

## Soins préopératoire /Suggestions

Essayez de vous faire faire une coupe de cheveux 3 à 4 semaines avant la session de la greffe. Ceci permettra à vos cheveux d'être assez longs pour couvrir les sutures/broches dans la zone donneuse pour les camoufler. C'est préférable d'avoir 2-4 pouces de cheveux dans les zones donneuses et receveuses.

Si vous êtes sur Rogaine/Minoxidil, s'il-vous-plaît, arrêtez de les prendre 1-2 jours avant la greffe.

Veuillez à ne pas prendre aucune vitamine C ou E (pilules de vitamines) ou d'aspirine (ASA) Advil/Motrin IB pour 1-2 semaines avant la session de la greffe.

Évitez l'alcool et les cigarettes pendant au moins 2 ou 3 jours avant votre chirurgie.

Commencez votre shampooin de votre cuir chevelu et l'entourage de la peau adjacente (e.g. lobes des oreilles/le cou/le front, etc.) avec le shampooin/solution de savon. C'est particulièrement important que votre cuir chevelu et la peau adjacente soient très propres le matin de la chirurgie.

Arrivez 30 minutes avant votre chirurgie, si possible.

Idéalement vous devriez porter une chemise qui a des boutons à l'avant plutôt qu'un chandail qui s'enfile par-dessus la tête.

Vous devriez avoir quelqu'un pour vous reconduire à la maison ou à votre chambre d'hôtel après la chirurgie (puisque vous serez encore sous l'effet des sédatifs qui vous ont été administrés avant la chirurgie.)

Bien que la plupart des personnes ont besoin de seulement 1-2 jours de congé pour la récupération après la chirurgie, ça serait une bonne idée de prendre une semaine de vacances, si c'est possible (surtout si votre travail est physiquement exigeant). Vous devez éviter de soulever des poids lourds et les formes d'activités laborieuses (e.g. aérobic, hockey, etc.) pour une semaine ou deux. Vous ne devez pas prévoir aucun événement social important pour la semaine après la chirurgie, puisqu'il y aura encore des enflures notables.

S'il-vous-plaît, dites nous ce que vous prenez comme médicament, même un médicament sans ordonnance.

**Notez :** Le formulaire préopératoire indiquant le résultat de vos prises de sang est nécessaire avant la chirurgie. Assurez-vous que vos prises de sang ont été faites au moins 2 (deux) semaines avant la date de votre chirurgie pour éviter l'annulation ou tout retardement de votre greffe.

**D Gallant, BSc., M.D.**