

4 Essential Guidelines to Follow After an EndoLift Session

IMMEDIATELY AFTER THE PROCEDURE:



1 Apply cold compresses (not ice) for the first 24 hours if there is swelling or mild discomfort.

2 Avoid touching or massaging the treated area for at least 48 hours, unless instructed by your provider.



3 Mild redness, swelling, or bruising is normal and should resolve in a few days.

FOR THE FIRST 48–72 HOURS:



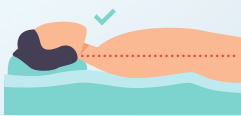
4 Avoid hot showers, saunas, or steam rooms.

5 Do not apply makeup on the treated area.



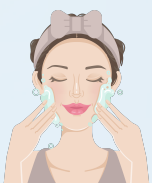
6 No heavy exercise or activities that increase blood pressure.

7 Avoid alcohol and smoking, as they can interfere with healing.



8 Sleep on your back with head elevated to reduce swelling.

SKIN CARE:



9 Use gentle cleansers and moisturizers recommended by your doctor.

10 Apply sunscreen SPF 30 or higher daily to protect the skin.



11 Avoid exfoliating products, acids (like glycolic or salicylic), or retinoids for at least one week.

FOLLOW-UP:



12 Attend all follow-up appointments as scheduled.

13 Contact your provider if you experience:

- ♦ Severe pain
- ♦ Unusual swelling
- ♦ Signs of infection (pus, warmth, high fever)



٤ إرشادات أساسية يجب اتباعها بعد جلسة الإندوليفت

مباشرة بعد الإجراء:



٢ تجنب لمس أو تدليك المنطقة المعالجة لمدة لا تقل عن 48 ساعة، ما لم يُنصح بذلك من قبل الطبيب.

١ ضع كمادات باردة (وليس الثلج) خلال أول 24 ساعة إذا وُجد تورم أو انزعاج خفيف.



٣ من الطبيعي ظهور احمرار خفيف أو تورم أو كدمات، وستزول خلال بضعة أيام.



خلال أول 48-72 ساعة:



٥ لا تضع المكياج على المنطقة المعالجة.

٤ تجنب الاستحمام بالماء الساخن، أو دخول الساونا، أو غرف البخار.



٧ تجنب تناول الكحول والتدخين، فهما يعيقان عملية الشفاء.

٦ امتنع عن ممارسة التمارين الشاقة أو أي نشاط يرفع ضغط الدم.



٨ نم على ظهرك مع رفع الرأس لتقليل التورم.

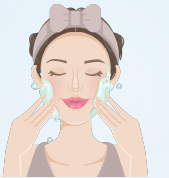


العناية بالبشرة:



١٠ ضع واقي شمس بمعامل حماية SPF 30 أو أكثر يومياً لحماية البشرة.

٩ استخدم منظفات ومرطبات لطيفة موصى بها من قبل طبيبك.



١١ تجنب المنتجات المقشرة، والأحماض (مثل الجليكوليك أو الساليسيليك)، أو الرتينويدات لمدة لا تقل عن أسبوع.



المتابعة:



١٣ احضر جميع مواعيد المتابعة كما هو مجدول.

١٢ تواصل مع طبيبك في حال ظهور أي من الأعراض التالية:



- ♦ ألم شديد
- ♦ تورم غير طبيعي
- ♦ علامات العدوى (قيح، حرارة موضعية، حمى مرتفعة)