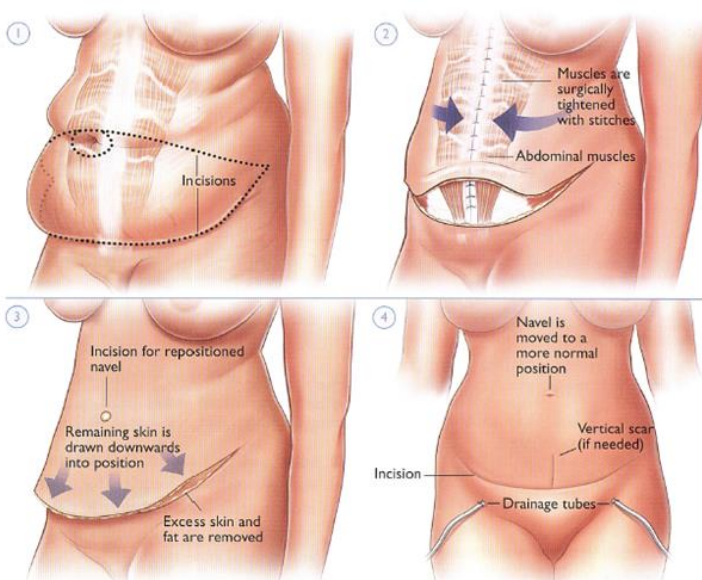


## ابدومینوپلاستی (جراحی شکم)

### Abdominoplasty

سالانه دهها جراحی با این تکنیک، توسط خانم دکتر مریم افهقی و در بیمارستان فوق تخصصی خانواده اصفهان و با همکاری

تیم حرفه ای جراحی انجام میشود.



ابدومینوپلاستی، یک روش عمل جراحی زیبایی است که برای حذف چربی اضافی ناحیه شکم به منظور سفت کردن عضلات و فاسیای دیواره شکم استفاده می‌شود. در این عمل جراحی، چربی و پوست اضافه شکم از بالا و پایین برداشته می‌شود و ما حاصل آن کوچک کردن شکم و حذف چربی اضافی آن است. سالانه هزاران عمل آبدومینوپلاستی موفق در سطح دنیا انجام می

شود، خصوصاً اگر این عمل توسط یک جراح ماهر و با تجربه در این زمینه انجام شود، نتیجه عمل عموماً رضایت بخش است و عوارضی ندارد. از جمله عوارض های نادر این روش را درد، کبودی، سفتی و تشکیل لخته های خونی در ناحیه عمل و بی حسی موقت پوست انتهایی محل می توان نام برد که برای چند هفته ممکن است بوجود بیاید که می توان با انجام درست و به موقع سفارشات جراح معالج قبل و بعد از عمل و تحرک داشتن بعد از عمل جراحی (در اولین فرصتی که فرد توان راه رفتن دارد) به حداقل و صفر کاهش داد. طول دوره نقاهت در افراد مختلف، متفاوت است، به طوری که در بعضی افراد بازگشت به حالت طبیعی ممکن است ۲ هفته بیشتر طول نکشد در حالی که در بعضی دیگر به ۳ تا ۴ هفته استراحت بعد از عمل نیاز باشد.

### مواردی که انجام ابدومینوپلاستی برای آنها توصیه می شود:



۱. افرادی که شکم های بزرگ و پر چربی دارند و پوست آن آویزان است و با رژیم غذایی یا برنامه منظم ورزشی لاغر نمی شوند ولی در عین حال دیگر قسمت های دیگر بدن آنها متناسب است.
۲. خانمهایی که حاملگی های متعدد داشته اند و پوست شکمشان دچار کشش شده و از طرفی عضلات شکمشان موقعیت طبیعی خود را از دست داده است.



۴. افرادی که بدلیل افزایش سن، خاصیت ارتجاعی پوستشان را از دست داده اند و دچار چاقی و لاغریهای مکرر شده اند
۵. از بزرگی بیش از حد شکم خود شرمسار بوده و تحت فشار روحی باشند.

### مواردی که انجام ابدومینوپلاستی برای آنها ممنوع است:

۱. افرادی که تصمیم به کاهش وزن شدید دارند
۲. خانمهایی که قصد بار دار شدن دارند
۳. افرادی که از نظر جسمی در سلامت کامل نباشند و به بیماری های افزایش دهنده خطر جراحی مانند امراض قلبی، دیابت یا آسم مبتلا باشند.

### توصیه های قبل از عمل :

۱. رعایت کامل راهنماییهای لازم در مورد خوراکی ها و نوشیدنی ها ، سیگار کشیدن ، ویتامین ها و داروهایی که مصرف آنها توسط فرد ممنوع است می باشد.(اگر فرد سیگاری است ، سیگار کشیدن باید ۱ یا ۲ هفته قبل از جراحی و تا ۲ هفته بعد از آن کنار گذاشته شود)
۲. اجتناب از برخورد های طولانی مدت با نور آفتاب به ویژه در مورد پوست شکم

۳. اجتناب از رژیم های سخت و فشرده غذایی خیلی
۴. لزوم بررسی فرد باید از نظر عفونت ها و انجام مراقبت های لازم را در این زمینه (این عوامل ، حتی یک سرما خوردگی ساده می تواند باعث به تعویق افتادن زمان عمل جراحی شود)
۵. داشتن یک همراه یا پرستار که در انجام کارهای روزمره بعد از ترخیص به فرد کمک کند
۶. ورزش به ترمیم زودتر پوست خیلی کمک می کند ، ورزش می تواند باعث بر طرف شدن سریع تورم، جلوگیری از تشکیل لخته های خونی و کمک به برگشت توان عادی عضلات شود (از ورزش های سنگین تا زمان برگشت به شرایط عادی باید اجتناب کرد).
۷. اسکارها ممکن است در طی ۳ تا ۶ ماه بعد از عمل بسیار زشت باشند ولی این طبیعی است و معمولاً اسکارها در طی ۹ ماه تا ۱ سال آینده صاف تر می شوند و می توان با تکنیک کربوکسی تراپی آنها را کاملاً محو نمود.

#### توصیه های بعد از عمل :

این عمل معمولاً از یک تا پنج ساعت بصورت بیهوشی کامل و یا موضعی به طول می انجامد و معمولاً یک تا چهار هفته زمان می برد تا بیماران بتوانند به بهبودی نسبی دست یابند. در این مدت فرد به رعایت اقدامات خاصی توصیه می شود که اجرای دقیق آنها به بهبودی سریع تر و کسب نتیجه بهتر از جراحی کمک خواهد کرد. این اقدامات بعد از عمل جراحی شکم ابدومینوپلاستی شامل :

۱. به دلیل وجود درد در سه روز ابتدایی پس از عمل می توان با نظر جراح از مسکن و ضد درد استفاده کرد؛
۲. استراحت مطلق و خوابیدن مداوم پس از عمل به دلیل خطر لخته شدن خون در پاها ممنوع است و فرد باید فعالیت روزمره خود را داشته باشد.
۳. مصرف آناناس تازه می تواند روند بهبودی زخم را تسریع کند.
۴. مصرف میوه، ماهی و میگو و امگا۳ در این دوران بسیار مفید است.
۵. بروز ترشحات خون آبه ای از محل زخم نرمال بوده ولی خونریزی فعال نیاز به پیگیری فوری به خصوص در دو هفته ابتدایی پس از عمل دارد.
۶. باید از بلند کردن اجسام سنگین در طول دوره بهبودی اجتناب شود.

۷. کبودی و ناراحتی پس از عمل طبیعی است که با پوشیدن لباس مخصوص و شکم‌بند کشسان برای یک ماه می‌توان میزان کبودی و تورم ناحیه را کنترل و ترمیم بافت شکم را حمایت کند. همچنین در شکل‌گیری جدید پوست ناحیه تحت درمان مؤثر است.
۸. باید از مصرف تمام اشکال نیکوتین از یک ماه یا بیشتر قبل از عمل جراحی و همچنین در طول دوره بهبودی خودداری شود؛
۹. مصرف نمک باید حداقل تا دو هفته پس از عمل جراحی محدود شود.
۱۰. ویزیت پیگیری روز سوم و هفته اول پس از عمل برای بررسی ناحیه برش و زخم ضروری است. معمولاً درن در روز سوم خارج می‌شود.
۱۱. ناحیه‌ی برش زخم قرمز و برجسته است که با مراقبت‌های مناسب فقط یک خط نقره‌ای نازک از آن برجا می‌ماند. بهبودی کامل زخم ۳ الی ۶ ماه حتی یک سال زمان می‌برد. معمولاً در روزهای ابتدایی پس از عمل ابدومینوپلاستی زخم ظاهر خوبی دارد اما با گذشت زمان برجسته‌تر و قرمز تیره و حتی ارغوانی رنگ خواهد شد. سپس با گذشت ماه‌ها شروع به کم‌رنگ شدن می‌کند.
۱۲. برای کاهش درد هنگام استراحت بعد از ابدومینوپلاستی سر را بالاتر از معمول و بدن را خم نگاه دارید.
۱۳. گاهی لبه‌های فلاپ به علت کاهش خون‌رسانی از بین می‌روند که نیازمند اصلاح پس از بهبودی کامل، در مطب خواهد بود.
۱۴. داروهای خود را تا آخر مصرف کنید.