



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
مرکز آموزشی درمانی کوثر



ابدومینو پلاستی

تهیه کننده: صفورا رضایی
بخش کلینیک

گروه هدف: عموم مردم

بهار ۱۴۰۴

۶۱-۳۴۲۸۴۷۶۰ شماره تماس داخلی ۱۱۷

در جراحی کوچک کردن شکم یا ابدومینوپلاستی، چربی و پوست اضافی شکم برداشته می شود و در اکثر مواقع، عضلات ضعیف ترمیم می شود و باعث ایجاد ظاهر مناسب، صاف، نرم و محکم تر شکم می شود. این روش به بهبود شکم های بزرگ و آویزان ناشی از وراثت، نوسانات عمده وزن، عوارض پیری و کشش بعد از حاملگی کمک می کند

کاهش وزن در جراحی ابدومینوپلاستی وابسته به حجم اولیه چربی های ذخیره شده در زیر ناف دارد که به طور متوسط ۳/۵ کیلوگرم است. لازم به ذکر است که عمل های ابدومینوپلاستی برای کاهش اندازه است نه کاهش وزن اگرچه مختصری کاهش وزن از نتایج آن است.

عوارض احتمالی ابدومینوپلاستی یا جراحی زیبایی شکم عبارتند از:

۱. جوشگاه نامطلوب
۲. همانند سایر عمل های جراحی عمل جراحی ابدومینوپلاستی نیز خطرات خود را دارد. گرچه بروز عوارض در آن نادر است اما عوارضی نظیر عفونت، خونریزی، و لخته های خونی ممکن است رخ دهد.
۳. تجمع مایع
۴. اختلال در ترمیم زخم
۵. از دست دادن پوست
۶. بی حسی یا سایر تغییرات حس پوست
۷. مخاطرات بی هوشی

۸. احساس درد و حساسیت ممکن است چند هفته و گاه تا دو سه ماه در موارد جراحی ابدومینوپلاستی بطول بیانجامد.

۹. ترومبوز ورید عمقی، عوارض قلبی و ریوی

۱۰. تورم طولانی مدت پاها

۱۱. آسیب عصبی

۱۲. احتمال نیاز به جراحی مجدد

۱۳. ناکزینگی

۱۴. نتیجه کمتر از حد مطلوب از نظر زیبایی

قبل از ابدومینوپلاستی چه باید کرد؟

۱- سه هفته قبل از عمل سیگار کشیدن را متوقف کنید، زیرا سیگار کشیدن باعث تاخیر در فرایند بهبودی می شود.

۲- قبل از انجام عمل جراحی ابدومینوپلاستی تا حد ممکن به وزن ایده آل خود برسید؛ زیرا از دست دادن وزن بیشتر بعد از عمل نتیجه نهایی را تضعیف می کند و ممکن است به جراحی دیگری نیاز پیدا کنید.

۳- موها را اصلاح کنید تا احتمال عفونت کاهش یابد

۴- کارهای مهم خود را قبل از انجام عمل جراحی به پایان برسانید، زیرا باید طی چند روز استراحت کنید و از خود مراقبت کنید

۵- اطمینان حاصل کنید که شخصی برای کمک و مراقبت از شما حداقل دو روز بعد از عمل حضور دارد.

بعد از جراحی ابدومینوپلاستی شکم چه کار کنیم؟

۱. ممکن است قبل یا بعد از ترخیص از بیمارستان پانسمان و زهکشی برای از بین بردن مایع اضافی موجود در محل تعبیه شود
۲. بسته به نوع جراحی که انجام داده اید، می توانید بعد از ۱-۳ روز به خانه بروید
۳. پزشک ممکن است مسکن هایی را برای شما تجویز کند که در طول دوره نقاهت از آنها استفاده کنید
۴. نباید ۶ هفته اول بعد از عمل اجسام سنگین را بلند کنید
۵. ممکن است برخی بیماران پس از عمل جراحی خیلی زود ریکاوری شوند و به انجام کارهای روزانه خود بپردازند اما برخی دیگر با ضعف جسمانی روبه رو شوند و خیلی دیرتر به حالت قبلی بازگردند
۶. تا ۳ هفته بعد از عمل باید از برقراری رابطه جنسی خودداری کنید
۷. نتایج نهایی به تدریج و طی مدت ۶ ماه حاصل می شود.
۸. برای حفظ نتایج جراحی باید به طور منظم رژیم خود را حفظ کنید و مرتباً ورزش کنید.

مزایای عمل ابدومینوپلاستی



چه کسانی کاندیدای جراحی شکم (ابدومینوپلاستی) هستند؟

بهترین کاندیداهای جراحی ابدومینوپلاستی مردان یا زنانی هستند که از نظر بدنی در وضعیت مطلوبی هستند، اما از وجود رسوبات چربی زیاد یا شل شدن پوست شکم که به رژیم غذایی یا ورزش پاسخ نمی دهد، ناراحت هستند. جراحی زیبایی شکم به ویژه برای خانم هایی که حاملگی های متعدد داشته اند و پوست شل آنها شل شده است مفید است. همچنین افرادی که قصد کاهش وزن دارند و زنانی که قصد بارداری در آینده را دارند باید این نوع جراحی را به تعویق بیندازند.

بعد از جراحی ابدومینوپلاستی

پس از عمل، مهم است که بیمار به مدت ۲ هفته در وضعیت خمیده بماند. این موقعیت به جلوگیری از فشار زیاد بر روی برش و کاهش خطر تشکیل اسکار هیپرتروفیک کمک می کند. لیپکتومی کمر بند را می توان در بیمارانی با چربی قابل توجه پهلو، باسن و ران در نظر گرفت. این یک لیپکتومی محیطی است که می تواند مزایای لیفت ران و باسن را به ابدومینوپلاستی اضافه کند. درن های ساکشن بسته و آنتی بیوتیک های خوراکی بنا به صلاح دید جراح استفاده می شوند.



زمان بهبودی ابدومینوپلاستی

پس از جراحی شکم، بسته به شرایط عمل، بیماران معمولاً پس از ۱ تا ۲ روز مراقبت از بیمارستان مرخص می شوند. تقریباً ۳-۴ ساعت بعد از پایان عمل می توانید با کمک یکی از بستگان بلند شوید و راه بروید و روز بعد بدون کمک به آرامی راه بروید. وجود درد برای مدتی به دلیل اعمال و بخیه های شکم در حین جراحی طبیعی است و مسکن های لازم توسط پزشک استفاده می شود. شما می توانید ۲ تا ۳ روز بعد از عمل استحمام کنید و به راحتی کارهای روزانه خود را انجام دهید. سرفه، عطسه، به دلیل این که بخیه ها در هفته اول کاملاً جوش نخورده اند. باید تا حد امکان از این حرکات اجتناب کنید، زیرا حرکاتی مانند هل دادن می تواند به شما آسیب برساند و اگر شدید باشد به بخیه های شما آسیب می رساند.

منبع: برونرو سودا