

جراحی زیبایی شکم (ابدومینوپلاستی)

همه ما خواستار داشتن شکمی مسطح و شکیل هستیم که تلاش می کنیم از طریق ورزش و کنترل وزن به نتیجه مطلوبمان دست یابیم اما گاهی اوقات این روش ها چندان مفید نیستند.

در طی عمل جراحی شکم ابدومینوپلاستی، چربی و پوست اضافه را برداشته و عضلات ضعیف شده یا جدا شده را به حالت طبیعی بازگردانده و شکم هموارتر و سفت تری برای شما ایجاد می نماید.

دلایل شکم برجسته یا شل و آویزان

بارداری، پیری، تغییرات چشمگیر وزن، وراثت، جراحی قبلی

مواردی که در ابدومینوپلاستی برطرف می شود

- بدشکلی ها و نازیبایی های شکم
- برجستگی بیش از حد نامتعارف شکم
- شلی و افتادگی پوست شکم
- وجود چین های متعدد در پوست شکم
- ضعف عضلات دیواره شکم
- بدشکلی های بعد از عمل جراحی قبلی توصیه می شود بهتر است خانم ها بعد از آخرین بارداری اقدام به این عمل نمایند. زیرا بارداری مجدد باعث از بین رفتن نتایج عمل شده و از طرفی بخیه های دیواره شکم ممکن است سزارین را سخت تر نماید.

اقدامات قبل از عمل

در ملاقات اولیه، بیمار از نظر وضعیت ظاهری و کارکرد و زیبایی شناسی و مورد معاینه قرار خواهد گرفت. پس از آن از بیمار خواسته می شود:

• سیگار را حتما 4 هفته ترک کرده باشید. پزشک را در جریان تمام سوابق پزشکی و درمانی خود قرار دهید.

• از دو هفته قبل جراحی عدم مصرف آسپرین، داروهای ضد التهاب، داروهای گیاهی (که می توانند باعث افزایش خطر خونریزی شوند)

• روز قبل جراحی فقط مایعات بدون تفاله بخورید تا شکم شما خالی شود و از مصرف مواد نفاخ اجتناب کنید.

• کپسول کرچک 2 روز مانده به عمل جراحی 1 عدد و روز قبل جراحی 2 عدد مصرف کنید تا روده ها کاملا تخلیه شود.

• اگر سابقه تشکیل لخته خون در اندام تحتانی یا سابقه سقط خودبخودی دارید حتما به اطلاع جراح برسانید.

نحوه و مدت زمان جراحی

این عمل با بیهوشی عمومی قابل انجام است. از یک ربع قبل از عمل تا یک ساعت بعد از عمل در ریکاوری بطور مستقیم از بیمار مراقبت می شود.

ابتدا برش افقی در محدوده بین خط موی شرمگاهی و ناف ایجاد می گردد.

• شکل و طول برش بستگی به میزان تصحیح مورد نیاز تعیین می گردد.

• از طریق این شکاف، عضلات ضعیف شده شکم ترمیم و بخیه شده و بافت چربی و پوست اضافی برداشته می شود.

• ممکن است برش دیگری اطراف ناف جهت برداشتن پوست اضافی بالای شکم لازم شود.

• در پایان بخیه، چسب پوستی، نوار چسب جراحی، یا کلیس برای بستن پوست به کار می رود. محل اسکار جراحی روی خط سزارین است.

• معمولا همزمان با عمل ابدومینوپلاستی، ساکشن پهلوها نیز انجام می شود.

• پس از عمل پانسمان بر روی برش ها گذاشته می شود و ممکن است یک یا چند لوله کوچک باریک موقتا زیر پوست قرار گیرد تا مایع اضافی یا خون جمع شده را تخلیه نماید.

• زمان جراحی بستگی به چگونگی عمل خواهد بود که معمولاً بین 2 تا 5 ساعت به طول می انجامد.

• زمان ترخیص بسته به حال عمومی بیمار، مقدار تورم و تحمل رژیم مایعات و در کل با نظر جراح پلاستیک می باشد.

• بیمار بعد از اطمینان از حال عمومی مرخص می شود.

• نکات لازم در مورد مراقبت از پانسمان ها و بخیه ها، نحوه مصرف داروها و مسکن ها و زمان مراجعه مجدد جهت بررسی فرآیند ترمیم را از جراح خود پرسید.

بعد از جراحی

• بعد از عمل جراحی بخصوص در 24 ساعت اول شکم بیمار متورم بوده و یک سردرد مبهم را احساس می کند.

• با تجویز مسکن توسط پزشک معمولا این ناراحتیها برطرف می شود.

• بی حسی در اعمال جراحی طبیعی است و به کاهش درد بیمار کمک نموده و معمولاً در عرض چند هفته برطرف می شود. مدت بهبودی بسته به سن و وسعت عمل دارد.

• در زمانی که هوشیاری شما کم است همراهان باید اندامها و شانه شما را ماساژ دهند و خود شما هر نیم ساعت اندامها بخصوص پاهای خود را حرکت دهید.



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی جراحی

زیبائی شکم

(ابدومینوپلاستی)

- در افراد شاغل معمولاً دو تا سه هفته مرخصی برای انجام این عمل و دوران پس از آن کافی است. این زمان بسته به وضعیت و تمایل بیمار قابل تمدید است.
- ورزش های آرام را از هفته 3 شروع کنید و از هفته 6 فعالیت بیشتر کنید ولی از حدود 6 ماه بعد ورزش های سنگین کنید. پیاده روی از همام هفته 2 مشکلی ندارد و مفید هم می باشد در 3 هفته اول از بلند کردن اشیایی با وزن بیشتر از 6 کیلو خودداری نمایید.
- رفتن به مسافرت نیز بعد از یک ماه بعد از عمل بلامانع است.
- در هفته های اول پس از عمل لازم است از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری شود. اشعه آفتاب موجب افزایش ورم می شود.
- همچنین لازم است از قرار گرفتن در معرض وسایل حرارت زا مانند اجاق گاز خودداری شود.
- در طی روزهای اول پس از عمل از هرگونه ضربه باید پرهیز شود. در هنگام پوشیدن و درآوردن لباس از لباس های دکمه دار یا زیپ دار استفاده کرد.
- پوشیدن گن یا شکم بندهای مخصوص به مدت 2 ماه لازم است.

با علائم زیر با پزشک خود تماس بگیرید

- 1- بروز درد، تورم و تب
- 2- تنگی نفس غیر عادی

منابع: پرستاری برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

- در اولین فرصت که هوشیاری شما اجازه داد آرام و با احتیاط از تخت با هماهنگی و حمایت پرستار خود خارج شوید. چون در بهبودی و پیشگیری از عوارض به شما کمک می کند.
- موقع استراحت زیر زانوهای یک بالش قرار دهید تا فشار به بخیه ها کم شود.
- خوابیدن به پهلو اشکالی ندارد ولی باید کمی پاها داخل شکم خم شود. خوابیدن روی شکم ممنوع است.
- به منظور کاهش تورم و حمایت از شکم در طی مراحل التیام، از شما خواسته می شود از گن یا شکم بند مخصوص استفاده نمایید.

مراقبت پس از جراحی

- حصول به نتایج مطلوب در جراحی بدون انجام مراقبت های دقیق از جانب پزشک و بیمار امکان پذیر نیست.
- ترشح خونابه تا چند روز، طبیعی است. که با گاز خشک استریل پوشانده و تمیز شود.
- از خوردن غذای نفاخ اجتناب کنید و وعده های غذایی خود را زیاد ولی حجم هر وعده را کم کنید.
- به افراد منفی باف و بدبین اجازه ندهید در مورد شما نظر دهند و بهتر است اصلاً اجازه ملاقات به آنها ندهید.
- بعد از عمل تا یک هفته نیاز به استراحت نسبی دارید. برای این مدت وسایل سرگرمی نظیر مجله، کتاب، موسیقی، فیلم و ... تهیه نمایید. روحیه خود را بالا ببرید و فقط مطالب شاد را مرور کنید.
- تنها مسکن مجاز در هفته اول پس از عمل استامینوفن است و شما باید از هرگونه داروی ضد درد دیگر اجتناب نمایید.
- بیمار باید به مدت 2 هفته به حالت خمیده راه رفته و از فعالیتهای سنگین اجتناب کند.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی در ابدومینوپلاستی
تهیه کننده	مریم خانمحمدی سوپر وایزر آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر فیروز فر
سمت	جراح عمومی
تاریخ تهیه	زمستان 1402
تاریخ بازنگری	زمستان 1405
نوبت بازنگری	دوم pe-ser-36