

مددجوی گرامی: لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید.

عمل جراحی ابدومینوپلاستی

عمل جراحی ابدومینوپلاستی که به نام تامی تاک هم شناخته می‌شود، جزو یکی از جراحی‌های زیبایی است که شامل حذف چربی‌ها و پوست‌های اضافی شکم می‌باشد.

مراقبت‌های بعد از عمل ابدومینوپلاستی و رعایت نکات لازم می‌تواند در نتیجه این عمل تاثیر بسزایی داشته باشد! بنابراین اگر می‌خواهید بهبودی پس از عمل سریع‌تر حاصل شود و عوارض‌هایی چون تورم، التهاب و تجمع مایع زیر پوست به حداقل برسد، لازم است که بایدها و نبایدهای مراقبت پس از این جراحی زیبایی را بدانید.

باید و نبایدهای مراقبت‌های بعد از ابدومینوپلاستی

یکی از مهم‌ترین مراقبت‌های بعد از عمل ابدومینوپلاستی، استراحت مطلق روز بعد از عمل است. بهتر است تا چندین روز پس از عمل، از انجام فعالیت‌های سنگین خودداری کنید. درد در ناحیه شکم ممکن است تا چند روز پس از عمل وجود داشته باشد که این امر طبیعی است.

همچنین بهبود تورم پس از عمل گاهی ممکن است تا ۶ ماه به طول بینجامد.

ورم بعد از عمل و استفاده از گن

یکی از مراقبت‌های بعد از عمل ابدومینوپلاستی استفاده از گن برای کاهش ورم و تورم است. بروز این تورم بعد از عمل امری کاملاً طبیعی است و به مرور زمان برطرف می‌شود.

همچنین مصرف مایعاتی چون آب آناناس و آب کرفس نیز در بهبود سریع‌تر ورم‌های ناشی از ابدومینوپلاستی بسیار موثر است.

فعالیت بدنی و ورزش

راه رفتن و یا انجام فعالیت‌های سبک توصیه می‌شود زیرا این کار از بروز ایجاد لخته خون در پاهای فرد جلوگیری می‌کند. اما از سر گرفتن

فعالیت‌های ورزشی سنگین را بهتر است به مدت ۶ ماه پس از عمل به تاخیر بیندازید.

چگونگی خوابیدن پس از عمل

یکی دیگر از مراقبت‌های بعد از عمل ابدومینوپلاستی، مراقبت‌های مربوط به نحوه خوابیدن پس از عمل است. برای جلوگیری از وارد شدن فشار به شکم خود در دوره نقاهت، بهتر است از خوابیدن بر روی شکم خودداری کنید. بهترین نحوه خوابیدن بعد از عمل ابدو خوابیدن به پشت و یا به صورت طاق باز است.

جلوگیری از تجمع مایعات در زیر پوست

یکی از عوارضات احتمالی پس از جراحی شکم، تجمع مایع بعد از عمل ابدومینوپلاستی است که با مراقبت‌های لازم و توصیه‌های جراح رفع خواهد شد. به عنوان مثال یکی از راه‌های جلوگیری از تجمع مایعات، پوشیدن گن است. بنابراین بهتر است پس از عمل به صورت مداوم از گن استفاده کنید و فقط هنگام استحمام آن را خارج کرده و دوباره ببندید.

تسکین درد بعد از عمل

بروز التهاب، درد یا تورم در محل عمل تا چند روز پس از عمل کاملاً طبیعی و موقتی است. تسریع روند بهبودی این التهاب و تورم‌ها به مراقبت‌های پس از عمل بستگی دارد. برای تسکین درد و التهاب به موارد زیر دقت داشته باشید.

۱. برای تسکین درد از انجام فعالیت‌های سنگین در هفته اول بپرهیزید.
۲. برای کاهش درد از داروهای مسکن و آنتی بیوتیکی که جراحان تجویز می‌کند استفاده کنید.
۳. برای به جریان افتادن خون، پیاده روی کنید.
۴. سفتی عضلات در ناحیه عمل پس از جراحی طبیعی است که به مرور زمان به حالت طبیعی خود باز می‌گردند.
۵. بهتر است تا ۶ ماه پس از عمل از انجام ورزش‌های سنگین خودداری کنید.

دستورالعمل‌های زیر به روند بازبازی کمک می‌کند:

۱) ابدومینوپلاستی شامل حذف پوست اضافی شکم و سفت کردن ماهیچه‌های شکمی می‌شود، ممکن است بیمار در هفته اول تا دوم بعد از جراحی برای صاف ایستادن دچار مشکل شود؛ بنابراین در طول سه هفته اول بهبودی، هیچ تلاشی برای کشیدن بدن یا صاف ایستادن انجام ندهید. همان‌طور که بهبود می‌یابید عضلات نرم‌تر شده و به تدریج می‌توانید به حالت اول برگردید.

۲) مراقبت از درن‌ها:

در پایان عمل و پس از دوخته شدن پوست، بسته به نظر پزشک دو لوله باریک به نام درن (Drain) در دو طرف زیرپوست جهت تخلیه خونابه‌هایی که در شکم به وجود می‌آیند قرار داده می‌شود. این کار به شما اجازه می‌دهد که سریع‌تر بهبود یابید. این لوله‌ها در انتهای خود که بیرون از بدن قرار می‌گیرد به دو مخزن کوچک پلاستیکی متصل است. هنگامی که پزشک درن‌ها را برای اولین بار قرار می‌دهد، مخزن پلاستیکی آن را برای ایجاد یک مکش ملایم فشرده می‌کند. با انجام این کار خونابه‌ها طی روزهای بعد از عمل از زیرپوست خارج شده و هنگامی که بیشتر از ۵۰٪ آن پر شده باشد، باید تخلیه گردد. این دو لوله به مدت ۳ الی ۵ روز در محل باقی‌مانده و بعد از آنکه میزان خونابه‌های تخلیه شده کم شد، توسط پزشک یا پرستار خارج می‌گردد. بهتر است مقدار مایعات را قبل از خارج کردن آن اندازه‌گیری کنید و از مقدار مایعی که در طی روز تخلیه می‌کنید فهرستی تهیه کنید. این کار به پزشک کمک می‌کند که زمان خارج کردن درن‌ها را بهتر تشخیص دهد.

۳) مراقبت‌های تغذیه‌ای:

A) سعی کنید که از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده خود بخواهید تا در طول ۲۴-۴۸ ساعت اول با شما بماند و به شما کمک کند.

کد سند:



بسته آموزشی خود مراقبتی

عمل جراحی ابدومینوپلاستی

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارت/ درسامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲ /

انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

(۱) از مصرف سیگار و الکل به مدت دو هفته بعد از عمل پرهیز نمایید. این مواد منجر به خونریزی مجدد یا طولانی شدن آن خواهد شد. همچنین نباید در معرض دود سیگار قرار بگیرید.

(۲) بیمار می تواند پس از یک هفته رانندگی کند.

(۳) روزانه حداقل ۸ لیوان آب در طول ۴۸ ساعت اول بعد از عمل بنوشید.

(۴) در روز دوم بعد از جراحی، درن ها خارج شده، زخم های شما بهبود می یابد و یک گن فشاری به بیمار پوشانده خواهد شد. همه ی بخیه های شما جذبی بوده و بنابراین نیازی به کشیدن آن ها نیست. از شما خواسته می شود تا به مدت ۱ هفته برای تعویض پانسمان و بررسی زخم به مطب مراجعه کنید.

(۵) ماساژ محل بخیه ها می تواند در حدود ۴ هفته پس از عمل شروع شود. برای تسهیل این عمل، از کرم های لوسیون بدن و یا محصولاتی همچون روغن زیتون استفاده کنید. این امر به بهبود ظاهر زخم ها کمک می کند.

(۶) شما می توانید بعد از دو هفته به فعالیت های روزانه خود بازگردید ولی همچنان از انجام کارهای سنگین اجتناب کنید. همچنین از انقباض بیش از حد و یا استفاده از عضلات شکمی بپرهیزید. شما می توانید فعالیت ورزشی خود را بلافاصله بعد از ۳ هفته شروع کنید. تمرینات بالاتنه و بازو می تواند ۴ هفته پس از عمل شروع شود، درحالی که حرکات پایین تنه می تواند ۶ هفته پس از عمل انجام شود.

در صورت بروز هر یک از موارد زیر، با پزشک خود تماس

بگیرید:

(۱) تب بیش از ۳۸،۵۰ سانتی گراد

(۲) درد با مصرف دو عدد قرص مسکن برطرف نشود

(۳) تورم بسیار زیاد شکم

(۴) خونریزی قابل توجه از محل بخیه ها پس از ۷۲ ساعت

(B) هر کس به نوعی پس از بیهوشی بهبود می یابد. برخی از افراد عوارض جانبی را احساس نمی کنند درحالی که دیگران به طور قابل ملاحظه ای تحت تأثیر این عوارض قرار می گیرند، احساس خستگی و حتی بیماری در چند روز اول از جمله آن ها می باشد.

(C) برای کاهش ورم معده و درد وعده های غذایی سبک بخورید. در صورت لزوم، غذا را به اندازه قطعات کوچک خرد کنید تا جویدن و هضم آن آسان تر شود. مصرف غذاهای پر نمک باعث افزایش تورم خواهد شد؛ بنابراین بهتر است استفاده از نمک را تا حد امکان کاهش دهید. مصرف غذاهای سالم به مدت ۷ تا ۱۰ روز اول می تواند به حفظ سطح مایعات و کاهش تورم کمک کند. برای جلوگیری از یبوست، مقدار زیادی سبزیجات تازه و میوه های خشک مصرف کنید. به طور کلی، سعی کنید یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید تا اطمینان حاصل کنید که بدن شما تمام مواد مغذی را که در دوره بهبودی بعد از عمل نیاز دارد، دریافت می کند. معمولاً پزشک دوره ای از آنتی بیوتیک ها و ضد درد ها را برای مدت ۵ تا ۷ روز توصیه می کند.

(D) چند روز اول بعد از جراحی، مقدار زیادی مایعات را در قالب آب و آب میوه های تازه بنوشید. در چند روز اول از مصرف کافئین و نوشابه های گازدار اجتناب کنید. محصولات لبنی در ۷۲ ساعت اول پس از عمل جراحی می تواند معده شما را ناراحت کند بنابراین در روزهای ابتدایی استفاده از لبنیات را به حداقل برسانید.

(E) بهتر است از لباس های راحت و گشاد استفاده کنید. با توجه به این نکته که احتمال خونریزی از محل درن ها وجود دارد از ملحفه بر روی محل خواب خود استفاده کنید.

(F) اگر درد دارید، می توانید یک یا دو قرص تسکین دهنده درد به صورت ۴ ساعت یک بار مصرف کنید. از مصرف آسپیرین یا محصولات حاوی آسپیرین به شدت خودداری کنید. این محصولات باعث طولانی تر شدن خونریزی خواهد شد.

بایدها و نبایدها: