

ابدومینوپلاستی

ابدومینوپلاستی



قبل از عمل

بعد از عمل

ابدومینوپلاستی چیست

جراحی شکم که با نام های تامی تاک ، ابدومینوپلاستی شناخته می شود یکی از روش های مسطح کردن شکم می باشد. این عمل با برداشتن چربی اضافه شکم موجب می شود ظاهر افتاده شکم برطرف شود. جراحی شکم یا همان ابدومینوپلاستی نباید با لیپوساکشن شکم اشتباه گرفته شود اگرچه با توجه به شرایط شما و نظر جراح پلاستیک این عمل می تواند با لیپوساکشن ترکیب شود.

در صاف کردن شکم که جراحی شکم ابدومینوپلاستی نام دارد، پوست اضافه و چربی برداشته می شود، و در بسیاری موارد عضلات جدا و ضعیف را ترمیم میکند و نمایه شکمی صاف تر و سفت تری ایجاد میکند.

کاندید مناسب برای جراحی شکم ابدومینوپلاستی

جراحی شکم ابدومینوپلاستی جایگزینی برای کاهش وزن و یا ورزش نیست. اگرچه نتایج صاف کردن شکم دائمی است، اما نوسانات قابل توجه وزن میتواند تا حد زیادی نتایج مثبت را کاهش دهد.

بنابراین بانوانی که قصد بارداری دارند یا افرادی که میخواهند لاغر شوند بهتر است این عمل را به تاخیر بیندازند. ابدومینوپلاستی نمیتواند علائم کش پوستی را اصلاح کند اما اگر این علائم در منطقه پوست زائد قرار داشته باشند تا حد زیادی میتوانند برداشته یا ترمیم شوند.

به طور کلی می توان گفت:

- اگر وزن میانگین شما ثابت می باشد و دارای نوسان وزن نمی باشید این عمل برای شما مناسب است.
- اگر بزرگی شکم شما برای شما آزار دهنده است و باعث ایجاد مشکلاتی شده است.

این جراحی برای افرادی که می خواهند باردار شوند اصلا مناسب نمی باشد چرا که به دلیل افزایش وزن در دوران بارداری و افزایش وزن شکل شکم به حالت اولیه باز می گردد در نتیجه افرادی که قصد بارداری را دارند بهتر است این عمل را به تاخیر بیندازند. اگر قصد بارداری در آینده نزدیک را ندارید می توانید جراحی شکم را انجام دهید البته اطلاعات لازم را در اختیار جراحان قرار دهید تا در آینده مشکلی برای بارداری نداشته باشید.

آموزش پس از ترخیص

مراقبت :

- ❖ گن مخصوص خود را تا 2 ماه طبق دستور پزشک استفاده کنید و هنگام استحمام یا تعویض پانسمان خارج نمایید.
- ❖ از وارد کردن فشار بر روی نواحی عمل شده بپرهیزید.
- ❖ داروهای تجویزی پزشک را به طور مرتب مصرف نمایید
- ❖ . برای جلوگیری از وارد شدن فشار به شکم خود در دوره نقاهت، بهتر است از خوابیدن بر روی شکم خودداری کنید .همچنین نیاز است به هنگام خوابیدن و استراحت نمودن به کمک دو بالش پشت کمر خود ، به حالتی که بدن در وضعیت خمیده باشد بخوابید.
- ❖ برای تسکین درد از انجام فعالیتهای سنگین در هفته اول بپرهیزید.
- ❖ برای به جریان افتادن خون، پیاده روی کنید.
- ❖ .سفتی عضلات در ناحیه عمل پس از جراحی طبیعی است که به مرور زمان به حالت طبیعی خود باز میگردند
- ❖ 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
- ❖ بهتر است از لباسهای راحت و گشاد استفاده کنید .با توجه به این نکته که احتمال خونریزی از محل درن ها وجود دارد از ملحفه برروی محل خواب خود استفاده کنید.

- ❖ مصرف داروهای رقیق کننده خون مثل آسپرین ، وارفارین و غیره را تا 2 هفته اول پس از عمل ترک کنید.

ابدومینوپلاستی

❖ در صورت کارگذاری درن در محل عمل ، باید 24 الی 48 ساعت بعد ، برای برداشتن درن ها به مطب پزشک خود مراجعه فرمایید .

❖ ماساژ محل بخیه ها میتواند در حدود 4 هفته پس از عمل شروع شود .برای تسهیل این عمل، از کرمهای لوسیون بدن و یا محصولات همچون روغن زیتون استفاده کنید .این امر به بهبود ظاهر زخم ها کمک میکند .

• فعالیت :

❖ 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

تغذیه :

- ❖ پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد داشتن بیماری های زمینه ای (دیابت، فشارخون، ...)
- ❖ از مصرف مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات، نوشابه های گازدار، شیر، آب میوه های صنعتی و ... پرهیز کنید .
- ❖ جهت جلوگیری از یبوست از مایعات فراوان، مواد غذایی حاوی سبوس، سبزیجات و میوه جات تازه مصرف نمایید .
- ❖ مواد غذایی را در حجم کم و دفعات زیاد مصرف نمایید .
- ❖ مصرف آب میوه های طبیعی مثل آب آناناس می تواند در روند بهبودی زخم ها موثر باشد

دارو :

- ❖ جهت تسکین درد، از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید .
- ❖ داروهای تجویز شده توسط پزشک مانند آنتی بیوتیک را یک دوره کامل در فواصل معین مصرف کنید .

آموزش سلامت:

- ❖ از مصرف نوشیدنی های حاوی الکل پرهیزید
- ❖ از استعمال دخانیات پرهیزید
- ❖ از استرس و اضطراب دوری نمایید
- ❖ تغذیه سالم داشته باشید و از اضافه وزن پرهیزید.

زمان مراجعه بعدی :

- ❖ در صورت وجود هر کدام از علایم زیر سریرا به پزشک معالج یا اورژانس بیمارستان ولیعصر مراجعه کنید.
- ❖ خونریزی ناحیه عمل
- ❖ ترشحات چرکی و بدبو
- ❖ تب و لرز
- ❖ درد شدید که به مسکن پاسخ نمی دهد
- ❖ باز شدن بخیه های محل عمل جراحی.
- ❖ تنگی نفس همراه با تپش قلب .
- ❖ ادم و تورم ساق پا
- ❖ یک هفته تا 10 روز بعد از عمل جراحی برای کشیدن بخیه های ناحیه عمل به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

منابع

- Sabiston Text book of Surgery/Saunders
- Schwartz Principles of Surgery
- کتاب پرستاری برون- سوارث
- مجموعه کامل دروس پرستاری- انتشارات بشری