

تعریف:

جراحی زیبایی شکم یا ابدومینوپلاستی به منظور برداشتن بافت چربی و یا پوست اضافی شکم صورت می پذیرد و نوعی عمل فرم دهی محسوب میشود.

در ابدومینوپلاستی با ترمیم بخش تحلیل رفته ماهیچه ای جدار شکم می توان تا حد زیادی به سفت کردن این ناحیه کمک نمود.

این روش جراحی با لیپوساکشن فرق دارد اما در جراحی ابدومینوپلاستی شاید پزشک از لیپوساکشن همزمان استفاده کند.

گرچه ابدومینوپلاستی می تواند تأثیر بسزایی در خوش فرمی اندام شما داشته باشد، اما جایگزینی برای برنامه های ورزشی محسوب نمی شود.

چگونگی انجام جراحی ابدومینوپلاستی:

ابدومینوپلاستی می تواند ۱ الی ۵ ساعت طول بکشد و شرایط هر بیمار نیز در مدت زمان بستری شدن او در بیمارستان نقش دارد. این عمل با بیهوشی عمومی انجام می شود که باعث می شود در طول جراحی بیمار هوشیار نباشد. همچنین بعد از عمل بهتر است که همراهی در کنار شما باشد و رسیدگی های لازم را انجام دهد.

مراقبت های پس از عمل:

- ۱- کیبودی خفیف شکم طبیعی است.
- ۲- ترشح خونابه تا چند روز طبیعی است اما در صورت خونریزی واضح و قابل توجه باید اطلاع داده شود.
- ۳- مقدار ورم تا سه روز ممکن است بیشتر شود که طبیعی است. با این وجود در صورت داشتن درد قابل ملاحظه با پزشک مشورت کنید.
- ۴- مصرف دخانیات تا چند هفته پس از عمل موجب تاخیر در بهبودی و افزایش عوارض می شود.
- ۵- از پزشک خود، اطلاعات لازم درباره شیوه درست نشستن و برخاستن را بگیرید تا بعد از عمل به زخم هایتان فشاری وارد نشود.
- ۶- پانسمان محل زخم و جراحی بانظر پزشک تا ۳ هفته بایستی انجام شود.
- ۷- ترجیحا از دستشویی فرنگی استفاده کنید.

مراقبت های غذایی:

- ۱- آناتاس تازه (نه کمپوت آن) حاوی ماده بروملین و ویتامین ث است که در تسریع جذب کیبودی و ورم موثر بوده و روند درمان زخم جراحی را نیز تسریع میکند.
- ۲- مصرف میوهجات، ماهی، میگو و امگا ۳ به وفور توصیه می شود.
- ۳- **مصرف غذاهای پر نمک باعث افزایش تورم خواهد شد؛ بنابراین بهتر است استفاده از نمک را تا حد امکان کاهش دهید.**
- ۴- **وعده های غذایی سبک بخورید.**
- ۵- برای جلوگیری از یبوست، **سبزیجات تازه و میوه های خشک مصرف کنید.**
- ۶- چند روز اول بعد از جراحی، مقدار زیادی مایعات را در قالب آب و آبمیوه های تازه بنوشید و از مصرف کافئین و نوشابه های گازدار اجتناب کنید
- ۷- **از استعمال سیگار و مصرف الکل به مدت یکماه بعد از عمل پرهیز نمایید** زیرا منجر به خونریزی آن خواهد شد.
- ۸- در روزهای ابتدایی استفاده از لینیات را به حداقل برسانید زیرا ممکن است ناراحتی معده برایتان ایجاد کند.

در صورت وجود هریک از علائم زیر هرچه سریعتر به پزشک مراجعه نمایند:

تهیه کننده	سجاد وردی - سرپرستار اورژانس
تایید کننده علمی	دکتر محمد عیدی
سمت	متخصص جراحی عمومی
تاریخ تهیه	۱۴۰۲
تاریخ بازنگری	۱۴۰۴
کد	MA-FO-09

*خونریزی قابل توجه از محل جراحی

*وجود عفونت و ترشحات عفونی از محل جراحی

*تب بیش از ۳۸/۵ سانتی گراد

*درد شدید و تورم بسیار زیاد شکم یا کبودی زیاد و غیر طبیعی

*در صورت یبوست شدید ، احتباس ادراری، تنگی نفس، تورم و یا درد شدید یکطرفه

در ساق پا