



**جراحی چانه** یا ژینوپلاستی، یک روند جراحی برای شکل دهی مجدد چانه از طریق بزرگ کردن با پروتز یا کوچک کردن استخوان در طی یک فرایند جراحی می باشد. جراح با اجرای روندهایی بر روی خط پایینی فک و ناحیه چانه، تناسب بخش های مختلف صورت را بهبود بخشیده و به این ترتیب به بالا رفتن اعتماد به نفس و رضایت فرد از ظاهر خود کمک می کند. بنابراین، اگر قصد انجام این جراحی را دارید و به دنبال منبع کاملی برای کسب اطلاعات جامع درباره این فرایند می گردید، در [راز جراحی](#) با ما باشید تا با بهره مندی از اطلاعات کامل گردآوری شده، صحیح ترین قدم را در دستیابی به بهترین نتیجه و خلق تحولاتی شگرف در زندگی تان، بردارید. جراحی چانه یک روند کاملاً شخصی بوده و می تواند تغییر بزرگی را در زندگی فرد ایجاد نماید. شما باید حتماً این روند را تنها به خاطر خودتان، نه به خواست فرد یا افراد دیگر انجام دهید.



## نگاهی اجمالی به جراحی زیبایی چانه

محل قرارگیری چانه در صورت ، به گونه ای است که متوازن و متناسب نبودن شکل و اندازه آن می تواند تا حد بسیاری بر نما و میزان زیبا به نظر رسیدن چهره تاثیر گذار باشد. بدین صورت که بزرگی یا کوچکی بیش از حد آن باعث می شود که دیگر اعضای صورت مثل بینی و لب ، بزرگ تر یا کوچکتر از آن چیزی که هستند ، به نظر برسند. به همین خاطر است که یک تغییر کوچک در چانه می تواند زیبایی چهره را به طور قابل ملاحظه ای بالا ببرد.

منظور از جراحی چانه چیست ؟ جراحی زیبایی چانه که در پزشکی به منتوپلاستی مصطلح است ، نوعی عمل زیبایی صورت بوده که در راستای دو هدف کوچک کردن چانه ها بزرگ یا بلعکس ، یعنی بزرگ کردن چانه های کوچک به انجام می رسد. بسته به نوع عمل ، از پروتز استفاده شده یا برش دهی استخوان ها و جا به جا کردن شان به انجام می رسد.

اگر در آینه به نیم رخ صورت خود نگاه کنید می توانید متوجه شید که آیا فک شما به لحاظ ظاهری ناهنجاری دارد یا خیر. اما میزان شدت این ناهنجاری و اینکه چه پروسه ای برای رسیدن به یک چانه با فرم طبیعی و ایده

آل برایتان مناسب است ، از سوی بهترین جراح پلاستیک معین می شود. ایشان مبتنی بر علم زیباشناختی فرم و شکل یک چانه نرمال را مشخص می کند.

از مزایای ژنیوپلاستی این است که تقارن مطلوبی در صورت ایجاد کرده و موجب میشود دیگر اجزای صورت نیز زیبایی خود را بدست بیاورند. همچنین این پروسه می تواند همزمان با دیگر جراحی های زیبایی به انجام برسد.

## بررسی آناتومی چانه و فک پیش از جراحی

یکی از کارهای که جراح پلاستیک پیش از عمل زیبایی چانه باید به انجام برساند ، بررسی کردن آناتومی چانه و فک است. همچنین از آن جایی که مشکلات فک می تواند به ناهنجاری هایی در ردیف های دندانی هم مرتبط باشند، نحوه قرارگیری دندان ها نیز ارزیابی می شوند. چرا که برای بعضی از افراد جراحی زیبایی چانه ممکن است با انجام ارتودنسی همراه باشد.

جراح پلاستیک ، با انجام عکسبرداری با اشعه X ساختار فک را مورد بررسی قرار می دهد. در این عکس رادیولوژی ناهنجاری های استخوان فک نمایان بوده و جراح می تواند با توجه به عکس میزان جا به جایی استخوان را مشخص کند. همچنین در صورت وجود ناهنجاری های دیگر که ممکن است باعث دشوار شدن عمل زیبایی چانه شوند را شناسایی می کند.

## هدف از جراحی چانه چیست ؟

جراحی چانه برای کسانی است که می خواهند ایرادات و نواقص چانه هایشان را برطرف سازند و میان اجزای صورت هماهنگی مناسبی ایجاد کنند. هدف از ژنیوپلاستی تغییر محل قرارگیری استخوان چانه و کانتورینگ آن است که در راستای زیبایی به انجام می رسد. از دیگر اهدافی که افراد را به سمت این عمل سوق می دهند عبارتند از:

- زیباسازی کلی صورت
- اصلاح ناهنجاری های مادرزادی فک و چانه
- بهبود ظاهر چانه
- کاهش و حذف غبغب

## اقدامات قبل از جراحی چانه



دستورالعمل های زیر برای داشتن یک تجربه بی خطر و دستیابی به یک نتیجه خوب، بعد از عمل زیبایی چانه الزامی می باشد.

بین موعد دقیق جراحی و زمان تصمیم گیری شما برای انجام این روند، چند هفته فاصله زمانی وجود دارد. در این مدت ملاحظاتی وجود دارد که باید به دقت دنبال کنید:

1. سیگار کشیدن را ترک کنید. شما باید حداقل 6 هفته قبل از عمل زیبایی چانه، مصرف نیکوتین و کلیه محصولات مرتبط را کنار بگذارید.
2. لطفاً حداقل 72 ساعت قبل از جراحی، الکل ننوشید.
3. یک سبک زندگی سالم را بمنظور بهره مندی از بهترین سلامت و بهداشت، دنبال کنید.
4. در صورت ابتلا به سرماخوردگی یا هر بیماری دیگر، پزشک را در جریان قرار دهید.
5. تست های تجویز شده قبل از عمل چانه را بطور کامل انجام داده و در روز جراحی، نتایج آنها را به همراه داشته باشید.
6. 10 روز قبل از ژینوپلاستی از مصرف آسپرین، داروهای حاوی آسپرین، ایبوپروفن، داروهای ضد التهابی، ویتامین E، مکمل های سیر، چای سبز یا عصاره چای سبز خودداری کنید.

7. مکمل های استروژن و قرص های ضد بارداری، باعث افزایش خطر رشد لخته های خون بعد از ژینوپلاستی می شود. بهمین منظور، قبل از جراحی، لیست کامل داروهایی که در حال مصرف آنها هستید را در اختیار پزشک قرار دهید.
8. در صورت احساس درد ، مصرف تیلنول بلامانع می باشد.
9. در صبح روز جراحی، دوش بگیرید، ولی از استعمال کرم های پوستی، مرطوب کننده ها، دئودورانت، اسپری مو، عطر، یا لوازم آرایش خودداری کنید.
10. بعد از ساعت 12 نیمه شب روز قبل از ژینوپلاستی چیزی نخورید و ننوشید. هر چیزی غیر از اندکی آب برای مسواک زدن یا میل کردن دارویی می تواند باعث کنسل شدن ژینوپلاستی شود.

## جلسه مشاوره جراحی چانه

یکی از مراحل بسیار مهم پیش از عمل ، جلسه ای مشاوره با پزشک است. در این دیدار دکتر می خواهد مطمئن شود که آیا شما گزینه مناسبی برای ژینوپلاستی هستی یا نه. به همین دلیل بایستی سطح سلامتی تان را مورد بررسی قرار دهد. اگر شما به بیماری و نارسایی های قلبی مبتلا باشید ، احتمال آن که در طول فرایند ژینوپلاستی مشکلاتی برایتان بروز پیدا کنند ، بسیار است. علاوه بر این اگر اخیراً جراحی قلب انجام داده باشید ، پزشک توصیه می کند دست کم جراحی چانه را به مدت یک سال به تعویق بیندازید.

پس از اینکه دکتر سوابق بیماری تان را کاملاً بررسی کرد و از سطح مطلوب سلامتی تان مطمئن گردید محدودیت های لازم پیش از ژینوپلاستی را برایتان توضیح می دهد. ایشان داروهایی را که باید پیش از عمل مصرفشان را متوقف کنید به شما می گوید تا از هر گونه عارضه ، خونریزی بیش از حد در حین روند بیهوشی و عمل ژینوپلاستی جلوگیری شود.

## در روز عمل پیش از شروع جراحی از سوی تیم پزشکی چه اقداماتی به انجام می رسد ؟

در روز مقرر شده برای جراحی پس از آن که به اتاق عمل منتقل شدید ، متخصص بیهوشی فرایند بیهوشی را اعمال می کند. با توجه به شرایط هر بیماری که توسط [بهترین جراح چانه](#) و متخصص بیهوشی بررسی می شود ، ممکن است فرد به طور کامل بیهوش گردد ( بیهوشی عمومی ) یا تنها محل تحت جراحی بی حس شود ( بی حسی موضعی ). گاهی در کنار بی حسی موضعی از داروی آرامبخش درون وریدی نیز استفاده می شود. لحظه ای که داروی بیهوشی یا بی حسی اثرگذار واقع می شود جراح می تواند پروسه آغاز کند و با توجه به نیاز هر

شخص تغییرات لازم را اعمال نماید. به طور معمول این جراحی یک پروسه سرپایی دانسته می شود. یعنی فرد بعد از عمل اگر درگیر عارضه ای نشود ، مجاز است به خانه باز گردد.

## روش های جراحی زیبایی چانه کدام اند ؟

با توجه به مشکلات ، انواع روش های جراحی چانه به دو گروه اصلی تقسیم می شوند اگر چانه از حالت نرمال و طبیعی خود کوچکتر باشد ، عمل پروتز چانه به انجام می رسد. که طی این عمل با یک پروتز مصنوعی ایرادات و کاستی های چانه برطرف می شوند.

از دیگر روش های جراحی زیبایی چانه ، اسلایدینگ یا استئوتومی استخوان است. این تکنیک هم برای بزرگ کردن و هم کوچک کردن چانه به انجام می رسد. اما برخلاف جراحی ایمپلنت چانه ، به جای استفاده از یک ساختار مصنوعی استخوان خود فک برش خورده و به سمت جلو یا عقب کشیده می شود.

## جراحی بزرگ کردن چانه یا ژینوپلاستی افزایشی



بزرگ کردن چانه یک روند زیبایی است که ساختار زیرین چانه در آن تغییر داده می شود. این جراحی چانه شامل استفاده از پروتزها یا فیلرها یا حتی دستکاری استخوان فک بمنظور تغییر شکل دادن چانه و دستیابی به یک چهره متوازن تر می باشد.

این دستاورد مشکلاتی از قبیل چانه بسیار فرو رفته یا آویختگی در اطراف چانه و فک را تحت درمان قرار می دهد. علاوه بر جوانسازی صورت، بزرگ کردن چانه می تواند چانه برجسته تری را خلق کند که تقارن و هارمونی را در کل صورت ایجاد کرده و نیمرخ بیمار را بهبود می بخشد.

بسیاری از زنان و مردان که با مشکلاتی در ناحیه چانه خود درگیر هستند، این روند را بعنوان گزینه ای مطلوب بر می گزینند. برخی از مزایایی که جراحی بزرگ کردن چانه یا **پروتز چانه** می تواند برای شما به ارمغان آورد عبارتند از:

- تقویت چانه ضعیف که به خوبی رشد نکرده
- ایجاد یک شکل مثلی جذاب در ناحیه فک
- افزایش ارتفاع و پهنای چانه
- به حداقل رساندن غبغب
- ایجاد توازن بین بینی و چانه
- تغییر شکل تو رفته در چانه

انواع جراحی بزرگ کردن چانه یا جراحی چانه افزایشی به شرح زیر می باشد:

## پروتز چانه

جراح می تواند چانه بیمار را با اضافه کردن پروتز های پلاستیکی یا سیلیکونی در اطراف استخوان چانه، تغییر شکل داده، بلند تر کرده یا ارتقا دهد.

در طول روند، جراح ، پروتز چانه را بر روی استخوان چانه قرار داده و آن را با استفاده از بخیه و پیچ های ژینوپلاستی محکم می کند.

تزریق فیلرهای پوستی نیز یک روش جایگزین غیر جراحی موقتی برای پروتز چانه محسوب می شوند.

این نوع بزرگ کردن چانه شامل تزریق فیلرها بمنظور بهبود شکل چانه و شکل ظاهری کلی صورت می باشد. فیلرها، شامل چربی ها، هیدروکسی لاپاتیت ها یا پلی کاپرولاکتون می باشند.

## روند جراحی پروتز چانه

عمل پروتز چانه تقریباً یک ساعت به طول می انجامد. روند عمل چانه معمولاً شامل مراحل زیر می باشد:

1. جراح یک برش کوچک را در داخل دهان یا در زیر چانه ایجاد می کند.
2. وی از طریق این برش، ایمپلنت یا پروتز چانه را وارد کرده و آن را بر روی استخوان چانه در موقعیت مناسب قرار می دهد. سپس ایمپلنت را به استخوان وصل می کند.
3. پس از عمل پروتز چانه، برش را با استفاده از بخیه می بندد.

## نحوه کار گذاشتن پروتز چانه:

در عمل زیبایی پروتز چانه ، برای قرار گیری ایمپلنت در میان بافت های پیوندی و همبند آن ناحیه ، یک فضای خالی تعبیه می شود. پروتز بعد از استریل شدن در آن فضا بر روی استخوان جای می گیرد.

یکی از مشخصه هایی که موجب آسان تر شدن این عمل شده ، این است که فرم و سایز پروتزها از پیش مشخص شده اند. حتی این امکان وجود دارد که ایمپلنتی مطابق با مشخصه های فرد سفارش داد تا پروتز چانه مختص به او تهیه شود. عموماً پروتزهای چانه از جنس سیلیکون هستند.

یکی از مهم ترین فاکتورهایی که به گرفتن نتیجه عالی از عمل کمک می کند ، انتخاب پروتز با سایز و فرم مناسب است. برای مثل پروتزهایی هستند که بازوهای بلندی دارند و در صورت استفاده از این مدل ، علاوه بر برجسته تر شدن چانه ، تورفتگی های دو طرف آن نیز پر شده و نمای واضح تری را حاصل می کنند.

نکته ! با توجه به این مسئله پروتزها در حقیقت یک جسم خارجی و مصنوعی هستند ، این احتمال وجود دارد که از سوی بدن پس زده شوند. بنابراین بهتر است در انتخاب آن ها بیشترین دقت را داشته باشید. ایمپلنت هایی که بافت سطحی صاف و یکدستی دارند ، ریسک پیدایش بافت های کپسولی و فیبروز را بالا می برند و به تدریج استخوان مجاور را تضعیف می کنند. بنابراین امکان دارد بعد از چند سال تغییرات نامطلوبی در نتیجه عمل ظاهر شود.

برای جلوگیری از وقوع این مسئله ، پیشنهاد می شود از پروتزهایی برای جراحی چانه استفاده شوند که بافت اسفنجی و متخلخل دارند. حفره های موجود در بافت پروتز از تشکیل فیبروز جلوگیری می کند. مزیت دیگر این نوع از ایمپلنت چانه ، مقاومت بالای آن در برابر عفونت است. این مسئله را هم مد نظر داشته باشید که تراشیدن و نصب آن ها دشوارتر بوده و جراح چانه باید دقت زیادی داشته باشد همچنین هزینه پرداختی بابت این پروتز نیز بیشتر است.

## جراحی چانه اسلایدینگ



در طول ژنیوپلاستی اسلایدینگ، جراح از یک اره مخصوص برای بریدن استخوان چانه و جدا کردن آن از بقیه فک استفاده می کند.

وی چانه را با لغزاندن آن به جلو یا عقب، بمنظور تنظیم موقعیت آن حرکت می دهد.

جراح می تواند عدم تقارن چانه را درمان کرده و شکل طرفین چانه را با یکدیگر هماهنگ نماید.

پس از تغییر موقعیت استخوان چانه، **بهترین جراح چانه** آن را با استفاده از پیچ های مخصوص ژنیوپلاستی، به فک پیوند می زند.

## روند جراحی چانه اسلایدینگ

ژنیوپلاستی اسلایدینگ شامل مراحل زیر می باشد:

1. جراح برشی را در طول مرز لثه پایینی و در داخل لب پایینی ایجاد می کند.
2. سپس لایه بافت نرم را جهت دسترسی به استخوان چانه برش می دهد.
3. وقتی دسترسی به استخوان چانه اتفاق افتاد، یک برش عمودی کوچک در چانه ایجاد می شود که بعنوان نقطه مرجع در طول جراحی چانه مورد استفاده قرار می گیرد.
4. جراح یک برش افقی را در زیر ریشه های دندان های پایین ایجاد می کند. وی می تواند ارتفاع چانه را با برش دادن در زوایای مختلف، تغییر دهد.
5. جراح، تکه استخوان را به سمت جلو، عقب یا پهلوها حرکت می دهد. بعد از قرار دادن چانه در موقعیت مناسب، تنظیمات لازم انجام شده و استخوان اضافی در طول خط آرواره، سوهان کشیده می شود.
6. استخوان چانه با استفاده از پیچ ها و یک صفحه فلزی مخصوص، دوباره وصل می شود. برخی جراحان از صفحات یا پیچ های تجزیه پذیر به جای نمونه های فلزی بمنظور عدم احساس شدن پیچ ها در زیر پوست استفاده می کنند.
7. جراح با استفاده از بخیه، برش ها را می بندد. سپس نوار چسب مخصوص را بر روی ناحیه جلویی و پهلووی چانه بمنظور کاهش دادن تورم قرار می دهد.

## جراحی کوچک کردن چانه یا ژنیوپلاستی کاهش

برخی افراد تصور می کنند چانه شان بیش از حد بزرگ بوده و با دیگر ویژگی های صورت شان هماهنگ نمی باشد. با شکل دهی ملایم استخوان و دیگر بافت های ساختاری، ژنیوپلاستی می تواند کانتور جذاب تری را در صورت خلق نماید.

در این روند، ایمپلنت صورت مورد نیاز نمی باشد و نتایج طبیعی به نظر می رسند. جراحی کوچک کردن چانه، با برجسته تر نمودن زیبایی های بینی و سایر بخش های صورت که در اثر بزرگ بودن بیش از حد چانه پنهان شده بودند، می تواند جذابیت مضاعفی را در چهره فرد خلق نماید. ژینوپلاستی یک راه حل مناسب برای خلق کانتور و برجسته نمودن زیبایی های صورت محسوب می شود.

## روند جراحی کوچک کردن چانه

در مرحله آماده شدن برای جراحی چانه کاهشی، بیمار باید از مصرف آسپرین و داروهای حاوی آن بمنظور پیشگیری از تشدید خونریزی اجتناب نماید. بعلاوه، قطع مصرف داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی نیز حداقل یک هفته قبل از جراحی، الزامی می باشد. این داروها دارای قابلیت رقیق کردن خون و در نتیجه افزایش احتمال خونریزی و کبودی می باشند.

در جراحی کوچک کردن چانه، درست مثل روند بزرگ کردن آن، ژینوپلاستی با ایجاد یک برش در داخل دهان ( نزدیک به لب پایین ) یا در زیر چانه آغاز می شود.

جراح با استفاده از ابزار مخصوص، استخوان را در نوک چانه جدا کرده، سپس آن را شکل داده و استخوان اضافی را برای ایجاد تناسب و خلق کانتور، جدا می کند.

سپس بخش باقی مانده چانه در موقعیت مناسب قرار داده شده و با استفاده از سیم و صفحات مخصوص در محل جدید خود تثبیت می شود.

در تکمیل روند، برش ها با استفاده از بخیه بسته می شوند.

## عمل چانه نامتقارن

زمانی که چانه از تقارن لازم برخوردار نباشد، فرد برای حتی برای انجام کارهای معمول روزانه مثل غذا خوردن، تکلم، خوابیدن و غیره با مشکل مواجه می شود. این امر علاوه بر اختلالات عملکردی، باعث نازیب شدن چهره هم می شود و گاهی می تواند با درد هم همراه باشد. یکی از اصلی ترین دلایل نامتقارن شدن فک وارد شدن آسیب شدید به آن شکستگی ناشی از ضربه است. بدین ترتیب جراح بعد از انجام بررسی های لازم، انجام عمل را طرح ریزی می کند و اصلاحات را مشخص می نماید.

**بعد از انجام جراحی چانه چه چیزی در انتظار تان است ؟**

این را بدانید که داشتن درد تا چند روز بعد از عمل چانه محتمل است. در جهت تسکین درد می توانید با مشورت پزشک از داروی مسکن استفاده نمایید. همچنین در مدت نقاهت امکان دارد رژیم غذایی تان کمی متفاوت شود و نیاز باشد برای مدتی غذاهای نرم مصرف کنید. انتظار داشته باشید که بهبودی کامل حداقل 6 هفته زمان ببرد. در این بازه باید از نوعی گن مخصوص نیز استفاده نمایید تا حرکت فک محدود شود. فعالیت های سنگین و پر فشار هم باید تا زمان بهبودی کامل کنار بگذارید.



## مراقبت های بعد از جراحی چانه

### شب عمل زیبایی چانه

- حرکت کردن الزامی است. حتماً از تخت خواب خود بلند شوید و بلافاصله بعد از ژینوپلاستی ، قدم زدن را آغاز کنید. وقتی در تخت خواب یا روی کاناپه دراز می کشید، حتماً پاهای خود را حرکت دهید. مرتباً نفس عمیق بکشید.
- حتی المقدور صحبت نکنید. صحبت کردن زیاد، خندیدن و جویدن باعث تشدید درد و تورم می شود.

- در هنگام خوابیدن به پشت بخوابید و سر خود را تحت زاویه 30 تا 40 درجه، با قرار دادن 2 تا 3 بالش، در موقعیت بالاتر از بدن قرار دهید. به پهلو نخوابید. برای به حداقل رساندن تورم، بدن را در موقعیت قائم قرار دهید. این کار را به مدت 1 تا 2 هفته ادامه دهید.
- بعد از ژینوپلاستی یک نوار چسب قهوه ای بر روی ناحیه برش داده شده قرار داده می شود. این نوار چسب تا جلسه فالوآپ بعدی که 7 روز بعد از جراحی چانه می باشد دست نخورده باقی مانده و در این جلسه توسط جراح برداشته می شود.

## داروها بعد از عمل چانه

- داروهایی برای کنترل درد بعد از ژینوپلاستی تجویز می شود. درد بعد از عمل چانه چندان شدید نبوده و با داروهای مسکن قابل مدیریت می باشد. با توجه به اینکه بیشتر داروهای مسکن تجویز شده برای تسکین درد حاوی تیلنول می باشد، همراه این داروها، تیلنول به صورت جداگانه مصرف نکنید. در یک دوره 24 ساعته، بیشتر از 4000 میلی گرم تیلنول مصرف نکنید. برای به حداقل رساندن خطر حالت تهوع، دارو را به همراه غذا میل کنید.
- اگر حالت تهوع که بعد از بیهوشی عمومی رایج بوده و بعنوان عارضه جانبی برخی داروهای مسکن قوی محسوب می شود را تجربه کردید، مصرف داروهای ضد تهوع را توصیه می کنیم.
- اگر داروهای مسکن نارکوتیک مصرف کنید، دچار یبوست خواهید شد. میرالاکس و دیگر داروهای روان ساز بدون نسخه توصیه می شود. تا زمان دچار شدن به یبوست، مصرف روان ساز را به تعویق نیندازید.
- از مصرف الکل، نیکوتین و کافئین اجتناب کنید. این مواد به میزان قابل ملاحظه ای فرایند بهبود را کند خواهد کرد.
- تنها داروهای تجویز شده توسط پزشک را مصرف کنید. از مصرف داروهای حاوی آسپرین یا ایبوپروفن به مدت دو هفته بعد از ژینوپلاستی، خودداری کنید. این داروها باعث تشدید خونریزی می شوند.

## تغذیه بعد از جراحی چانه

- در طول یک هفته اول بعد از عمل چانه، غذاهای نرم که نیاز به جویدن زیاد ندارند، میل کنید. سالاد و غذاهای سفت نخورید و از جویدن آدامس خودداری کنید. جویدن می تواند باعث افزایش درد و تورم شود.
- با نوشیدن روزانه 8 تا 10 لیوان آب، بدن خود را هیدراته نگه دارید. سعی کنید در زمان نوشیدن مایعات از نی استفاده کنید. در حین مصرف داروهای مسکن، از نوشیدن الکل خودداری کنید.

## فعالیت بعد از عمل جراحی زیبایی چانه

در طول دوره ریکاوری، استراحت اجتناب ناپذیر می باشد. چند روز بعد از ژینوپلاستی می توانید فعالیت های نرمال روزمره خود را از سر بگیرید. خم نشوید، به ناحیه درمان فشار وارد نکنید و در طول هفته اول بعد از ژینوپلاستی از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید. از پوشیدن لباس هایی که از ناحیه سر از تن در آورده می شوند خودداری کنید.

- ورزش های سبک را می توانید 3 هفته بعد از جراحی زیبایی چانه از سر بگیرید. در صورت انجام ورزش های سنگین، شرایط را برای تشدید تورم مساعد نموده اید.
- تا 24 ساعت اول بعد از عمل چانه یعنی تا زمانی که داروهای نارکوتیک مصرف می کنید، از رانندگی کردن و اخذ تصمیم های مهم خودداری کنید.
- بیشتر بیماران می توانند تقریباً 5 تا 7 روز بعد از جراحی چانه، بر حسب مسئولیت شغلی و میزان تعاملات رو در رو، به محل کار خود بازگردند.
- زمانی که احساس کردید برای شروع فعالیت های جنسی تان آمادگی لازم را دارید، می توانید آن را از سر بگیرید. در این زمان، باید هیچگونه محدودیتی از سوی پزشک شما اعلام نشده و زخم هایتان به خوبی بهبود یافته باشند.
- استفاده از کمپرس های سرد یا نخود های منجمد پیچیده شده در یک حوله پارچه ای تمیز، بر روی چانه، اقدام مفیدی می باشد. این کار را می توانید به مدت 20 دقیقه در هر ساعت، برای کمک به تسکین درد و تورم در طول 48 ساعت اول بعد از ژینوپلاستی انجام دهید.

## حمام کردن پس از عمل چانه

- روز بعد از جراحی چانه می توانید طبق روند نرمال، صورت و موهای خود را بشویید. با زخم ها با ملایمت رفتار کنید.
- تا زمان بهبود زخم ها از رفتن به سونا، جکوزی یا استفاده از وان خودداری کنید. محدودیت زمانی برای این کار اغلب دو هفته می باشد. بمنظور جلوگیری از آلودگی باکتریایی، این کار را تا یک ماه به تعویق بیندازید.

## دوران ریکاوری عمل زیبایی چانه به چه صورت می باشد ؟

برای دوران ریکاوری پزشک داروهایی را تجویز می نماید که به شرح زیر می باشند:

- داروهای مسکن و ضد درد
- دهانشویه آنتی باکتریال به جهت رفع جرم و میکروب ها و جلوگیری از بروز عفونت در محل جراحی

• داروی خوراکی آنتی بیوتیک برای 5 روز اول بعد از جراحی چانه

نکته مهم در مورد این داروها این است که باید سروقت و همانطور که پزشک دستور داده ، مصرف شوند. برای سهولت بیشتر دوره نقاهت و رسیدن به نتیجه دلخواه جراح مراقبت های بعد از جراحی چانه را برایتان به طور کامل توضیح می دهد که در بخشی جداگانه در همین مقاله به آن پرداخته ایم.

## نحوه مراقبت از زخم ها پس از عمل چانه

1. به بخیه های دست نزنید. در جلسه ویزیت بعد از عمل چانه ، پزشک شما، بخیه های لازم را خواهد کشید. همه بخیه های باقی مانده جذبی بوده و به صورت خودبخود به مرور زمان محو خواهند شد.
2. پس از افتادن نوار چسب واقع بر روی زخم، پوسته هایی پدیدار می شود. پوسته ها را با دست جدا نکنید. می توانید با یک گوش پاک کن آغشته به پراکسید هیدروژن، آنها را به آرامی تمیز کرده و سپس بر روی آن، پماد آنتی بیوتیک قرار دهید.
3. قرار گرفتن در معرض نور خورشید را به حداقل برسانید. در زمان خروج از منزل، از کرم ضد آفتاب SPF30 یا بالاتر استفاده کنید. حتی یک آفتاب سوختگی ملایم نیز می تواند باعث تشدید تورم، حساس شدن زخم در حال بهبود و ایجاد بی رنگی دائمی جای زخم شود.
4. بعد از بهبود کامل برش ها و در زمان صلاحدید پزشک، برای کمک به بهبود جای زخم از ژل سیلیکون موضعی استفاده کنید.

## تزریقات زیبایی یا پروتز چانه ؟

این سوال همیشه مطرح است که برای بزرگ کردن چانه های کوچک ، تزریق ژل و چربی مناسب تر است یا استفاده از ایمپلنت چانه ؟ بهتر بودن هر یک از این پروسه ها با توجه به شرایط ، خواسته و انتظارات هر شخص مشخص می شود. هر یک از این فرایندها مزایا و معایبی دارند. بدین نحو بعد از مشورت با پزشک متخصص ، ایشان تمام جوانب را برایتان توضیح می دهد و با توجه به اهداف شما ، بهترین پیشنهاد را در این زمینه ارائه می دهد.

## عوارض احتمالی جراحی چانه

مانند هر عمل جراحی دیگر بعد از انجام عمل زیبایی چانه باید بروز عوارض را نیز محتمل بدانید. در ادامه به شایع ترین عوارض جراحی چانه اشاره می کنیم:

- **بی حسی :** بعد از جراحی زیبایی چانه ممکن است احساس سوزش یا گزگز را در لب پایین و نواحی اطراف آن تجربه کنید یا اینکه به طور کامل آن قسمت بی حس باشد. البته بی حسی بعد از ژینوپلاستی یک اثر جانبی معمول است و برای برخی افراد تا چند ماه همچنان ادامه پیدا می کند. اگر که بیش از زمانی که از سوی جراح اعلام می شود ، بی حسی بعد از عمل بیشتر طول بکشد ، بایستی با پزشک تماس بگیرید.

- **خونریزی :** تا یک شب پس از ژینوپلاستی این را مد نظر خود قرار دهید که ممکن است از محل ژینوپلاستی و برش ها شاهد مقداری خونریزی باشید. خیلی به ندرت اتفاق می افتد که فردی به سبب این عمل زیبایی دچار خونریزی شدیدی شود. به این مورد نیز توجه کنید که خونریزی بعد از عمل زیبایی چانه نهایتاً بعد از 10 دقیقه با وارد آوردن فشار باید قطع شود.

- **عفونت :** درصد کمی احتمال دارد که عفونت اتفاق افتد اما غیر ممکن نیست ؛ پس باید به آن توجه کنید. عفونت ممکن است در محل برش ها رخ دهد ؛ به خصوص اگر در دوره ریکاوری به درستی از آن نواحی مراقبت نشود. همچنین ممکن است در نواحی نزدیک به صفحات و پیچ های نگهدارنده پروتز چانه میکروب جمع شود و عفونت نمود یابد.

از دیگر عوارض جراحی چانه می توان به عدم کسب نتیجه دلخواه ، آسیب به رشته های عصبی و آسیب به ریشه های دندانی اشاره کرد.

## در کنار جراحی چانه چه عمل های زیبایی دیگری می توان انجام داد ؟

زمانی که فرد برای ژینوپلاستی به پزشک مراجعه می کند ، پزشک به هنگام بررسی چهره متقاضی در صورت نیاز می تواند انجام دیگر عمل های زیبایی را همراه با عمل چانه انجام دهد به این خاطر که هماهنگی بیشتری میان اجزای صورت ایجاد گردد و نتیجه بسیار زیبایی حاصل شود.

**جراحی بینی** به علاوه جراحی چانه اگر به صورت همزمان انجام پذیرند در کانتورینگ صورت بسیار تاثیرگذار بوده و نتیجه ای که بدست می آید بسیار عالی می باشد. لیپوساکشن گردن دیگر پروسه زیبایی است که می تواند ادغام آن با ژینوپلاستی افزایشی نتیجه خیلی خوبی را حاصل کند. زیرا افتادگی و چربی های اضافه گردن برداشته شده و زیبایی فرم جدید چانه دو چندان می شود.

## نتیجه نهایی جراحی زیبایی چانه به چه صورت است ؟

در صورتی که در انتخاب جراح پلاستیک خود دقت کرده و فردی متبحر و با تجربه را برگزیده باشید ، همچنین به توصیه های او به درستی عمل کرده باشید ، طبعاً یک نتیجه عالی در انتظارتان است. با گذشت یک ماه از عمل

جراحی چانه ، ظاهری که نمایان می شود تا حد زیادی به فرم نهایی چانه مشابه است اما همچنان باید مدتی حدود 3 ماه بگذرد تا ورم کاملا بخوابد و شما ظاهر جدید چانه را مشاهده کنید.

اگر ژینوپلاستی افزایشی انجام شده باشید و از پروتز چانه استفاده شده باشد ، باید گفت که مقاومت این ایمپلنت ها بسیار بالا بوده و به سادگی صدمه نمی بینند. یکی از خوبی های این پروسه این است که بالا رفتن سن نمی تواند تاثیر چندانی بر روی نتیجه عمل بگذارد. هر گونه ژینوپلاستی که انجام شود ، در صورتی که فرد تحت صدمات و ضربات بسیار شدید فیزیکی قرار نگیرد ، نتیجه عمل تا پایان عمر با او همراه است.

## چه عواملی باعث می شوند که فرد تصمیم بگیرد جراحی چانه ترمیمی انجام دهد ؟

این عمل بیشتر برای کسانی مورد نیاز واقع می شود که عمل پروتز چانه انجام داده اند. در میان جراحی های پروتز صورت ، عمل جراحی پروتز چانه ، از جمله محبوب ترین ها می باشد. در گذشته جنس ایمپلنت های مورد استفاده در جراحی چانه نرم تر بود و به همین سبب خطر آسیب های فیزیکی مثل پارگی پروتز نیز بالاتر بوده است. اما اکنون ساختار آن ها استحکام بیشتری پیدا کرده و به همین میزان نیز از احتمال بروز عوارض کاسته شده است. در هر حال درصد ریسک آن ها به صفر نرسیده و چنانچه فرد به یک جراح پلاستیک غیر متخصص رجوع نماید یا مراقبت های بعد از جراحی چانه را به درستی به انجام نرساند ، ممکن است به عوارض دچار گردد که خود آن ها از دلایل روی آوردن فرد به عمل برداشتن یا تعویض پروتز چانه می باشند. تعدادی از علت ها را در ادامه متذکر می شویم:

**جا به جایی ایمپلنت :** امکان دارد پروتز بلافاصله بعد از جراحی یا مدتی پس از آن جا به جا گردد. در این شرایط ممکن است پروتز در مکانی بالاتر یا پایین تر از حد معمول قرار گیرد یا حتی به سمت چپ یا راست منحرف شده و عدم تقارن را ایجاد کند. در صورتی که جا به جایی به حدی باشد که پیامد ناخوشایند آن در معرض دید قرار گیرد یا فرد احساس راحتی نسبت به آن نداشته باشد ، عمل برداشتن ایمپلنت چانه انجام شده و فرد در صورت تمایل می تواند با یک پروتز مناسب دیگر آن را جایگزین کند.

**عفونت :** یکی از عارضه های نادر جراحی چانه ، عفونت می باشد. اگر که پروتز از طریق برش درون دهان وارد ناحیه چانه شود ، احتمال وقوع عفونت بیشتر خواهد بود. پیش تر اشاره کردیم که عفونت خفیف ، با مصرف آنتی بیوتیک برطرف می شود. اما در شرایط حادتر ، عمل جراحی جهت خارج ساختن ایمپلنت الزامی خواهد بود. اگر فرد همچنان تمایل دارد که فرم چانه خود را با استفاده از پروتز بهبود بخشد ، باید صبر کند تا عفونت به طور کامل برطرف گردد و سپس در صورت اجازه جراح پلاستیک برای عمل مجدد اقدام نماید.



**عدم تقارن :** گفتیم جا به جایی ایمپلنت می تواند سبب نامتقارن شدن چانه شود. علاوه بر آن ، در صورتی که پیش از جراحی ، چانه خود نامتقارن باشد ، در صورتی که از پروتز نامناسب استفاده شود ، این مشخصه بیشتر در معرض دید قرار می گیرد. به همین خاطر فرد به عمل ترمیمی نیاز پیدا می کند.

**تحت فشار قرار گرفتن رشته های عصبی :** در بعضی مواقع ممکن است قرار دادن ایمپلنت ، عصب چانه (mental nerve) را تحت فشار قرار دهد. عصب چانه ای در واقع عصب حسی چانه و لب زیرین می باشد. به محض تشخیص این مورد ، برای برداشتن فشار از روی عصب حسی چانه ، عمل جراحی باید انجام شود. البته در این وضعیت لزوما جراحی چانه به قصد خارج ساختن پروتز انجام نمی پذیرد بلکه جراح می تواند با جا به جا کردن و قرار دادن آن در محل صحیح مشکل را برطرف سازد.

**خوردگی و تحلیل استخوان فک :** استخوان ها همواره نسبت به فشار وارد بر آن ها واکنش نشان داده و تغییر شکل می دهند. فشار مداوم ناشی از پروتز چانه ممکن است موجب تحلیل و خورده شدن سطح استخوان فک شود. در موارد تشدید یافته ، این عارضه می تواند سبب از دست دادن دندان یا ایجاد ناهنجاری های فکی نیز گردد. بدین ترتیب انجام عمل جراحی ترمیمی چانه الزامی بوده تا مشکل ایجاد شده برطرف شود.

**بیرون زدگی :** بعد از جراحی چانه که پروتز در محل قرار گرفت ، ممکن است به سمت جلو حرکت کند و باعث جلو آمدن بیش از حد چانه شود. بیرون زدگی پروتز ممکن است به خاطر عدم قرارگیری درست ، ضربه بسیار محکم یا تصادف نمود پیدا کند. بروز مشکل در روند بهبود جراحی ها نیز می تواند یکی از دلایل این امر باشد. برای اصلاح آن بایستی جراحی چانه در راستای برداشتن پروتز به انجام رسد.

**عدم رضایت شخصی :** امکان دارد پروتز استفاده شده برای جراحی چانه کوچکتر یا بزرگ تر از حد مناسب باشد یا فرمی که برای ظاهر چانه ایجاد نموده ، ایده آل و مطابق میل شخص متقاضی نباشد. در این وضعیت به سبب عدم رضایت از نتیجه بدست آمده ، زیباجو تصمیم می گیرد پروتز را از چانه خارج کند. البته برخی افراد نیز آن را با یک پروتز دیگر تعویض می کنند. توجه داشته باشید برای انجام این جراحی باید صبر کنید تا ورم ناشی از عمل چانه اولیه تا حد زیادی برطرف گردد.

## هزینه جراحی چانه

طبق روال همیشگی ، هزینه سوال همیشگی متقاضیان جراحی های زیبایی است که عمل زیبایی چانه از این قاعده جدا نیست . برای تعیین هزینه جراحی چانه حتما باید در وهله اول توسط جراح متخصص معاینه شوید. ایشان با انجام معاینه به مشکلات موجود پی برده و نوع ژنیوپلاستی را تعیین می کند. این عوامل در تعیین قیمت نهایی عمل تاثیر گذار هستند. علاوه بر موارد فوق ، شهر محل سکونت ، محل انجام عمل ، یعنی بیمارستان دولتی

، خصوصی یا کیلینک زیبایی و دستمزد جراح نیز باید در نظر گرفته شوند. همچنین با توجه به شرایط اقتصادی حاکم در جامعه نمی توان به طور قطع برای همه پزشکان هزینه یکسانی را اعلام کنیم.



The Secret of Surgery

## سوالات متداول جراحی چانه

### • بخیه های جراحی چانه به چه صورت می باشند؟

معمولاً بخیه های کوچکی در زیر چانه زده می شوند که بلافاصله بعد از عمل با پانسمان پوشیده می شوند. این پانسمان ها تا چند روز بعد از عمل در محل باقی مانده و در اولین ویزیت توسط پزشک برداشته می شوند. سپس یک پوشش نوار مانند استریل بر روی آن قرار می دهد که باید به خوبی از آن مراقبت کرده و آن ناحیه را خشک نگه دارید.

### • کبودی و ورم بعد از عمل ژینوپلاستی تا چه حد است؟

البته هر فرد ممکن است به میزان متفاوتی دچار کبودی و ورم شود که در 2 الی 3 روز ابتدایی این موارد اوج گرفته و بعد از آن رو به بهبودی می رود. به کمک کمپرس سرد و خوابیدن در حالت مناسب می توانید در کاهش این موارد تاثیر گذار باشید.

### • بیمار بلافاصله بعد از به هوش آمدن چه احساسی دارد ؟

زمانی که فرد به هوش می آید ، در ناحیه چانه کمی التهاب و درد را تجربه می کند. همچنین احساس می کند پوست صورت او کشیده شده است. بدین ترتیب در ساعات اولیه باز کردن دهان به طور کامل برای او بسیار دشوار می باشد.

### • آیا بعد از جراحی چانه بایستی رژیم غذایی داشته باشیم ؟

بعد از ژینوپلاستی رژیم غذایی بدین معنا نیست که فرد کاهش وزن پیدا کند . از آن جایی که در روزهای ابتدایی باز کردن دهان و عمل بلع و جویدن برای فرد دشوار است بهتر است از غذاهایی استفاده کند که بافت نرمی داشته و نیازی به جویدن ندارند. همچنین برای اینکه روند بهبودی بهتر و سریع تر پیش برود ، باید بدن خود را با مصرف بسیار آب در حالت هیدراته نگه دارید.

### • می توان بعد از جراحی افزایشی چانه ، لیزر موهای زائد را انجام داد ؟

در عمل منتوپلاستی ، پروتز در بافت عمیقی از چانه جای گذاری می شود و در طرف دیگر پرتو لیزر جهت رفع موهای زائد تنها به چند میلی متر از عمق پوست نفوذ می کند ؛ بنابراین عموماً تاثیری بر روی ایمپلنت نخواهد داشت. البته دقت داشته باشید زمان مناسب برای انجام لیزر موهای زائد بعد از جراحی چانه ، هنگامی است که زخم ها به حد مطلوبی بهبود یافته اند و ورم تا حد زیادی برطرف شده است. اگر در این زمینه به مشکل برخورد کردید ، یعنی جراحی ها به خوبی بهبود پیدا نکردند یا ورم همچنان در آن ناحیه دیده می شد ، بهتر است ابتدا جهت رفع این موارد اقدام کنید ، سپس لیزر موهای زائد را به انجام رسانید.

### • در صورت ناراضی بودن از نتیجه جراحی پروتز چانه ، چه راه حلی وجود دارد ؟

همیشه برای هر مشکلی یک راه حل ابداع شده است. در صورتی که فرد به هر دلیلی از نتیجه بدست آمده از پروسه عمل پروتز چانه راضی نباشد یا نتیجه کسب شده به سبب حوادثی دچار تغییرات ناخوشایندی شود ، می تواند طی یک جراحی ، پروتز را از ناحیه چانه خارج سازد و در صورت تمایل با پروتز دیگری جایگزین کند. حال در ادامه مقاله راز جراحی می خواهیم کمی بیشتر به این مسئله بپردازیم.

- **عمل جراحی کوچک کردن چانه ، دردناک و سنگین است ؟**

در مجموع جراحی چانه چندان عمل سخت و دشواری نیست. بروز میزانی درد بعد از عمل عادی است که در زمانی کوتاه برطرف می شود.

- **پس از عمل کوچک کردن چانه ، دوره نقاهت چقدر طول میکشد؟**

بهتر است 2 هفته پس از عمل را از محیط کار دور بمانید و استراحت کنید. بعد از این دو هفته قادر خواهید بود روند عادی زندگی تان را ادامه دهید فقط به ورزش های سنگین نپردازید. برای انجام تمرینات ورزشی حداقل 6 تا 8 هفته باید گذشته باشد.

