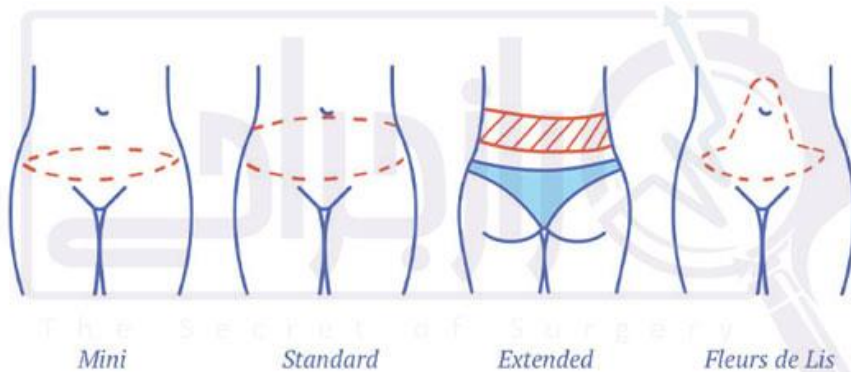




**ابدومینوپلاستی** یا **جراحی زیبایی شکم** یک روند جراحی برای صاف کردن شکم از طریق برداشتن چربی و پوست اضافی و محکم کردن ماهیچه در دیواره شکم می باشد. این روند، بر حسب مقدار پوست و چربی مورد نیاز برای برداشته شدن، با استفاده از تکنیک های مختلف اجرا می شود. آشنایی کامل با این جراحی زیبایی، تجزیه و تحلیل کامل موقعیت و زمان گذاشتن برای دستیابی به یک تصمیم گیری درست، از اهمیت به سزایی برخوردار است. بنابراین شما می توانید با مطالعه دقیق مقاله **راز جراحی** در خصوص ابدومینوپلاستی ، از همه اطلاعات لازم به طور یکجا بهره مند شوید.

### انواع روش های ابدومینوپلاستی



خود کلمه ابدومینوپلاستی سرنخی را برای کشف نوع جراحی در قالب مداخلات جراحی برای ترمیم، بازیابی، تغییر شکل و تغییر موقعیت در ناحیه شکم به دست می دهد.

عمل شکم دارای انواع مختلفی از روندها می باشد که در زیر به شرح آنها می پردازیم:

### • ابدومینوپلاستی سنتی

جراحی شکم سنتی یا کامل، برای صاف کردن ناحیه شکم در بالا و زیر ناف می باشد. این جراحی برای آن دسته از افرادی که ماهیچه های مرکزی شان ضعیف شده و پوست این ناحیه از بدن آنها آویزان و شل شده است مناسب می باشد. عمل زیبایی شکم گزینه ایده آل برای افرادی است که بعد از کاهش وزن یا بعد از بارداری، به جراحی ابدومینوپلاستی نیاز دارند.

در طول عمل شکم، بهترین جراح ابدومینوپلاستی یک برش افقی را از نزدیکی یک طرف بالای لگن تا طرف دیگر آن ایجاد می نماید. این برش واحد، درست در بالای ناحیه شرمگاهی قرار می گیرد بنابراین جای زخم بر جای مانده از آن به راحتی در پشت لباس زیر قابل پنهان شدن است. نقطه ورودی به جراح این امکان را می دهد تا ماهیچه های ضعیف کم را درمان کرده و پوست اضافی را بردارد. لیپوساکشن می تواند برای برداشتن چربی از زیر پوست و صاف کردن نمای ظاهری این بخش تحت درمان، مورد استفاده قرار گیرد. همچنین برش دیگری در اطراف ناف ایجاد می شود تا بتوان این بخش از شکم را از آسیب دیدگی نجات داده و حفظ نمود.

وقتی کانتور شکم به شکل ایده آل رسید، ناف مجدداً در موقعیت مناسب قرار می گیرد و برش با دقت بالا، بخیه زده می شود.

### • مینی ابدومینوپلاستی

مینی ابدومینوپلاستی یا جراحی محدود شکم بر روی ناحیه زیر ناف تمرکز می کند. این تکنیک برای افرادی که در زیر ناف آنها چربی های سرسخت تجمع پیدا کرده و پوست آویزان در این ناحیه از شکم آنها جزئی می باشد، مناسب است.

از آنجایی که در این روند عمل شکم ناحیه هدف کوچک تر است، بنابراین برش کوچک تری نیز ایجاد می گردد. از آنجایی که برش در این تکنیک جراحی زیبایی شکم در بالای استخوان شرمگاهی ایجاد می شود، جای زخم بر جای مانده از آن به راحتی در پشت لباس زیر پنهان می شود. برای برداشتن چربی اضافی از بین ماهیچه و لایه پوست، می توان لیپوساکشن را مورد استفاده قرار داد.

### • ابدومینوپلاستی فلر دی لیز ( Fleur de Lis )

پس از کاهش وزن شدید، مقدار زیادی پوست بر جای می ماند. بخش عمده ای از این پوست با روش جراحی شکم سنتی برداشته می شود. جراحی فلر دی لیز، تکنیک جراحی است که برای افراد دارای این مشکل بسیار مناسب می باشد.

برش افقی در همان جهت مشابه با عمل شکم سنتی ایجاد می شود. البته یک برش عمودی نیز در راستای بخش میانی شکم ایجاد می شود. این باعث می شود که جراح بتواند به ناحیه تحت درمان، دسترسی بیشتری داشته باشد. در تکنیک ابدومینوپلاستی سنتی، ناحیه ای از بالا به سمت پایین شکم صاف می شود در حالیکه در تکنیک فلر دی لیز، شکم از بیرون به سمت درون محکم می شود.

از آنجایی که این تکنیک تهاجمی تر است، خطرات بیشتری را به همراه داشته و نتیجه نیز تا حدی گیج کننده است. در افراد دارای مقادیر زیاد پوست اضافی افتاده، نتیجه به دست آمده از درمان، در زندگی فرد، تغییر شگرفی را خلق می نماید.

## • ابدومینوپلاستی گرداگرد یا پیرامونی

وقتی به عمل زیبایی شکم فکر می کنید، یک شکم صاف، تراشیده و زیبا به ذهن خطور می کند. ولی زمانی که پوست آویزان این نتایج خوشایند را در هم می ریزد چه باید کرد؟

همانطور که از نامش پیداست، لیفت محیطی یا پیرامونی، یک پاسخ جامع برای این سوال است. بله. این تکنیک دورتا دور بدن را پوشش می دهد و یک برش از خط میانی پشت یک طرف بدن، درست در بالای شکاف سرینی تا رسیدن مجدد به همان نقطه، دور می زند.

اگر ماهیچه شکم نیاز به ترمیم داشته باشد، اصلاحات لازم صورت گرفته و سپس از آنجاییکه پوست ناحیه فوقانی و تحتانی بدن جدا می شود، پیرایش های لازم در هر دو قسمت انجام شده، و پس از ایجاد کانتور مورد نظر، با بخیه بسته می شود. بدین ترتیب، شکم و دور کمر صاف شده و باسن بالا کشیده می شود.

مقایسه عکس های قبل و بعد از عمل شکم، نشانگر نتیجه ای باور نکردنی می باشد. یک تغییر 360 درجه ای به اندازه ای است که گاهی تصور می کنیم این عکس های قبل و بعد متعلق به یک نفر نمی باشند.

## مراحل ابدومینوپلاستی

روند عمل شکم شامل مراحل زیر می باشد:

### مرحله 1 - بیهوشی برای ابدومینوپلاستی

داروهایی در طول روند عمل زیبایی شکم برای ایجاد احساس راحتی در بیمار مورد استفاده قرار می گیرد. این گزینه ها شامل تزریق درون وریدی و بیهوشی عمومی می باشد. پزشک بر حسب صلاحدید خود، بهترین گزینه را برای شما انتخاب می کند.

## مرحله 2 - برش جراحی ابدومینوپلاستی

یک ابدومینوپلاستی کامل به یک برش افقی در ناحیه بین ناف و ناحیه شرمگاهی نیاز دارد.



شکل و طول برش بر اساس مقدار پوست اضافی معین می شود. وقتی پوست شکم بالا کشیده می شود، ماهیچه های شکمی پایه ضعیف شده، ترمیم می شوند.

دومین برش در اطراف ناف ایجاد می شود که گاهی برای برداشتن پوست اضافی در ناحیه بالای شکم، الزامی می باشد.



پوست ناحیه فوقانی شکم مثل پرده کرکره ای پایین کشیده می شود. پوست اضافی پیرایش می شود و پوست های باقی مانده به یکدیگر بخیه زده می شوند.

یک سوراخ جدید برای ناف خلق می شود. ناف تازه خلق شده، در موقعیت جدید خود قرار داده می شود.



## مرحله 3 - بستن برش ها پس از عمل ابدومینوپلاستی

برای بستن برش ها از بخیه، چسب های پوست، نوار چسب یا گیره های مخصوص، استفاده می شود.

### دوره نقاهت ابدومینوپلاستی چقدر طول می کشد؟

دوره ریکاوری روند ابدومینوپلاستی در بیماران مختلف متفاوت است. بطور میانگین شما به مدت 2 تا 4 روز در بیمارستان بستری می شوید و ریکاوری کامل کلاً به مدت 6 ماه طول خواهد کشید.

تجربه کردن درد بعد از جراحی لاغری شکم کاملاً طبیعی می باشد. شکم شما در طول فرایند بهبود، حساس می شود و گاهی تورم چند هفته تا چند ماه فروکش نمی کند.

لطفاً دستورالعمل های جراح شکم را در خصوص مراقبت های بعد از ابدومینوپلاستی به دقت دنبال کنید. آنتی بیوتیک هایی جهت کمک به سپری شدن فرایند بهبود تجویز می شود که مصرف دقیق آنها جزو موارد ضروری محسوب می گردد.

### کاندیدای مناسب ابدومینوپلاستی

روند ابدومینوپلاستی برای دامنه وسیعی از زنان و مردان، از جمله افرادی که مقدار قابل ملاحظه ای از وزن خود را از دست داده و خواهان برداشتن پوست شل باقی مانده هستند، مفید می باشد. بیماران پیرتر که دارای ماهیچه های ضعیف شکمی هستند و زنانی که به دنبال تراش دادن ناحیه کمر و شکم بعد از زایمان می باشند نیز داوطلبین ایده آل این درمان محسوب می شوند.

اگر شما دارای وزن ایده آلی هستید و سبک زندگی سالمی را دنبال می کنید، سیگار نمی کشید و مایل به برداشتن چربی و پوست اضافی که با رژیم و ورزش از بین نمی رود، می باشید، داوطلب خوبی برای جراحی زیبایی شکم محسوب می شوید. نتایج حاصل از انجام عمل شکم، می تواند کنترل بیشتر مثانه و تقویت ماهیچه های شکم و کاهش کمر درد را به همراه داشته باشد.

در زنان توصیه می شود که جراحی شکم تا زمان تصمیم قطعی آنها به بچه دار نشدن به تعویق انداخته شود.

### سن مناسب برای ابدومینوپلاستی



کلیه افراد بالای 16 سال می توانند رضایت نامه خود را برای عمل زیبایی شکم امضا کنند، ولی برای یک روند زیبایی فاکتورهای مهم دیگری باید مد نظر قرار گیرد. در تمام موارد جراحی از جمله برداشتن چربی اضافی، بیمار قبل از تصمیم گیری برای قرار گرفتن تحت عمل شکم، باید تلاش خود را برای کاهش وزن از طریق ورزش و رژیم غذایی کرده باشند. یک ابدومینوپلاستی به خودی خود جراحی کاهش وزن نیست. این جراحی برای افراد 16 تا 18 سال، بسیار نادر بوده و تنها در مواردی انجام می شود که بیمار وزن قابل ملاحظه ای را از دست داده و پوست اضافی زیادی برجای مانده است.

حتی در خصوص فردی که وزن زیادی کم کرده و می خواهد جراحی شکم را تنها برای برداشتن پوست اضافی انجام دهد، جراحان باید در خصوص ثابت ماندن وزن، به اجماع نظر برسند. اگر فرد هنوز وزن زیادی برای از دست دادن دارد، موافقت جراحان برای اجرای روند بر روی این فرد بعید بنظر می رسد.

همچنین پزشکان رسیدن فرد به بلوغ کامل را نیز مد نظر قرار می دهند.

برخی بیماران در رده سنی 12 سال نیز تحت جراحی ابدومینوپلاستی به همراه روندهای کاهش وزن از قبیل نوار گاستریک قرار می گیرند، ولی قطعاً چنین اقدامی یک هنجار محسوب نمی شود.

در عمل زیبایی شکم، حداکثر محدودیت سنی وجود ندارد. سلامت عمومی و تناسب اندام مهمتر از سن واقعی بیمار بوده و در میزان تحمل بیهوشی و کیفیت ریکاوری، نقش تعیین کننده دارد.



حالت ارتجاعی پوست با بالا رفتن سن کاهش می یابد بنابراین داشتن انتظارات منطقی از نتیجه جراحی حائز اهمیت است. مشاوره با جراح می تواند در این زمینه مفید واقع شود. همچنین بیماران باید جهت تعیین واجد شرایط بودن برای جراحی تامی تاک ، تحت تست های عملکرد قلب و ریه نیز قرار گیرند.

بنابراین افراد دارای شرایط فیزیکی خوب، می توانند بهترین نتایج را خصوصاً در صورت دنبال کردن یک سبک زندگی سالم بعد از جراحی شکم ، انتظار داشته باشند.

## هزینه ابدومینوپلاستی

داوطلبینی که قصد انجام جراحی شکم را دارند، بهتر است قبل از هر اقدامی فاکتورهای تاثیرگذار بر روی قیمت را بررسی کنند. در زیر جدولی از فاکتورهای بالقوه تاثیر گذار بر روی [هزینه ابدومینوپلاستی](#) ارائه شده است.

### هزینه های جراحی شکم:

- نوع جراحی
- دستمزد جراح
- هزینه مشاوره : البته در برخی از مواقع مشاوره رایگان می باشد.
- هزینه بیهوشی
- هزینه بیمارستان یا کلینیک
- هزینه های جانبی دیگر اعم از آزمایشات و داروها

## مدت زمان جراحی ابدومینوپلاستی

این نوع جراحی معمولاً برای رسیدن به مرحله تکمیل به یک یا دو ساعت زمان نیاز دارند. ابدومینوپلاستی کامل، جراحی است که شامل ایجاد یک برش بزرگ می باشد که از یک کشاله ران تا کشاله دیگر، کشیده می شود. این جراحی گاهی به مدت 2 تا 5 ساعت به طول می انجامد.

فاکتورهای مختلفی در تعیین مدت زمان لازم برای تکمیل روند، ایفای نقش می کنند.

## معایب ابدومینوپلاستی

تصمیم گیری برای انجام جراحی پلاستیک کاملاً شخصی می باشد و شما باید بررسی کنید که آیا مزایای آن برای تحقق اهداف شما، منطقی بوده و خطرات و عوارض جانبی بالقوه آن قابل قبول هستند یا خیر.

قبل از عمل شکم از شما خواسته می شود تا یک رضایت نامه را که به معنی درک کامل روند و خطرات بالقوه آن می باشد، امضا می کنید.

## خطرات جراحی شکم عبارتند از:

- خطرات بیهوشی
- عدم تقارن
- خونریزی
- ترومبوز عمیق رگ، عوارض جانبی قلبی و ریوی
- نکروز چربی ( مرگ بافت چربی یافت شده در عمق پوست )
- تجمع مایعات
- عفونت
- بی حسی و دیگر تغییرات در حس پوست
- درد مستمر
- بهبود ضعیف زخم
- بی رنگ شدن پوست و تورم طولانی مدت
- از دست رفتن پوست
- بر جای ماندن جای زخم

این خطرات و سایر خطرات بالقوه به طور کامل در رضایت نامه مورد بحث قرار می گیرد.

پاسخ دادن به تمام سوالات به صورت شفاف و مستقیم بسیار حائز اهمیت است.

## اقدامات قبل از ابدومینوپلاستی

یکی از بهترین اقداماتی که می توان برای آماده شدن جهت انجام جراحی شکم یا ابدومینوپلاستی انجام داد، برخورداری از یک وضعیت سلامت خوب و توانایی برای ثابت نگه داشتن وزن می باشد. شما باید از این موضوع که در وضعیت سلامت خوبی قرار دارید، اطمینان کامل داشته باشید.

همچنین پزشک معالج شما، رساندن مواد غذایی مفید از قبیل غذاهای کم چرب و پر پروتئین به بدن را بخصوص در هفته های قبل از جراحی، مورد تاکید قرار می دهد. وی همچنین بیان می کند که در کنار داشتن یک فرد که بتواند در طول دوره ریکاوری شما را تحت حمایت قرار دهد، از اهمیت به سزایی برخوردار است. شما در طول چند هفته اول بعد از جراحی، به دلیل قرار داشتن در دوره ریکاوری، نمی توانید به تنهایی از خودتان مراقبت کرده و در نتیجه قرار گرفتن تحت کمک فردی دیگر، امری الزامی محسوب می شود.



اینکه احساس کنید به طور کامل برای انجام جراحی ابدومینوپلاستی آماده‌گی دارید، باعث می‌شود که یک روند جراحی کم‌استرس‌تر را تجربه کرده و روند ریکاوری را با سرعت بیشتری سپری کنید. به منظور کمک به شما در آماده شدن برای روند ابدومینوپلاستی، تیم راز جراحی، چک لیستی از آنچه باید قبل از جراحی شکم، مد نظر قرار دهید، برای شما در یکجا جمع‌آوری کرده است.

## دو هفته قبل از جراحی شکم

1. مصرف آسپرین، ایبوپروفن، موتین، آدویل یا داروهای ضد التهابی مشابه را با توجه به تاثیر آنها در افزایش احتمال خونریزی، ترک کنید. تا روز قبل از جراحی، مصرف تیلنول، بلا مانع می‌باشد.
2. مصرف کلیه مکمل‌های و داروهای گیاهی، چای‌ها و قرص‌های رژیمی را نیز کنار بگذارید. این محصولات می‌تواند احتمال بروز خونریزی را افزایش دهند.
3. در صورت داشتن تب، سرماخوردگی، آنفولانزا یا گلو درد قبل از جراحی، حتماً به پزشک معالج خود اطلاع‌رسانی نمایید. مطلع بودن از وجود این مشکلات، زمان جراحی را به تاریخ دیگری موکول خواهد کرد.
4. اگر سیگاری هستید، استعمال سیگار را متوقف کنید. این توقف مصرف شامل کلیه محصولات مرتبط با تنباکو و نیکوتین می‌شود. ترک مصرف سیگار، موضوع مربوط به مورد قضاوت قرار گرفتن نمی‌باشد، بلکه موضوعی است که دارای ارتباط تنگاتنگ با دغدغه‌های سلامت شما می‌باشد. در افراد سیگاری احتمال بروز مشکلات و عوارض جانبی بعد از جراحی از قبیل حمله قلبی، سکته، و مرگ بیشتر می‌باشد. سیگار کشیدن باعث کاهش جریان خون شده و در نتیجه احتمال بسته شدن زخم‌های جراحی را کاهش داده و آنها را در معرض خطر عفونی شدن قرار می‌دهد. سیگار همچنین سیستم ایمنی فرد را ضعیف کرده و احتمال ابتلا به عفونت بعد از جراحی را بالا می‌برد. به خاطر داشته باشید که ایمنی، الویت شماره یک شما می‌باشد.

## یک هفته قبل از جراحی ابدومینوپلاستی

1. یک مکان کوچک و شاد را برای خودتان در منزل محیا کنید تا در آن احساس راحتی کرده و بتوانید دوره‌های زمانی طولانی را سپری کنید. بهتر است یک صندلی راحتی و یک میز که به راحتی قابل دسترس باشد در آنجا قرار دهید. تعدادی کتاب، مجله، اسنک و آنچه بتواند شما را سرگرم کند، در آنجا قرار دهید.
2. حتماً از یکی از دوستان و آشنایان، که قبلاً نکات مربوط به مراقبت در طول دوره ریکاوری را مطالعه کرده و به آنها آگاهی کامل دارد، بخواهید تا مراقبت از شما را در طول این دوره بر عهده بگیرد. وی باید از دستورالعمل‌های مربوط به نحوه و زمان مصرف داروها و دیگر جزئیات مربوط به مراقبت‌های بعد از جراحی، آگاهی داشته باشد.

3. اگر جزو افرادی هستید که نسبت به تمیز کردن منزل و مرتب بودن همه چیز، حساس هستید، در طول هفته قبل از جراحی، کلیه این کارها را انجام دهید تا در طول دوره ریکاوری، چیزی که بتواند در شما ایجاد استرس کند، وجود نداشته باشد.
4. از قبل غذا درست کنید و چند وعده غذایی آماده در یخچال داشته باشید. همچنین آماده کردن مواد اولیه شیک های پروتئین و قرار دادن آنها در منزل، جهت استفاده در طول دوره ریکاوری در زمان هایی که اشتهايي برای خوردن غذا ندارید، ایده خوبی می باشد.

## روز قبل از عمل شکم

1. مقدار زیادی مایعات حاوی الکترولیت در طول روز بنوشید. بعد از ظهر روز قبل از جراحی، یک غذای پر از پروتئین و کم چرب از قبیل سالاد مرغ گریل شده میل کنید.
2. چند دست لباس راحت آماده کنید تا بتوانید در طول روزهای بعد از جراحی بپوشید. آنها را در مکانی قرار دهید که برای برداشتن شان نیازی به خم شدن نباشد.

## در روز جراحی ابدومینوپلاستی

1. قطعاً از قبل به شما گفته می شود که در روز جراحی، حدوداً 8 ساعت قبل از آن، چیزی نخورید و ننوشید.
2. داروهای مسکن و آرام بخش های ماهیچه را در روز جراحی با خود همراه داشته باشید.
3. با یک صابون آنتی باکتریال یا صابون ملایم، دوش بگیرید.
4. لباس های گشاد و راحت و کفش های تخت بپوشید. بهتر لباسی بر تن کنید که با زیپ یا دکمه از قسمت جلو بسته می شود.
5. استراحت کنید و مراقب خودتان باشید.

## مراقبت های بعد از ابدومینوپلاستی

مراقبت های دقیق و خوب برای سپری کردن یک دوره ریکاوری بدون مشکل و دستیابی به نتیجه خوب در پی عمل شکم بسیار اهمیت دارد. لطفاً برای آگاهی از توصیه پزشکان در این خصوص در راز جراحی با ما باشید.

طول ماندن در بیمارستان – تقریباً دو شب بعد از جراحی

طول مرخصی گرفتن از محل کار – دو هفته. پس از آن بازگشت تدریجی به کار و فعالیت های روزمره توصیه می شود.

رانندگی- باید به مدت دو هفته بعد از جراحی، از رانندگی کردن خودداری کنید.

حضور در جلسه فالوآپ- یک هفته و دو هفته بعد از جراحی، و پس از آن، تا زمان بهبود زخم ها. پس از این مدت، سه ماه بعد از جراحی باید در جلسه فالوآپ شرکت کنید.

### • درد

تجربه کردن مقدار خاصی از درد بعد از جراحی، طبیعی می باشد. جراح و متخصص بیهوشی، تمام تلاش خود را برای به حداقل رساندن درد در دوره های اولیه بعد از جراحی انجام خواهند داد.

با مصرف مرتب داروهای آنالژستیک و ضد التهابی، دردی که تجربه می کنید، قابل مدیریت کردن خواهد بود. اگر پزشک با مصرف دارویی مخالف باشد، باید طبق دستور او عمل کرده و مصرف آن را متوقف کنید. شما باید بعد از سپری شدن چند روز، زمانی که دیگری هیچ دردی را احساس نکردید، به تدریج، مصرف داروهای مسکن را نیز کاهش دهید.

به خاطر داشته باشید که درد شدید که نتواند با مصرف داروهای مسکن تجویز شده قابل کنترل باشد، می تواند علامت یک مشکل محسوب شده و باید به پزشک اطلاع داده شود.

### • بلند شدن و راه رفتن

حرکت هر چه سریع تر بمنظور اجتناب از ترمبوز عمیق در عروق، حائز اهمیت بوده و شما می توانید با کمک گرفتن از اطرافیان، در روز بعد از جراحی، از جا بلند شوی و قدم بزنید. بعد از جراحی شکم، احساس سفتی در این ناحیه از بدن خود را خواهید داشت. البته این حس در طول هفته اول شدت داشته و به مرور کاهش می یابد. بنابراین باید به آرامی قدم بزنید، در ناحیه کمر خم شده و بلند شوید و تا یک هفته وضعیت نشستن شما در حالت قائم باشد.

وقتی دراز می کشید، یک بالش کوچک در زیر زانو قرار دهید تا به روی زخم های شکم فشاری وارد نشود. شما باید در طول دو هفته بعد از جراحی، با ملایمت سطح فعالیت خود را افزایش دهید.

شما باید از پیاده روی های طولانی خودداری کنید. حرکت زیاد در روزهای اول بعد از جراحی می تواند بهبود زخم ها را به تعویق انداخته، باعث خونریزی در بافت شده و مایه سروما را تشکیل دهد.

### • پوشیدن گن

گن باید روز و شب حداقل به مدت 6 هفته بعد از جراحی بر تن شود و تنها در زمان دوش گرفتن یا حمام کردن، از تن بیرون آورده شود. پس از این مدت شما می توانید لباس زیر های نرمال خود را بر تن کنید.

## • ورزش و بلند کردن اجسام سنگین

ورزش، بلند کردن اجسام سنگین و انجام فعالیت های مشابه، روند بهبود دیواره شکم را به تعویق انداخته و باید به مدت 6 هفته از آن اجتناب کنید.

پس از آن می توانید به تدریج به فعالیت های نرمال خود بازگردید ولی حتماً به صدای بدن تان گوش دهید. برخی افراد برای ریکاوری کامل، به زمان بیشتری نیاز دارند. اگر بدنتان به شما می گوید که برای انجام برخی فعالیت های خاص آماده است، می توانید با ملایمت، آن فعالیت ها را انجام دهید. برای اطلاعات بیشتر به مقاله [مراقبت های بعد از ابدومینوپلاستی](#) مراجعه کنید.

## علت ورم شکم بعد از ابدومینوپلاستی

ورم کردن صرفنظر از نوع برش استفاده شده، یک عارضه جانبی نرمال بعد از ابدومینوپلاستی محسوب می شود. مثل بسیاری عوارض جانبی دیگر، ورم کردن بر اساس سیستم ایمنی و فرایند بهبود هر فرد، متغیر می باشد.

ورم کردن موقعیت بوده و با مرور زمان از بین می رود. دنبال کردن دستورالعمل های جراح می تواند به کاهش یافتن تورم کمک کند. عفونت یا دیگر عوارض جانبی نیز می تواند باعث تداوم ورم کردن و طولانی شدن دوره ریکاوری شود. کنترل تورم باعث ارتقا یافتن روند بهبود شده و به شما کمک می کند تا سریع تر شاهد نتیجه درمان باشید.

وقتی جراحی تکمیل می شود، بدن شما گلبول های سفید خود و دیگر مولفه های بهبود را به محل جراحی می فرستد تا فرایند ریکاوری را سرعت بخشند. تجمع مایعات باعث بزرگ تر شدن ناحیه درمان در طول مراحل اولیه بهبود می شود.

ورم کردن یک واکنش کاملاً نرمال به یک آسیب دیدگی بوده و به همین دلیل است که بخش عمده تورم، در نزدیکی محل برش متمرکز می شود. یک گن مخصوص برای این دوره تهیه می شود که باعث کاهش یافتن تورم شده و نتایج بهتری را به دست می دهد.

## ورم بعد از ابدومینوپلاستی تا چه مدت ماندگار است ؟

تا چندین روز اول بعد از جراحی ، شدت ورم تا حدودی زیاد و قابل مشاهده می باشد. انتظار می رود تا دو هفته اول بخش زیادی از ورم بخوابد. اما ورم های خفیف تر ممکن است تا دو ماه همچنان در محل دیده شوند. البته کوتاه یا طولانی بودن این بازه زمانی به نحوه رعایت مراقبت های بعد از ابدومینوپلاستی توسط

فرد نیز بستگی دارد. هر چه موارد گفته شده دقیق و درست تر به انجام رسند ، مطمئناً بهبودی سریع تر حاصل می شود.

## آنچه باید بعد از جراحی شکم از آن اجتناب کنید:

صبور بودن و اجازه دادن به بدن برای سپری کردن دوره بهبود، دو نکته کلیدی در تسکین دادن تورم محسوب می شود. عجله داشتن برای سپری شدن دوره بهبود می تواند باعث ماندگار شدن تورم شود. بخیه ها یا برش ها را لمس نکنید چون گاهی اوقات دستان شما آلوده بوده و می تواند باعث انتقال باکتری به ناحیه درمان و عفونی شدن آن شود.

از فعالیت هایی که مستلزم استفاده از عضلات شکم است خودداری کنید. ماهیچه ها خصوصاً در زمانی که تحت کشش قرار دارند، به زمان برای بهبود یافتن قبل از درگیر شدن در فعالیت های مختلف نیاز دارند.

برخی دستورالعمل ها باری کاهش ورم شامل موارد زیر می باشد:

- آبرسانی به بدن را به خوبی انجام دهید.
- یک رژیم غذایی سالم را دنبال کنید.
- از سیگار کشیدن اجتناب کنید.
- از مصرف غذاهای حاوی سدیم زیاد خودداری کنید.
- ناحیه درمان را تمیز نگه دارید.

ورم در ناحیه درمان بعد از تقریباً دو ماه فروکش می کند. حدوداً 80 درصد تورم در طول این مدت باید فروکش کرده باشد، ولی بسیاری از بیماران دارای ورم جزئی هستند که گاهی تا یک سال بعد از عمل زیبایی شکم ماندگار می باشد. پس از سپری شدن دو ماه، شما می توانید نتیجه نهایی درمان خود را مشاهده کرده و بخش عمده ای از فعالیت های خود را از سر بگیرید. ویزیت های فالوآپ شما کمتری شود، ولی جراح شما همیشه آماده پاسخ دادن به سوالات شما خواهد بود.

## علت آب آوردن شکم بعد از ابدومینوپلاستی

آب آوردن گاهی بعد از یک روند جراحی اتفاق می افتد. در برخی موارد، آب آوردن شکم یا سروما، بعد از یک جراحی بسیار جزئی نیز رخ می دهد. بخش عمده آن در روندهایی که در طول آن بخش عمده ای از بافت برداشته می شود، بوجود می آید.

تیم جراحی، لوله های تخلیه ترشحات را در داخل یا اطراف برش ها قرار داده و به این ترتیب تلاش می کنند تا از تشکیل مایعات در ناحیه جراحی پیشگیری کنند این لوله ها گاهی تا چند ساعت یا چند روز در محل

باقی می مانند. در بسیاری موارد، استفاده از این لوله ها برای پیشگیری از تجمع مایعات کافی می باشد. با این حال، گاهی بعد از یک یا دو هفته پس از عمل شکم، شما متوجه علائمی از تشکیل مایعات در نزدیکی برش می شوید.

سیستم های تخلیه ترشحات جراحی در برخی جراحی ها برای پیشگیری از تشکیل مایعات مورد استفاده قرار می گیرند قبل از روند، شما باید در خصوص احتمال تشکیل این مایعات و اقدامات لازم برای پیشگیری از آن با پزشک خود گفتگو کنید.

پزشک از شما می خواهد تا گن های مخصوص را بعد از جراحی بر تن کنید. این ابزار پزشکی برای کمک به بهبود سریع تر پوست و بافت طراحی شده اند. آنها همچنین تورم و کبودی بعد از جراحی را کاهش می دهند. این پوشش ها می توانند به پیشگیری از خطر ایجاد مایعات و آب آوردن ناحیه جراحی نیز کمک کنند. این اقدامات کوچک می تواند به شما در پیشگیری از آب آوردن شکم کمک کند.

## تفاوت مابین ابدومینوپلاستی و دیگر متد های جراحی در چیست ؟

حتما شما هم با شنیدن نام جراحی های مختلف به این فکر می افتید که این تکنیک ها چه تفاوتی با یکدیگر دارند در این مقاله راز جراحی در خصوص تفاوت مابین ابدومینوپلاستی و برخی دیگر از این روش ها صحبت خواهیم کرد و پاسخ سوال های خود را دریافت می کنید.

**جراحی ابدومینوپلاستی با چه جراحی هایی می تواند به طور همزمان انجام شود؟**

### ابدومینوپلاستی و سزارین

این جراحی معمولا برای افرادی که پوست شکم آنها بعد از دوره **بارداری** شل شده و علاقه مند می باشند که دوره نقاهت آنها خیلی سریع طی شود روش مناسبی می باشد اما شرایطی در این خصوص وجود دارد که برای جلوگیری از هرگونه خطری باید حتما این جراحی با نظر پزشک و توسط جراح و متخصص زنان و زایمان انجام شود و افراد واجد شرایط انجام این دو عمل با یکدیگر باشند. جراح باید در این زمینه تبحر لازم را داشته باشد که افراد با خیال راحت بتوانند این عمل را انجام دهند. البته توجه داشته باشید که در صورتی که پوست اضافی در ناحیه شکم زیاد باشد باید از یک متخصص جراحی پلاستیک برای انجام این عمل کم بگیرد.

### ابدومینوپلاستی و پروتز سینه



این پروسه با پروتز [سینه](#) با یکدیگر می توانند صورت پذیرند اما انجام هردوی آنها بستگی به سلامت عمومی فرد دارد و نتیجه آزمایشات و بررسی هایی که پزشک پیش از انجام جراحی انجام می دهد این دو عامل درامکان پذیر بودن یا نبودن این امر نقش دارند.

## ابدومینوپلاستی با لیفت سینه

گاهی اوقات ممکن است که افراد نیاز به طرف کردن چند مشکل در کنار یکدیگر باشند و تصمیم بگیرند که توسط جراح پلاستیک دو عمل را به طور همزمان برای افراد انجام می دهد ابدومینوپلاستی و لیفت سینه نیز از جمله ایده آل ترین ترکیب های جراحی به طور همزمان با یکدیگر به شمار می روند البته این موضوع بیش از هرچیزی نیاز به بررسی های دقیق پزشک دارد و در صورتی که شرایط انجام این جراحی را به طور همزمان نداشته باشید باید تا محیا شدن شرایط صبر کنید.

## ابدومینوپلاستی و لیپوساکشن

همانطور که پیش تر نیز به آن اشاره کردیم ابدومینوپلاستی نوعی جراحی لاغری محسوب نمی شود و صرفا از آن برای درمان چاقی استفاده نمی شود. این جراحی را معمولا برای اصلاح افتادگی ناشی از افتادگی شکم بر اثر سزارین یا نوسانات وزنی به کار می برند و در صورتی که افرا شاخص توده بدنی بیش از 30 داشته باشند پزشک برای آنها ابدومینوپلاستی را توصیه نخواهد کرد.

در صورتی که [عمل لیپوساکشن](#) پروسه ای می باشد که برخلاف ابدومینوپلاستی که تنها برای شکم کاربرد دارد در نقاطی از جمله ران پا ، بازوها و غیره نیز به کار برده می شود و از طریق این تکنیک می توانند فرم بدن را نیز دستخوش تغییرات کنند و چربی های اضافی را در نواحی فوق از بین ببرند.

## ابدومینوپلاستی و لیپوماتیک

از [لیپوماتیک](#) برای حذف چربی های شکم استفاده می شود همچنین این تکنیک را برای تمامی نقاط بدن قابل استفاده است در صورتی که ابدومینوپلاستی را برای حذف افتادگی های ناحیه شکم به کار می برند. از دیگر تفاوت های این دو متد می توان به تفاوت در زمان ریکاوری نام برد که در لیپوماتیک مدت زمان بهبودی در افراد بسیار کمتر از ابدومینوپلاستی می باشد خونریزی بسیار کمتر است و معمولا در بیشتر موارد افراد نیازی به بستری در بیمارستان ندارند. در نهایت باید این نکته را افزود که چربی هایی که به هنگام انجام لیپوماتیک خارج می شوند را می توانید به دیگر نقاط بدن تزریق کنید.



## سوالات متداول ابدومینوپلاستی

افراد قبل و بعد از انجام این پروسه ممکن است در ذهن خود سوالات فراوانی داشته باشند در زیر به برخی از متداول ترین این سوالات اشاره کرده ایم:

### • آیا امکان باردار شدن فرد بعد از جراحی ابدومینوپلاستی وجود دارد؟

این سوال حتما ذهن بسیاری از افراد که بعد از انجام این جراحی تصمیم به بارداری مجدد میگیرند خطور خواهد کرد در پاسخ باید گفت که این جراحی مانع از توانایی افراد برای حاملگی نخواهد شد اما در حین بارداری مجدد پوست شکم شل خواهد شد و بهتر است در صورتی که شخص تصمیم به انجام این پروسه دارد این کار را در صورتی انجام دهد که دیگر تصمیم به بارداری مجدد ندارد که نتایج جراحی برای وی باقی بمانند.

### • آیا بعد از ابدومینوپلاستی فرد کاهش وزن انجام می شود؟

همانطور که قبل تر نیز گفتیم جراحی ابدومینوپلاستی برای کاهش وزن نیست و بعد از این فرآیند نیز فرد کاهش وزن پیدا نمی کند و در صورتی که تصمیم به کاهش وزن دارد باید از تکنیک های جایگزین با مشورت پزشک بهره بگیرند.

### • آیا از لیزر برای انجام ابدومینوپلاستی استفاده می شود؟

ابدومینوپلاستی نوعی لیفت می باشد که بر ناحیه شکم برای از بین بردن چین و چروک ها و افتادگی ها انجام می شود در صورتی که میزان چین و چروک در شکم بسیار کم باشد و ایا میزان چربی ها بسیار کم باشد و از لحاظ سلامتی فاکتورهای مورد نظر برای انجام این پروسه را دارا باشند، پزشک می تواند با استفاده از لیزر لیپولیز این عمل را انجام دهد. افرادی که دارای بیماری های خاص می باشند و در دوره بارداری به سر می برند یا زیر 18 سال سن دارند به هیچ عنوان کاندید مناسبی برای روش لیزر نمی باشند. مانند دیگر کاربردهای لیزر این عمل نیز غیر تهاجمی بوده و میزان عارضه های ناشی از آن بسیار کمتر از جراحی باز می باشد، جای زخم و اسکار در این حالت دیده نخواهد شد و روش بسیار بی خطری به شمار می رود. از جمله دیگر مزایا این تکنیک می توان به کوتاه مدت تر بودن پروسه و تحریک کردن پوست به کلژن سازی مجدد برای ترمیم می توان اشاره کرد.

### سخن پایانی

امیدواریم توانسته باشیم در مقاله ابدومینوپلاستی اطلاعات مفیدی را در اختیار شما عزیزان گذاشته باشیم.

