

شما ممکن است نامزد خوبی برای ابدومینوپلاستی باشید در صورتی که :

۱. از نظر فیزیکی سالم وزن پایداری داشته باشید.

۲. پوست شکمی شل یا اضافی داشته باشید.

۳. شکمی داشته باشید که در مقایسه با سایر نقاط بدن نامتناسب باشد.

۵. انتظارات منطقی واقع گرا داشته باشید.

۶. افرادی که سیگار نمی کشند.

۷. خانمهایی که بدنبال یک یا چند زایمان دچار شلی پوست ، تجمع چربی و کاهش تونیسته عضلات کنارشکم و ترکهای پوستی بر روی شکم شده اند.

۸. افرادی که بدنبال کاهش وزن شدید دچار افتادگی پوست و شلی عضلات جدارشکم شده اند

۹. افرادی که دچار چاقی مرضی بوده اند و تحت اعمال جراحی Bariatric ( نظیر گاستریک باندینگ یا بای پس معده به روش لاپاراسکوپیک ) قرار گرفته و دچار کاهش وزن شدید شده و دچار افتادگی و شلی پوست در سرتاسر بدن و از جمله شکم و پهلو ها شده اند.

۱۰. زنان و مردانی که مقدار زیادی پوست و چربی از دست داده اند و این مقدار در شکم آنها متمرکز شده است میتوانند به درستی از روش تغییر وضعیت شکم استفاده کنند.

### کدام بیمار نباید جراحی ابدومینوپلاستی شود؟

خانمی که هنوز ممکن است بچه دار شود، بهتر است از ترمیم بدون دوختن عضله (فقط پوست و چربی) استفاده کند یا کلا جراحی را به بعد از زایمان هایش به تعویق بیندازد.

فردی که میخواهد لاغر شود، بهتر است اول به وزن مناسب خود برسد سپس برای جراحی اقدام کند.

این عمل با ایجاد برش عرضی در زیر شکم انجام می شود که جای آن برای همیشه می ماند، اگر چه در اکثر بیماران این محل برش در طول ۱۲-۶ ماه به فرم قابل قبول در می آید ( یک خط باریک ) در موارد نادری احتمال بروز گوشت اضافی (هایپرتروفیک اسکار) یا پهن شدن محل برش و بدشکلی های دیگر وجود دارد. اگر شما نمیتوانید ریسک یک اسکار (محل برش) بد را هر چند کم بپذیرید بهتر است از انجام عمل خودداری کنید.

### مراقبت های بعد از عمل ابدومینوپلاستی

دوران پس از عمل و مراقبت های بعد از عمل ابدومینوپلاستی بسیار راحت و سریع سپری می شود زیرا در این روش کمترین آسیب به

بدن وارد شده، لذا با رعایت موارد ذیل با آسودگی خیال این دوران را سپری خواهید نمود .

۲. لطفاً از روز پس از عمل ابدومینوپلاستی تا جایی که می توانید راه بروید، این راه رفتن در هفته اول باید به حالت خمیده باشد تا به محل بخیه ها فشار اضافی وارد نشود.

۳. سه روز پس از عمل به کمک همراه ، شکم بند را باز کنید، کلیه پانسمان ها و چسب ها و گازها را بردارید و با شامپوی بچه یا شامپو بتادین حمام کنید.

۴. روی محل زخم و ناف خود پماد آنتی بیوتیک بزنید و قسمت های پماد زده شده را با گاز بپوشانید، این گازها را بدون زدن چسب و بستن شکم بند در محل خود نگه دارید . شکم بند باید به ترتیبی بسته شود که تام زخم و ناحیه تناسلی را بپوشاند و شل نباشد.

۵. استفاده از شکم بند بسیار مهم است و این شکم بند نباید شل باشد و حداقل یک ماه به صورت شبانه روزی بسته باشد.

۶. بیمارانی که تحت عمل جراحی زیبایی شکم (ابدومینوپلاستی) قرار می گیرند بهتر است تا سه سال پس از عمل حامله نشوند.

۷. بی حسی پوست ناحیه زیر ناف در دوران پس از عمل به سبب بلند شدن این پوست از بستر خود کاملاً عادی است .

**عوارض احتمالی ابدومینوپلاستی یا جراحی زیبایی شکم عبارتند از:**

۱. جوشگاه نامطلوب، همانند سایر عملهای جراحی عمل جراحی ابدومینوپلاستی نیز خطرات خود را دارد. گرچه بروز عوارض در آن نادر است اما عوارضی نظیر عفونت، خونریزی (هماتوم) و لخته های خونی ممکن است رخ دهد.
  ۱. تجمع مایع
  ۲. اختلال در ترمیم زخم
  ۳. بی حسی یا تغییرات حس پوست
  ۴. مخاطرات بیهوشی
  ۵. تغییر پوست و یا تورم طولانی مدت
  ۶. مرگ بافت چربی عمقی پوست (نکروز چربی)
  ۷. جدا شدن زخم
  ۸. ناقزینگی
  ۹. محو و شلی پوست
  ۱۰. احساس درد و حساسیت ممکن است گاهی تا دو سه ماه در موارد جراحی ابدومینوپلاستی بطول بیانجامد.
  ۱۱. تورم طولانی مدت پاها
  ۱۲. احتمال نیاز به جراحی مجدد
  ۱۳. نتیجه کمتر از حد مطلوب از نظر زیبایی

**طول دوره نقاهت**

۱. در هر حال طول دوره نقاهت در افراد مختلف ، متفاوت است، بطوری که در بعضی افراد بازگشت به حالت طبیعی ممکن است ۲ هفته بیشتر طول نکشد در حالی که در بعضی دیگر به ۳ تا ۴ هفته استراحت بعد از عمل نیاز باشد.
۲. ورزش به ترمیم زودتر پوست خیلی کمک می کند، ورزش می تواند باعث برطرف شدن سریع تورم ، جلوگیری از تشکیل لخته های خونی و کمک به برگشت توان عادی عضلات شود ولی از ورزش های سنگین تا زمان برگشت به شرایط عادی باید اجتناب کرد .
۳. اسکارها ممکن است در طی ۳ تا ۶ ماه بعد از عمل بسیار زشت باشند ولی این طبیعی است و انتظار می رود که اسکارها در طی ۹ ماه تا ۱ سال آینده صاف شوند ، اگر چه ممکن است هیچ وقت برای همیشه کاملا محو نشوند.
۴. یک برش در بالای ناحیه تناسلی برای برداشتن پوست و چربی اضافی از وسط و پایین شکم داده می شود.
۵. با یک برش نهایی پوست از دیواره شکم برای جداسازی از دیواره شکم جدا میشود.
۶. جراح عضلات طولی شکم را منار هم قرار داده و آنها را با هم بخیه به هم فیکس میکند و بدین وسیله دیواره شکم را تقویت می کند و کمر را کوچک می سازد.

۷. پوست شکم به پایین کشیده می شود و اضافات آن برداشته میشود و مابقی دوخته می شود سپس یک سوراخ جدید جهت ناف ایجاد می شود ، این عملیات در ابدومینوپلاستی کامل انجام میشود.
۸. بعد از جراحی ، بیمار یک شکم صاف و بدون برآمدگی دارد ، ولی اسکارها دایمی هستند اگر چه با گذشت زمان محو و محوتر می شود .