

میکنند. پس از چند هفته بازیابی توان حرکت و بدنسازی از اهمیت زیاد برخوردار خواهد بود. پس از چند ماه، شما می توانید نتایج حاصل از عمل جراحی زیبایی شکم را ارزیابی کنید. در این رابطه مهم است که به خاطر داشته باشید مدت زمان لازم برای ریکاوری در بین افراد مختلف به شدت متفاوت می باشد.



❖ مراقبتهای بعد عمل

حال که عمل جراحی را با موفقیت پشت سر گذاشته اید، باید بدانید که مراقبتهای بعد از عمل در نتیجه نهایی نقش بسزائی دارند. این موضوع در روزها و هفته های اول اهمیت بیشتری مییابد

❖ توضیحات و توصیه های زیر به شما در این امر کمک میکند:

- ۱- بعد از اتمام لیپوساکشن، باید هر چه زودتر از تخت پایین آمده و راه بروید. بعد از چند روز شما می توانید فعالیت روزمره خود را از سر بگیرید. از فعالیت و ورزشهای سنگین تا ۲ ماه باید اجتناب شود.
- ۲- ۴۸ ساعت بعد از عمل می توانید دوش بگیرید.
- ۳- در دو روز اول، مدیریت درد و اجتناب از خطرات جراحی شکم در اولویت اصلی قرار دارد. بیمار در اولین هفته مشکلات بیشتری را دارد و این حالت ناراحتی در طول ۲ یا ۳ هفته به تدریج کاهش پیدا

لیپوساکشن در واقع تخلیه چربیهای نامطلوب اضافی توسط دستگاه مکنده از طریق سوراخهای کوچک و بدون برش جراحی است. در این روش چربی از محلهای ناخواسته مثل شکم، ران، باسن، بغل پا، زانو، بازو، گونه و گردن برداشته میشود. اکنون روشهای جدیدی طی دهه اخیر ابداع شده اند که نتایج این عمل را به طور چشمگیری بهبود بخشیده است. البته لیپوساکشن هرگز جایگزین ورزش و رژیم نمی شود اما در داخل بدن ما نقاطی وجود دارند که چربی آن با ورزش و رژیم از بین نمیروند مانند پهلوها، کناره خارجی رانها، بازو و ... در این موارد تنها راه لیپوساکشن است. باید انتظارات شما از لیپوساکشن واقعی باشد نه رویایی. باید بدانید که لیپوساکشن ظاهر شما را بهبود بخشیده و اعتماد به نفس شما را افزایش میدهد، اما ضرورتاً بدان معنا نیست که کاملاً با ایده آل شما مطابقت نماید. زمان عمل بسته به میزان چربی ساکشن شده از ۲ تا ۳ ساعت متغیر است

- ۴- پرهیز از یبوست و کارکرد مختل روده ها ثانوی به بی حرکتی و اثرات بیهوشی: با مصرف مایعات فراوان و میوه و سبزیجات تازه و در صورت لزوم با دستور پزشک استفاده از ملین ها.
- ۵- زمان - برگشت به کار معمولاً بین ۱ تا ۲ هفته پس از عمل است که جراح تان میتواند بسته به وضعیت جسمی و نوع کارتان، تخمین بهتری را ارائه دهد.
- ۶- در ساکشن - شکم و پهلوها برای کاستن از فشار روی محل ساکشن بهتر است در زمان خواب سرتان بالا باشد و چند بالش زیر زانوهایتان قرار دهید.
- ۷- به مصرف مایعات بعد از عمل توجه ویژه نمائید.

- ۸- بسیار مهم است که محل برشهای جراحی در حین التیام در معرض فشار، سائیدگی، یا حرکت قرار نگیرد. پزشک شما دستور العمل های ویژه برای مراقبت را به شما آموزش خواهد داد.
- پس از عمل جراحی، یک لباس فشاری یا بانداژ الاستیک ممکن است روی محل عمل بسته شود و لازم است چند هفته استفاده نمایید. اینها به کنترل تورم و فشردن پوست به اندازه ی شکل جدید بدن کمک می نمایند.
- ۹- آناناس تازه (و نه کمپوت آن) حاوی ویتامین ث است که در تسریع جذب کبودی و ورم موثر است و هر چه بیشتر مصرف شود بهتر است.
- مصرف میوه جات، ماهی و میگو و امگا ۳ به وفور توصیه میشود.
- ۱۰- ویزیت هفته اول پزشک برای بررسی نتیجه عمل لازم است.
- ۱۱- تا ۱۵ روز مصرف نمک پس از عمل به حداقل کاهش داده شود.
- ۱۲- داروهای خود را طبق دستور پزشکتان تا آخر مصرف کنید.
- ۱۳- مصرف دخانیات تا چند هفته پس از عمل ابدومینوپلاستی

موجب تاخیر در بهبودی و افزایش عوارض می شود.

۱۴- ترشح خونابه تا چند روز پس از عمل جراحی زیبایی شکم

طبیعی است. اما در صورت خونریزی واضح و قابل توجه اطلاع

داده شود (این احتمال تا دو هفته بعد از عمل وجود دارد)

❖ عوارض بعد از عمل

تمام اعمال جراحی ممکن است درجاتی از ریسک داشته باشند.

گرچه بروز عوارض نادر است اما عوارضی نظیر عفونت، خونریزی

(هماتوم)، و لخته های خونی ممکن است رخ دهد. همچنین:

واکنشهای آلرژیک به بیهوشی، عفونت، ترومبوآمبولی و آمبولی

چربی، جوشگاه نامطلوب، تجمع مایع، اختلال در ترمیم زخم، از

دست دادن پوست بیحسی یا سایر تغییرات حس پوست، مخاطرات

بی هوشی، تغییر رنگ پوست و یا تورم طولانی مدت، مرگ بافت

چربی عمقی پوست (نکروز چربی)، باز شدن زخم، ناقربینی،

شلی پوست، احساس درد و حساسیت (ممکن است چند

هفته و گاهی تا دو سه ماه در موارد جراحی ابدومینوپلاستی بطول

بیانجامد)، ترومبوز ورید عمقی، عوارض قلبی و ریوی، تورم

طولانی مدت پاها، آسیب عصبی، احتمال نیاز به جراحی مجدد،

نتیجه کمتر از حد مطلوب از نظر زیبایی.

❖ هنگامی که به منزل می روید:

اگر احساس تنگی نفس، درد قفسه سینه، یا ضربان غیر طبیعی

قلب را تجربه کردید و یا خونریزی از محل عمل داشتید، بلافاصله

اطلاع دهید.

هر مشکل و نکته غیر طبیعی بایستی سریعاً به جراح گزارش شود.

لیپوساکشن یک جایگزین بدون زحمت برای نهالیت و

رژیم

خدایی نیست. این کار نوعی شکل دادن به بدن است و

نه یک روش کاهش وزن