ابدومینوپلاستی برای وقتی شکم هیچ جوره آب نمیشه

همه چیز درباره جراحی زیبایی شکم یا همان ابدومینوپلاستی (تامی تاک)

جراحی تامی تاک یکی از جراحی های رایج زیبایی می باشد. هم اکنون سه نوع عمل جراحی پلاستیک شکم *ابدومینوپلاستی* (تامی تاک) ، **لیپوساکشن** (خارج کردن چربی زیر پوستی) و یا ترکیب این دو روش استفاده می شود که اگر چه به ظاهر موفقیت آمیز بوده و موجبات رضایت افراد را فراهم کرده است اما عوارضی را به دنبال دارد که در این قسمت از سلامت **الوند** در مورد آن به طور مفصل صحبت خواهیم کرد.

ابدومینوپلاستی یا *جراحی زیبایی* شکم برای چه کسانی مناسب است؟

در طول جراحی زیبایی شکم یا همان آبدومینوپلاستی، پوست و چربی اضافه از داخل شکم خارج می شود. بافت متصل به شکم نیز معمولا سفت می گردد و پوست اضافه جدا خواهد شد. ممکن است که شما هم به دلیل پوست و چربی اضافه ، اقدام به انجام این جراحی زیبایی کنید. جراحی تامی تاک یا همان ابدومینوپلاستی همچنین می تواند باعث بهبود اندام شما شود. دلایل بسیاری برای وجود چربی اضافه، کاهش انعطاف پذیری پوست و یا اتصال ضعیف بافت در شکم وجود دارد که برخی از آن ها شامل موارد زیر می باشد:

- تغییرات قابل توجه در وزن
- **بارداری**
- جراحی شکم مانند **سزارین**
- بالا رفتن سن
- حالت طبیعی و نرمال بدن شما

جراحی ابدومنوپلاستی باعث خارج سازی پوست شل اضافه و چربی شده و عضلات ضعیف شکم شما را سفت می کند. همچنین هرگونه ترک یا پوست اضافه در قسمت پایین شکم و پایین ناف را از بین خواهد برد. اگرچه که این جراحی نمی تواند **ترک های پوستی** خارج از این قسمت را درمان کند.

اگر اخیراً جراحی *سزارین* انجام داده اید، احتمالاً جراحی پلاستیک بتواند زخم های موجود حاصل از این جراحی را با جراحی آبدومینوپلاستی از بین ببرد و همچنین برای پروسه های زیبایی و کانتورینگ بکار می رود که یکی از آن ها جراحی سینه می باشد.

ابدومینوپلاستی برای چه کسانی توصیه نمیشود؟

اگر اخیراً چربی از شکم خود خارج کرده اید، می توانید آن چربی را به زیر پوست در ناحیه مورد نظر اعمال کنید. تامی تاک برای همه مناسب نیست و در نتیجه ممکن است که انجام این عمل برای افراد زیر ممنوع باشد:

- احتمال *بارداری* در آینده
- برنامه ریزی برای کاهش میزان قابل توجهی از وزن
- ابتلا به یک بیماری مزمن مثل **دیابت** یا بیماری قلبی
- داشتن حجم توده بدنی بالاتر از عدد 30
- سیگاری بودن
- سابقه جراحی شکم که باعث ایجاد بافت های زخم شده است

چگونه برای این عمل آماده شویم ؟

اول از همه باید با جراحی پلاستیک خود در مورد عمل تامی تاک صحبت کنید. احتمالاً در اولین ملاقات، جراح پلاستیک اقدامات زیر را انجام دهد:

بررسی سوابق دارویی و پزشکی:

باید خودتان را برای جواب دادن به این سوال ها آماده کنید. مصرف هر گونه دارویی را چه در گذشته و چه در زمان حال به پزشک گزارش دهید و هرگونه بیماری را به اطلاع او برسانید. اگر به داروی حساسیت دارید، پزشک را در جریان بگذارید؛ حتی اگر قصد دارید که جراحی تامی تاک را برای **کاهش وزن** انجام دهید.

انجام معاینه پزشکی :

در این حالت گزینه های درمانی مختلف را بررسی کرده و شکم شما را معاینه می کند و همچنین ممکن است که از شکم تان عکس بگیرد.

بیان انتظارات :

پزشک از شما می پرسد که چرا قصد انجام این جراحی را دارید و دوست دارید که به چه هدفی دست پیدا کنید. همچنین اطمینان حاصل می کند که از

مزایا و خطرات این خطر آگاهی دارید که یکی از آن ها زخم می باشد. به یاد داشته باشید که جراحی های گذشته شکم، ممکن است که نتایج خوبی را در جراحی بعدی برای شما به وجود بیاورد.

قبل از جراحی تامی تاک نیز باید اقدامات زیر را انجام دهید

سیگار را ترک کنید :

سیگار جریان خون درپوست را کاهش می دهد و پروسه شفابخشی را آهسته تر می کند. سیگار همچنین خطرآسیب به بافت را افزایش می دهد. اگر سیگاری هستید، ممکن است که پزشک شما پیشنهاد کند تا قبل از جراحی و در طول دوره ریکاوری سیگار را ترک کنید.

دوری از داروهای خاص :

احتمالاً.از شما درخواست می شود که از مصرف داروهایی مثل **آسپرین**، داروهای ضد التهابی و مکمل های گیاهی که باعث افزایش خونریزی می شود، خودداری کنید.

وزن خود را پایدار و ثابت نگه دارید :

در حالت ایده آل از شما می خواهم که حداقل 12 ماه قبل از جراحی تامی تاک به دنبال یک وزن ثابت باشید. اگر اضافه وزن شما شدید است، پزشک به شما پیشنهاد می دهد که قبل از این پروسه وزن خود را کم کنید . *کاهش وزن* قبل توجه بعد از این پروسه می تواند نتایج را تغییر دهد.

داروهای خود را برای جلوگیری از مشکلات احتمالی مصرف کنید:

قبل از جراحی تامی تاک از شما می خواهند که مصرف داروهای آنتی کوگولانت را برای جلوگیری از انعقاد خون درپیش بگیرید.

چه چیزهایی را می توان از این جراحی انتظار داشت ؟

جراحی تامی تاک در بیمارستان ها توسط پزشک متخصص انجام می شود. در طول این جراحی ، بیماران را تحت **بیهوشی** عمومی قرار می دهند که کاملاً غیر هوشیار است و نمی تواند درد را احساس کند . در بعضی از موارد ممکن است که به شما داروی مسکن بدهند یا اینکه بی حسی موضعی داشته باشید.

قبل از جراحی

پروسه های مختلفی برای قبل از جراحی آبدومینوپلاستی در نظر گرفته می شود. در طول این جراحی، جراح پلاستیک برشی را روی پوست شما ایجاد می کند. سپس بافت اتصال دهنده که داخل عضلات شکم قرار گرفته را سفت میکند. جراح پلاستیک ممکن است که موقعیت پوست اطراف ناف شما را تغییر دهد. همچنین ممکن است که روی ناف شما نیز برشی زده شود که معمولاً برای تغییر موقعیت صحیح ناف می باشد و سپس محل های برش داده شده را بخیه می زنند. در طول این جراحی ممکن است که زخم روی خط بیکینی ایجاد گردد. ممکن است که برای جلوگیری از عفونت به شما **آنتی بیوتیک** بزنند. این پروسه معمولاً 2 الی 3 ساعت زمان می برد.

بعد از جراحی

بعد از جراحی تا چند ماه محل برش شکم و ناف شما با باند پوشش داده می شود و همچنین ممکن است نمونه های کوچکی را داخل محل برش داده شده قرار دهند تا خون و مایع اضافی داخل آن بریزد.

تیم درمانی بیمارستان برای راه رفتن در روز بعد از جراحی به شما کمک می کند تا خونریزی شما شدید نشود. در این مدت زمان ممکن است که درد خفیفی را احساس کنید که با مسکن برطرف می گردد. همچنین ممکن است در ناحیه جراحی شده ورم داشته باشید.

لوله ها تا چند روز بعد از جراحی در محل مورد نظر باقی می مانند. پزشک و دیگر اعضای تیم مراقبتی به شما نشان می دهند که چگونه باید این لوله ها را خالی کنید و مراقب آنها باشید. ممکن است تا زمانی که لوله ها در این قسمت قرار گرفته اند، مجبور به مصرف *آنتی بیوتیک* باشید.

همچنین ممکن است که بعد از جراحی، داروهای رقیق کننده خون را برای مدت زمان کوتاهی بعد از تامی تاک به شما تجویز کنند.

ممکن است که از شما بخواهند از یک محافظ شکم به مدت شش هفته بعد از جراحی استفاده کنید. این محافظ به شما کمک می کند تا مایعات اضافی از محل درمان بیرون نزند و همچنین شکم شما در موقعیت صحیح قرار بگیرد. پزشک در این شرایط به شما توضیح می دهد که چگونه از زخم خود مراقبت کنید.

تا 6 هفته بعد از عمل جراحی باید هنگام تکان خوردن کاملا مراقب باشید. ممکن است که پزشک از شما بخواهد تا از تغییر پوزیشن هایی خودداری کنید، مثل خم شدن های زیاد زیرا ممکن است که زخم شما دوباره باز شود و همچنین پزشک برای شما تعیین می کند که ملاقات های منظمی با او داشته باشید.

نتایج

خارج سازی پوست و چربی اضافه و تقویت دیواره شکمی باعث می شود تا شکم شما کوچک تر به نظررسیده و ظاهر لاغرتری داشته باشد.

راهکارهایی برای ریکاوری

- از مکمل های ویتامین ث و ویتامین آ استفاده کنید.
- برای تقویت سیستم ایمنی و افزایش سطح آنتی اکسیدان **چای سبز** بنوشید.
- مکمل پروبیوتیک مصرف کنید.
- از **آناناس** و **پاپایا** برای کاهش ورم و التهاب مصرف کنید.
- آرنیکا استفاده کنید که ورم، کبودی و درد را کاهش می دهد.
- مکمل **استامینوفن** می تواند برش شکم شما را بهبود ببخشد.
- از مکمل فسفر استفاده کنید یا برای از بین بردن **حالت تهوع**، **چای زنجبیل** بنوشید.
- از رژیم غذایی سالم قبل و بعد از جراحی پیروی کنید. حتما باید غذاهای خود را هوشیارانه انتخاب کنید و اجازه ندهید که اضافه وزن بعد از جراحی دوباره برگشت داشته باشد.
- به دستورات پزشک قبل و بعد از جراحی عمل کنید.
- برای جلوگیری از عفونت ها خودتان را آماده کنید و از دستورات پزشک پیروی کنید.
- برای جلوگیری از **یبوست** باید پزشک را مطلع کنید تا داروهای مخصوص را به شما تجویز کند.
- همچنین ممکن است که به شما پیشنهاد شود تا داروهایی را برای از بین بردن *یبوست* بعد از جراحی مصرف کنید.
- همچنین باید حواستان باشد که چه غذاهایی بخورید و از چه غذاهایی دوری کنید که عاملی برای *یبوست* می باشد.
- به صدای بدن خود گوش دهید. بعضی از بیماران فقط بعد از گذشت یک هفته بعد از جراحی به محل کار باز می گردند اما گاهی اوقات ممکن است که زمان بیشتری برای این کار نیاز داشته باشید . حتما با پزشک خود در این مورد صحبت کنید و به صدای بدن خود گوش دهید.
- اگر فکر می کنید که برای کار کردن آمادگی ندارید، مدت زمان بیشتری را به استراحت اختصاص دهید.
- به بدن خود استراحت دهید . شاید پزشک فعالیت های روزانه را برای شما محدود کند. گاهی اوقات اجازه هیچ گونه ورزش و یا **پیاده روی** را به شما نمی دهد. پس شما نیز باید از این دستور پزشک پیروی کنید.
- بهبودی بعد از عمل جراحی نیاز به مدت زمان زیادی دارد و نباید عجله کنید.
- انتظار درد را داشته باشید . بعد از جراحی باید منتظر درد و یا سوزش در بافت جراحی شده باشید. برای بعضی از این دردها باید حدود چند ماه صبر کنید تا به طور کامل برطرف شود.
- جدا از مصرف الکل و یا داروهای روانگردان پرهیز کنید که بعد از *بیهوشی* خطرات بسیار زیادی دارند.
- انتظارات خود را مدیریت کنید. جراحی اندومینوپلاستی اصلا جراحی ساده و راحتی نیست. ریکاوری بعد از این جراحی زمان می برد، پس باید انتظارات واقع بینانه ای داشته باشید و صبور باشید.

جراحی تامی تاک ممکن است شامل خطرات زیر باشد

جمع شدن آب زیر پوست یا سِروما به دلیل لوله های باقی مانده بعد از جراحی :

پا قرار دادن لوله ها خطر تجمع آب زیر پوست کاهش پیدا می کند اما گاهی اوقات پزشک مجبور می شود که با یک جراحی دیگر و با استفاده از سوزن و سرنگ ،بافت اضافه را خارج کند.

بهبود نیافتن زخم ها :

محل هایی که خط برش جراحی روی آن ها زده شده ، کم کم شروع به جدا شدن از یکدیگر می کنند و نمی توانند به خوبی درمان شوند. به همین دلیل ممکن است که پزشک برای شما در طول جراحی و یا بعد از آن برای جلوگیری از عفونت آنتی بیوتیک تجویز کند.

زخم غیر منتظره :

زخم برش در قسمت تامی تاک دائمی است اما ممکن است که به راحتی در خط بیکینی پنهان شود. طول این خط و آشکار بودن این زخم برای افراد متفاوت می باشد.

مرگ یا آسیب به بافت :

در طول جراحی تامی تاک ممکن است که بافت چربی عمقی داخل پوست در ناحیه شکم دچار آسیب دیدگی و یا مرگ شود.

سیگارکشیدن این خطر را افزایش می دهد:

بسته به سایز جراحی در این محل ، ممکن است که بافت به خودی خود درمان شود یا اینکه نیاز به پروسه جراحی دیگری داشته باشد.

تغییراتی در احساس پوستی :

در طول جراحی تامی تاک، تغییر موقعیت دادن بافت شکم می تواند روی عصب ها در ناحیه شکم تاثیر گذار باشد و گاهی اوقات قسمت بالای ران را درگیر می کند. ممکن است که احساس شما در این ناحیه کاهش پیدا کند و یا دچار بی حسی شوید. این تغییرات معمولاً چند ماه بعد از جراحی بهبود پیدا می کند.

جراحی آبدومینوپلاستی مانند هر نوع جراحی دیگری خطر خونریزی، عفونت و یا واکنش به بیهوشی را با خود به همراه دارد.