



آموزش به بیمار

ابدومینوپلاستی

(جراحی زیبایی شکم)



بیمارستان امام سجاد (ع)

واحد آموزش به بیمار

بعد از عمل در صورت وجود هر کدام از علائم زیر باید به پزشک خود اطلاع دهید:

در صورت تب، سرگیجه و رنگ پریدگی و ضعف، خونریزی بیش از حد، ترشح چرکی و بدبو از محل بخیه ها، درد بسیار شدید و پیشرونده محل بخیه ها، تورم و قرمزی زیر پوست اطراف بخیه ها، درد شدید و تورم یا درد در ساق پا به پزشک مراجعه نمایید.



منبع: www.uptodate.com

آدرس: مشهد، بلوار شهید آوینی (گلشهر)، شهید آوینی ۳۳، بیمارستان امام سجاد (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۲۵۹۰۱۳۳ بخش جراحی داخلی ۱۵۰

سایت بیمارستان:

<http://sajjadhospital.com/>

لینک آموزش / آموزش به بیمار

شستشوی محل بخیه ها از چه زمانی است؟

از روز سوم به بعد، دوش گرفتن برای این محل نیز بلامانع است اما تا قبل از آن محل بخیه ها باید هر روز وبا مواد ضد عفونی کننده شستشو داده شود و پانسمان گردد.

شایع ترین عوارض احتمالی این عمل چیست؟

عوارض بیهوشی نظیر برگشت محتویات گوارشی به مجاری تنفسی و آسیب های ریوی ناشی از آن، عفونت های موضعی، خونریزی شدید، به جریان افتادن این لخته ها در مسیر جریان در عروق خون که البته بسیار خطرناک است، احتباس ادراری،

تغذیه:

- از خوردن غذاهای نفاخ چون حبوبات، میوه خام، سبزی خام، آب میوه خام، و آب میوه های صناعی و ... پرهیزید.
- سعی کنید غذاهای سبک در حجم کم مصرف کنید.
- آب به میزان فراوان مصرف کنید. حداقل ۸ لیوان در روز تا از یبوست جلوگیری نماید.

- میان وعده های سالم در طول روز داشته باشید.
- برای جلوگیری از یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده کنید. در صورتیکه با تشخیص پزشک معالجتان دچار کم خونی می باشید توصیه به مصرف رژیم های غذایی حاوی آهن، مانند گوشت قرمز، جگر تخم مرغ، غلات سبزی جات سبز، کشمش سبز می باشد.



مددجوی عزیز :

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .

جراحی زیبایی شکم (ابدومینوپلاستی)

همه ما خواستار داشتن شکمی مسطح و شکیل هستیم که تلاش می کنیم از طریق ورزش و کنترل وزن به نتیجه مطلوبمان دست یابیم اما گاهی اوقات این روش ها چندان مفید نیستند. در طی عمل جراحی شکم ابدومینوپلاستی، چربی و پوست اضافه را برداشته و عضلات ضعیف شده یا جدا شده را به حالت طبیعی بازگردانده و شکم هموارتر و سفت تری برای شما ایجاد می نماید.

دلایل شکم برجسته یا شل و آویزان

بارداری، پیری، تغییرات چشمگیر وزن، وراثت، جراحی قبلی

مواردی که در ابدومینوپلاستی برطرف می شود

بدشکلی ها و نازیبایی های شکم
برجستگی بیش از حد نامتعارف شکم
شلی و افتادگی پوست شکم
وجود چین های متعدد در پوست شکم
ضعف عضلات دیواره شکم
بدشکلی های بعد از عمل جراحی قبلی
بهتر است خانم ها بعد از آخرین بارداری اقدام به این عمل نمایند. زیرا بارداری مجدد باعث از بین رفتن نتایج عمل شده و از طرفی بخیه های دیواره شکم ممکن است سزارین را سخت تر نماید.

اقدامات قبل از عمل

سیگار را حتما ۴ هفته ترک کرده باشید. پزشک را در جریان تمام سوابق پزشکی و درمانی خود قرار دهید.
از دو هفته قبل جراحی عدم مصرف آسپرین، داروهای ضد التهاب، داروهای گیاهی (که می توانند باعث افزایش خطر خونریزی شوند)
روز قبل جراحی فقط مایعات بدون تفاله بخورید تا شکم شما خالی شود و از مصرف مواد نفاخ اجتناب کنید.
اگر سابقه تشکیل لخته خون در اندام تحتانی یا سابقه سقط خودبخودی دارید حتما به اطلاع جراح برسانید.



قبل

بعد

اقدامات بعد از عمل

بعد از عمل جراحی بخصوص در ۲۴ ساعت اول شکم بیمار متورم بوده و یک سردرد مبهم را احساس می کند.
احساس بی حسی در اعمال جراحی طبیعی است و به کاهش درد بیمار کمک نموده و معمولاً در عرض چند هفته برطرف می شود. مدت بهبودی بسته به سن و وسعت عمل دارد.
در اولین فرصت آرام و با احتیاط و با هماهنگی و حمایت پرستار خود از تخت خارج شوید. چون در بهبودی و پیشگیری از عوارض به شما کمک می کند.
موقع استراحت زیر زانوهای یک بالش قرار دهید تا فشار به بخیه ها کم شود.

توجهات بسیار مهم بعد از عمل:

به منظور کاهش تورم در طی مراحل التیام، از شما خواسته می شود از گن یا شکم بند مخصوص استفاده نمایید. پوشیدن گن یا شکم بندهای مخصوص به مدت ۲ ماه لازم است.
ترشح خونابه تا چند روز، طبیعی است. که با گاز خشک استریل پوشانده و تمیز شود.
بعد از عمل تا یک هفته نیاز به استراحت نسبی دارید. برای این مدت وسایل سرگرمی نظیر مجله، کتاب، موسیقی، فیلم و ... تهیه نمایید. روحیه خود را بالا ببرید و فقط مطالب شاد را مرور کنید.
تنها مسکن مجاز در هفته اول پس از عمل استامینوفن است و شما باید از هرگونه داروی ضد درد دیگر اجتناب نمایید.
بیمار باید به مدت ۲ هفته به حالت خمیده راه رفته و از فعالیت های سنگین اجتناب کند.
ورزش های آرام را از هفته ۳ شروع کنید و از هفته ۶ فعالیت بیشتر کنید ولی از حدود ۶ ماه بعد ورزش های سنگین کنید. پیاده روی از همان هفته ۲ مشکلی ندارد و مفید هم می باشد در ۳ هفته اول از بلند کردن اشیایی با وزن بیشتر از ۴ کیلو خودداری نمایید.
رفتن به مسافرت نیز بعد از یک ماه بعد از عمل بلامانع است.
در هفته های اول پس از عمل لازم است از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری شود. اشعه آفتاب موجب افزایش ورم می شود. همچنین لازم است از قرار گرفتن در معرض وسایل حرارت زا مانند اجاق گاز خودداری شود.
در طی روزهای اول پس از عمل از هرگونه ضربه باید پرهیز شود. در هنگام پوشیدن و درآوردن لباس از لباس های دکمه دار یا زیپ دار استفاده کرد.
خوابیدن به پهلو اشکالی ندارد ولی باید کمی پاها داخل شکم خم شود. خوابیدن روی شکم ممنوع است.