

گروه هدف: بیماران محترم

تهیه کننده: واحد آموزش دفتر پرستاری

خرداد ۱۳۹۸

همدان - پل پیشاهنگی ۴-۳-۰۳-۳۸۲۲۴۰۸۱

بیمارستان موقوفه و خیریه شهید مطهری

جراحی زیبایی شکم (ابدومینوپلاستی)

همه ما خواستار داشتن شکمی مسطح و شکلی 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.

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

اقدامات قبل از عمل

در ملاقات اولیه، بیمار از نظر وضعیت ظاهری و کارکرد و زیبایی شناسی مورد معاینه قرار خواهد گرفت. پس از آن از بیمار خواسته می شود:

✓ 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 خود بخودی دارید حتماً به اطلاع جراح برسانید.

از طریق این عمل، عضلات ضعیف شده شکم ترمیم و بخیه شده و بافت چربی و پوست اضافی برداشته می شود.

محل اسکار جراحی روی خط سزارین است.

معمولاً همزمان با عمل ابدومینوپلاستی، ساکشن پهلوها نیز انجام می شود.

پس از عمل پانسمان بر روی برش ها گذاشته می شود و ممکن است یک یا چند لوله کوچک باریک موقتاً زیر پوست قرار گیرد تا مایع اضافی یا خون جمع شده را تخلیه نماید.

زمان جراحی بستگی به چگونگی عمل خواهد بود که معمولاً بین ۲ تا ۵ ساعت به طول می انجامد. زمان ترخیص بسته به حال عمومی بیمار، مقدار تورم و تحمل رژیم مایعات و در کل با نظر جراح پلاستیک می باشد.

مراقبتهای بعد از جراحی

- ۱- بعد از عمل جراحی بخصوص در ۲۴ ساعت اول شکم بیمار متورم بوده و یک سردرد مبهم را احساس می کند . با تجویز مسکن توسط پزشک معمولاً این ناراحتی ها برطرف می شود.
- ۲- 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 بیمار و وسعت عمل دارد.
- ۳- در زمانی که هوشیاری شما کم است همراهان باید اندام ها و شانه شما را ماساژ دهند و خود شما هر نیم ساعت اندامها بخصوص پاها را حرکت دهید.
- ۴- در اولین فرصت که هوشیاری شما اجازه داد آرام و با احتیاط از تخت با هماهنگی و حمایت پرستار خود خارج شوید. چون در بهبودی و پیشگیری از عوارض به شما کمک می کند.
- ۵- موقع استراحت زیر زانوها یک بالش قرار دهید تا فشار به بخیه ها کم شود.

- ۶- خوابیدن به پهلو اشکالی ندارد ولی باید کمی پاها داخل شکم خم شود. خوابیدن روی شکم ممنوع است.
- ۷- به منظور کاهش تورم و حمایت از شکم در طی مراحل التیام، از شما خواسته می شود از گن یا شکم بند مخصوص استفاده نمایید.(تا دو ماه بعد از عمل)

مراقبتهای پس از جراحی در منزل

- ۱- ترشح خونابه تا چند روز، طبیعی است. که با گاز خشک استریل پوشانده و تمیز شود.
- ۲- از خوردن غذای نفاخ اجتناب کنید و وعده های غذایی خود را زیاد ولی حجم هر وعده را کم کنید.
- ۳- 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.
- ۴- تنها مسکن مجاز در هفته اول پس از عمل استامینوفن است و شما باید از هرگونه داروی ضد درد دیگر اجتناب نمایید.
- ۵- بیمار باید به مدت ۲ هفته به حالت خمیده راه رفته و از فعالیتهای سنگین اجتناب کند.
- ۶- در افراد شاغل معمولاً دو تا سه هفته مرخصی برای انجام این عمل و دوران پس از آن کافی است. این زمان بسته به وضعیت و تمایل بیمار قابل تمدید است.
- ۷- ورزش های آرام را از هفته ۳ شروع کنید .
- ۸- پیاده روی از هفته ۲ مشکلی ندارد و مفید هم می باشد. در ۳ هفته اول از بلند کردن اشیایی با وزن بیشتر از ۶ کیلو خودداری نمایید.
- ۹- رفتن به مسافرت نیز بعد از یک ماه بعد از عمل بلامانع است.
- ۱۰- در هفته های اول پس از عمل لازم است از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری شود. اشعه آفتاب موجب افزایش ورم می شود.
- ۱۱- در طی روزهای اول پس از عمل از هرگونه ضربه باید پرهیز شود.
- ۱۲- در هنگام پوشیدن و درآوردن لباس از لباس های دکمه دار یا زیپ دار استفاده کرد.