

گروه هدف: بیماران محترم

تهیه کننده: واحد آموزش دفتر پرستاری

خرداد ۱۴۰۱

همدان - پل پیشاهنگی ۴-۰۳-۳۸۲۲۴۰۰۳-۰۸۱

جراحی زیبایی شکم (ابدومینوپلاستی)

همه ما خواستار داشتن شکمی مسطح و شکیل هستیم که تلاش می کنیم از طریق ورزش و کنترل وزن و تغذیه مناسب 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 صاف 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 حتما به اطلاع جراح برسانید.

✓ جوراب ضد لخته یا جوراب واریس تهیه نمایید.

اقدامات حین عمل

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

معمولا 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 موقتا زیر پوست قرار گیرد تا مایع اضافی یا خون جمع شده را تخلیه نماید.

زمان جراحی بستگی به چگونگی عمل خواهد بود زمان ترخیص بسته به حال عمومی بیمار، مقدار تورم و تحمل رژیم مایعات و در کل با نظر جراح می باشد.

مراقبت‌های بعد از جراحی

- ۱- بعد از عمل جراحی بخصوص در ۲۴ ساعت اول شکم بیمار ممکن است متورم بوده و در ناحیه عمل احساس درد داشته باشد. با تجویز مسکن توسط پزشک معمولاً این ناراحتی‌ها برطرف می‌شود.
- ۲- بی‌حسی در اعمال جراحی طبیعی است و به کاهش درد بیمار کمک نموده و معمولاً در عرض چند هفته برطرف می‌شود. مدت بهبودی بسته به سن بیمار و وسعت عمل دارد.
- ۳- در زمانی که هوشیاری شما کم است همراهان باید اندام‌ها و شانه شما را ماساژ دهند و خود شما هر نیم ساعت اندام‌ها بخصوص پاهای خود را حرکت دهید.
- ۴- در اولین فرصت که پزشک 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 می‌کند.
- ۵- موقع استراحت زیر زانو‌ها یک بالش قرار دهید تا فشار به بخیه‌ها کم شود (سر بالا و زانو خمیده باشد).

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، معمولاً از شما خواسته می‌شود از گن یا شکم بند مخصوص استفاده نمایید

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 وعده‌های 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- در صورت درد از مسکن طبق دستور پزشک استفاده نمایید و از مصرف خود سرانه دارو پرهیز 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- ورزش‌های سبک را پس از چند هفته شروع کنید

۸- پیاده روی از هفته ۲ مشکلی ندارد و مفید هم می‌باشد. در ۳ هفته اول از بلند کردن اشیایی با وزن بیشتر از ۶ کیلو خودداری نمایید.

۹- در هفته‌های اول پس از عمل لازم است از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری شود. اشعه آفتاب موجب افزایش ورم می‌شود.

۱۰- در طی روزهای اول پس از عمل از هرگونه ضربه باید پرهیز شود.

۱۱- در هنگام پوشیدن و درآوردن لباس از لباس‌های دکمه دار یا زیپ دار استفاده کرد.

۱۲- جوراب واریس خود را تا چند روز به صورت متناوب داشته باشید.