



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گل‌سار

جراحی ابدومینوپلاستی چیست و چگونه از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش جراحی ۳

تدوین: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گل‌سار - بلوار سمیه

کد پمفلت: ۰۸-AC-۳T

در صورت بروز علائم هشدار زیر به پزشک اطلاع دهید یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید:



- تب بالا/لرز، یا بدتر شدن حال عمومی
- قرمزی منتشر، گرمی، ترشح چرکی یا بوی بد از زخم
- باز شدن زخم یا خونریزی فعال
- تورم یک طرفه پا، درد ساق، قرمزی/گرمی پا
- تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرفه خونی
- درد شکمی شدید و پیشرونده یا تورم سفت و ناگهانی



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: برونر و سوارث ۲۰۲۰ - هند بوک آموزش به بیمار ام کانابو

بازگشت به فعالیت

راه رفتن سبک: از همان ۲۴-۴۸ ساعت اول (با کمک) برای پیشگیری از ترومبوز.

ورزش سبک را از ۲-۳ هفته بعد عمل جراحی و ورزش سنگین/تمرین شکم/بدنسازی/شنا: اغلب حداقل ۶ هفته و فقط با اجازه پزشک؛ تمرینات شکمی ممکن است دیرتر شروع شوند.



ممنوعیت دخانیات (بسیار مهم)

نیکوتین و دود، ریسک نکروز پوستی، عفونت و تأخیر ترمیم را بالا می‌برد.

ابدومینوپلاستی یا «جراحی زیبایی شکم» :

عملی است که با هدف صافتر و سفتتر کردن شکم انجام می‌شود. در این جراحی معمولاً:

پوست و چربی اضافی قسمت پایین و میانی شکم برداشته می‌شود.

اگر عضلات دیواره شکم شل یا از هم جدا شده باشند (به‌ویژه بعد از بارداری یا کاهش وزن)، جراح ممکن است عضلات را با بخیه به هم نزدیک کند.

در بسیاری از موارد، برای طبیعی شدن ظاهر، ناف جابه‌جا یا بازسازی می‌شود.

این عمل بیشتر برای افرادی انجام می‌شود که به دلیل بارداری، کاهش وزن زیاد، یا شلی پوست مرتبط با افزایش سن دچار افتادگی پوست شکم شده‌اند.



تغذیه و مایعات (اصول مراقبت از بیمار بعد جراحی)

پروتئین کافی (روزانه در هر وعده): گوشت کم‌چرب، مرغ/ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات پخته.

ویتامین C و A و روی (Zinc) از میوه/سبزیجات تازه و مغزها (در حد تعادل) به ترمیم کمک می‌کند.

مایعات کافی (اگر محدودیت قلبی/کلیوی ندارید) برای پیشگیری از یبوست و کمک به گردش خون.

پیشگیری از یبوست: مصرف فیبر و در صورت تجویز پزشک ملین/نرم‌کننده مدفوع را جدی بگیرید.

پرهیز از نفخ شدید در هفته اول قابل توصیه است، اما مهم‌تر این است که وعده‌ها کم‌حجم و متعدد باشند.



مراقبت از زخم، پانسمان و استحمام

اصل کلیدی: تا وقتی پزشک اجازه نداده، زخم را خیس و غوطه‌ور نکنید (وان/استخر ممنوع).

دوش گرفتن: دوش با آب ولرم یک روز در میان بعد از زمان ترخیص انجام شود.

شکم بند طبی به مدت دو ماه توصیه می‌شود و استفاده از شکم بند در طول روز ضروری است.

تعویض پانسمان: تعویض پانسمان و کشیدن بخیه‌ها را تحت نظر پزشک معالج انجام دهید.

کشیدن بخیه/استیل: فقط طبق زمان‌بندی پزشک (معمولاً ۷-۱۴ روز، بسته به نوع بخیه و ترمیم).



درن‌ها

درن را نکشید/تا نکنید/زیر بدن قرار ندهید.

حجم و رنگ ترشحات را روزانه ثبت کنید (بسیاری از جراحان بر اساس حجم خروجی تصمیم به خارج کردن درن می‌گیرند).

علائم هشدار مرتبط با درن: افزایش ناگهانی خروجی خونی روشن، بوی بد، چرکی شدن، قطع کامل خروجی همراه با درد و تورم پیشرونده → تماس فوری با پزشک.

وضعیت بدن، خواب و تحرک

خمیده راه رفتن/خوابیدن با بالاتنه کمی بالا و زانوها کمی خم در روزهای اول رایج است تا کشش روی برش کم شود.

اما نکته مهم این است: بی‌حرکتی طولانی ممنوع. هر چند دقیقه راه بروید تا خطر لخته کاهش یابد.

از بلند کردن اجسام سنگین، زور زدن، سرفه بدون حمایت شکم (با یک بالش روی شکم فشار ملایم دهید) پرهیز کنید.

