

جراحی ابدومینوپلاستی چیست؟

آیا با دراز و نشست‌های متعدد هم به فرم شکمی که می‌خواهید نمی‌رسید؟ یا در ناحیه شکمی دچار افتادگی پوست شده‌اید؟ در این صورت باید بگوییم که راه حل مشکل شما، جراحی ابدومینوپلاستی است.

جراحی ابدومینوپلاستی یا تامی تاک یک عمل جراحی زیبایی برای بهبود ظاهر شکم است. طی این جراحی، پوست و چربی اضافی شکم برداشته می‌شود. بافت همبند (فاسیا) شکم نیز معمولاً با بخیه محکم می‌شود. سپس جراح پوست باقیمانده را تغییر می‌دهد تا جلوه‌ای زیباتر به ناحیه شکم بدهد.



ابدومینوپلاستی (تامی تاک) چیست؟

جراحی ابدومینوپلاستی روشی است که با برداشتن چربی و پوست اضافی و سفت کردن عضلات دیواره شکم، شکم شما را صاف می‌کند. این روش جراحی به نام تامی تاک نیز شناخته می‌شود.

این جراحی معمولاً با جراحی لیپوساکشن اشتباه گرفته می‌شود. اما این یک اشتباه رایج است. ممکن است شما حین جراحی ابدومینوپلاستی، لیپوساکشن هم انجام دهید، ولی یادتان باشد که این دو، مشابه هم برابر نیستند.

این یک عمل جراحی بزرگ است، بنابراین اگر قصد انجام آن را دارید، قبل از تصمیم‌گیری قطعی در این مورد، باید به اندازه کافی اطلاعات داشته باشید. یادتان باشد که این روش نباید جایگزینی برای کاهش وزن باشد.



بهترین کاندیداهای انجام جراحی شکم چه کسانی هستند؟
 جراحی ابدومینوپلاستی برای مردان و زنانی که از سلامت کامل برخوردارند مناسب است.
 زنانی که چندین بار زایمان کرده‌اند، می‌توانند این روش را برای سفت کردن عضلات شکم و حذف پوست‌های اضافه استفاده کنند.

تامی تاک همچنین برای مردان یا زنانی که زمانی چاق بودند و الان لاغر کرده‌اند ولی دچار افتادگی یا شلی پوست شده‌اند یا در نواحی خاصی از شکم تجمع چربی دارند، گزینه مناسبی است.

چرا جراحی ابدومینوپلاستی انجام می‌شود؟

دلایل متعددی وجود دارد که ممکن است باعث تجمع چربی اضافی، کاهش خاصیت ارتجاعی پوست یا ضعیف شدن بافت همبند در شکم شود. این دلایل شامل موارد زیر هستند:

- تغییرات قابل توجه در وزن
- بارداری
- جراحی‌های شکم، مانند سزارین
- افزایش سن
- تیپ طبیعی بدن شما

تامی تاک می‌تواند پوست شل و چربی اضافی را از بین ببرد و بافت همبند ضعیف شکم را سفت کند.

جراحی ابدومینوپلاستی را می‌توان در ترکیب با سایر جراحی‌های زیبایی بدن مانند جراحی سینه انجام داد. اگر لیپوساکشن بدهید و چربی‌های شکمی خود را حذف کنید، به احتمال زیاد، پزشک به شما پیشنهاد می‌کند که ابدومینوپلاستی هم انجام دهید. زیرا لیپوساکشن بافت زیر پوست و چربی را از بین می‌برد اما هیچ گونه پوست اضافی را حذف نمی‌کند. این کار به عهده جراحی تامی تاک است.



چه زمانی باید دور جراحی ابدومینوپلاستی را خط بکشید؟

- اگر قصد باردار شدن دارید، بهتر است این جراحی را تا زمان بچه دار شدن به تعویق بیندازید. دلیل آن هم این است که در حین عمل جراحی، ماهیچه‌های عمودی شکم سفت می‌شوند. اما حاملگی می‌تواند این ماهیچه‌ها را از یکدیگر جدا کند.
- اگر قصد دارید مقدار قابل توجهی وزن کم کنید، بهتر است انجام این جراحی را به بعد موکول کنید و صبر کنید تا وزن شما ثابت شود.

توجه به این نکته ضروری است که تامی تاک باعث ایجاد زخم در شکم می‌شود. طول زخم، که در امتداد خط بیکی‌نی قرار دارد، به میزان پوست اضافی بستگی دارد. بنابراین هرچه میزان پوست اضافی شکم کمتر باشد، پس از جراحی اسکار کوچک‌تری خواهید داشت.

اقدامات لازم قبل از تامی تاک

برای اینکه بهترین نتایج را از عمل جراحی ابدومینوپلاستی بگیرید، بهتر است نکات زیر را رعایت کنید.

سیگار را ترک کنید.

سیگار کشیدن باعث کاهش جریان خون در پوست می شود و می تواند روند بهبود را کند کند. علاوه بر این، سیگار کشیدن خطر آسیب بافتی را افزایش می دهد. در صورتی که سیگاری هستید، توصیه می شود که قبل از جراحی و در دوران نقاهت سیگار را ترک کنید.



از مصرف برخی داروها خودداری کنید.

به احتمال زیاد باید از مصرف آسپرین، داروهای ضدالتهاب و مکمل های گیاهی که می تواند خونریزی را افزایش دهد اجتناب کنید.

وزنتان را ثابت نگه دارید.

در حالت ایده آل، بهتر است قبل از انجام جراحی ابدومینوپلاستی حداقل برای 12 ماه وزنتان ثابت باشد. در صورت داشتن اضافه وزن شدید، پزشک توصیه می کند که قبل از عمل وزن خود را کاهش دهید. کاهش وزن قابل توجه بعد از عمل می تواند نتایج شما را تغییر دهد.

برای جلوگیری از عوارض بعد از عمل، دارو مصرف کنید.

احتمالاً پزشکتان مدت کوتاهی قبل از کشیدن شکم، برای جلوگیری از لخته شدن خون، برایتان داروهای ضد انعقاد تجویز خواهد کرد.

در روز عمل یک همراه داشته باشید.

پس از خروج از بیمارستان، هماهنگ کنید تا شخصی شما را به خانه برساند و حداقل شب اول بعد از عمل را کنار شما باشد.

آماده شدن برای جراحی تامی تاک

اولین قدم در این مسیر این است که جراح خود را انتخاب کرده و یک جلسه مشاوره با او داشته باشید. در آن جلسه، در مورد اهداف خود و گزینه‌های مختلفی صحبت خواهید کرد. از جمله اینکه جراحی ابدومینوپلاستی شما به کدام یک از شکل‌های زیر باشد:

ابدومینوپلاستی کامل

در این روش، جراح شکم را از یک سمت استخوان لگن به سمت دیگر استخوان لگن برش می‌دهد و سپس پوست، بافت چربی و در صورت لزوم ماهیچه را به صورت خطی در می‌آورد. بعد از انجام این جراحی، مکان ناف شما تغییر خواهد کرد و ممکن است برای چند روز به لوله‌های تخلیه زیر پوستی نیاز داشته باشید.

ابدومینوپلاستی جزئی یا مینی ابدومینوپلاستی

مینی ابدومینوپلاستی اغلب روی افرادی انجام می‌شود که در زیر ناف تجمع چربی دارند. در طول این روش، جراح به احتمال زیاد مکان ناف شما را تغییر نمی‌دهد و بسته به شرایط، این عمل ممکن است فقط تا دو ساعت طول بکشد.

ابدومینوپلاستی اطراف شکم

این جراحی شامل ناحیه پشت می‌شود. زمانی که میزان توده‌های چربی در ناحیه پشت و شکم زیاد باشد، پزشک انجام جراحی ابدومینوپلاستی اطراف شکم یا محیطی را پیشنهاد می‌کند.

برای انجام این نوع ابدومینوپلاستی، جراح یا با استفاده از لیپوساکشن چربی‌های اضافی این ناحیه را برمی‌دارد، یا پوست و چربی ناحیه باسن و پشت را حذف می‌کند تا شکل بدن را از همه طرف بهبود دهد.

بعد از عمل ابدومینوپلاستی

پس از اتمام جراحی ابدومینوپلاستی، محل برش پانسمان می‌شود. ممکن است لوله‌های کوچکی هم در امتداد محل برش قرار داده شود تا خون یا مایعات اضافی را تخلیه کند. به احتمال زیاد درد متوسطی را احساس خواهید کرد که با داروهای مسکن کنترل می‌شود. وجود تورم در ناحیه جراحی طبیعی است.



لوله‌های تخلیه

لوله‌های تخلیه ممکن است تا چند روز پس از عمل در محل باقی بمانند. پزشک یا یکی دیگر از اعضای کادر درمان شما، نحوه تخلیه و مراقبت از لوله‌های تخلیه را به شما نشان می‌دهد. ممکن است لازم باشد تا زمانی که تخلیه‌ها در محل خود هستند، مصرف آنتی بیوتیک را ادامه دهید.

همچنین ممکن است برای مدت کوتاهی پس از تامی تاک، جراح داروی رقیق کننده خون تجویز کند.

حدود شش هفته بعد از کشیدن شکم خود از یک لباس حمایت کننده شکم استفاده خواهید کرد. این لباس از تجمع مایعات در شکم جلوگیری می کند و حین بهبودی از شکم پشتیبانی می کند.

مراقبت از محل زخم

پزشک نحوه مراقبت از اسکار را توضیح می دهد.

در شش هفته اول پس از جراحی، هنگام حرکت باید کاملاً مراقب باشید. همچنین باید از موقعیت هایی که محل زخم را تحت فشار قرار می دهند (مانند دولا شدن ناگهانی) اجتناب کنید.

باید حتماً در زمان های مقرر شده پیش پزشکتان بروید تا او وضعیت زخم را بررسی کند.

آیا بیمه ابدومینوپلاستی (تامی تاک) را پوشش می دهد؟

شرکت های بیمه معمولاً جراحی زیبایی انتخابی را پوشش نمی دهند. اما اگر فتق داشته باشید و از طریق جراحی ابدومینوپلاستی قصد درمان آن را داشته باشید، ممکن است شرکت بیمه هزینه جراحی شما را پوشش دهد. لازم است که از همان ابتدا با شرکت بیمه خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که آیا آنها هزینه عمل شما پوشش می دهند یا نه.

در بیشتر موارد، جراح نامه ای به شرکت بیمه شما می نویسد و این موضوع را تایید می کند که جراحی از نظر پزشکی ضروری است. بیمه ممکن است فقط بخش های خاصی از جراحی را پوشش دهد، بنابراین حتماً جزئیات را از شرکت بیمه خود بپرسید.

مزایای جراحی ابدومینوپلاستی چیست؟

جراحی تامی تاک به دلیل مزایای متعددی که دارد، امروزه انتخاب بسیاری از بیماران است. این جراحی علاوه بر اینکه فرم شکم را به خوبی اصلاح می کند و پوست اضافه و افتادگی شکم را کاملاً

درمان می‌کند، در درمان بیماری‌های مرتبط با ناحیه شکم نظیر فتق شکم یا بی اختیاری ادرار نیز موفق عمل کرده است.

عوارض ابدومینوپلاستی چیست؟

همانطور که انتظار می‌رود، بعد از جراحی درد و تورم خواهید داشت. پزشک در صورت نیاز داروهای مسکن تجویز می‌کند.

درد ممکن است چند هفته طول بکشد. همچنین ممکن است در این دوره احساس کمر خستگی و کبودی در محل زخم داشته باشید.

این جراحی هم مانند تمامی جراحی‌ها خطرات خاص خود را دارد. اگر گردش خون ضعیف، دیابت، بیماری‌های قلبی، ریوی یا کبدی دارید یا سیگار می‌کشید، احتمال ابتلا به عوارض بعد از عمل افزایش می‌یابد. عوارض می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- زخم
- هماتوم (خونریزی)
- عفونت
- سروما (تجمع مایع)
- روند کند ترمیم زخم
- لخته خون
- بی حسی در ناحیه جراحی

عوارض نادر این جراحی عبارتند از:

- نکروز چربی (مرگ بافت چربی واقع در عمق پوست)
- باز شدن زخم
- نامتقارن بودن نتیجه جراحی

تجمع مایع در زیر پوست (سروما).

لوله‌های تخلیه‌ای که پس از جراحی در بدن می‌مانند، می‌توانند به کاهش خطر تجمع مایع اضافی کمک کنند. پزشک همچنین ممکن است مایع را پس از جراحی با استفاده از سوزن و سرنگ خارج کند.

بهبود ضعیف زخم

گاهی اوقات خط برش جراحی به خوبی بهبود نمی‌یابد یا شروع به جدا شدن می‌کنند. ممکن است در حین و بعد از جراحی برای جلوگیری از عفونت آنتی بیوتیک به شما داده شود.

آسیب یا مرگ بافت

در طی انجام عمل جراحی شکم، بافت چربی در عمق پوست شما در ناحیه شکم ممکن است آسیب ببیند یا بمیرد. سیگار کشیدن این خطر را افزایش می‌دهد. بسته به اندازه ناحیه، بافت ممکن است به خودی خود بهبود یابد یا نیاز به عمل جراحی داشته باشد.



تغییرات در احساس پوست

در طی انجام عمل جراحی شکم، تغییر موقعیت بافت‌های شکمی می‌تواند بر اعصاب ناحیه شکم تأثیر بگذارد. احتمالاً پس از عمل در ناحیه شکم بی‌حسی خواهید داشت که معمولاً چند ماه‌های بعد از عمل بهبود می‌یابد.

اگر بعد از عمل مشکلی پیدا کردید، باید چه کار کنید؟

گاهی اوقات جراحی زیبایی ممکن است اشتباه انجام شود و نتایج آن چیزی که انتظار داشتید نباشد. در صورت داشتن درد شدید یا علائم غیرمنتظره باید در اسرع وقت با کلینیکی که در آن عمل انجام شده است تماس بگیرید.

اگر ابدومینوپلاستی انجام داده‌اید و از نتایج راضی نیستید، یا فکر می‌کنید که این عمل به درستی انجام نشده است، باید موضوع را با جراحی که شما را درمان کرده است، در میان بگذارید.

جمع بندی

جراحی ابدومینوپلاستی با از بین بردن پوست و چربی اضافی و تقویت دیواره شکم، می‌تواند ظاهر شکم را زیباتر و باریک‌تر کند.

هنگامی که برای مشاوره انجام جراحی ابدومینوپلاستی پیش دکتر قدسی می‌روید، ایشان تمام گزینه‌های عمل را با شما در میان می‌گذارد. طی این جلسه شما از نتایج مورد انتظار خود صحبت می‌کنید و ایشان به شما کمک می‌کنند تا بهترین روش را برای رسیدن به نتایج مورد نظرتان انتخاب کنید.

منابع:

<https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/11017-abdominoplasty-tummy-tuck>

[#tuck](https://www.webmd.com/beauty/cosmetic-procedures-tummy-tuck)



<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/tummy-tuck/about/pac-20384892>

دکتر سید حامد قدسی