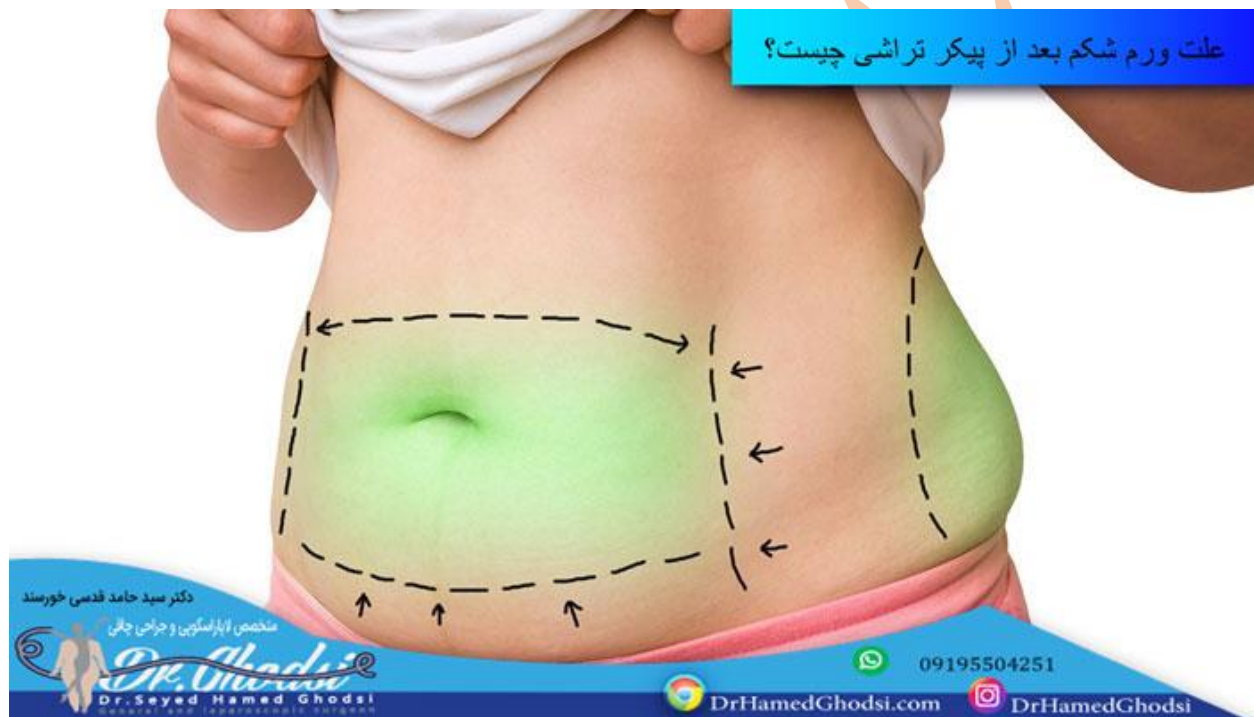


علت ورم شکم بعد از پیکر تراشی چیست؟

پیکر تراشی یکی از محبوبترین روشهای جراحی زیبایی است که در حال حاضر توسط جراحان پلاستیک در سراسر جهان انجام می شود. مطمئناً می دانید که پیکر تراشی شیوه ای برای کاهش وزن نیست، بلکه یک روش کانتورینگ بدن است.

پیکر تراشی، مخصوصاً برای تغییر شکل شکم، روشی فوق العاده است. اما ممکن است بعد از انجام پیکر تراشی در ناحیه شکم، این قسمت دچار ورم شود. دلیل این تورم چیست و چگونه می توان آن را برطرف کرد؟



دوره نقاهت پیکر تراشی شکم یا تامی تاک چقدر طول می کشد؟

مدت زمان بهبودی بعد از پیکر تراشی بسته به عوامل متعددی از جمله سلامت کلی بیمار و انجام یا عدم انجام هرگونه عمل دیگر، می تواند تا حدودی متفاوت باشد. به عنوان مثال، زنانی که پیکر تراشی شکم را با بزرگ کردن سینه، لیفت ران و سایر درمانها ترکیب می کنند، ممکن است به زمان بهبودی طولانی تری نیاز داشته باشند.

به طور کلی، بیمارانی که پیکر تراشی شکم انجام می دهند، باید حدود دو هفته مرخصی از کار داشته باشند. معمولاً فعالیت های سبک را می توان بعد از حدود 1 تا 2 هفته از سر گرفت، در حالی که فعالیت بدنی شدیدتر و ورزش باید حداقل 6 تا 8 هفته متوقف شود. البته باید زمان دقیق بازگشت به فعالیت های روزانه، توسط پزشکتان تعیین شود. نتایج جراحی پیکر تراشی شکم، بلافاصله پس از اتمام جراحی قابل مشاهده است. البته با گذشت زمان و کاهش تورم، نتایج بهتر هم می شوند.



تورم بعد از جراحی پیکر تراشی شکم کاملاً طبیعی است پس از جراحی پیکر تراشی شکم، تورم در این ناحیه کاملاً مورد انتظار است. عروق خونی و عروق لنفاوی این ناحیه از بدن به عنوان یک سیستم تخلیه مایعات عمل می کنند. در حین جراحی پیکر تراشی، این عروق بریده می شوند. به همین دلیل، بدن مایعات موجود در این ناحیه را بسیار کندتر از قبل خارج می کند و در نتیجه در این ناحیه تورم مایعات یا ادم ایجاد می شود. البته جراح جهت تخلیه ترشحات محل عمل چند لوله باریک به نام درن را در محل بخیه ها و زیر پوست جاگذاری می کند.

تورم معمولاً در 2 ماه اول پس از انجام جراحی در بدترین حالت خود قرار دارد، اگرچه میزان تورم در بدن افراد مختلف متفاوت است. همزمان که بدن عروق خونی و لنفاوی این ناحیه را ترمیم می‌کند، تورم هم کمتر و کمتر می‌شود. ترمیم عروق ممکن است تا یک سال یا بیشتر طول بکشد، بنابراین مشاهده تورم جزئی حتی پس از یک سال رایج است.

میزان تورم بعد از عمل جراحی شکم نیز بسته به برنامه درمانی که انتخاب می‌کنید می‌تواند متفاوت باشد. یک مینی تامی تاک معمولاً زمان بهبود و تورم کمتری نسبت به یک تامی تاک معمولی دارد. از طرف دیگر، انجام لیبوساکشن نیز می‌تواند تورم را افزایش دهد.

میزان تورم می‌تواند در طول روز متغیر باشد

پس از کاهش تورم اولیه، تورم جزئی برای مدت نسبتاً طولانی ادامه می‌یابد و می‌تواند تحت تأثیر فعالیت روزانه شما تغییر کند.

به عنوان مثال:

- ایستادن طولانی مدت می‌تواند تورم شکم را افزایش دهد.
- خوابیدن به میزان کافی تورم را کاهش می‌یابد.
- وقتی ورزش می‌کنید، ممکن است بعد از تمرین متوجه افزایش تورم شوید.

بنابراین باید به فعالیت‌های روزانه خود توجه کنید و از کارهایی که تورم را افزایش می‌دهند، دوری کنید.

تورم شکم بعد از پیکرتراشی چقدر طول می‌کشد؟

مسلماً قابل توجه ترین جنبه بهبودی بعد از جراحی تامی تاک، تورم بعد از عمل است. این یک قسمت کاملاً طبیعی و مورد انتظار در روند بهبود شکم است، بنابراین نگران نباشید. تورم بعد از جراحی پیکرتراشی شکم می‌تواند چند هفته طول بکشد، اما کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای تسریع فرایند بهبودی انجام دهید:

فعالیت بدنی را فرموش نکنید

با اینکه ضروری است در دوران نقاهت استراحت کافی داشته باشید، اما حتماً پیاده روی سبک را در برنامه روزانه خود قرار دهید. این کار به کاهش تورم، بهبود گردش خون و به حداقل رساندن عوارض بعد از عمل مانند لخته خون کمک می‌کند.

معمولاً چند بار در روز قدم زدن در اتاق یا رفت و آمد به دستشویی در چند روز اول پس از عمل کافی است. اگر فعالیت بدنی شما زیاد یا شدید باشد، می‌تواند روند بهبودی شما را کند کرده و عوارضی نیز ایجاد کند. در مورد شدت فعالیت‌های بدنی و مدت زمان مناسب پیاده روی، حتماً با جراح خود صحبت کنید.

لباس‌های فشرده و تنگ بپوشید

به عنوان بخشی از روتین بعد از عمل، از شما خواسته می‌شود از لباس‌های جذب پزشکی یا گن‌ها استفاده کنید. استفاده از این لباس‌ها به کاهش تورم و تسریع بهبودی بسیار کمک می‌کنند. مهم است که لباس‌های تنگ را مطابق دستورالعمل پزشک بپوشید.

مراقب رژیم غذایی خود باشید

چه عمل جراحی پیکرتراشی کرده باشید یا نه، خوردن نمک زیاد می‌تواند تورم، نفخ و احتباس آب را تشدید کند. یک تصور غلط رایج این است که نوشیدن آب زیاد تورم را بدتر می‌کند، اما در واقع عکس این موضوع صادق است. حتماً حواستان باشد که به میزان کافی آب می‌نوشید و میزان مصرف سدیم خود را به حداقل برسانید تا تورم شکمتان کاهش یابد.

مراقب رژیم غذایی خود باشید



Salt Free

دکتر سید حامد قدسی خورسند
متخصص اپاراتیک و جراحی چاقی

 **Dr. Seyed Hamed Ghodsi**
General and laparoscopic surgeon

09195504251
DrHamedGhodsi.com
DrHamedGhodsi

سایر نکات برای کمک به کاهش تورم عبارتند از:

- استراحت زیاد
- بالا نگه داشتن پاها برای افزایش خون رسانی به ناحیه شکم

جمع بندی

اگر اثرات بارداری، کاهش وزن یا افزایش سن باعث شده است که خود را در آینه نگاه کنید و بدن خود را شناسید، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که جراحی زیبایی را برای بازگرداندن تناسب اندام خود در نظر بگیرید. همین امروز به واتس آپ دکتر قدسی پیام دهید یا از قسمت نوبت دهی سایت، یک وقت مشاوره رزرو کنید تا متوجه شوید که جراحی پیکر تراشی همان معجزه‌ای است که منتظر آن بودید.

منابع:

<https://vipplasticsurgery.com/blogs/3-tips-to-reduce-swelling-after-a-tummy-tuck>



[https://www.drmariotti.com/2019/08/06/whats-the-real-story-
/about-swelling-after-a-tummy-tuck](https://www.drmariotti.com/2019/08/06/whats-the-real-story-about-swelling-after-a-tummy-tuck)

[https://eips.com/what-patients-should-know-about-swelling-after-
/tummy-tuck-surgery](https://eips.com/what-patients-should-know-about-swelling-after-tummy-tuck-surgery)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3901919>

دکتر سید حامد قدسی