



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)
(آموزش به بیمار)



پروژه آموزشی: دکتر آرش محمدی، مدیر، فوق تخصص: جراحان، به سنجک و زیبا

فروردین ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به سایت بیمارستان مراجعه
نمائید.

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/fa

سیگار و الکل بعد از جراحی ابدومینوپلاستی:

بعد از ابدومینوپلاستی حداقل به مدت سه ماه سیگار کشیدن، استفاده از دخانیات و نوشیدن الکل را ترک کنید. زیرا الکل و سیگار بر روی بهبودی تاثیر منفی می گذارند. همچنین در چند روز اول بعد از عمل از مصرف کافئین و نوشابه های گازدار اجتناب کنید. مصرف محصولات لبنی نیز در روز های اول پس از عمل می تواند معده شما را ناراحت کند، بنابراین در روز های ابتدایی بعد از جراحی استفاده از لبنیات را هم به حداقل برسانید معمولاً ۷۲ ساعت بعد از عمل جراحی می توانید حمام کنید البته با اجازه پزشک معالج

بازگشت به فعالیت های روزانه:

اینکه هر فرد چه زمانی می تواند به فعالیت های عادی خود بازگردد متفاوت خواهد بود. با این حال معمولاً بازگشت کامل به کار های عادی بیش از دو ماه طول نمی کشد. البته لازم است در مورد زمان بازگشت مجدد به کار با جراح خود صحبت کنید. به طور کلی زمان های زیر را برای از سرگیری فعالیت های متفاوت پیشنهاد می شود:

حداکثر دو تا سه هفته بعد از عمل برای کار هایی مانند آشپزی، رانندگی و خرید.

حدود دو تا چهار هفته بعد از عمل برای بازگشت به محل کار

به خاطر داشته باشید که حتی اگر بعد از دو هفته به محل کار

خود برگردید بدن شما همچنان در حالت نقاهت و بهبودی قرار دارد

و این به آن معنا است که کار سنگین، اضافه کاری، تا دیر وقت

بیدار ماندن و انجام تمرینات شدید ورزشی همچنان باید به تعویق

بیافتند



توصیه های تکمیلی: رعایت نکات ساده ی زیر به شما کمک می کند

تا زمان نقاهت و دوره ی بهبودی شما کوتاه تر و راحت تر باشد:

محل جراحی را تمیز و خشک نگهدارید

روزانه بانداژ را عوض کنید

آنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک را به موقع مصرف کنید

از بلند کردن اجسام سنگین و همینطور بلند کردن کودکان کوچک خودداری کنید

به طور موقت ورزش شدید و انجام حرکات سنگین را متوقف کنید

از کرم های موضعی در محل برش جراحی استفاده کنید

نکات هشدار دهنده:

توجه داشته باشید در صورت بروز هر یک از موارد

زیر فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:

تب بیش از ۳۸٫۵ درجه ی سانتی گراد

درد زیادی که با مصرف قرص مسکن برطرف نشود

تورم بسیار زیاد شکم

خون ریزی قابل توجه از محل بخیه ها پس از هفتاد و

دو ساعت بعد از عمل



عمل ایدومینوپلاستی یا تامی تاک یک عمل جراحی پلاستیک برای زیبایی است. این عمل با حذف چربی و پوست اضافی از ناحیه شکم، عضلات قسمت شکم را تنگ و صاف می کنند

توصیه های بعد از جراحی زیبایی شکم

در روزهای ابتدایی، شکم متورم شده و احساس درد خواهید داشت که این عارضه طبیعی است. برای کاهش تورم در این ناحیه و حمایت از شکم در چند هفته ی اول باید از گن های بعد از عمل جراحی استفاده کنید تا تورم به حداقل رسیده و پوست شکم به ماهیچه زیرین آن جوش بخورد بهتر است هنگام خواب زانو هایتان خمیده باشند و بدنتان حالت نیمه نشسته داشته باشد تا به شکمتان فشاری وارد نشود. در طی دو هفته اول بعد از عمل زیر سر بیمار هنگام خواب بلند باشد (۳۰ تا ۴۰ درجه) و پاها از ناحیه مفصل ران به طرف شکم جمع باشد خوابیدن بر روی شکم ممنوع می باشد. چرخیدن به پهلوها با پاهای جمع بلامانع است به مدت ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از عمل ، هنگام راه رفتن ، بیمار باید حالت خمیده داشته باشید برخی از افراد پس از حدود دو هفته قادر به بازگشت به فعالیت های روزمره می باشند، درحالی که این روند برای برخی ممکن است سه تا چهار هفته به طول بیانجامد.



توصیه های زیر در بهبود سریع تر به شما کمک می کنند:

گنی را که بعد از عمل به دستور پزشک باید از آن استفاده کنید، هر روز و به مدت چند هفته بپوشید و تنها هنگام شست و شو و به طور موقت آن را در بیاورید به دلیل ماهیت این عمل جراحی، ممکن است مستقیم ایستادن برای چند هفته بعد از عمل دشوار باشد. ضروری است که حرکت دادن ناحیه ی تحت عمل خود را محدود کنید تا از ایجاد کشیدگی در شکم جلوگیری کنید. در طول سه هفته اول بهبودی، هیچ تلاشی برای کشیدن بدن یا صاف ایستادن انجام ندهید. با گذشت زمان عضلات نرم تر شده و به تدریج می توانید به حالت اول برگردید همچنین برای جلوگیری از بازگشایی زخم باید از حرکتی که به محل زخم فشار وارد می کنند مانند خم شدن سریع، خودداری کنید.

لوله های تخلیه ی مایعات یا درن

در پایان عمل، بسته به نظر پزشک دو لوله ی باریک به نام درن جهت تخلیه ی خونابه ها و مایعات میان بافتی اضافی ای که در شکم به وجود می آیند در زیر پوست قرار داده می شوند. این لوله ها که انتهای آن ها بیرون از بدن قرار می گیرد به دو مخزن کوچک پلاستیکی متصل هستند. مایعات اضافی طی روزهای بعد از عمل از زیر پوست خارج شده و درون این مخزن ها می ریزند زمانیکه ترشحات درن های تخلیه شده کم تر و کم تر شد، توسط پزشک یا

پرستار خارج می گردند



جهت جلوگیری ترومبوزورید عمقی پا (لخته شدن خون در پاها) و به دنبال آن آمبولی ریه چه اقداماتی صورت میگیرد؟

جهت پیشگیری از ترومبوزورید های عمقی اندام تحتانی و عمدتاً ساق پا (DVT) و بدنبال آن آمبولی ریه در حین و بعد از عمل جراحی از جوراب های ضد آمبولی استفاده می شود که حداقل تا ۲ هفته بعد از عمل جراحی باید از آن استفاده شود. در بسیاری از بیماران علاوه بر اقدامات فوق و بسته به مورد جهت جلوگیری از DVT و بدنبال آن آمبولی ریه از داروهای ضد انعقاد و تزریقی مانند هپارین و انوکساپیرین (یا کلوگزان) قبل و بعد از عمل استفاده می شود که نحوه تزریق و مدت زمان لازم برای مصرف دارو، هنگام ترخیص توضیح داده می شود

رژیم غذایی و تغذیه ی بعد از عمل

در روزهای بعد از جراحی مقدار زیادی آب بنوشید تا سموم را از بدن خود خارج کرده و تورم را کاهش دهید. رژیم غذایی خود را تا حد ممکن سالم و کم نمک نگه دارید. برای کاهش ورم و درد معده و عده های غذایی سبک بخورید. در صورت لزوم، غذا را به اندازه قطعات کوچک خرد کنید تا جویدن و هضم آن آسان تر شود برای جلوگیری از یبوست بعد از عمل جراحی تا آن جا که ممکن است از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنید، زیرا برخی از داروهای ضد درد و مسکن می توانند فعالیت روده ها را کندتر کنند. برای تقویت ایمنی و افزایش میزان آنتی اکسیدانت های بدن چای سبز بنوشید و مصرف ویتامین ث برای بهبودی سریع تر موثر میباشد. البته به یاد داشته باشید قبل از مصرف هر کدام از داروها یا دم نوش های گیاهی که در بالا به آن ها اشاره شد با پزشک خود در این باره مشورت کنید. پزشک ممکن است برای کاهش درد و جلوگیری از ایجاد عفونت برای شما مسکن و آنتی بیوتیک نیز تجویز کند که در این صورت نسبت به مصرف مرتب آن ها توجه داشته باشید

منبع: کتاب پرستاری جراحی برونر سوارث

