

آموزش جامع بیمار: ابدومینوپلاستی (Abdominoplasty / Tummy Tuck)

ابدومینوپلاستی چیست؟

ابدومینوپلاستی یک جراحی زیبایی و ترمیمی است که در آن:

پوست و چربی اضافی شکم برداشته می‌شود

عضلات شل و جدا شده شکم سفت و ترمیم می‌شوند

ظاهر شکم صاف‌تر و سفت‌تر می‌شود

علت انجام ابدومینوپلاستی

شلی و افتادگی شکم بعد از بارداری

کاهش وزن شدید

چربی و پوست اضافه مقاوم به ورزش

ضعف عضلات دیواره شکم

بهبود ظاهر و اعتماد به نفس

علائم طبیعی بعد از جراحی

درد و کشش در شکم

تورم و کبودی

بی‌حسی موقت پوست

احساس سفتی شکم

خروج ترشحات از درن (در روزهای اول)

تشخیص (قبل از عمل)

معاینه جراح پلاستیک

بررسی وضعیت پوست و عضلات

آزمایش خون

بررسی بیماری‌های زمینه‌ای

ارزیابی بیهوشی

درمان (جراحی)

برداشتن پوست و چربی اضافی

ترمیم عضلات شکم (plication)

جابجایی ناف در صورت نیاز

استفاده از درن برای تخلیه مایع

خودمراقبتی بعد از ابدومینوپلاستی

پوشیدن گن طبی (Compression garment)

استراحت کافی

اجتناب از کشش شکم

مراقبت از درن‌ها

مصرف داروها طبق دستور

راه رفتن خمیده در روزهای اول (برای کاهش فشار روی بخیه)

فعالیت

مجاز

✓ راه رفتن سبک از روز اول

✓ حرکت آهسته برای جلوگیری از لخته

✓ افزایش تدریجی فعالیت بعد از 2-4 هفته

ممنوع

X صاف ایستادن کامل در روزهای اول (طبق نظر پزشک)

X ورزش سنگین (4 تا 6 هفته یا بیشتر)

X بلند کردن اجسام سنگین

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

X حرکات کششی شکم

تغذیه

رژیم پروتئین (برای ترمیم زخم)

مصرف میوه و سبزیجات

نوشیدن آب کافی

جلوگیری از یبوست (فیبر بالا)

پرهیز

X غذاهای چرب و شور

X فست‌فود

X نوشابه

نشانه‌های خطر (اورژانسی)

🔴 تب بالای 38 درجه

🔴 درد شدید و غیرطبیعی

🔴 قرمزی شدید یا ترشح چرکی از زخم

🔴 تورم یک‌طرفه شدید شکم (هماتوم/سروما)

🔴 خونریزی از زخم

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

🚑 تنگی نفس یا درد قفسه سینه (خطر آمبولی)

مراقبت از زخم و پانسمان

تعویض پانسمان

شستشوی دست قبل و بعد

استفاده از گاز استریل

تمیز و خشک نگه داشتن محل

تعویض در صورت آلودگی یا ترشح

بررسی علائم عفونت

درن‌ها (Drain)

مراقبت از لوله درن

ثبت میزان ترشحات

تخلیه طبق آموزش پرستار

گزارش کاهش یا افزایش غیرطبیعی ترشح

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

خارج کردن درن توسط پزشک

استحمام

معمولاً بعد از 48-72 ساعت یا طبق نظر پزشک

دوش کوتاه با آب ولرم

عدم خیس شدن مستقیم زخم و درن

خشک کردن کامل محل

عدم استفاده از وان تا بهبودی کامل

استفاده از گن (Compression Garment)

استفاده 24 ساعته طبق دستور پزشک

کمک به کاهش ورم

جلوگیری از تجمع مایع (سروما)

حمایت از عضلات شکم

عوارض احتمالی ابدومینوپلاستی

سروما (تجمع مایع)

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

هماتوم (خونریزی زیرپوستی)

عفونت زخم

نکروز پوست (نادر)

اسکار (جای بخیه)

ترومبوز و آمبولی (خطر جدی)

کنترل درد

مصرف مسکن طبق نسخه

اجتناب از حرکات ناگهانی

وضعیت مناسب بدن

استفاده از گن

خودمراقبتی در منزل

راه رفتن سبک روزانه

مصرف داروها

مراقبت از درن و زخم

استفاده مداوم از گن

جلوگیری از یبوست

عدم سیگار (خیلی مهم برای ترمیم زخم)

آموزش‌های ضروری هنگام ترخیص

✓ مراقبت از زخم و درن

✓ استفاده از گن

✓ علائم خطر

✓ محدودیت فعالیت

✓ رژیم غذایی

✓ زمان مراجعه بعدی

✓ پیشگیری از لخته خون

منابع علمی مورد استفاده

1. Neligan's Plastic Surgery

2. Grabb and Smith's Plastic Surgery

3. Fischer's Mastery of Surgery – Aesthetic Surgery

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

Bailey & Love's Short Practice of Surgery .4

Brunner & Suddarth's Medical-Surgical Nursing .5

American Society of Plastic Surgeons – Tummy Tuck .6

NHS Abdominoplasty Information .7

NICE Surgical Site Care Guidelines .8

UpToDate Patient Education – Abdominoplasty .9