



أستاذ دكتور/ أشرف أبو الفتوح خليل
أستاذ جراحة التجميل - كلية الطب، جامعة القاهرة
- استشاري الجراحة التجميلية والترميمية
- عضو كلية الجراحين الملكية - إنجلترا
- زميل البورد الأوروبي للجراحة التجميلية والترميمية
- عضو الجمعية الأمريكية لجراحي التجميل

شفط الدهون

Liposuction

عيادة Breast and Body للجراحات التجميلية والترميمية

العنوان: برج إيليت الطبي - شارع زهاء المعادي، المعادي، القاهرة - الدور الثالث، 11742

موبايل: 01014199440 - واتساب: 01281228352

ما هو شفط الدهون؟*

شفط الدهون هو عملية جراحية تستخدم أسلوب الشفط لإزالة الدهون من أجزاء معينة بالجسم، غالبًا تلك التي لم تستجب للنظام الغذائي وممارسة الرياضة، مثل: البطن، أو الوركين والفخذين، أو الصدر والظهر، أو الساقين والكاحلين، أو الأرداف، أو أعلى الذراعين، أو الذقن والعنق. كما أن عملية شفط الدهون تساهم في تشكيل (أو ترسم معالم) هذه المناطق.

اضغط [هنا](#) للاطلاع على الفيديو التوضيحي¹.

قبل الجراحة... الاستعدادات والتوقعات

- قبل أن تُقرر الخضوع لجراحة شفط الدهون، ينبغي العلم بما يلي:
 - يقلل شفط الدهون من عدد الخلايا الدهنية في منطقة معينة أو التي تزيد فيها الخلايا الدهنية عند زيادة الوزن. وتعتمد كمية الدهون التي تتم إزالتها على مظهر المنطقة وحجم الدهون. وتكون التغييرات الناتجة في القوام دائمة بوجه عام — طالما ظل وزنك ثابتًا.
 - يكون المريض مرشحًا لشفط الدهون إذا كان لديه كمية مفرطة من الدهون في مناطق معينة، ولكنه يحافظ على الوزن المستقر للجسم بخلاف ذلك. وبالتالي ينبغي أن يتمتع بثبات الوزن.
 - شفط الدهون لا يُعتبر في العادة طريقة لإنقاص الوزن الكلي أو بديلًا لإنقاص الوزن. فإذا كان وزنك زائدًا، فمن الأرجح أن تخسر المزيد من الوزن من خلال النظام الغذائي أو التمارين الرياضية أو عمليات طب السمنة -مثل جراحة تحويل مسار المعدة - لأنها في تلك الحالة تكون أكثر فعالية من عملية شفط الدهون.
 - لا يؤدي شفط الدهون إلى تحسن تكتل السيوليت أو اضطرابات سطح الجلد الأخرى، وكذلك لا يزيل علامات التمدد.
- يتم إجراء مقابلة تفصيلية مع الفريق الطبي تتناول الآتي:
 - التعرف على تاريخك الطبي والحالة الصحية الراهنة بما في ذلك مؤشرات الفحص البدني ونتائج الاختبارات المعملية التي يوجه الجراح بإجرائها قبل العملية.
 - مناقشة تفاصيل عملية الشفط من حيث تحديد الجزء المراد ومدى تناسبه مع باقي الجسم ومن ثم تحديد التغييرات المطلوبة و/أو الممكنة، وكذلك التوقعات والنتائج المنتظرة، والاتفاق عليها.
 - شرح تفاصيل العملية بما في ذلك المخاطر والتعقيدات المحتملة، وكذلك مراحل التعافي.
 - أخذ صور للمنطقة التي ستخضع للعملية من زوايا مختلفة قبل العملية.

* تم الاستقاء وإعادة الصياغة من مصدرين هما الأكثر مصداقية وشيوعاً في مجال جراحة التجميل:

American Society of Plastic Surgeons:

<https://www.plasticsurgery.org>

Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/>

¹ <https://bit.ly/2A9QatN>

- تحديد المستشفى والاتفاق على ميعاد إجراء الجراحة.

• تعليمات هامة قبل الجراحة:

- يجب تجنب كل من الأدوية التي تحتوي على الأسبيرين أو الأيبوبروفين، وكذلك العلاجات العشبية والمكملات الغذائية و الفيتامينات، لمدة أسبوع قبل العملية، لتفادي فرص النزيف.
- يجب الالتزام بالأدوية التي قد يصفها فريقنا الطبي.
- يجب التوقف عن التدخين، لمدة 3 أسابيع قبل العملية.
- يلزم الترتيب لوجود شخص مساعد يصحبك إلى المنزل بعد العملية.
- يجب الترتيب للبقاء بالمنزل لمدة أسبوع على الأقل بعد العملية.

خلال الإجراء / العملية الجراحية

- التخدير: يتم مناقشة نوع التخدير وتحديد مع الطبيب قبل الجراحة، حيث قد يتم اللجوء إلى التخدير الموضعي أو النصفي أو التخدير الكلي وفقاً لطبيعة الحالة والتدخل المطلوب.
- التدخل الجراحي: قبل الخضوع لإجراء شفط الدهون، يتم رسم دوائر وخطوط على مناطق الجسم التي ستخضع للعلاج. وتعتمد كيفية إجراء شفط الدهون على الأسلوب الذي يتم تحديده حيث أن هناك أكثر من طريقة فعالة ولكن نقوم من خلال الفحص بتحديد الأنسب بناءً على أهداف العلاج، وعلى منطقة الجسم التي ستخضع للعلاج، وعلى ما إذا كنت قد خضعت لإجراءات شفط دهون سابقاً أم لا. وتشمل أساليب شفط الدهون التالي:
 - شفط الدهون التقليدي (Tumescent Liposuction): وهو الأكثر شيوعاً، حيث يتم حقن محلولاً معقماً في المنطقة التي يُجرى علاجها، ويتكون هذا المحلول من خليط من الماء المالح يساعد على إزالة الدهون، ودواء مخدر (الليدوكاين) لتخفيف الألم، ودواء (الإبينيفرين) الذي يسبب انقباض الأوعية الدموية. ثم يتم إجراء جروح صغيرة في الجلد يدخل منها أنبوباً رقيقاً تحت الجلد، يتصل بجهاز تفريغ يشفط الدهون والسوائل من الجسم.
 - شفط الدهون بالموجات فوق الصوتية (VASER): يُستخدم هذا النوع أحياناً بالتزامن مع طريقة شفط الدهون التقليدية. وهنا يتم إدخال قضيباً معدنياً يُصدر طاقة بالموجات فوق الصوتية تحت الجلد، والتي بدورها تمزق جدران الخلية الدهنية، وتعمل على تكسير الدهون لتسهيل إزالتها. وهناك جيل جديد من طريقة شفط الدهون بمساعدة الموجات فوق الصوتية يُطلق عليه اسم شفط الدهون بمساعدة جهاز VASER، وهو جهاز يمكنه تحسين عملية نحت الجلد وتقليل إمكانية تعرضه لإصابات.
 - شفط الدهون بالليزر: تستخدم هذه التقنية ضوء ليزر عالي الكثافة لتكسير الدهون والتخلص منها. وهنا يتم إدخال ألياف ليزر من خلال شق جراحي صغير في الجلد ويستحلب الترسبات الدهنية. ثم يتم التخلص من الدهون بعد ذلك من خلال أنبوباً رقيقاً.

– شفط الدهون بالطاقة المتولدة من الحركة (PAL) Power-Assisted Liposuction. في هذا النوع من شفط الدهون، يُستخدم أنبوباً رقيقاً يتحرك حركة سريعة ذهاباً وإياباً. ويسمح هذا الاهتزاز بسحب الدهون العنيدة بطريقة أسهل وأسرع. في بعض الحالات، قد يتسبب شفط الدهون بالطاقة في ألم وتورم أقل، وقد يتيح لنا التخلص من الدهون بدقة أكبر. وقد نلجأ لتلك التقنية في حال وجود كميات كبيرة من الدهون التي ينبغي إزالتها، أو إذا كنت قد خضعت لإجراء شفط دهون سابقاً.

- تستغرق العملية من 1-6 ساعات اعتماداً على التفاصيل الجراحية وحالة المريض.

بعد الإجراء / العملية الجراحية

- في أغلب الحالات، يمكن مغادرة المستشفى في نفس اليوم، أو وفقاً للحاجة/الضرورة كما تظهر حالة المريض.
- قد يظهر شعور ببعض الألم والتورم والكدمات بعد العملية، وعليه يتم وصف دواءً للمساعدة على السيطرة على الألم والمضادات الحيوية لتقليل خطر الإصابة بالعدوى.
- قد يتم وضع درنقة مؤقتة لتعزيز تصريف السائل.
- يوصى بارتداء ملابس ضيقة ضاغطة (كورسيه محكم) من أجل المساعدة على تقليل التورم لبضعة أسابيع.
- لا تقلق من خروج بعض سوائل الشفط والمحاليل وظهورها على الكورسيه، وقد تكون هذه السوائل بكميات كبيرة ومدممة، وهذا طبيعي وسيقل في خلال 3 أيام.
- وقد يلزم الانتظار لمدة أسبوع على الأقل قبل العودة إلى العمل، وبضعة أسابيع قبل استئناف الأنشطة العادية – بما في ذلك ممارسة الرياضة.
- خلال هذا الوقت، من المتوقع ملاحظة بعض العيوب في القوام لأن الدهون المتبقية تستقر في موضعها.

الإجراءات الوقائية بعد الجراحة

- ضرورة ارتداء الكورسيه لمدة 4 – 8 أسابيع (حسب رأي الطبيب). وينبغي أن يكون مُحكماً على الجسم، وذلك لضمان الحصول على أفضل نتيجة لتنسيق القوام وعدم تراكم سوائل الشفط أو أي تجمعات دموية.
- يتم نزع الكورسيه للمرة الأولى اليوم الثالث بعد العملية، وبعد ذلك ينزع لمدة ربع ساعة يومياً للاستحمام. وسيتم توجيهك نحو كيفية الاعتناء بأماكن مكان فتحات الشفط والدرنقة إن وجدت.
- قد نحتاج إلى تنظيف الكورسيه او ارتداء كورسيه أصغر بعد فترة، وذلك بعد أن تقل درجة التورم.
- في حاله شفط منطقة البطن، يتم لبس حزام البطن فوق الكورسيه لمدة شهرين.
- ضرورة الحركة والمشي بمقدار 10 أمتار أو ما يعادل 30 خطوة في محيط الغرفة، وذلك لتجنب مخاطر عدم الحركة، على أن يكون المشي ببطء في أول أسبوع بعد العملية.

- يجب مراعاة عدم الوقوف المفاجيء من وضع النوم، لذا يوصى بالوقوف التدريجي بعد الجلوس على السرير بهدوء، ثم القيام من السرير.
- يوصى بعمل مساج دوري (بعد 3 الى 6 أيام من العملية) على المنطقة التي تم الشفط الدهون منها وذلك لضمان الحصول على نتائج أفضل وأسرع. يمكنك القيام به بنفسك في المنزل أو الرجوع إلى العيادة للتوجيه والمساعدة. اضغط [هنا](#) للاطلاع على أحد الفيديوهات التوضيحية لعمل المساج².
- غير مسموح بالرياضة العنيفة (الجري - السباحة)، وكذلك لا يُنصح بحمل الأشياء الثقيلة لمدة 6 أسابيع من العملية.
- يجب التوقف عن التدخين، لأنه يبطئ عملية الشفاء وقد يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفاكهة والخضروات لتجنب حالات الإمساك. فمن الممكن أن يتسبب الإمساك في الإرهاق والضغط على موقع الجراحة.
- يجب الحد من الأملاح في نظامك الغذائي للتخلص من التورم على نحوٍ أسرع.

النتائج ومراحل التعافي

- عادةً ما يزول التورم بعد عملية شفط الدهون خلال أسابيع قليلة. وبحلول هذا الوقت، تصبح المنطقة المعالجة أقل ضخامة. وفي غضون عدة أشهر، يكون مظهر المنطقة المعالجة أكثر رشاقة.
- من الطبيعي أن يرتخي الجلد جزئيًا مع تقدم العمر، إلا أن نتائج شفط الدهون تدوم في العموم طويلًا طالما أنك تحافظ على وزنك.
- في حالة زيادة الوزن بعد شفط الدهون، يتغير توزيع الدهون. فعلى سبيل المثال، قد تتراكم الدهون حول البطن بغض النظر عن المناطق التي عولجت في الأصل.
- بعد شفط الدهون، يعمل الجلد على تشكيل نفسه بحيث يتخذ القوام الجديد للمناطق التي خضعت للعلاج. وإذا كانت بشرتك تتميز بلون ومرونة جيدين، فمن المرجح أن تبدو ناعمة. ولكن، إذا كانت بشرتك رقيقة وذات مرونة ضعيفة، فقد تبدو في المناطق المعالجة بمظهر مترهل، وهو ما قد يتطلب تدخل إضافي.
- تتميز نتائج عملية شفط الدهون بكونها طويلة الأمد بشرط الحفاظ على وزن ثابت ولياقة بدنية عامة.

المتابعة

في البداية يتم المتابعة من خلال الزيارة في العيادة من مرة إلى مرتين أسبوعيًا، لمدة شهر من تاريخ العملية. وفي الشهر التالي، يتم إجراء زيارة كل أسبوعين. ثم تكون هناك متابعة شهرية (مرة في الشهر) لمدة 6-12 شهرًا.

² <https://youtu.be/SXQ4zppUcAI>

المخاطر المحتملة

إن قرار إجراء الجراحة التجميلية هو قرار شخصي بالدرجة الأولى، وبالتالي فعليك أن تقرر ما إذا كانت الفوائد المنتظرة ستحقق أهدافك، وما إذا كانت المخاطر والمضاعفات المحتملة مقبولة أمام العائد من التدخل التجميلي.

سيقوم فريقنا بشرح المخاطر المرتبطة بالجراحة بالتفصيل. كما هو الحال مع أية إجراء جراحي، سيطلب منك التوقيع على نماذج الموافقة للتأكد من فهمك الكامل للإجراء وأي مخاطر أو مضاعفات محتملة، ويتم أخذ صور قبل وبعد العملية لفترات مختلفة لمتابعة التقدم.

وبوجه عام، تشمل المضاعفات المحتملة الخاصة بشفط الدهون ما يلي:

- مخاطر التخدير
- تراكم السوائل أو تورم أو ظهور كدمات
- عدم تناسق الجسم أو قوام غير منتظم
- تصبغ غير منتظم
- ضعف التئام الجروح
- تغيير في الإحساس الجلدي
- تجلط الأوردة العميقة ومضاعفات القلب والرئة
- تموج أو ترهل الجلد، أو تفاقم السيلوليت وهو ما قد يتطلب جراحة المراجعة
- تلف الهياكل العميقة مثل الأعصاب والأوعية الدموية والعضلات والرتتين وأعضاء البطن
- حرق حراري أو إصابة حرارية من الموجات فوق الصوتية في حالة شفط الدهون بالموجات فوق الصوتية

الدواء

R/Tavanic 500mg	قرص واحد يومياً لمدة 5 أيام
R/Ketolac SR	قرص واحد كل 12 ساعة بعد الأكل لمدة 5 أيام
R/Panadol 500mg	2 قرص كل 8 ساعات
R/Neurontin 300mg	قرص واحد قبل النوم لمدة 5 أيام
R/Alphintern	2 قرص كل 8 ساعات قبل الأكل بنصف ساعة لمدة من 2-3 أسابيع
R/Controloc 40mg	قرص واحد قبل الفطار لمدة 10 أيام