



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

## عمليات تنسيق القوام بعد فقدان الوزن الشديد

عيادة Breast and Body للجراحات التجميلية والترميمية

العنوان: برج إبلت الطبي - شلع زهراء المعادي، المعادي، القاهرة - الدور الثالث، 11742

موبايل: 01014199440 - واتساب: 01281228352

## ما هو تنسيق القوام بعد فقدان الوزن الشديد؟

تنسيق القوام الجراحي بعد فقدان الوزن بشكل كبير سواء كان ذلك بعد جراحة لعلاج البدانة أو فترة طويلة من اتباع نظام غذائي صارم ، يزيل الجلد الزائد المترهل والدهون مع تحسين شكل الجسم. والنتيجة هي مظهر متناسق بشكل أفضل مع ملامح أكثر نعومة. ستجعلك جراحة تنسيق القوام براحة أكبر في القيام بأنشطتك اليومية وتحسن أيضا صورة جسمك وتفتك بنفسك.

قد تشمل إجراءات نحت الجسم ما يلي:

- شد الوجه: تصحيح ترهل منتصف الوجه والفكين والرقبة
- شد الذراع: تصحيح الترهل للذراعين العلويين
- رفع الثدي: تصحيح الترهل، الثدي المسطح
- رفع الجزء العلوي من الظهر: تصحيح لفات الظهر المترهلة
- شد الجزء السفلي من الجسم: تصحيح ترهل البطن والظهر والأرداف والفخذين الخارجيين
- شد الفخذ: تصحيح ترهل الفخذ الداخلي
- شد البطن: تصحيح الجلد الزائد المتدلي فوق البطن
- شد الجسم 360 درجة (استئصال حزام الدهون): يصحح ترهل البطن والعاانة والخصر والفخذ الجانبي والظهر والأرداف

التدرج المحتمل ومجموعات العمليات الجراحية إذا كنت بحاجة إلى جراحات تنسيق الجسم بالكامل:

المرحلة 1: شد الجزء العلوي من الجسم: وهذا يشمل الذراع وأعلى الظهر ورفع الثدي

المرحلة 2: شد الجزء السفلي من الجسم: إما شد البطن أو رفع 360 ، شد الفخذين الجانبي، أسفل الظهر ورفع الأرداف.

المرحلة 3: شد الوجه، والذي يمكن دمجه مع حقن دهون الوجه إذا لزم الأمر.

تحقق من مقاطع الفيديو التوضيحية هنا<sup>1</sup> و هنا<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> <https://player.vimeo.com/video/606763726?h=05e46f47a3>

[https://youtu.be/o7hvAFY\\_ILE](https://youtu.be/o7hvAFY_ILE)

د. اشرف أبو الفتوح خليل

المعادي - برج النخبة الطبي - زهراء آل المعادي شارع 11742

الغوغا: 01014199440 - واتساب: 01281228352

## قبل الجراحة... التحضير والتوقعات

من المهم معرفة ما يلي قبل اتخاذ قرار بإجراء عملية شد البطن:

- من المعروف أن نتائج جراحة نحت الجسم دائمة، ومع ذلك، لا يمكن ضمان ذلك في حالة حدوث تقلبات ملحوظة في الوزن. وفقا لذلك، ينصح أولئك الذين هم في طور فقدان الوزن بشكل كبير أو النساء اللواتي يخططن للحمل بتأجيل عملية شد البطن.
- لا يمكن تصحيح علامات التمدد عن طريق نحت الجسم. ومع ذلك، يمكن تحسينها / إزالتها نسبيا إذا كانت موجودة على الجلد الزائد الذي سيتم إزالته.
- جراحة نحت الجسم ليست للجميع. قد ينصح فريقنا الطبي بعدم إجراء جراحة نحت الجسم إذا كنت:
  - التدخين بكثافة.
  - خضع لعملية جراحية سابقة في البطن تسببت في أنسجة ندبة كبيرة.
  - التخطيط لفقدان قدر كبير من الوزن.
  - التخطيط للحمل في المستقبل.
  - لديك حالة طبية مزمنة شديدة مثل أمراض القلب أو السكري أو فقر الدم الشديد.
  - إذا كان مؤشر كتلة جسمك مرتفعا جدا

قبل الجراحة، يتم إجراء مقابلة مفصلة مع فريقنا الطبي تغطي ما يلي:

- مراجعة تاريخك الطبي والوضع الصحي الحالي بما في ذلك الفحص البدني الكامل ونتائج أي اختبارات معملية، مثل اختبارات الدم.
- يجب أن يكون الهيموغلوبين في دمك مرتفعا بدرجة كافية، ومع ذلك قد تحتاج إلى نقل دم.
- ينصح بعدم الجمع بين الكثير من إجراءات تنسيق قوام الجسم في عملية واحدة لتجنب المضاعفات والتعافي بشكل أسهل.
- ناقش تفاصيل زيادة الوزن وفقدان الوزن.
- يجب أن يكون وزنك مستقرا لمدة 3-6 أشهر على الأقل قبل الجراحة ويتم الحفاظ عليه بعد الجراحة للحفاظ على أفضل شكل.
- قد ينصح بإجراء الموجات فوق الصوتية على البطن للتأكد من عدم وجود فتق في جدار البطن.
- قد تكون هناك حاجة إلى تصوير الثدي بالموجات فوق الصوتية أو الماموجرام قبل جراحة الثدي.
- نظرة عامة على التدخل الجراحي المطلوب والتغييرات المحتملة والمخاطر ومراحل التعافي بالإضافة إلى النتائج المتوقعة.
- صور للجسم من زوايا مختلفة وصور مقربة لبعض الميزات.
- تحديد مكان تنفيذ الإجراء الخاص بك والتاريخ.

د. اشرف أبو الفتوح خليل

المعادي - برج النخبة الطبي - زهراء آل المعادي شارع 11742

الغوغا: 01014199440 - واتساب: 01281228352

## تعليمات هامة

- تجنب تناول الأسبرين والأدوية المضادة للالتهابات و الفيتامينات والمكملات العشبية، قبل 1-2 أسبوع واحد من الجراحة ، لأنها يمكن أن تزيد من النزيف.
- تناول فقط تلك الأدوية المعتمدة أو الموصوفة من قبل الجراح.
- التوقف عن التدخين لمدة 3 أسابيع على الأقل قبل الجراحة.
- يجب إيقاف وسائل منع الحمل، مثل الأقراص والحقن، لمدة 3 أسابيع قبل العملية.
- رتب لشخص ما ليقودك إلى المنزل بعد الجراحة.
- ترتيب للراحة في المنزل لمدة أسبوع واحد على الأقل بعد الجراحة.

## أثناء الجراحة (لكل إجراء يوجد نشرة منفصلة لمزيد من التفاصيل)

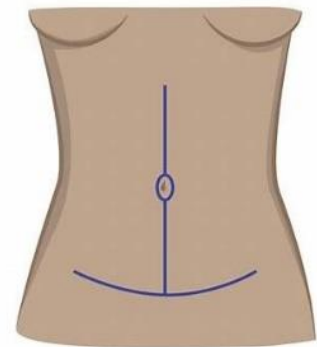
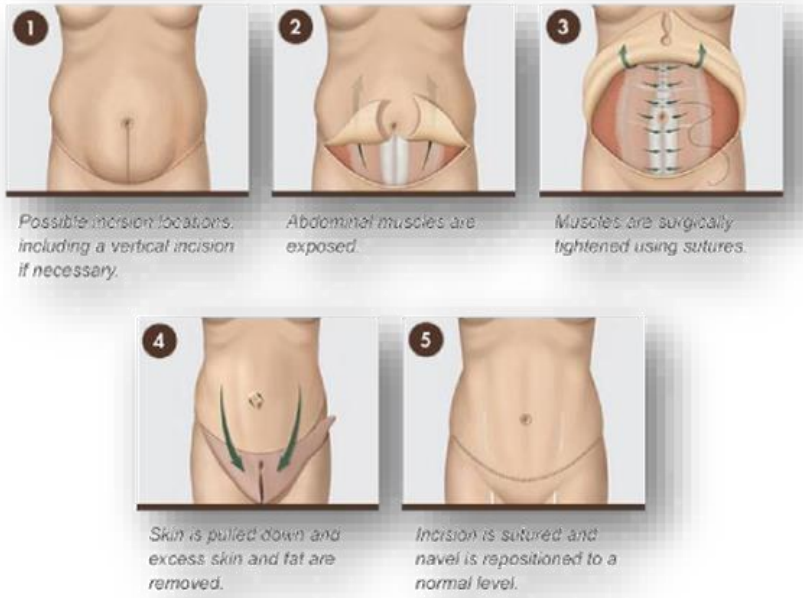
- **التخدير:** سيتم مناقشة نوع التخدير وتحديده مع فريقنا الطبي قبل الجراحة. يتم تطبيق التخدير الموضعي أو العام وفقا لحالتك والتدخل المطلوب.
- **خطوات الإجراء:** بالنسبة لعملية شد البطن، يتم إجراء شق أفقي أو بيضاوي الشكل لإزالة معظم الجلد الزائد والدهون في المنطقة الواقعة بين خط شعر العانة وسرة البطن. إذا كان الجلد مفرطاً أفقياً من الجانبين وحول البطن، فقد تتم إضافة شق خط طولي وسط البطن (Fleur-De-Lis) لسحب الجلد من الجانبين إلى منتصف البطن لإنشاء المزيد من التنسيق المحيطي. ثم يتم شد النسيج الضام الذي يرتكز على عضلات البطن بخيوط دائمة. يتم تحديد شكل وطول الشق من خلال كمية الجلد الزائد الذي تمت إزالته ونوع الإجراء الذي تتلقاه. في حالة شد الجسم 360 درجة أو شد الجزء السفلي من الجسم، سيكون الشق حول البطن والخصر والظهر مثل الحزام لرفع البطن والظهر والأرداف والفخذين الجانبيين. ثم يتم خياطة الشق في طبقات، تاركا ندبة على طول التجعد الطبيعي لخط البيكيني. يتم أيضا تصحيح موضع الجلد حول السرة، ويتم إزالة السرة من خلال شق صغير وخياطتها في وضعها الطبيعي. يمكن إجراء شفط الدهون إذا لزم الأمر مع جراحات نحت الجسم المختلفة.

د. اشرف أبو الفتوح خليل

المعادي - برج النخبة الطبي - زهراء آل المعادي شارع 11742

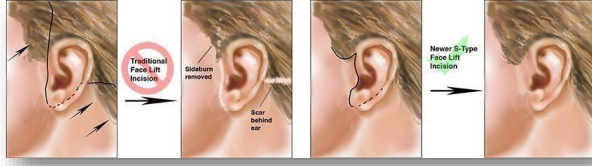
الغوغاء: 01014199440 - واتساب: 01281228352

### Classic Tummy Tuck

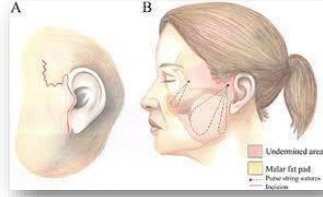


شد البطن فلور دي لي

• لعملية شد الوجه: يكون الشق أمام وحول الأذنين في التجاعيد الطبيعية والعودة إلى خط الشعر.

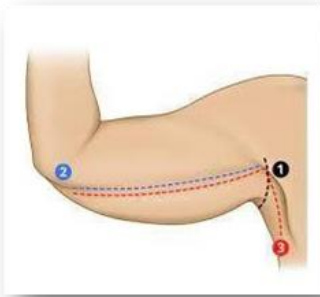


Full Scar Facelift



Short Scar Facelift

• لشد الذراعين. هناك ندوب أفقية و / أو رأسية على الجزء العلوي من الذراع.

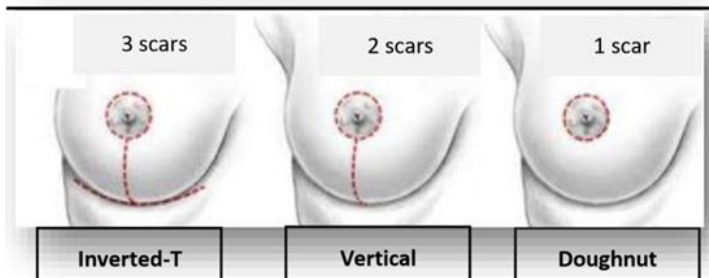


Arm-Lift Scars

1. Transverse 2. Vertical 3. Extended

• لشد الجزء العلوي من الظهر: قد تكون هناك حاجة إلى شقوق مائلة أو أفقية في الجزء العلوي من الظهر.

• لرفع الثدي: تكون الشقوق حول الهالة، وحول الهالة ولأسفل عموديا (مصاصة)، أو حول الهالة مع ندبة T مقلوبة.



Inverted-T

Vertical

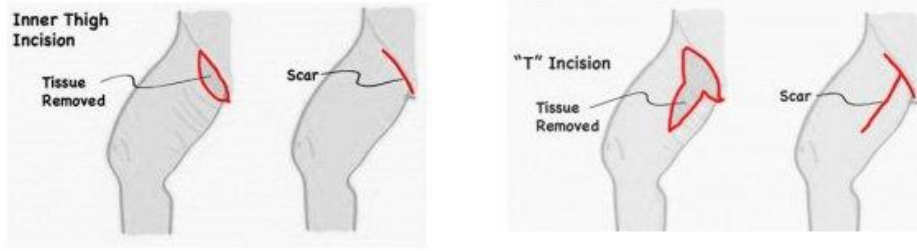
Doughnut

د. اشرف أبو الفتوح خليل

المعادي - برج النخبة الطبي - زهراء آل المعادي شارع 11742

الغوغاء: 01014199440 - واتساب: 01281228352

- لشد الفخذ: هناك شقوق أفقية و / أو رأسية حسب كمية الجلد الزائد.



- تستمر الجراحة لمدة 4-5 ساعات حسب التفاصيل الجراحية وحالة المريض.
- ستكون هناك حاجة إلى وضع درنقة في معظم الحالات.

### بعد الجراحة

- في معظم الحالات، يمكنك مغادرة المستشفى في وقت لاحق من نفس يوم العملية، أو حسب الحاجة.
  - سيتم تغطية شق البطن وسرة البطن بضمادة جراحية. قد يتم وضع أنابيب صغيرة على طول موقع الشق لامتصاص أي دم أو سوائل زائدة.
  - لا تقلق إذا خرجت السوائل والمحلول. قد تكون هذه السوائل بكميات كبيرة ودموية، وهو أمر طبيعي وسينخفض تدريجياً في غضون 3 أيام.
  - توقع بعض الألم والتورم والكدمات بعد العملية. سيتم وصف الأدوية للمساعدة في السيطرة على الألم والمضادات الحيوية لتقليل خطر العدوى.
  - يوصى بالمشي في وقت مبكر من اليوم الأول بعد جراحة نحت الجسم للمساعدة في منع تكوين جلطات الدم.
  - عادة ما تحتاج إلى ارتداء ملابس ضيقة ضاغطة، والتي تساعد على تقليل التورم، لبضعة أسابيع. قد تحتاج إلى الانتظار أسبوعاً واحداً على الأقل قبل العودة إلى العمل وبضعة أسابيع قبل استئناف أنشطتك العادية — بما في ذلك ممارسة الرياضة.
  - خلال هذا الوقت، توقع بعض الاختلافات التنسيقية حيث تستقر الدهون المتبقية في موضعها.
- يرجى التحقق من منشورات المرضى الأخرى لكل عملية جراحية محددة لمزيد من التفاصيل.

### احتياجات ما بعد الإجراء

1. ستحتاج إلى ارتداء مشد لمدة 4-8 أسابيع (بناءً على نصيحة الطبيب). يجب أن تكون ضيقة لضمان أفضل نتيجة للكتوري وتجنب تراكم السوائل. قد تكون هناك حاجة إلى حزام البطن على مشد لمدة 1-2 أشهر.
2. سيتم إزالة مشد لأول مرة في اليوم 3 الثالث بعد الجراحة. يمكن زلته لمدة 15 دقيقة يومياً للاستحمام.

د. اشرف أبو الفتوح خليل

المعادي - برج النخبة الطبي - زهراء آل المعادي شارع 11742

الغوغا: 01014199440 - واتساب: 01281228352

3. سيتم إرشادك حول كيفية العناية بموقع الجراحة والمصارف.
4. قد تحتاج إلى استبدال المشد بحجم أصغر بعد فترة (بعد انخفاض التورم).
5. ينصح بالمشي (ما لا يقل عن 30 خطوة يوميا داخل الغرفة)، لتجنب مخاطر عدم الحركة. يجب أن يكون المشي ببطء مع ثني ظهرك في الأسبوع الأول بعد الجراحة.
6. من المهم الانتباه إلى عدم الوقوف فجأة من وضعية النوم. ومع ذلك، اجلس على السرير أولاً، ثم قف تدريجياً وانهض من السرير مع ثني ظهرك وركبتيك.
7. في أول 6 أسابيع، ستحتاج إلى توخي الحذر عند التنقل. تجنب الأوضاع التي تجهد خط الشق — مثل الانحناء السريع عند الخصر — لمنع إعادة فتح الجرح أو تمديده.
8. يوصى بشدة بإجراء التدليك (تدليك التصريف للمفاوي) على المنطقة المعالجة، في وقت مبكر بعد 3 أيام من الجراحة، للحصول على نتائج أفضل وتعافي أسرع. يمكنك القيام بذلك بنفسك في المنزل أو طلب الدعم من عيادتنا. تحقق من فيديو التدليك [هنا](#)<sup>2</sup>.
9. تجنب النشاط القوي أو الهوائي أو الرياضة لمدة 6 أسابيع بعد الجراحة.
10. توقف عن التدخين. التدخين يبطئ عملية الشفاء وقد يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.
11. تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الخضروات لتجنب الإمساك. يمكن أن يسبب الإمساك إجهاداً، مما يضغط على موقع الجراحة.
12. قلل من تناول الملح الغذائي للمساعدة في التعافي من التورم بشكل أسرع.

### التعافي والنتائج

- سيكون محيط جسمك المحسن غير واضح عندما يهدأ التورم واحتباس السوائل الذي يحدث عادة بعد جراحة نحت الجسم. يستغرق التعافي من التورم بضعة أسابيع وعدة أشهر لمراقبة مظهر أصغر حجماً في المنطقة المعالجة.
- من الطبيعي أن يفقد الجلد بعض الثبات مع تقدم العمر، لكن نتائج شد البطن تدوم طويلاً بشكل عام إذا حافظت على وزنك.
- إذا زاد وزنك بعد جراحة نحت الجسم، فقد يتغير توزيع الدهون. على سبيل المثال، قد تتراكم الدهون في مناطق مختلفة من الجسم بغض النظر عن المناطق التي تم علاجها في الأصل.
- في بعض الحالات، قد تكون هناك حاجة إلى جراحات مراجعة أو تعديلات طفيفة على العمليات الجراحية السابقة ويمكن إجراؤها خلال مراحل مختلفة.

### المتابعة

في الشهر الأول بعد الجراحة، تتم المتابعة عن طريق زيارة العيادة مرة أو مرتين في الأسبوع. في الشهر التالي، يتم إجراء زيارة كل أسبوعين. ثم زيارة متابعة شهرية (مرة واحدة في الشهر) خلال اليوم التالي 12-6 شهراً.

<sup>2</sup> <https://youtu.be/SXQ4zppUc> الذكاء الاصطناعي

د. اشرف أبو الفتوح خليل

المعادي - برج النخبة الطبي - زهراء آل المعادي شارع 11742

الغوغا: 01281228352 - واتساب: 01014199440



## المخاطر

قرار إجراء الجراحة التجميلية شخصي للغاية. سيكون عليك أن تقرر ما إذا كانت الفوائد ستحقق أهدافك وما إذا كانت المخاطر والمضاعفات المحتملة لجراحة تنسيق قوام الجسم وشفط الدهون مقبولة.

سيقوم فريقنا الطبي بتوضيح المخاطر المرتبطة بالجراحة بالتفصيل. كما هو الحال مع أي إجراء جراحي، سيطلب منك التوقيع على نماذج الموافقة للتأكد من فهمك الكامل للإجراء وأي مخاطر أو مضاعفات محتملة. يتم التقاط الصور قبل وبعد الجراحة ولفترات مختلفة لمتابعة التقدم المحرز.

كما هو الحال مع جميع العمليات الجراحية الكبرى، قد يكون لجراحة تنسيق الجسم بعض المخاطر. يتم التعامل مع معظم المضاعفات من خلال المتابعة الدقيقة مع فريقنا الطبي. بشكل عام، تشمل المضاعفات المحتملة ما يلي:

- مخاطر التخدير
- نزيف
- جلطات الدم وتجلط الأوردة العميقة (DVT) والانسداد الرئوي
- ندوب مفرطة أو متسعة
- تراكم السوائل
- عدوى
- خدر أو تغيرات أخرى في الإحساس بالجلد
- ضعف التئام الجروح
- تراخي الجلد المتبقي
- فقدان الجلد
- تندب

## الأدوية

|   |                       |
|---|-----------------------|
| قرص واحد يوميا لمدة 5 أيام                                | R/Tavanic 500 ملغ     |
| قرص واحد كل 12 ساعة - بعد الوجبات - حتى يزول الألم        | آر / كيتولاك ريال     |
| قرصان كل 8 ساعات  | آر / بانادول 500 ملغ  |
| قرص واحد قبل النوم لمدة 5 أيام                            | R / نيورونتين 300 ملغ |
| قرصان كل 8 ساعات - نصف ساعة قبل الوجبات - لمدة 2-3 أسابيع | آر / ألفينتين         |
| قرص واحد قبل الإفطار ب 30 دقيقة لمدة 10 أيام              | R/Controloc 40 ملغ    |

مقتبس في:

- الجمعية الأمريكية لجراحي التجميل: <https://www.plasticsurgery.org>

- مايو كلينيك: <https://www.mayoclinic.org>

د. اشرف أبو الفتوح خليل

المعادي - برج النخبة الطبي - زهراء آل المعادي شارع 11742

الغوغاء: 01014199440 - واتساب: 01281228352