



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

شد البطن

Tummy Tuck

عيادة Breast and Body للجراحات التجميلية والترميمية

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

موبايل: 01014199440 - واتساب: 01281228352

ما هو شد البطن؟*

عملية شد البطن هي عملية تنسيق القوام واستعادة الشكل الجمالي لمنطقة البطن، والذي قد يتأثر بعض الشيء بسبب الحمل والولادة وتقدم العمر وتغيير الوزن. ويتم ذلك عن طريق نحت القوام وشفط الدهون والتخلص من ترهلات جدار البطن الزائدة.

وأحياناً يتم إجراء شد الجزء السفلي للبطن بالاقتران مع عمليات تجميلية أخرى تحدد الجسم، مثل جراحة الثدي. وإذا كنت قد قمت بإزالة الدهون من البطن (شفط الدهون)، فقد تُقرر إجراء شد في البطن لأن شفط الدهون يزيل الأنسجة أسفل الجلد والدهون فقط وليس أي جلد زائد.

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

قبل الجراحة... الاستعدادات والتوقعات

- قبل أن تُقرر الخضوع لجراحة شد البطن، ينبغي العلم بما يلي:
 - لا تعد عملية شد البطن بديلاً عن فقدان الوزن أو برنامج تمرين / رياضي مناسب.
 - على الرغم من أن نتائج شد البطن دائمة من الناحية الفنية، إلا أن النتيجة الإيجابية يمكن أن تتضاءل بشكل كبير بسبب التقلبات الكبيرة في وزنك. لذلك، يُنصح الأفراد الذين يخططون لفقدان الوزن بشكل كبير أو النساء اللواتي قد يفكرن في الحمل في المستقبل بتأجيل عملية شد البطن.
 - لا يمكن لشد البطن أن تصحح علامات التمدد، على الرغم من أنه يمكن إزالتها أو تحسينها إلى حد ما إذا كانت موجودة في مناطق الجلد الزائد التي سيتم استئصالها.
 - شد البطن لا يناسب الجميع. فقد يحذرك فريقنا الطبي من شد البطن إذا:
 - كنت تخطط لفقد كمية كبيرة من الوزن
 - كنت تفكرين في الحمل مستقبلاً
 - كانت لديك حالة مَرَضِيَّة مَزْمَنَة حادة مثل أمراض القلب أو داء السكري
 - كان مؤشر كتلة جسمك أكبر من 40
 - كنت تدخن
 - كنت قد خضعت لعملية جراحية سابقة في البطن تسببت في ندبة كبيرة بالأنسجة
- يتم إجراء مقابلة تفصيلية مع الفريق الطبي تتناول الآتي:

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

American Society of Plastic Surgeons:

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

¹ <https://bit.ly/2Q5PR7J>

- التعرف على تاريخك الطبي والحالة الصحية الراهنة بما في ذلك مؤشرات الفحص البدني ونتائج الاختبارات المعملية التي يتم التوجيه بإجرائها قبل العملية، مثل تحليل الدم وغيرها.
- مناقشة التفاصيل الخاصة بوزنك، وما هو مدى التغيرات الحالية والماضية والمخططة لزيادة أو فقدان الوزن.
- قد يكون من الأفضل عمل أشعة تليفزيونية على جدار البطن للتأكد من عدم وجود فتق في جدار البطن.
- مناقشة تفاصيل العملية ومن ثم تحديد التغيرات المطلوبة و/أو الممكنة، والتوقعات والنتائج المنتظرة، والاتفاق عليها، وكذلك المخاطر والتعقيدات المحتملة، ومراحل التعافي.
- أخذ صور لمنطقة البطن من زوايا مختلفة قبل العملية.
- تحديد المستشفى والاتفاق على ميعاد إجراء الجراحة.

• تعليمات هامة قبل الجراحة:

- يجب تجنب كل من الأدوية التي تحتوي على الأسبيرين أو الأيبوبروفين والفيتامينات، وكذلك العلاجات العشبية والمكملات، لمدة أسبوع قبل العملية، لتفادي فرص النزيف.
- يجب الالتزام بالأدوية التي قد يصفها فريقنا الطبي.
- يجب التوقف عن التدخين، لمدة 3 أسابيع قبل العملية.
- يجب التوقف عن وسائل منع الحمل، مثل الأقراص والحقن، 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 وتحديده مع الطبيب قبل الجراحة، حيث قد يتم اللجوء إلى التخدير النصفى أو التخدير الكلي وفقاً لطبيعة الحالة والتدخل المطلوب.
- التدخل الجراحي: يتم شق جرحاً لإزالة معظم الجلد والدهون في المنطقة بين السرة والعانة في شكل بيضاوي أفقي أو بيضاوي. ثم تُشد الأنسجة الضامة اللاتي تقع على عضلات البطن بخياطة دائمة. ويتحدد شكل الجرح وطوله حسب كمية الجلد الزائد المزال ونوع الإجراء الذي تتلقاه. ثم يُخاط الجرح أعلى العانة، وتترك الخياطة ندبة بطول التجعد الطبيعي لخط البيكيني. ويتم كذلك تصحيح وضع الجلد حول السرة، وتُخرج السرة عبر جرح صغير وتُخاط في موضعها الطبيعي.
- تستغرق العملية من 3-4 ساعات اعتماداً على التفاصيل الجراحية وحالة المريض.

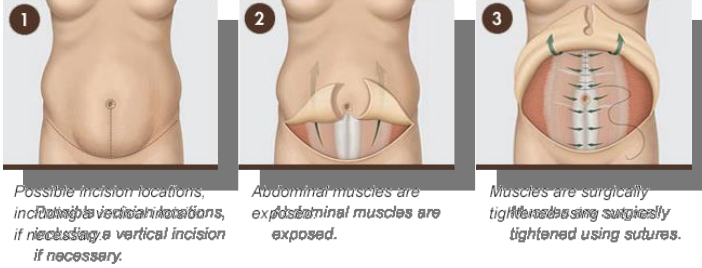
بعد الإجراء / العملية الجراحية

- في أغلب الحالات، يمكن مغادرة المستشفى في نفس اليوم، أو وفقاً للحاجة/الضرورة كما تظهر حالة المريض.

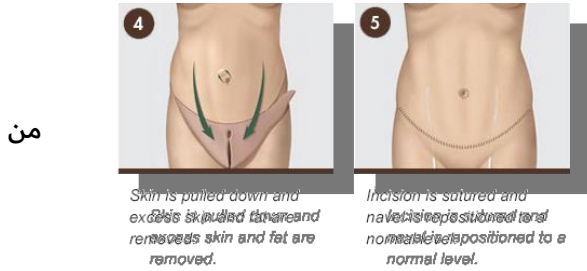
- يغطي كل من جرح البطن والشرة بضمادات جراحية. قد يتم وضع درنقة على طول موضع الجرح لشفط أي دم أو سوائل زائدة.

- لا داعي للقلق من خروج بعض سوائل الشفط والمحاليل، والتي قد تكون بكميات كبيرة ومدممة، وهذا طبيعي وسيقل في خلال 3 أيام.

Classic Tummy Tuck



- قد تشعر ببعض الألم والتورم والكدمات بعد العملية، وعليه يتم وصف دواءً للمساعدة على السيطرة على الألم والمضادات الحيوية لتقليل خطر الإصابة بالعدوى.



من

- يُوصى بالمشي من اليوم الأول للعملية لمنع تكوّن الجلطات الدموية.

- يُوصى بارتداء ملابس ضيقة ضاغطة (كورسيه محكم) أجل المساعدة على تقليل التورم لبضعة أسابيع.

- قد 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.

Variations of Tummy Tuck Incisions

Types of Abdominalplasty



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. ويتم لبس حزام البطن فوق الكورسيه لمدة شهرين.
- يتم نزع الكورسيه للمرة الأولى في اليوم الثالث بعد العملية، وبعد ذلك ينزع لمدة نصف ساعة يوميًا للاستحمام. وسيتم توجيهك نحو كيفية الاعتناء بأمكان مكان فتحات الشفط والدرنقة إن وجدت.
- قد نحتاج إلى تنظيف الكورسيه او ارتداء كورسيه أصغر بعد فترة، وذلك بعد أن تقل درجة التورم.
- ضرورة الحركة والمشي بمقدار 10 أمتار أو ما يعادل 30 خطوة في محيط الغرفة، وذلك لتجنب مخاطر عدم الحركة، على أن يكون المشي ببطء مع الحفاظ على انحناء الظهر في أول أسبوع بعد العملية.

- يجب مراعاة عدم الوقوف المفاجيء من وضع النوم، لذا يوصي بالوقوف التدريجي بعد الجلوس على السرير بهدوء، والحفاظ على انحناء الظهر والركبتين أثناء القيام من السرير.
- في الأسابيع الستة الأولى، يجب توخي الحذر عند التحرك. ستحتاج أيضًا إلى تجنب الأوضاع التي تعرض الجرح للشد — مثل الانحناء السريع عند الخصر — لمنع إعادة فتح الجرح.
- يوصى بعمل مساج دوري (بعد أيام من العملية) على منطقة البطن وذلك لضمان الحصول على نتائج أفضل وأسرع. يمكنك القيام به بنفسك في المنزل أو الرجوع إلى العيادة للتوجيه والمساعدة. اضغطي [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 شد البطن 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 شد البطن تدوم طويلًا طالما تحافظ على وزنك.
- في حالة زيادة الوزن بعد شد البطن، يتغير توزيع الدهون. فعلى سبيل المثال، قد تتراكم الدهون حول البطن بغض النظر عن المناطق التي عولجت في الأصل.

المتابعة

- في البداية يتم المتابعة من خلال الزيارة في العيادة 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.

المخاطر المحتملة

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

² <https://youtu.be/SXQ4zppUcAI>

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.

كما هو الحال مع غيرها من أنواع الجراحات الكبرى، قد تعرضك عملية شد البطن لمخاطر النزيف والعدوى والتفاعلات الضارة للتخدير. ويتم التعامل مع أغلب مضاعفات شد البطن من خلال التزام المتابعة الدقيقة مع فريقنا الطبي، حيث تشمل المضاعفات المحتملة ما يلي:

- تراكم السوائل أو تورم أو ظهور كدمات
- تصبغ غير منتظم أو تغيرات في لون الجلد
- ضعف التئام الجروح
- تندب غير متوقع
- تلف الأنسجة
- خدر أو تغيرات أخرى في الإحساس بالجلد

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