

برگشت شکم بعد از ابدومینوپلاستی یکی از دغدغه‌های افرادی است که قصد انجام این جراحی را دارند. افتادگی شکم پس از این جراحی معمولاً به دلیل فشار بر بافت‌های عمقی شکم اتفاق رخ می‌دهد، اما دلایل دیگری نیز بر بروز این اتفاق تاثیرگذار هستند. در ادامه این مقاله از سایت دکتر کرامت الله ترابی باید اشاره کنیم که نمی‌توان به طور قطع اعلام کرد که نتایج پس از ابدومینوپلاستی همیشه باقی خواهد ماند.

در هر جراحی شما باید نکاتی را رعایت کنید که شاهد ماندگاری نتایج جراحی باشید. برای عدم افتادگی شکم شما باید سعی کنید ورزش کردن، رعایت رژیم غذایی و ثابت نگه داشتن وزن خود را اولویت قرار دهید. برای کاهش عوارض جراحی شکم می‌توانید به مطب دکتر کرامت الله ترابی، بهترین جراح پلاستیک در تهران مراجعه کنید.

## ● احتمال برگشت شکم بعد از ابدومینوپلاستی

بسیاری از افراد نگران برگشت شکم بعد از ابدومینوپلاستی هستند، باید بگوییم که این جراحی نتایج دائم و همیشگی ندارد و ممکن است تغییر در وزن، عدم رعایت رژیم غذایی، فعالیت بدنی نامناسب و بارداری باعث تغییر در ظاهر شکم شود. همین دلایل می‌تواند منجر به برگشت تغییر در نتایج جراحی شود.

از سوی دیگر افزایش وزن ممکن است منجر شوند به صاف شدن پوست شکم شود، اما به این معنی نیست که به شکم حالت اولیه خود بازگردد. ابدومینوپلاستی به آسانی قابل بازگشت نیست و نتایج آن تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد و ممکن است بسیاری از مراجعین نیاز به جراحی مجدد داشته باشند.

## ● مهم‌ترین دلایل برگشت شکم بعد از ابدومینوپلاستی

عوامل مختلفی باعث برگشت شکم پس از جراحی ابدومینوپلاستی می‌شود که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم.

افزایش وزن بیش از حد: یکی از مهم‌ترین عوامل در بروز افتادگی شکم، فعالیت زیاد پس از جراحی است.

کاهش فعالیت بدنی: نداشتن فعالیت نیز می‌تواند باعث بزرگی شکم می‌شود.

پیری و افزایش سن: افرادی که در سن بالا جراحی شکم را انجام می‌دهند، در معرض ریسک بالاتری برای افتادگی شکم هستند. چون پوست در سنین بالا خاصیت ارتجاعی ندارد.

عدم ترمیم پوست: در برخی موارد ممکن است بافت‌های پوست انعطاف لازم برای ترمیم و بازیابی نداشته باشند.

[caption id="attachment\_6287" align="aligncenter" width="600"]

مهم‌ترین دلایل برگشت شکم بعد از ابدومینوپلاستی | دکتر کرامت الله ترابی[/caption]

عوارض جراحی: اگر پزشک تخصص کافی در انجام این جراحی شکم را نداشته باشد، ممکن است برخی عوارض از جمله تورم و التهاب شکم اتفاق بیفتد.

تغذیه نامناسب و عدم ورزش: اگر در دوران نقاهت رژیم غذایی مناسبی نداشته باشید و به اندازه کافی به انجام ورزش‌های تقویتی توجه نکنید، برگشت شکم را تجربه خواهید کرد.

باروری‌های چندگانه در صورت چاقی بیش از حد: زنانی که پس از انجام ابدومینوپلاستی، بارداری را تجربه می‌کنند، به دلیل از دست رفتن حالت ارتجاعی، ممکن است علائم برگشت مجدد شکم را مشاهده نمایند.

برای کاهش عوارض جانبی عمل ابدومینوپلاستی از جمله افتادگی و بزرگ شدن شکم به مطب دکتر کرامت الله ترابی به‌عنوان مجرب‌ترین جراح ترمیمی در تهران مراجعه کنید. برای دریافت نوبت و مشاوره با پزشک قبل از انجام این نوع جراحی، با شماره [۰۹۰۵۱۰۸۰۵۸۸](tel:09051080588) تماس بگیرید.

### ● تورم شکم پس از انجام ابدومینوپلاستی

پس از انجام ابدومینوپلاستی در صورت تورم در قسمت شکم ممکن است عواملی مانند خونریزی، التهاب، انسداد لوله‌های لنفاوی را مشاهده کنید. چند راه برای کنترل و کاهش تورم پس از ابدومینوپلاستی وجود دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم.

1- استفاده از کمپرس یخ و سرد برای ناحیه متورم شکم به صورت متناوب و دوره‌ای جهت تسکین درد و کاهش التهابات

2- استراحت بلند مدت و اجتناب از فعالیت‌های سنگین هنگام تورم زیاد شکم

3- استفاده از لباس‌های فشرده پس از جراحی

مصرف داروهای غیر استروئیدی مانند ناپروکسین و ایبوپروفن برای کاهش التهابات (تنها در صورت تجویز پزشک)

[caption id="attachment\_6286" align="aligncenter" width="600"]

ورم شکم پس از انجام ابدومینوپلاستی[/caption]

### ● مراقبت‌های لازم جهت جلوگیری از برگشت شکم بعد ابدومینوپلاستی

توجه به مراقبت‌های پس از انجام جراحی مسئله بسیار حائز اهمیت است و اگر می‌خواهید دچار افتادگی پس از جراحی نشوید و برگشت شکم اتفاقی نیفتد. در ادامه به برخی از مراقبت‌های لازم باید اشاره کنیم.

1- داشتن وزن مناسب پس از عمل جراحی

2- رعایت یک رژیم غذایی سالم

3- مصرف مواد غذایی با ارزش بالا

### بیشتر بخوانید: ابدومینوپلاستی چیست؟

4- انجام تمرینات ورزشی و منظم پس از جراحی که توسط پزشک تجویز می‌شود و به تقویت عضلات شکم و حفظ ظاهری شکم کمک می‌کند.

5- استفاده از روغن‌های مخصوص ماساژ پوست

6- استفاده از گن‌ها و مرطوب کننده‌ها بعد از دوران نقاهت برای حفظ سلامت پوست و انعطاف‌پذیری آن.

7- عدم مصرف دخانیات و الکل، چرا که ممکن است تأثیر منفی بر روند بهبودی داشته باشد و احتمال بروز مشکلات پس از جراحی را دوچندان کند.

### ● انجام جراحی شکم با کمترین عوارض با دکتر کرامت الله ترابی

یکی از عوامل تأثیرگذار در ماندگاری نتایج جراحی ابدومینوپلاستی و جلوگیری از عوارض متعدد از جمله تورم و برگشت شکم، انجام این عمل تحت نظر پزشک متخصص است. دکتر کرامت الله ترابی، از جمله پزشکان مجرب ترمیمی و پلاستیک در تهران است که این جراحی را با تکنیک های مدرن انجام می‌دهند.

دکتر ترابی پس از انجام این جراحی مراقبت‌های درمانی لازم از جمله رژیم غذایی مناسب را در اختیار شما قرار می‌دهند. از سوی دیگر با ارائه تمرینات تقویتی برای حفظ بافت های شکم، کمک می‌کنند تا شکم شما دچار افتادگی و تورم نشود. به علاوه کادر پزشکی توصیه‌های لازم برای ثابت نگه داشتن وزن و نکات مربوط به نوع فعالیت‌های روزانه را در اختیار شما قرار خواهند داد، تا دچار هیچ گونه عوارض جانبی نشوید.

برای انجام عمل ابدومینوپلاستی می‌توانید به مطب دکتر کرامت الله ترابی بهترین جراح پلاستیک در تهران با داشتن سال‌ها سابقه جراحی موفق مراجعه کنید.

### خلاصه مطالب

برگشت شکم بعد از ابدومینوپلاستی ممکن است در اثر عدم رعایت رژیم غذایی، ورزش نامناسب یا ثابت نگه داشتن وزن اتفاق بیفتد. از آنجا که نتایج جراحی شکم همیشه ماندگار نیست، ممکن است بافت‌های عمقی آسیب وارد شود و همین دلایل باعث بروز افتادگی و برگشت شکم پس از جراحی شود. برای جلوگیری از این اتفاق توجه به اقدامات پیشگیرانه الزامی است و شما همیشه باید ورزش مناسب و رژیم غذایی را در دستور کار خود قرار دهید.

توجه داشته باشید جراحی خود را تحت نظر یک پزشک متخصص انجام دهید تا از بروز هرگونه اتفاق و افتادگی پس از عمل جلوگیری شود. برای انجام جراحی شکم می‌توانید به مطب دکتر کرامت الله ترابی به عنوان بهترین جراح پلاستیک در تهران مراجعه کنید.

برای دانلود pdf مقاله کلیک کنید.

منبع: [keramattorabi.com](http://keramattorabi.com)