

لیپوساکشن

یک عمل جراحی پلاستیک است که چربی های اضافی را از بدن خارج می کند.

❖ خود مراقبتی

- ✓ تمامی داروهایی که پزشک برایتان تجویز کرده را مصرف کنید، بویژه مسکن ها
- ✓ استراحت کنید و از هر گونه استرس و تشویش به دور بمانید.
- ✓ با توجه به اینکه حین عمل ، بدن آب زیادی را از دست می دهد ، لذا توصیه می شود که نوشیدن آب به مقدار کافی و مصرف آب میوه های طبیعی را در برنامه غذایی روزانه خود داشته باشید.
- ✓ همانگونه که مستحضر هستید نمک در افزایش تورم موثر است پس می بایست مصرف آن را به مدت 2 هفته در غذاها پتان به حداقل برسانید.
- ✓ آناناس سرشار از بروملین و ویتامین C است و روند بهبودی کبودی و تورم را تسریع می نماید ، بنابراین از آن غافل نشوید.
- ✓ عدم مصرف غذا و خوراکی هایی که باعث یبوست می شوند : سفت شدن شکم شما را مجبور می کند که به هنگام عمل دفع فشار زیادی به بدن وارد کنید ؛ به دنبال این مسئله درد نیز افزایش پیدا می کند.
- ✓ طی ساعات اولیه توصیه می شود برای رعایت نکات مراقبت های بعد از لیپوساکشن استراحت کامل داشته باشید و پس از آن سعی کنید در فواصل زمانی کم پیاده روی های مختصر و سبک داشته باشید. چرا که بی تحرکی موجب لخته شدن خون می شود.
- ✓ وارد نکردن فشار به محل تخلیه چربی : تا زمانی که بافت های موضع هدف به بهبودی نرسیده اند از انجام هر کاری مثل فعالیت های فیزیکی شدید، خوابیدن بر روی برش های جراحی ، حمل کردن اجسام سنگین و موارد دیگری از این قبیل باید خودداری شود.
- ✓ تا زمان بهبودی کامل از بلند کردن و جابجایی وسایل سنگین خودداری کنید.
- ✓ پس از دوروزمی توانید استحمام نمایید. محل زخم ها را با آب و صابون شسته و کاملاً خشک کنید.

✓ **عدم استعمال دخانیات** : بهتر است بدانید سیگار ، قلیان و غیره موجب تنگ شدن عروق خونی می شوند. همچنین قرار گرفتن در معرض دود آن ها نیز مضر است ، از این رو می بایست تا زمان ترمیم بافت ها از بودن در موقعیت دود مواد مخدر پرهیز کنید.

✓ **عدم مصرف داروهای ضد انعقاد** : برخی از داروها مثل آسپرین و وارفارین ، فرآیند انعقاد خون را با مشکل مواجه نموده و موجب بروز خونریزی می گردند بنابراین توصیه می شود تا بهبودی زخم ها مصرف آن ها را به تعویق بیندازید.

✓ **عدم مصرف نوشیدنی های الکلی** : نوشیدنی های الکل دار نیز میتواند ریسک خونریزی را افزایش دهد لذا باید مصرف آن ها را در دوران نقاهت ترک نمایید.

✓ رفتن به استخر ، سونا ، دریا و غیره تا زمان بهبودی کامل زخم ها جایز نمی باشد ؛ زیرا ریسک بروز عفونت را افزایش می دهد.

✓ ترشحات سفید رنگ از محل زخم ها ، طبیعی است و شامل عفونت نمی شود.

✓ در صورتیکه هر گونه نشانه غیرعادی همچون **تب ، تنگی نفس ، درد غیر قابل کنترل** و غیره در خود مشاهده کردید باید سریعاً به پزشک مراجعه نموده و تحت معاینه و بررسی قرار بگیرید.

✓ از لمس مکرر محل زخم ها خودداری کنید چراکه باعث تجمع باکتری می شود.

✓ آنتی بیوتیک ها دوره مصرفی دارند که هر بیمار باید آن را تکمیل کند .

✓ تمیز نگه داشتن محل زخم ها مهم است. به هنگام تمیز کردن ناحیه ای که تحت عمل لیبو قرار گرفته مطمئن باشید که از پارچه ی تمیز استفاده میکنید.

❖ عوارض :

لخته شدن خون در ریه * افزایش مایع درون ریه * لخته شدن چربی

عفونت * غده خونی (خونریزی زیر پوستی) * سروما (تجمع مایعات

شفاف در زیر پوست) * واکنش نشان دادن به داروهای بیهوشی *

فساد بافت پوست (مرگ و میر سلول های پوست)* شوک و مرگ

واحد آموزش سلامت همگانی

منبع: آموزش به مددجو راهنمایی برای مراقبین سلامت

❖ ریسک ها و خطرات دوران نقاهت:

- مشکلات مربوط به فرم و شکل اندام
- برآمدن، فرورفتن، موج شدن، شل و افتاده شدن پوست، بی حسی، خونمردگی و کبودی، درد، ورم و سفت شدن موضع تحت درمان
- عفونت
- بر هم خوردن تعادل و توازن مایعات بدن
- زخم شدن
- تغییر میزان حساسیت پوست و حس لامسه
- مشکلات بهبودی و التیام بدن

❖ عوارض بلند مدت لیپوساکشن

. لیپوساکشن چربی های اضافه ناحیه تحت درمان را به طور موقت از میان می برد. بنابراین اگر دوباره وزن تان بالا رود، چربی در بخش های مختلف بدن ذخیره می شود. چربی های جدید در لایه های عمیق تری از پوست پنهان می شوند و اگر این چربی ها به بافت اطراف قلب یا کبد راه پیدا کنند، اوضاع مهلک و خطرناک خواهد شد. برخی افراد پس از عمل لیپوساکشن برای همیشه اعصابشان آسیب می بینند و میزان حساسیت پوستشان به طور چشمگیری کاهش می یابد. برخی دیگر هم شاهد فرو رفتن یا دهان باز کردن ناحیه ساکشن شده هستند و ممکن است پوست برخی افراد موج دار شده یا فرو رود. تمامی این عوارض همیشگی و مادام العمر بوده و نمی توان اوضاع را به حالت اول بازگرداند .

عوارض لیپوساکشن در بلند مدت چیست؟

• مرگ