Plastic Surgery Institute



دليل المريض · شدّ الجزء السفلي من الجسم

شدّ الجسم

قرار شخصي. تعرّف إلى الخيارات والتحضير والتعافي وحدود النتائج.

02 فهم عملية شدّ الجسم
03 الاستشارة والتحضير
04 العملية وخطة الشقوق
05 التعافي والنتائج
06 المخاطر والسلامة
07 التكلفة واختيار الجرّاح
08 لنتحدّث عن أهدافك



د. عماد شحادة

معهد الجراحة التجميلية
63 شارع الصوراتي، بناية حمرا نصيف، الطابق الأول، بيروت، لبنان
الهاتف +9611746345 · واتساب +9613307854
psi@psi-lb.com

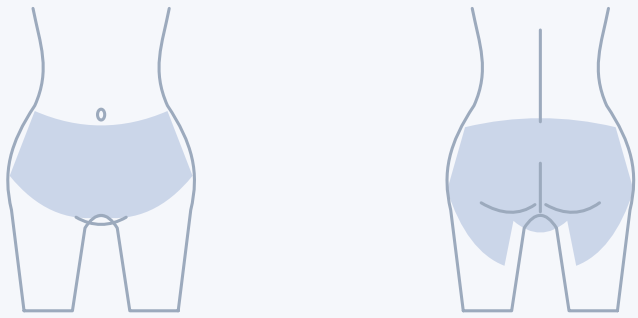
01 · الأساسيات

فهم عملية شدّ الجسم

تزيل عملية شدّ الجسم الجلد الزائد المترهّل ودهونًا مختارة، وتعيد تموضع الأنسجة الداعمة. تعالج الارتخاء المرتبط بفقدان الوزن أو العمر أو أضرار الشمس أو الحمل أو الاستعداد الوراثي، ولا تفرض شكلًا مثاليًا للجسم.

مصطلح يشمل إجراءات مختلفة

شدّ الجسم اسم عام. ومن أشكاله الشائعة شدّ الجزء السفلي من الجسم، أو الاستئصال الحزامي للجلد والدهون، ويستهدف أسفل البطن والخاصرتين وأسفل الظهر والأرداف وأعلى الفخذين من الخارج أو الخلف. لا يعالج تلقائيًا المنطقة الأربية أو كامل الوجه الداخلي للساقين أو الثديين أو الذراعين أو الجسم كله. قد تلزم عمليات منفصلة أو مراحل متعددة.



من الأمام — من الخلف

التظليل الأزرق: مناطق قد تُعالج، وليس وعدًا بنتيجة. قد تحتاج المنطقة الأربية والوجه الداخلي للفخذين إلى شدّ منفصل. تُختار المناطق بحسب كل حالة.

ما الذي يمكن وما الذي لا يمكن تحقيقه؟

ليست جراحة لإنقاص الوزن أو لإزالة الدهون وحدها. قد تحسّن بعض عدم انتظام سطح الجلد، لكنها لا تزيل السيلوليت أو علامات التمدّد بصورة موثوقة. قد تزول العلامات الموجودة على الجلد المستأصل معه، وتبقى غيرها. إذا كانت الدهون هي المشكلة الأساسية والجلد جيد المرونة، فقد يناسب شفط الدهون وحده. أمّا الجلد المترهّل فيحتاج إلى الاستئصال، وقد يُضاف الشفط بحذر بحسب الحالة.

لمن قد تكون مناسبة؟

للبالغين من أي جنس بصحة جيدة ووزن مستقر وتوقّعات واقعية وتغذية كافية، وغير المدخنين. تُراجع الحالات المؤثّرة في الالتئام. قد يلزم تقييم التغذية بعد فقدان وزن كبير أو جراحة سمنة. ناقش الطفح وأعراض الجلد، وخطط الحمل وتغيّرات الوزن المستقبلية؛ التوقيت فردي وليس مهلة ثابتة.

اختيار نابع منك

الجراحة اختيارية، لأهدافك الوظيفية أو الجمالية لا لضغط الآخرين. لا يضمن تغيير المظهر الثقة بالنفس أو الرضا.

02 · قبل الجراحة

الاستشارة والتحضير

يساعد الحوار الواضح عن صحتك وأهدافك والمساعدة المتاحة في المنزل على وضع خطة مناسبة لحالتك.

قدّم تاريخك الصحي كاملًا

ناقش الأمراض والحساسيات والعلاجات، وجميع الأدوية والفيتامينات والأعشاب، والكحول والتبغ والتدخين الإلكتروني والنيكوتين والمخدرات. اذكر العمليات السابقة، خصوصًا البطن والفخذين، ونمط فقدان الوزن وجراحة السمنة والتغذية وأعراض الجلد ومشكلات الالتئام والجلطات وتورّم الساقين. عبّر عن قلقك وأسئلتك بحرية.

ما الذي يقيّمه الجرّاح؟

الفحص والقياسات والصور الطبية، مع مناقشة الخيارات والبدائل والتخدير ومدى الشقوق وإمكان تقسيم العلاج إلى مراحل والتعافي والمخاطر والحدود. حدّد معه المناطق التي ستُعالج وتلك التي لن تُعالج.

فحوص فردية	مراجعة الأدوية	التغذية والنيكوتين	نقل ومساعدة بالغ

التحضير مع الفريق

تُطلب الفحوص المخبرية والتقييمات الطبية والغذائية عند الحاجة، وتُضبط الأمراض المزمنة بصورة فردية. قد يزيد الأسبرين ومضادات الالتهاب والأعشاب النزيف؛ لا توقف دواءً موصوفًا دون موافقة واصفه. اتبع خطة طبية للتوقف عن التدخين والتدخين الإلكتروني والنيكوتين. أكّد تعليمات الصيام والاغتسال والأدوية.

سلامة المنشأة والتخدير

اسأل عن منشأة جراحية مرخّصة أو معتمدة على نحو مناسب، وفريق تخدير مؤهّل والمراقبة وخطة النقل الطارئ. يعتمد المستشفى أو العلاج النهاري أو المبيت على الصحة ومدى الجراحة؛ لا يُضمن الخروج في اليوم نفسه.

رتّب مساعدة فعلية

رتّب وسيلة نقل وبالغًا مسؤولًا يبقى الليلة الأولى على الأقل، ولمدة أطول عند الحاجة. لا ينبغي خوض تعافٍ كبير دون رعاية. نظّم المساعدة في أنشطة الحياة اليومية والأطفال والحيوانات والأعمال المنزلية. أكّد المتابعة والتواصل خارج الدوام وخطة الطوارئ.

03 · يوم العملية

العملية وخطة الشقوق

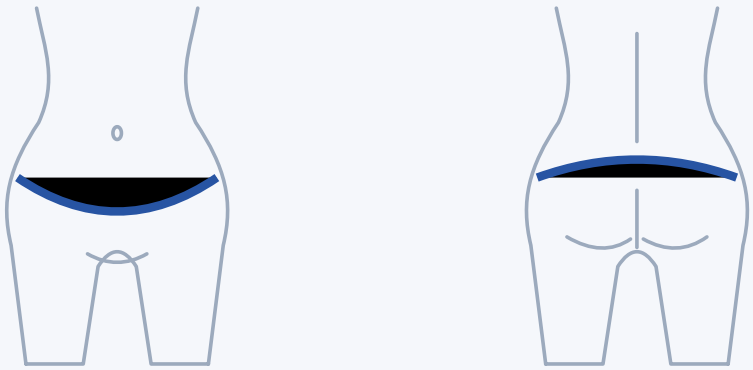
تُصمَّم العملية بحسب موضع الجلد المترهّل وكميته. ليست عملية واحدة كبيرة أو شقًّا كاملًا حول الجسم أمرًا لازمًا لكل شخص.

01 التخدير

قد تناسب التهدئة الوريدية مع التخدير الموضعي إجراءات محدودة مختارة، وقد يُستخدم التخدير العام للجراحة الكبرى. يختار فريق الجراحة والتخدير بحسب المدى والحالة الصحية.

02 الشقّ وإعادة تموضع الأنسجة

في أحد أشكال شدّ الجزء السفلي الشائعة، يسمح شقّ محيطي حول الجذع السفلي بإزالة حزام أو مئزر من الجلد الزائد ودهون مختارة، وإعادة تموضع أنسجة البطن والأرداف وجانبَي الفخذين. هذا شدّ للجلد والأنسجة، وليس حقن دهون في الأرداف أو تكبيرًا بحشوات. شفط الدهون إجراء إضافي لحالات مختارة.



من الخلف — من الأمام

مثال فقط: شقّ واحد منخفض كالحزام يصل الأمام بالجانبين والخلف فوق الأرداف. الأزرق: مسار تقريبي للشقّ والندبة؛ الرمادي: حدود الجسم. لا يُظهر الرسم حقنًا أو حشوات. ليس دليلًا جراحيًا أو خطة شخصية.

03 الدعم والإغلاق

تدعم غرز عميقة في الأنسجة الرخوة الشكل الجديد، ولا تعني قطع عضلات الفخذ أو شدّها روتينيًا. يُبحث إصلاح لفافة البطن أو إعادة موضع السرّة فقط عند وجود داعٍ بطني. يُغلق الجلد بطبقات وغرز أو لاصق أو أشرطة أو مشابك، مع مصارف وضمادات ومشدّ موصوف عند الحاجة.

04 تغيّر مبكر ونتيجة تدريجية

يخفي التورّم بعض التغيّر الأولي. ينضج الشكل والندبات خلال أشهر، وقد يستغرق سنة إلى سنتين أو أكثر بحسب الحالة؛ ليست السنتان انتظارًا إلزاميًا للجميع.

ناقش الندبة الدائمة

قد تكون الندبات واسعة ودائمة. ناقش مواضعها وملابسك؛ لا يمكن ضمان إخفائها. لا يمثّل الرسم جميع أنماط الشقوق الممكنة.

04 · بعد الجراحة

التعافي والنتائج

قد يستغرق التعافي أسابيع، ويستمر نضج الشكل والندبات أشهرًا. خطتك المكتوبة هي المرجع، لا جدول زمني موحّد للجميع.

العناية المبكرة

تحمي الضمادات الجروح. قد تصرّف الأنابيب الدم أو السوائل؛ تعلّم العناية وتسجيل الكميات إذا طُلب ذلك.

المراجعة والنشاط

يحدّد الفريق موعد إزالة الضمادات والمصارف والغرز وكيفية زيادة النشاط.

الاستقرار التدريجي

قد يستمر الألم والكدمات والتورّم والتنميل أسابيع، وينضج الشكل والندبات خلال سنة إلى سنتين أو أكثر.

احمِ الأنسجة أثناء الالتئام

نظّف الجروح وفق التعليمات؛ لا تدلّك جرحًا مفتوحًا ولا تضف علاجًا دون موافقة. لا تعدّل المصارف أو تنزعها بنفسك. استخدم المشدّ فقط كما وُصف، دون ضغط أو تضييق زائد، وافحص الجلد وفق الإرشادات. تجنّب شدّ الشقوق واحتكاكها والحركة أو الانحناء المفرط والأحمال والشدّ وحمل الأطفال حتى السماح. امنع الحيوانات من سحب الأنابيب ورتّب مساعدة منزلية.

تحرّك بلطف بعد السماح؛ تُفضّل الوقاية من الجلطات لحالتك، وليست الراحة التامة في الفراش قاعدة. قد يُنصح بانحناء بسيط إلى الأمام بعد إجراء بطني؛ لا تُجبر نفسك على الاستقامة. لا تقد مع مسكنات تضعف الانتباه؛ استأنف فقط بعد الموافقة والقدرة على الاستجابة الآمنة.

اسأل قبل استئناف الأنشطة

أين سأتعافى وما الأدوية الموصوفة؟ كيف أغتسل أو أستحمّ مع الضمادات والمصارف والمشدّ؟ متى تزال الغرز وتكون المراجعة؟ ناقش العمل والسفر والقيادة والرياضة ورفع الأحمال بصورة فردية. يعتمد نزع المصارف على الكميات والالتئام، لا أسبوع ثابت.

نتائج دون ضمان

قد تبهت الندبات لكنها لا تختفي. يساعد الوزن المستقر والعادات الصحية، لكن العمر والحمل وتغيّرات الوزن قد تعيد الارتخاء. قد تلزم جراحة تصحيحية؛ لا وعد بنتيجة دائمة.

متى تطلب المساعدة؟

ضيق النفس أو ألم الصدر أو نبض غير معتاد: اطلب رعاية طارئة فورًا. تورّم جديد مؤلم في ساق واحدة يستلزم تقييمًا عاجلًا لاحتمال جلطة، وليس اعتباره تورّمًا عاديًا. الحمى أو الاحمرار المتزايد أو الإفراز غير المتوقع أو انفتاح الجرح أو تفاقم الألم: تواصل مع الفريق بصورة عاجلة.

05 · قرار واعٍ

المخاطر والسلامة

وازن الفوائد المحتملة والمضاعفات قبل الموافقة. ينبغي أن يشرح الجرّاح جميع المخاطر المرتبطة بصحتك والعملية المقترحة.

الجراحة والدورة الدموية

- مخاطر التخدير
- نزيف أو ورم دموي
- عدوى
- جلطات الأوردة العميقة ومضاعفات القلب والرئتين

الجروح والأنسجة

- ضعف الالتئام، بما فيه انفصال حواف الجرح
- تجمّع دم أو سائل مصلي تحت الجلد
- فقدان جزء من الجلد
- نخر دهني: موت الأنسجة الدهنية تحت الجلد

الجلد والإحساس

- تنميل أو تغيّر الإحساس
- ألم مستمر
- وذمة ساق مستمرة أو تورّم مستمر في الساقين
- تغيّر لون الجلد و/أو تورّم مطوّل

المظهر والرعاية اللاحقة

- عدم التناظر
- عودة ارتخاء الجلد
- خروج الغرز للسطح أو ظهورها أو تهيّج قد يستلزم إزالتها
- ندبات غير مرضية
- احتمال الحاجة إلى جراحة تصحيحية

قرار فردي ومستنير

هذه ليست قائمة شاملة. اسأل عن تقليل المخاطر ومن يعالج المضاعفات والرعاية الإضافية المحتملة. توثّق الموافقة فهمك، ولا تضمن السلامة أو نتيجة بعينها.

ميّز بين الحالات

قد يحدث تورّم مبكر، لكن وذمة الساق المستمرة مضاعفة منفصلة تحتاج تقييمًا. التورّم المؤلم الجديد في ساق واحدة يستدعي تقييمًا عاجلًا. ضيق النفس أو ألم الصدر أو النبض غير المعتاد يستلزم رعاية طارئة فورًا.

06 · التخطيط المسبق

التكلفة واختيار الجرّاح

اختر جرّاحًا مؤهّلًا ذا خبرة في تنسيق الجسم وما بعد فقدان الوزن. السلامة والتواصل والخطة المناسبة مهمة، لا السعر وحده.

الجرّاح	التخدير	المنشأة	الفحوص والرعاية

اطلب عرضًا مكتوبًا يناسب حالتك

تختلف التكلفة بحسب المدى والتقنية وخبرة الجرّاح والمكان. تحقّق من أتعاب الجرّاح والتخدير والمنشأة والفحوص والمشدّات والضمادات والأدوية والمتابعة وترتيبات التصحيح. اسأل عن المبيت المحتمل والمساعدة المنزلية وما يشمله العرض وتكلفة المضاعفات والرعاية الإضافية. لا يتضمّن الدليل أسعارًا أو وعدًا بطريقة دفع أو تمويل.

تحقّق من التأمين مباشرة

غالبًا ما تُستثنى الجراحة التجميلية ومضاعفاتها. الأعراض الوظيفية لا تعني تغطية تلقائية. اطلب تأكيدًا مكتوبًا لشروط عقدك والموافقات والاستثناءات، ولا تفترض تعويضًا محليًا.

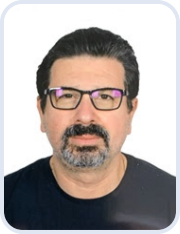
أسئلة مفيدة للجرّاح

- ما مؤهلاتك وخبرتك في شدّ الجسم والتنسيق بعد فقدان الوزن؟
- أي مناطق ستُعالج؟ هل يحتاج داخل الفخذ إلى عملية منفصلة، أو الأفضل تقسيم العلاج إلى مراحل؟
- لماذا هذه الشقوق؟ ما الندبات الدائمة والحدود والبدائل المتوقعة؟
- كيف ستُقيّم صحتي وتغذيتي؟ هل يمكن رؤية أمثلة مناسبة دون توقّع نتيجة مماثلة؟
- أين تُجرى الجراحة ومن يتولى التخدير والمراقبة وما خطة الطوارئ؟
- من يتولى المتابعة والمضاعفات والتواصل خارج الدوام؟ وما المساعدة اللازمة في المنزل؟

خذ وقتك للتفكير. لا ينبغي أن تتقدّم ندبة أقصر أو تكلفة أقل على ملاءمة العملية وسلامة الرعاية وموثوقية المتابعة.

احجز استشارتك

لنتحدّث عن أهدافك



د. عماد شحادة

معهد الجراحة التجميلية

العنوان
63 شارع الصوراتي، بناية حمرا نصيف، الطابق الأول، بيروت، لبنان

الهاتف
+9611746345

واتساب
+9613307854

البريد الإلكتروني
psi@psi-lb.com

هذا الدليل للتثقيف العام فقط، وليس نصيحة طبية شخصية أو خطة علاج. لا يقدّم إقرارًا أو ضمانًا أو وعدًا بالنتيجة، ولا يغني عن استشارة شاملة حضورية مع جرّاح تجميل مؤهّل وذي خبرة. اتبع تعليمات فريقك المعالج.

للمزيد من المعلومات · العملية · السلامة · النتائج · شدّ الجزء السفلي والتعافي