Plastic Surgery Institute

دليل المريض · تنسيق القوام بعد فقدان وزن كبير

إزالة الجلد الزائد بعد فقدان وزن كبير

خطة للمناطق التي تزعجك، وليست عملية جديدة لإنقاص الوزن أو التزاماً بمعالجة كل مناطق الجسم.

02 فهم الخيارات
03 الاستشارة والتحضير
04 العمليات والمراحل
05 التعافي والنتائج
06 المخاطر والسلامة
07 التكلفة واختيار الجرّاح
08 استشارتك وبيانات التواصل



د. عماد شحادة

معهد الجراحة التجميلية

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

هاتف 9611746345+ · واتساب 9613307854+

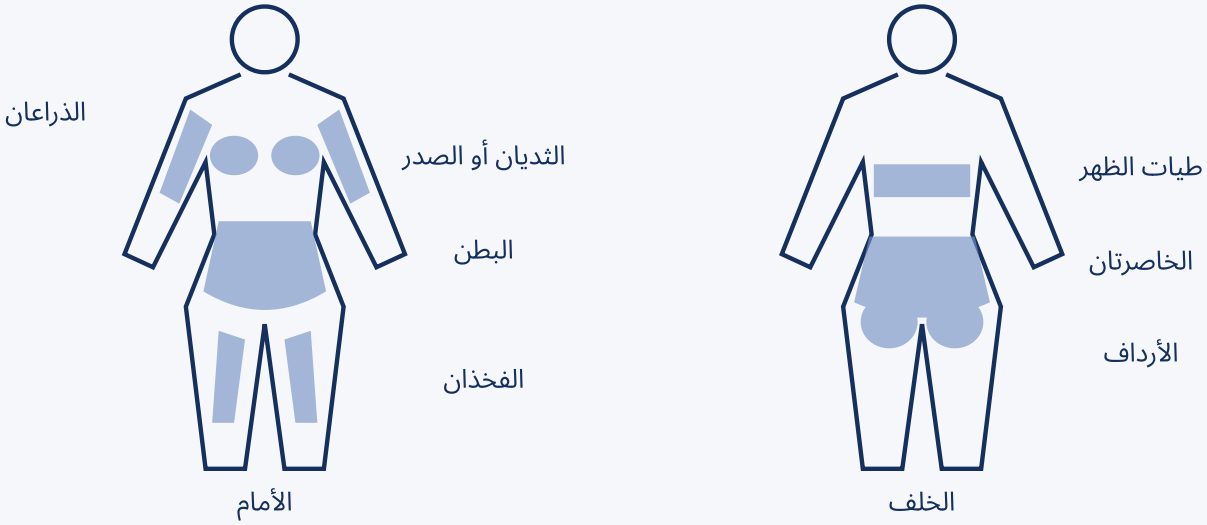
psi@psi-lb.com

01 · الأساسيات

فهم الخيارات

بعد فقدان وزن كبير قد لا ينكمش الجلد بما يكفي ليلائم حجم الجسم الجديد. تزيل جراحة تنسيق القوام جلداً مترهلاً ودهوناً مرافقة من مناطق مختارة لمعالجة انزعاج وظيفي أو شكلي محدد.

يتناول الدليل تقييم مناطق متعددة بعد فقدان الوزن بتغيير نمط الحياة أو الأدوية أو جراحة السمنة. شدّ الجزء السفلي من الجسم خيار واحد ضمن الخطة، وليس اسماً لكل العلاج. يمكن للبالغين من مختلف الأجناس طلب التقييم، ولا يحتاج الجميع إلى كل العمليات الموضحة.



التظليل يحدد مناطق للنقاش، لا مجموعة عمليات مقترحة أو نتيجة متوقعة. الرسوم ليست بمقياس تشريحي.

الوظيفة والراحة والحدود

قد تحتك الطيات وتعيق النظافة والملابس، وتسبب طفحاً أو تقرحات أو عدوى متكررة. قد تساعد إزالة طيات مختارة، لكن الأعراض تحتاج فحصاً وعلاجاً. الجراحة ليست علاجاً للسمنة أو للسيلوليت، ولا تضمن جسماً أملس أو متماثلاً. تبقى علامات التمدد خارج الجلد المستأصل، وتبقى الندبات دائمة وقد تكون واسعة.

خيار وليس واجباً

يمكن للعناية بالجلد والملابس الملائمة وعلاج التهيّج تحسين الراحة دون جراحة. تدعم الرياضة الصحة لكنها قد لا تزيل الجلد الزائد الكبير. اختر بناء على أولوياتك وقدرتك على التعافي وقبول الندبات، لا تحت ضغط الوصول إلى تحول كامل.

02 · الجاهزية مهمة

الاستشارة والتحضير

ثبات الوزن وكفاية التغذية وإمكان تطبيق خطة التعافي لا تقل أهمية عن مقدار الجلد. تُقيّم الجاهزية بصورة فردية.

مراجعة الصورة الصحية كاملة

أحضر تاريخ الوزن وطريقة فقدانه وتفاصيل جراحة السمنة إن وجدت، والأدوية وخطط الوزن المستقبلية. ناقش السكري وفقر الدم وأمراض القلب والرئة وانقطاع النفس أثناء النوم والفتوق والشقوق السابقة وسوء الالتئام والجلطات وتورم الساقين. اذكر الحساسية والتبغ والنيكوتين والتدخين الإلكتروني والكحول والمكملات ومشكلات التخدير.

يفحص الجرّاح المناطق المزعجة والطيات ونوعية الأنسجة، ويناقش التصوير الطبي بموافقتك وتحديد الأولويات. وثّق الطفح والقروح والعدوى والعلاج المجرب وأثرها على الحياة اليومية. قد تتطلب المشكلات النشطة علاجاً قبل تنسيق القوام الاختياري.

التغذية ليست قائمة علاج ذاتي

بعد جراحة السمنة، يلزم الاهتمام بمدخول البروتين ونقص المغذيات الدقيقة. قد يقيّم الطبيب أو اختصاصي التغذية الطعام ويطلب تحاليل مختارة لفقر الدم والحديد وفيتامين باء اثني عشر والفولات وفيتامين دال والكالسيوم أو غيرها بحسب الحاجة. صحح النقص مع الفريق قبل العملية؛ لا يصف الدليل جرعات مكملات. رقم الميزان لا يثبت كفاية التغذية.

يعتمد التوقيت على ثبات الوزن والصحة والقدرة على الحفاظ على الغذاء؛ لا يفرض الدليل حداً موحداً لمؤشر كتلة الجسم أو مدة ثابتة بعد جراحة السمنة. ناقش خطط الحمل وفائدة التأجيل. قد يغير فقدان أو اكتساب وزن كبير لاحقاً النتيجة.

التحضير الآمن

اتفق على وقف النيكوتين وخطة فردية للأدوية، ومنها أدوية ضبط الوزن والعلاجات المؤثرة في النزف. لا توقف وصفة أو تضف مكملات دون موافقة. اتبع صيام فريق التخدير لا قاعدة عامة. تحقّق من المنشأة والمراقبة وخطة الطوارئ.

رتّب التعافي قبل الجراحة

وفّر النقل وشخصاً بالغاً مسؤولاً في الليلة الأولى ولمدة أطول عند الطلب. خطط للمساعدة في النظافة والطعام والتسوق والأطفال والحيوانات والأعمال الثقيلة. ناقش الدرج والنوم والسفر والغياب عن العمل. قد تحتاج الجروح المتعددة مساعدة أكبر من عملية منطقة واحدة.

03 · خطة تناسبك

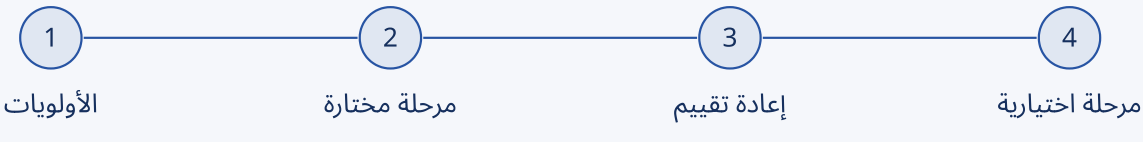
العمليات والمراحل

تُختار المناطق بحسب الأعراض والتشريح والسلامة. قد تزيد العمليات المجمعة الطويلة العبء الجراحي، لذا قد تكون المراحل المنفصلة أنسب.

- **البطن:** يزيل استئصال المئزر البطني الجلد والدهون المتدلية. يعيد شدّ البطن تشكيل الجلد بصورة أوسع، وقد يشمل إصلاح تباعد لفافة العضلتين المستقيمتين وتعديل موضع السرة عند الحاجة. ليست العمليتان متطابقتين.
- **الذراعان والفخذان:** يزيل الشدّ الجلد الموضعي الزائد. قد تمتد الشقوق على العضد أو الفخذ الداخلي، بحسب الترهل، دون ضمان ندبة مخفية.
- **الثديان أو الصدر:** يُختار الشدّ أو التصغير أو التشكيل بحسب الحالة. الزرعات ليست لازمة تلقائياً، ويبقى تقييم الثدي مهماً.
- **الظهر والخاصرتان وأسفل الجسم:** قد تعالج إزالة طيات الظهر أو الشدّ الدائري ترهل الجذع والأرداف والفخذ الخارجي، لكنها لا تصحح تلقائياً الذراعين والثديين والفخذ الداخلي.



مقارنة مفهومية لا تعليمات جراحية. يدعم إصلاح اللفافة جدار البطن؛ لا يعني قطع العضلات روتينياً ولا يرافق كل استئصال للمئزر.



تُجرى العمليات الكبرى عادةً تحت التخدير العام. يحدد الفريق مناطق الاستئصال، ويزيل الجلد والدهون المختارة، ويعيد تشكيل الأنسجة ودعمها ثم يغلقها بطبقات. شفط الدهون والمصارف والملابس الموصوفة إضافات محتملة. تعتمد المراقبة أو المبيت على الصحة والامتداد. اتفق على المناطق والندبات والتسلسل قبل الموافقة؛ المرحلة التالية ليست تلقائية.

04 · بعد العملية

التعافي والنتائج

يتحدد التعافي بحسب المناطق المعالجة والعمليات المرافقة. خطط للعناية بالجروح والحركة الآمنة والمساعدة، لا لعودة بلا دعم.

العناية بالمناطق المعالجة فعلياً

تحمي الضمادات الشقوق، وقد تجمع المصارف الدم أو السوائل. تعلّم العناية وتسجيل المخرجات ومتى تتصل. يعتمد نزعها على الالتئام والكمية لا تاريخ ثابت. استخدم الملابس الموصوفة دون ضغط زائد وراقب الجلد كما طُلب. اسأل عن الغسل وتغيير الضمادات والأدوية والمتابعة قبل المغادرة.

يناسب الوضع نوع العملية: قد يحتاج البطن وضعية مثنية ومدعومة مؤقتاً، وقد تحد شقوق الذراعين الوصول للأغراض، وتحتاج جروح الفخذ أو الأربية حماية من الاحتكاك والشدّ. لا توجد وضعية واحدة تناسب كل المناطق. لا تشد الجرح لتقليد تعافي شخص آخر، ولا تستخدم منتجات غير معتمدة على الجروح المفتوحة.

الحركة والدعم المنزلي

تحرك برفق حسب السماح واتبع الوقاية الفردية من الجلطات، التي قد تشمل وسائل ميكانيكية أو أدوية عند وصفها. الراحة الطويلة في الفراش ليست القاعدة. اسأل عن الجلوس والوقوف والدرج والنوم الآمن. رتّب رعاية الأطفال وحمل الأغراض والطهو والنقل؛ السيطرة على الألم لا تعني السماح بحمل طفل.

تتطلب العودة للأحمال والعمل والرياضة والقيادة والسفر موافقة بحسب الجروح والوظيفة والأدوية. لا توجد مواعيد ثابتة هنا. لا تقد مع ضعف اليقظة. واصل التغذية المناسبة والمراجعات قبل التفكير بمرحلة جديدة.

نتائج تتطور تدريجياً

يخفي التورم والكدمات وتغير الإحساس الشكل المبكر. تلتئم الجروح قبل اكتمال استقرار الندبات والشكل عبر أشهر. تبقى الندبات وقد يبقى عدم تماثل أو جلد زائد. يؤثر العمر والحمل وتغير الوزن، وقد تلزم جراحة إضافية؛ لا يُضمن جسم نهائي ثابت.

متى تطلب المساعدة؟

ضيق النفس المفاجئ أو ألم الصدر أو النزف الغزير يحتاج طوارئ. تورم ساق حديث مع ألم يستدعي تقييماً عاجلاً لاحتمال جلطة. اتصل بالفريق عند الحمى أو الاحمرار المنتشر أو الألم المتفاقم أو انفتاح الجرح أو إفراز غير معتاد أو تغير الجلد إلى الداكن. لا تعتبر كل تورم جديد طبيعياً.

05 · الموافقة المستنيرة

المخاطر والسلامة

قد يرافق الجلد الزائد الواسع بعد فقدان الوزن ضعف تغذوي أو أمراض متبقية. ناقش مخاطر مجموعة عملياتك المحددة، لا مخاطر اسم إجراء واحد فقط.

الالتئام والسوائل

- تأخر الالتئام أو تباعد الجرح مع رعاية مطولة.
- تجمع مصلي قد يحتاج تصريفاً.
- وذمة طويلة أو اضطراب التصريف اللمفاوي، بما فيه تورم مستمر للأطراف.
- عدوى أو فقد الجلد أو نخر الدهون تحت الجلد.

النزف والدورة الدموية

- فقد دم أو تجمع دموي قد يحتاج علاجاً أو نقل دم.
- تخثر وريدي عميق وانصمام رئوي قد يهددان الحياة.
- مضاعفات التخدير والقلب والرئة.

الإحساس والانزعاج

- أذية أعصاب أو خدر أو تغير حسي مؤقت أو دائم.
- ألم أو إيلام مستمر.
- مشكلات خاصة بالمنطقة أو بالندبات السابقة.

المظهر والتصحيح

- ندبات دائمة أو عريضة أو بارزة أو واسعة.
- عدم تماثل وتفاوت الشكل وترهل متبقٍ أو متجدد.
- الحاجة إلى عمليات إضافية أو تصحيح، مع مخاطر وتكاليف أخرى.

لماذا قد تهم المراحل؟

تزيد معالجة مناطق كثيرة مدة العملية وعبء الجروح ومتطلبات التعافي. يوازن الفريق ذلك مع فوائد الجمع وقد يحد العلاج أو يؤجله أو يقسمه. التغذية الكافية وضبط الأمراض وخطة الرعاية الواقعية عناصر سلامة، وليست عقبات إدارية.

المخاطر فردية؛ لا يوجد رقم موحد لمؤشر كتلة الجسم يجعل الجراحة آمنة أو غير آمنة في هذا الدليل. يلزم مراعاة النيكوتين والسكري وتاريخ الجلطات والحركة وفقر الدم والعمليات السابقة. اسأل عن التقييم والوقاية والحاجة إلى رأي اختصاصي.

قبل التوقيع

أكد المناطق المشمولة والمؤجلة وامتداد الندبات والرعاية الإضافية المحتملة. القائمة ليست شاملة. افهم من يتولى مشكلات الجروح والمراجعة العاجلة وإعادة الإدخال. تعني الموافقة قراراً طوعياً واعياً؛ لا تضمن السلامة أو الرضا.

06 · التخطيط

التكلفة واختيار الجرّاح

اختر جرّاح تجميل مؤهلاً ذا خبرة بتنسيق القوام بعد فقدان الوزن والتقييم التغذوي والعلاج المرحلي. مسار الرعاية أهم من سعر حزمة.

قارن النطاق نفسه

اطلب تقديراً مكتوباً لكل مرحلة يحدد المناطق والإجراءات. تحقق من أتعاب الجرّاح والتخدير والمنشأة والتحاليل ومراجعة التغذية والملابس والضمادات والأدوية والمتابعة والمبيت المحتمل والمساعدة المنزلية. اسأل عن تكاليف الجروح المطولة وإعادة الإدخال والمضاعفات والتصحيح. قد يغطي السعر الأقل مناطق أو متابعة أقل؛ وضح ذلك بدلاً من الافتراض.

العلاج الوظيفي والتأمين

قد تنظر بعض العقود في جزء وظيفي، مثل إزالة مئزر بطني مسبب للأعراض، بمعزل عن التنسيق التجميلي. وثّق الطفح والقروح والعدوى والعلاجات المجربة وتأثيرها في الأنشطة اليومية. يفيد ذلك التقييم ولا ينشئ استحقاقاً. ينبغي أن تؤكد شركة التأمين الشروط والاستثناءات والموافقة المسبقة كتابة. لا يعد الدليل بتغطية في لبنان أو سداد أو سعر ثابت أو تمويل.

أسئلة مفيدة للاستشارة

- أي طيات تفسر الأعراض، وما البدائل غير الجراحية؟
- هل أحتاج إزالة المئزر أم شد البطن أم إصلاح اللفافة أم تقييم فتق مستقل؟
- ما المناطق الأولى، ولماذا المراحل، وما الذي لن يعالج؟
- كيف سيُقيّم ثبات الوزن ومدخول البروتين والمغذيات الدقيقة؟
- ما الندبات ومشكلات الالتئام وخطر الجلطات المرتبط بخطتي؟
- أين العملية، ومن يتولى التخدير والمراقبة والطوارئ؟
- ما المساعدة اليومية والغياب عن العمل اللازمان، ومن ينسق المتابعة؟

حافظ على تناسب الخطة

توضح صور الآخرين الإمكانات لكنها لا تتنبأ بنتيجتك. خذ وقتك. يمكنك اختيار منطقة أولوية وتأجيل أخرى أو الاكتفاء بمرحلة أولى مرضية بدلاً من متابعة كل إجراء متاح.

استشارتك الشخصية

خطة حول أولوياتك



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

أحضر تاريخ الوزن وجراحة السمنة وسجلات التغذية والأدوية والمناطق الأهم لك. ناقش الدعم العملي والتعافي قبل الالتزام بتسلسل العمليات.

معلومات تثقيفية عامة وليست نصيحة فردية أو تشخيصاً أو خطة علاج. لا يقدم الدليل ضماناً أو وعداً بالنتيجة، ولا يغني عن تقييم حضوري لدى جرّاح تجميل مؤهل وذي خبرة. اتبع تعليمات فريقك المعالج.