Plastic Surgery Institute



دليل المريض · رأب البطن

شدّ البطن

كل ما تحتاج إلى معرفته، من الاستشارة الأولى حتى النتيجة النهائية.

01 ما هي عملية شدّ البطن؟
02 الاستشارة والتحضير
03 العملية خطوة بخطوة
04 التعافي والنتائج
05 المخاطر والسلامة
06 التكلفة واختيار الجرّاح



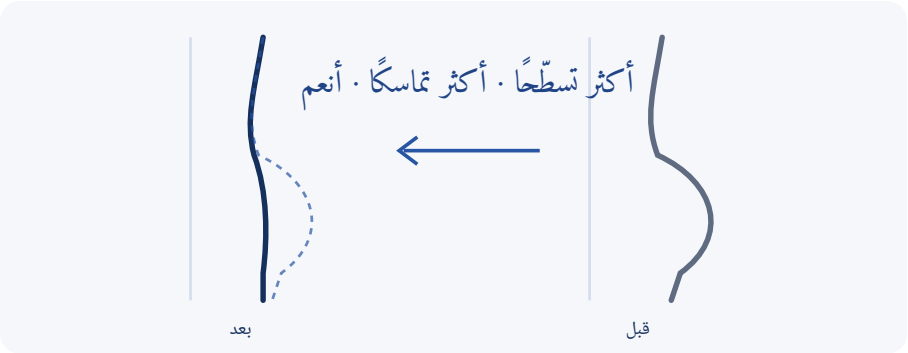
د. عماد شحادة

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

01 · الأساسيات

ما هي عملية شدّ البطن؟

شدّ البطن، أو رأب البطن، عملية تزيل الجلد والدهون الزائدة من منطقة البطن، وتشدّ في معظم الحالات العضلات الضعيفة أو المتباعدة. والنتيجة بطن أنعم وأكثر تماسكًا وتسطّحًا.



رسم توضيحي جانبي: يُستبدل الجلد الزائد وجدار البطن المترهّل (الخط المنقّط) بقوام أكثر شدًّا.

لماذا يتغيّر شكل البطن؟

يساعدنا النظام الغذائي والرياضة على الحفاظ على لياقتنا، لكنهما لا يستطيعان دائمًا شدّ الجلد المتمدّد أو إصلاح العضلات المتباعدة. حتى الأشخاص ذوو الوزن الصحي والجسم المتناسق قد يعانون من بطن بارز أو مترهّل أو رخو. وأكثر الأسباب شيوعًا:

- التقدّم في العمر
- الوراثة
- الحمل
- تقلّبات كبيرة في الوزن
- عمليات جراحية سابقة

ما لا تحقّقه عملية شدّ البطن

هذه العملية ليست بديلًا عن إنقاص الوزن أو ممارسة الرياضة بانتظام. ونتائجها دائمة من الناحية التقنية، لكن التقلّبات الكبيرة في الوزن قد تُذهب جزءًا كبيرًا من التحسّن. لذلك، إن كنت تخطّط لخسارة وزن كبير، أو كنتِ ترغبين في الحمل مستقبلًا، فمن الأفضل عادةً التأجيل.

كما أن العملية لا تزيل علامات التمدّد بشكل عام. أمّا العلامات الموجودة على الجلد الذي سيُستأصل، وغالبًا ما يكون أسفل السرّة، فتُزال معه أو قد يتحسّن مظهرها.

02 · قبل الجراحة

الاستشارة والتحضير

تبدأ النتيجة الآمنة والناجحة بحوار صريح. فكلّما شاركت تاريخك الصحي وأهدافك ونمط حياتك بصدق، تمكّن الجرّاح من التخطيط لك بشكل أفضل.

هل عملية شدّ البطن مناسبة لي؟

إنه قرار شخصي جدًّا. اتّخذه من أجل نفسك، لا لإرضاء شخص آخر أو للوصول إلى صورة مثالية. قد تكون مرشّحًا مناسبًا إذا كنت:

01 بصحة جيدة ووزنك مستقر

02 تحمل توقّعات واقعية

03 غير مدخّن

04 منزعجًا من شكل بطنك

كن مستعدًّا لمناقشة

- ما تأمل في تحقيقه
- حالاتك الصحية، وحساسيتك تجاه الأدوية، والعلاجات السابقة أو الحالية
- جميع الأدوية والفيتامينات والمكمّلات العشبية، إضافةً إلى تناولك للكحول والتبغ وأي مواد أخرى
- أي عمليات جراحية سابقة

سيقوم الجرّاح بما يلي

- تقييم صحتك العامة وأي حالات مرضية قائمة أو عوامل خطر
- التقاط صور لملفّك الطبي
- مناقشة الخيارات المتاحة واقتراح خطة العلاج
- شرح النتيجة المتوقّعة، إلى جانب المخاطر والمضاعفات المحتملة

الاستعداد للجراحة

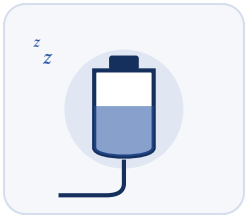
قبل العملية، قد يُطلب منك:

- إجراء فحوص مخبرية أو تقييم طبي
- تناول بعض الأدوية أو تعديل أدويتك الحالية
- التوقّف عن التدخين
- تجنّب الأسبرين ومضادات الالتهاب والمكمّلات العشبية لأنها قد تزيد النزيف
- ترتيب من يوصلك إلى المنزل ويبقى معك

مكان إجراء العملية: يمكن إجراء شدّ البطن في منشأة جراحية معتمدة داخل العيادة، أو في مركز جراحة نهارية مرخّص، أو في المستشفى. وإن كنت ستعود إلى المنزل في اليوم نفسه، فاحرص على أن يوصلك أحدهم ذهابًا وإيابًا، وأن يبقى معك الليلة الأولى على الأقل.

03 · يوم العملية

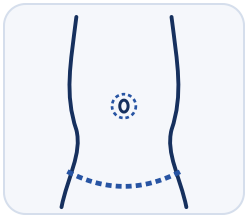
العملية خطوة بخطوة



الخطوة 1

التخدير

تُعطى لك أدوية تحافظ على راحتك طوال العملية، إمّا تخدير عبر الوريد (تهدئة) أو تخدير عام. وسيوصي الدكتور شحادة بالخيار الأنسب لك.



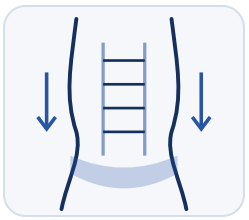
شقّ منخفض
من الورك إلى الورك

الخطوة 2

الشقّ الجراحي وإصلاح العضلات

يتطلّب شدّ البطن الكامل شقًّا أفقيًّا منخفضًا بين خط شعر العانة والسرّة، ويتحدّد شكله وطوله بحسب كمية الجلد الزائد. وبعد رفع الجلد، تُخاط عضلات البطن الضعيفة الموجودة تحته وتُعاد إلى مكانها.

قد يلزم شقّ ثانٍ حول السرّة لإزالة الجلد الزائد في أعلى البطن.



الخطوة 3

إعادة توزيع الجلد

يُسحب جلد أعلى البطن إلى الأسفل كما تُسدل الستارة، ويُقصّ الجزء الزائد (المظلّل) ثم يُخاط الجلد المتبقّي. وتُفتح فتحة جديدة للسرّة، فتُبرز إلى السطح وتُثبّت بالخياطة في موضعها الطبيعي.



الخطوة 4

إغلاق الشقوق

يُغلق الجلد بالغرز أو باللاصق الجراحي أو الأشرطة أو المشابك. ولأن الشقّ منخفض، تغطّيه الملابس الداخلية أو ملابس السباحة في معظم الحالات.

رؤية النتائج

يمكنك أن تتوقّع بطنًا أكثر تسطّحًا وتماسكًا، ومتناسقًا بشكل أفضل مع بنية جسمك ووزنك. في البداية، قد يُخفي التورّم التغيير، وكذلك حاجتك إلى الانحناء قليلًا إلى الأمام ريثما تلتئم الأنسجة الداخلية. وخلال أسبوع أو أسبوعين، يعود معظم المرضى إلى الوقوف باستقامة ويبدؤون بالاستمتاع بقوامهم الجديد الأنحف.

04 · بعد الجراحة

التعافي والنتائج

التعافي الجيد شراكة بينك وبين طبيبك. والالتزام الدقيق بتعليمات الجرّاح من أهمّ ما يمكنك فعله للوصول إلى أفضل نتيجة.

بعد العملية مباشرة
الضمادات والدعم
تُضمَّد الشقوق، وقد ترتدي رباطًا مطّاطيًّا أو مشدًّا ضاغطًا للحدّ من التورّم ودعم البطن.

الأيام الأولى
أنابيب التصريف والعناية
قد توضع أنابيب صغيرة رفيعة تحت الجلد لفترة قصيرة لتصريف الدم أو السوائل الزائدة، وستتعلّم كيفية العناية بها.

خلال أسبوع إلى أسبوعين
الوقوف باستقامة
مع تراجع التورّم والتئام الأنسجة الداخلية، ستتمكّن من الوقوف باستقامة تامة وتبدأ برؤية شكلك الجديد.

من عدّة أشهر إلى سنة
نضوج الندبة
تلين الندبة وتبهت تدريجيًّا، وقد تحتاج من عدّة أشهر إلى سنة لتصل إلى مظهرها النهائي.

دليل عام فقط. يعتمد مسار تعافيك على حالتك الصحية ونوع العملية وتعليمات الدكتور شحادة.

تعليمات العناية بعد العملية

ستعود إلى المنزل مع إرشادات محدّدة حول:

- العناية بالشقوق وأنابيب التصريف
- الأدوية الموضعية أو الفموية التي تساعد على الشفاء وتقلّل خطر الالتهاب
- العلامات التحذيرية التي يجب مراقبتها في مكان الجراحة أو في صحتك العامة
- موعد المراجعة والمتابعة

احمِ شقوقك الجراحية
خلال فترة الشفاء، أبعد الشقوق عن الضغط الزائد والتورّم والاحتكاك والحركة المفرطة.

أسئلة تطرحها على طبيبك

- إلى أين سأُنقل بعد انتهاء العملية؟
- ما الأدوية التي سأتلقّاها أو ستوصف لي؟
- هل ستكون هناك ضمادات؟ ومتى تُزال؟
- متى تُزال الغرز؟
- كيف أستحمّ؟
- كم من الوقت سأرتدي المشدّ الضاغط؟
- متى أستطيع العودة إلى نشاطي الطبيعي والرياضة؟
- متى موعد المراجعة؟

حول النتائج

قد تحدّ العمليات السابقة في البطن مما يمكن أن تحقّقه عملية شدّ البطن. وإن كنتِ قد خضعتِ لولادة قيصرية، فغالبًا ما يمكن دمج الندبة القديمة في الندبة الجديدة. النتائج الجيدة متوقّعة، لكن لا يمكن ضمان أي نتيجة. وفي بعض الحالات، قد لا تتحقّق أفضل نتيجة بعملية واحدة، فتلزم عملية ثانية.

05 · قرار واعٍ

المخاطر والسلامة

أنت وحدك من يقرّر إن كانت فوائد عملية شدّ البطن تستحقّ مخاطرها. وقبل العملية، ستوقّع على نماذج موافقة تؤكّد أنك تفهم الإجراء ومضاعفاته المحتملة.

كأي عملية جراحية، ينطوي رأب البطن على بعض المخاطر. وقد جُمعت أدناه في مجموعات لتسهيل مراجعتها مع الجرّاح.

مخاطر جراحية وعامة

- مخاطر التخدير
- النزيف
- الالتهاب (العدوى)
- تجلّط الأوردة العميقة (جلطات دموية)
- مضاعفات في القلب والرئتين

التئام الجرح

- تجمّع السوائل تحت الجلد (الورم المصلي)
- ضعف التئام الجرح
- فقدان جزء من الجلد
- موت الأنسجة الدهنية العميقة (نخر دهني)

الجلد والإحساس

- تنميل أو تغيّرات أخرى في الإحساس
- تغيّر لون الجلد
- تورّم مطوّل
- ألم مستمر

المظهر

- ندبات غير مرضية
- عودة ترهّل الجلد
- عدم التناظر
- نتيجة تجميلية دون المستوى المأمول

علاج إضافي

- قد تلزم عملية تصحيحية (ثانية)

أسئلتك مهمّة

سيُشرح لك كل خطر من هذه المخاطر، وأي مخاطر أخرى تنطبق على حالتك، بالتفصيل قبل أن توقّع على الموافقة. اطرح جميع أسئلتك مباشرة على جرّاح التجميل، فلا يوجد سؤال صغير أو غير مهم.

06 · التخطيط المسبق

التكلفة واختيار الجرّاح

تختلف تكلفة شدّ البطن بحسب خبرة الجرّاح، والتقنية المستخدمة، وموقع العيادة. ويقدّم كثير من الممارسين خطط تقسيط، لذا يستحقّ الأمر أن تسأل.

ما قد تشمله التكلفة الإجمالية

- أتعاب الجرّاح
- أتعاب التخدير
- تكاليف المستشفى أو المنشأة الجراحية
- الفحوص الطبية
- المشدّات والوصفات الطبية

ملاحظة حول التأمين

لا تغطّي معظم شركات التأمين الصحي الجراحة التجميلية أو مضاعفاتها. راجع وثيقة تأمينك بعناية قبل الحجز.

أكثر من مجرّد تكلفة

عند اختيار جرّاح لعملية شدّ البطن، فإن خبرته ومدى ارتياحك له لا يقلّان أهمية عن السعر النهائي.

تتضمّن الجراحة التجميلية خيارات كثيرة، وأوّلها وأهمّها اختيار جرّاح تجميل مؤهّل وذي خبرة، تثق به.

ما الذي تبحث عنه

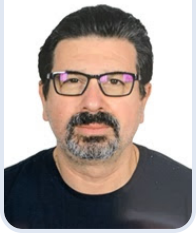
قبل اتّخاذ قرارك، تأكّد من أن جرّاحك:

- جرّاح تجميل مؤهّل ومتخصّص في الجراحة التجميلية والترميمية
- أتمّ تدريبًا جراحيًّا كاملًا في مؤسسة معترف بها
- يتمتّع بخبرة واسعة في عمليات شدّ البطن ويستطيع أن يريك أمثلة على نتائجه
- يُجري العمليات في منشأة معتمدة ومجهّزة للحفاظ على سلامتك
- يأخذ الوقت الكافي للإجابة عن جميع أسئلتك ويشرح لك المخاطر بوضوح

لا تتردّد في سؤال جرّاحك عن تدريبه وخبرته، فالجرّاح الجدير بالثقة يجيبك بكل سرور.

احجز استشارتك

لنتحدّث عن أهدافك



د. عماد شحادة

معهد الجراحة التجميلية

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

الهاتف
+9611746345

واتساب
+9613307854

البريد الإلكتروني
psi@psi-lb.com

هذا الدليل لأغراض تثقيفية عامة فقط، ولا يقدّم أي وعد أو ضمان بشأن نتيجة أي إجراء، ولا يغني عن استشارة شخصية شاملة مع جرّاح تجميل مؤهّل.