Dr. Mustafa Aydınol

الإصدار: سبتمبر 2026

دليل المريض

دليل نحت الجسم بعد فقدان الوزن

ما أشرحه لكل مريض يعاني من ترهل الجلد بعد فقدان كبير للوزن: أي عملية تناسب أي منطقة، وأين تكون الندوب، وما يمكن إجراؤه بأمان معًا، وكيفية تحضير الجسم للجراحة.



د. مصطفى أيدينول

جرّاح تجميل وترميم وجراحة تجميلية، إسطنبول

عضو في الجمعية الدولية للجراحة التجميلية والجمالية (ISAPS)

Turkish Society of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgeons

ترخيص سياحة صحية، وزارة الصحة التركية

قبل أن تبدأ

فقدان الوزن الكبير هو إنجاز. الجلد المترهل الذي يتركه ليس فشلاً في قوة الإرادة: بمجرد تمدد الألياف المرنة بشكل دائم، لا يمكن لأي كريم أو ليزر أو نظام غذائي أو تمرين أن يعكس ذلك بالكامل.

الجراحة تستبدل الجلد المترهل بمحيط أكثر شدًا وندبة مخططة. يشرح هذا الدليل أين تكون الندوب، وما الذي تصلحه كل عملية، وكيف أقرر ما يمكن إجراؤه بأمان معًا وما يجب أن ينتظر.

اقرأه على مهل. عندما تكون مستعدًا، أرسل لي صورًا وتاريخ وزنك، وسأخبرك بصدق ما سأفعله، وبأي ترتيب.

د. مصطفى أيدينول

في هذا الدليل

01 ما يمكن للجراحة أن تفعله بعد فقدان الوزن، وما لا يمكنها فعله

02 ما يمكن إجراؤه معًا

03 أي عملية لأي منطقة

04 قبل الجراحة: الوزن، الأدوية والتغذية

05 نتائج من ممارستي

06 هل أنت مرشح/ة مناسب/ة؟

07 العملية

08 أيامك في إسطنبول

09 بعد عودتك بالطائرة إلى بلدك

10 المخاطر والحدود الصادقة

11 كيفية قراءة صور قبل وبعد

12 أسئلة لطرحها على أي جرّاح

13 التكلفة وكيف تحصل على عرض سعر

14 عن د. Aydınol وخطوتك التالية

01

ما يمكن للجراحة أن تفعله بعد فقدان الوزن، وما لا يمكنها فعله

بالنسبة للثنيات والزوائد الجلدية المترهلة التي تتبع فقدان الوزن الكبير، فإن الإزالة الجراحية هي الحل الموثوق الوحيد. تعتمد كمية الجلد المترهل المتبقية على مقدار ما فقدته وسرعته، وعمرك، وجيناتك، والحمل السابق، وتلف الشمس، والتدخين.

أقوم بتقييم كل جسم بثلاث طرق

الجلد

مدى ترهله، وفي أي مناطق. الجلد الذي يعود إلى مكانه بسرعة هو مشكلة شفط دهون؛ أما الجلد الذي يبقى حيث تضعه فيجب إزالته.

الدهون

ما هي الدهون المتبقية. يمكن لشفط الدهون أن يشكلها، ولكن في الجلد الرقيق والمترهل، يمكن لشفط الدهون وحده أن يزيد الترهل سوءًا.

الصحة

استقرار الوزن، والتغذية، وتعداد الدم، والحالات الأخرى تحدد مقدار ما يمكن إجراؤه بأمان في جلسة واحدة.

ما لن يفعله نحت الجسم

- لا يترك ندوبًا غير مرئية. الندوب طويلة، ويتم تخطيطها ووضعها بعناية قدر الإمكان.
- إنها ليست عملية لإنقاص الوزن. شفط الدهون ليس أبدًا عملية لفقدان الوزن.
- لا تبني قوة العضلات أو تعالج السيلوليت.

هل الجلد مترهل بشكل خفيف فقط؟

شفط الدهون والشد

عندما يكون الترهل خفيفًا، قد يكون شفط الدهون مع Renuvion كافيًا، خاصةً عندما تكون جودة الجلد لا تزال معقولة.

الأجهزة وحدها

يمكن لـ Renuvion و Endolift أن يقلصا الجلد المترهل بشكل خفيف بدرجة متواضعة.

الحد الصادق: لا يوجد جهاز في السوق يمكنه شد ثنية جلدية متدلية. هذا يتطلب جراحة. رينوفيون-/mustafaaydinol.com/ar/أو-شد-البطن

02

ما يمكن إجراؤه معًا

يحتاج معظم المرضى إلى عدة عمليات. المهم هو الخطة: أي المناطق، بأي ترتيب، وكم عدد العمليات في جلسة واحدة.

في جلسة واحدة

يتم إجراء ثلاث عمليات شد رئيسية كحد أقصى في جلسة واحدة. تعتبر عملية شد البطن، أو شد أو تصغير الثدي، أو شد الذراع أو الفخذ أو الأرداف كل منها عملية واحدة؛ بينما شفط الدهون، وBBL، وشد الظهر لا تعتبر كذلك.

في أكثر من جلسة واحدة

في سلسلة منشورة لـ 653 مريضًا بعد فقدان كبير للوزن، لم تزد عمليتان أو ثلاث مناطق معًا من المضاعفات بشكل كبير، لكن أربع أو أكثر فعلت. إذا لم يكن بالإمكان إجراء كل شيء بأمان في وقت واحد، فالإجابة هي جلستان، وليس جلسة أطول.

جلستان أو ثلاث جلسات؟

إذا كان الجلد مترهلاً جدًا، فقد تتطلب النتيجة الجيدة جلستين أو حتى ثلاث جلسات، تفصل بينها عدة أشهر، بعد كل مرة تتعافى فيها تمامًا. العمر فوق الستين، وارتفاع مؤشر كتلة الجسم، وفقر الدم، والسكري، وجراحة السمنة السابقة، والتدخين، كلها عوامل تقلل من مقدار ما أفعله في وقت واحد.

السؤال الأول ليس قائمة أسعار بل الخطة.

أي عملية لأي منطقة

ممتد أو زهرة الزنبق (Fleur-de-Lys)

شد البطن

بعد فقدان الوزن المعتدل إلى الكبير، عادةً ما يكون ممتدًا حول الوركين. تضيف عملية زهرة الزنبق (Fleur-de-Lys) ندبة عمودية، فقط عندما تبقى منطقة البطن العلوية مترهلة بخلاف ذلك.

ندبة على خط الحزام

شد الجزء السفلي من الجسم

عملية واحدة حول الجسم بالكامل للبطن والوركين والفخذين الخارجيين والأرداف، مع ندبة تقريبًا عند مستوى الحزام. الخيار الأقوى.

ندبة الذراع الداخلية

شدّ الذراعين

من الإبط باتجاه الكوع. العملية ذات أعلى نسبة ندبة إلى نتيجة، لذا فإن القرار هو في الواقع قرار بشأن الندبة.

الأربية والفخذ الداخلي

شد الفخذ

عادةً ما يكون نمطًا على شكل حرف L، في الأربية وأسفل الفخذ الداخلي؛ ونمطًا على شكل حرف T بعد فقدان الوزن الهائل. شفط الدهون جزء من كل عملية شد للفخذ تقريبًا.

خط حمالة الصدر أو أعلى الأرداف

شد الظهر والأرداف

تخفي عملية شد الظهر ندبتها تحت حزام حمالة الصدر. يمكن لعملية شد الأرداف أن تحافظ على أنسجتك الخاصة كرفرف مدفون لاستعادة الشكل.

عادةً نمط المرساة

الثدي أو الصدر

تحتاج النساء عادةً إلى عملية شد كاملة على شكل حرف T مقلوب، غالبًا مع زرع أو دهون لزيادة الحجم. بالنسبة للرجال، الخيار هو الجلد المترهل أو الندبة؛ لا يوجد خيار ثالث.

توليفات شائعة

- شد البطن مع شد الذراع أو شد الفخذ
- شد الظهر مع شد أو تصغير الثدي
- شد الجزء السفلي من الجسم مع شفط الدهون
- شد الثدي مع شد البطن، مخطط كجلسة واحدة

لا يتم دمج شد الوجه أبدًا مع جراحة الجسم. كل تركيبة هي قرار استشاري، وليست خيارًا من قائمة.

04

قبل الجراحة: الوزن، الأدوية والتغذية

الوصول إلى وزنك المستهدف لا يعني تلقائيًا أنك جاهز. تلتئم الشقوق الطويلة بشكل أفضل في جسم مستقر، ومغذى جيدًا، وغير مصاب بفقر الدم.

وزن مستقر

عادةً ما أرغب في أن يكون وزنك مستقرًا لمدة تتراوح بين أربعة وستة أشهر. الوزن الذي يعود سيمدد النتيجة.

أدوية إنقاص الوزن

استمر في تناول دواء GLP-1 وأخبرنا بالجرعة وتاريخ آخر حقنة. بدلاً من إيقافه، نغير الصيام: سوائل صافية فقط لمدة 24 ساعة قبل الجراحة. لا تغير الجرعة بنفسك.

التغذية والدم

يتم فحص وتصحيح البروتين والحديد وفيتامين B12 وفيتامين D أولاً. يحتاج فقر الدم إلى أسابيع، وليس أيامًا، للتصحيح.

ما الذي يغير الخطة أيضًا

- بعد جراحة السمنة، أحضر أحدث نتائج تعداد الدم الكامل، والفيريتين، وB12.
- السكري هو أقوى مؤشر للمضاعفات بعد شد البطن بعد فقدان الوزن الكبير. أحضر أحدث نتيجة HbA1c لديك.
- التدخين: أطلب من كل مريض التوقف لمدة أربعة أسابيع. لن يتم رفضك، ولكن سيتم إخبارك بالمخاطر بوضوح.
- لا مزيد من الحمية الغذائية في الشهر الأخير قبل الجراحة، بروتين كافٍ، ومشي يومي.

متى يكون الوقت المناسب؟

عندما يكون وزنك مستقرًا، ونتائج دمك طبيعية، وتكون مستعدًا لاستبدال الجلد المترهل بندبة مخططة. إذا كنت لا تزال تفقد الوزن، فانتظر.

نتائج من ممارستي

هؤلاء مرضاي، تم تصويرهم قبل وبعد الجراحة.







مريضان

جلد مترهل، تمت إزالته في خطة واحدة

الأولى: بعد فقدان 30 كجم من الوزن، شد بطن، شد ثدي مع زرع، شفط دهون وBBL، قبل وبعد أسبوع واحد. ثم: شد بطن بنمط زهرة الزنبق (Fleur-de-Lys) مع شد ثدي بزرع، BBL وشفط دهون، قبل الجراحة وبعدها.

المزيد من النتائج



شد الثدي، شد البطن، شفط دهون 360 وBBL

العمر 60 عامًا. قبل (يسار) وبعد أسبوع (يمين). تم التخطيط لشد الفخذ وشد الوجه كمراحل لاحقة.



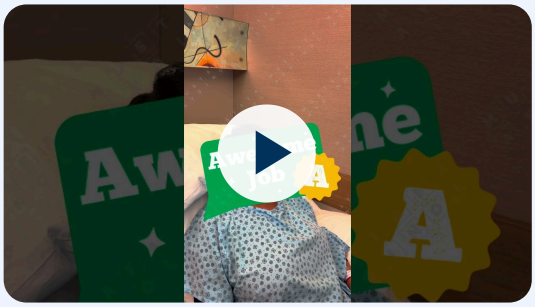
شد البطن، شد الثدي مع زرع، شفط دهون وBBL

قبل (يسار) وبعد (يمين).



شدّ الذراعين

قبل (أعلى) وبعد (أسفل)، مع الندبة على طول الذراع الداخلية.



قصة مريض

مريضة من كندا: شفط دهون، شد بطن بنمط زهرة الزنبق (Fleur-de-Lys) وشد ذراع.

امسح للمشاهدة

المزيد من النتائج: mustafaaydinol.com/ar/معرض-الصور-قبل-وبعد/

06

هل أنت مرشح/ة مناسب/ة؟

أفضل المرشحين هم من وصلوا إلى وزن مستقر، ويتمتعون بصحة عامة جيدة، ومستعدون لاستبدال الجلد المترهل بندبة مخططة.

مرضاي بعد فقدان الوزن يأتون من ثلاثة اتجاهات

بعد جراحة السمنة

جلد مترهل في عدة مناطق في وقت واحد. يتم فحص التغذية ونتائج الدم قبل تخطيط أي شيء.

بعد أدوية إنقاص الوزن

يؤثر دواء GLP-1 على جودة الجلد بسرعة. مع ترهل خفيف، قد يكون شفط الدهون وRenuvion كافيين؛ ومع ترهل أكبر، الجراحة.

بعد الحمية والتمارين الرياضية

وزن مستقر تم الوصول إليه بمرور الوقت، مع جلد مترهل في منطقة واحدة أو عدة مناطق، غالبًا ما يتم التخطيط له على مراحل.

متى سأقول لا، أو ليس بعد

- ما زلت تفقد الوزن. انتظر حتى يصبح مستقرًا.
- لست مستعدًا لقبول الندبة. الخيار هو جلد مترهل أو ندبة؛ لا يوجد خيار ثالث.
- مؤشر كتلة جسمك 30 أو أعلى وتريد شفط دهون أو شد ذراع أو فخذ أو جسم. قد يظل شد البطن وحده ممكنًا.
- تطلب سبع أو ثماني عمليات في وقت واحد. هذه ليست الطريقة التي تعمل بها الأمور؛ نخطط للمراحل معًا.

07

العملية

التخدير

تخدير عام، في مستشفى معتمد

مدة العملية

حوالي 2 إلى 3 ساعات لكل عملية شد؛ شد الجزء السفلي من الجسم من 4 إلى 6 ساعات

المستشفى

ليلة واحدة؛ ليلتان مع شد البطن، أو شد الجسم، أو عمليات شد مدمجة

الدرنقات

تُزال في إسطنبول، عادةً بين اليوم الثاني والخامس

إذا تعذر علينا إجراء كل شيء بأمان في جلسة واحدة، فسيكون الحل هو إجراء جلستين بدلاً من جلسة واحدة طويلة.

حمايتك أثناء الجراحة وبعدها

يمكنك المشي في غضون ساعات من الجراحة. المشي المبكر، والضغط، وعند اللزوم، حقن سيولة الدم تحميك من الجلطات.

لرحلة العودة إلى الوطن، ترتدي جوارب ضاغطة متدرجة، في كلا الاتجاهين. لا تُترك المصارف أبدًا لتتعامل معها في المنزل.

أيامك في إسطنبول

خطط لحوالي سبعة أيام في إسطنبول، حتى للعمليات المدمجة الكبيرة.

اليوم 0

الجراحة

عمليتك تحت التخدير العام. يمكنك المشي في غضون ساعات.

اليومان 1 إلى 2

المستشفى

ليلة أو ليلتان من المراقبة الدقيقة، مع الضغط، وعند اللزوم، وقاية من تخثر الدم.

اليومان 2 إلى 5

الفندق

تواصل يومي من فريقي. تُزال المصارف بين اليوم الثاني والخامس، حسب العملية؛ بعد شد الجسم تبقى أطول فترة.

اليومان 6 إلى 7

الفحص النهائي والرحلة

فحص نهائي قبل مغادرتك. يعود معظم المرضى إلى الوطن في اليوم السادس أو السابع، وهم يرتدون جوارب ضاغطة.

مخطط التعافي

استخدم/ي مخطط التعافي على موقعي لتحويل تاريخ الجراحة إلى تقويم يومي لرحلتك.
mustafaaydinol.com/ar/مخطط-التعافي/

بعد عودتك بالطائرة إلى بلدك

من 2 إلى 3 أسابيع

أول استحمام لك حوالي اليوم العاشر إلى الثاني عشر. العمل المكتبي من حوالي أسبوعين، وثلاثة بعد شد الجسم. القيادة من حوالي الأسبوع الثالث، والأسبوع الرابع بعد شد الجسم.

من 6 إلى 8 أسابيع

الضغط لمدة ستة أسابيع على الأقل، والعديد من المرضى حتى ثمانية أسابيع. تمارين القلب الخفيفة من حوالي الأسبوع السادس والتدريب المكثف من حوالي الأسبوع الثامن؛ بعد شد الجسم، لاحقًا.

من 4 إلى 6 أشهر

معظم التورم قد استقر، على الرغم من أنه بعد شد الجسم قد يستغرق وقتًا أطول. الأطعمة الغنية بالبروتين والترطيب الجيد يساعدان.

من 12 إلى 18 شهرًا

تبدو الندوب في أسوأ حالاتها في الأشهر الأولى وتستمر في النضوج لمدة اثني عشر إلى ثمانية عشر شهرًا أو أكثر.

أمور طبيعية في الأسابيع الأولى

- شد، والمشي منحنيًا قليلاً إلى الأمام بعد شد البطن أو شد الجسم
- خدر حول الندوب، يتحسن على مدى أشهر
- تورم الساقين بعد شد الفخذ، والذي قد يستغرق أسابيع حتى يستقر

اتصل/ي بفريقي فورًا إذا لاحظت/

- ضيق نفس أو ألم في الصدر
- ربلة ساق مؤلمة أو متورمة
- حمى، أو تورم يزداد بسرعة
- جرح ينفتح، أو نزيف

المخاطر والحدود الصادقة

المخاطر المهمة هي مشاكل التئام الجروح، والتورم المصلي، والنزيف، والعدوى، والجلطات الدموية، ومشاكل الندوب. مشاكل الجروح أكثر شيوعًا في العمليات الكبيرة ولدى المدخنين الشرهين السابقين.

التئام الجروح

الأكثر احتمالاً حيث تلتقي الندوب أو تحمل توترًا. عملية شد الفخذ لديها معدل أعلى لمشاكل التئام الجروح مقارنة بمعظم عمليات نحت الجسم.

تجمع سوائل (Seroma)

تجمع السوائل تحت الجلد بعد إزالة المصارف. الضغط والمشي المبكر يقللان منه.

الندوب

طويلة ودائمة. يمكن أن تتسع أو تتحرك، غالبًا في منطقة الأربية بعد شد الفخذ؛ بعد عمليات شد الذراع، تشير السلاسل المنشورة إلى ندوب مشكلة في حوالي مريض واحد من كل عشرة.

الجلطات الدموية

نادرة ولكنها خطيرة. المشي المبكر، والضغط، وعند اللزوم، الحقن تحمي كل مريض.

حدّان صادقان

الجلد الذي يتم إزالته بوزن مستقر يبقى مزالاً. ولكن إذا زاد وزنك بعد ذلك، فإن المنطقة المعالجة تتغير مع بقية جسمك.

الجلد المترهل جدًا يمكن أن يرتخي مرة أخرى مع مرور الوقت. في سلاسل شد الذراع المنشورة، تم الإبلاغ عن ترهل متكرر في حوالي ثمانية مرضى من كل مائة.

11

كيفية قراءة صور قبل وبعد

بعد فقدان الوزن، تخفي الصورة الأمامية مع الذراعين إلى الأسفل معظم ما يهم. مقارنة عادلة تظهر لك الجسم بالكامل والندوب.

ما الذي تبحث/ين عنه

- ✓ الوضعية نفسها، والمسافة نفسها، والإضاءة نفسها في الصورتين.
- ✓ أين توجد الندوب، وكم طولها، وليس فقط مدى استواء الجزء الأمامي.
- ✓ الجانبان والظهر. الجلد المترهل بعد فقدان الوزن يمتد حول الجسم بالكامل.
- ✓ الطوابع الزمنية. بعد أسبوع واحد، لا يزال الجسم متورمًا وفي حالة ضغط. اطلب رؤية صورة بعد عام، عندما تكون الندوب قد نضجت.

جراحة نحت الجسم بعد فقدان الوزن الكبير لا تترك ندوبًا غير مرئية. إنها تستبدل الجلد المترهل والمتدلي بشكل أكثر إحكامًا مع ندبة مخططة وموضوعة بشكل جيد.

أسئلة لطرحها على أي جرّاح

الجرّاح أهم من التقنية، والبنية المحيطة بالجراحة لا تقل أهمية عن الجراحة نفسها.

1. هل أنت معتمد في جراحة التجميل والترميم والجراحة التجميلية، وأي جمعيات أنت عضو فيها؟
2. ما هي المناطق التي يمكن إجراؤها بأمان معًا بالنسبة لي، وكم عدد الجلسات التي سأحتاجها؟
3. أين ستكون كل ندبة بالضبط؟
4. كم يجب أن يكون وزني مستقرًا قبل الجراحة؟
5. ما الذي تحتاج إلى معرفته عن أدويتي، وتغذيتي، ونتائج دمي؟
6. كيف يتم منع الجلطات الدموية أثناء الجراحة وبعدها؟
7. من الذي يفحصني في إسطنبول بعد الجراحة، ومن أتواصل معه عندما أكون في بلدي؟
8. ما الذي يتضمنه السعر بالضبط؟

إشارات تحذيرية

- كل شيء في جلسة واحدة، مهما كانت القائمة
- شفط الدهون المعروض للجلد المتدلي
- لا توجد أسئلة حول التغذية أو تعداد الدم
- سعر قبل أن يرى أي شخص صورك

التكلفة وكيف تحصل على عرض سعر

تكلفة نحت الجسم في إسطنبول أقل بكثير من نفس العمليات في المملكة المتحدة أو ألمانيا أو الاتحاد الأوروبي الأوسع. أقدم عرض سعر كتابيًا بعد رؤية صورك، لأن الخطة وعدد الجلسات يحددان السعر.

ما الذي يشكّل عرض سعرك

- أي المناطق، وأي عمليات شد
- عدد الجلسات
- شفط دهون أو Renuvion إضافي
- مدة إقامتك في المستشفى

كيف تحصل/ين على عرض سعرك

1

أرسل/ي صورك

صور أمامية وجانبية وخلفية وأنت واقف باسترخاء، مع رفع الذراعين إلى مستوى الكتف للذراعين، مع وزنك الحالي ومدة استقراره.

2

مكالمة فيديو

نتحدث عما يزعجك أكثر، وصحتك، والترتيب المنطقي.

3

عرض سعر مكتوب

خطتك وعرض سعرك كتابيًا، يشمل المستشفى والتخدير والمتابعة في إسطنبول.

عن الدكتور أيدينول



أكملت تدريبي التخصصي في جراحة التجميل والترميم والجراحة التجميلية في جامعة Dicle (2012 إلى 2017)، وأدير عيادتي الخاصة في إسطنبول منذ 2020. يشمل عملي تجديد شباب الوجه، تجميل الأنف، جراحة الثدي ونحت القوام، دائمًا بالقاعدة نفسها: الإجراء الصحيح في الوقت الصحيح، أو «لا» صادقة.

يسافر مرضى من ألمانيا وإيطاليا والمملكة المتحدة والشرق الأوسط والعديد من الدول الأخرى إلى إسطنبول لإجراء الجراحة معي. أنا وفريقي نخطط للرحلة كاملة حول العملية.

- أكثر من 10,000 إجراء جراحي
- عضو في الجمعية الدولية للجراحة التجميلية والجمالية (ISAPS)
- Turkish Society of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgeons
- الجمعية الأوروبية لتجميل الأنف
- ترخيص سياحة صحية، وزارة الصحة التركية

خطوتك التالية

أرسل/ي بضع صور عبر WhatsApp. أخبرني بما يزعجك أكثر، وسأخبرك بصراحة بما أوصي به.

واتساب +90 544 772 07 72

البريد الإلكتروني info@mustafaaydinol.com

العيادة Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, Istanbul

راسلنا على WhatsApp

خطط لتعافيك

الجلد المترهل بعد فقدان الوزن

هذا الدليل معلومات عامة ولا يغني عن استشارة طبية شخصية. تعتمد خطتك والعملية وتعافيك على فحصك الشخصي.