



راهنمای بیمار

راهنمای کانتورینگ بدن پس از کاهش وزن

آنچه به هر بیمار دارای پوست شل پس از کاهش وزن قابل توجه توضیح می‌دهم: کدام عمل برای کدام ناحیه مناسب است، جای زخم‌ها کجا قرار می‌گیرند، چه کارهایی را می‌توان با خیال راحت همزمان انجام داد و چگونه بدن خود را برای جراحی آماده کنید.



دکتر مصطفی آیدینول

جراح پلاستیک، ترمیمی و زیبایی، استانبول

عضو ISAPS

انجمن جراحان پلاستیک، ترمیمی و زیبایی ترکیه

مجوز گردشگری سلامت، وزارت بهداشت ترکیه

قبل از شروع

کاهش وزن قابل توجه یک دستاورد است. پوست شل باقی‌مانده ناشی از ضعف اراده نیست: هنگامی که فیبرهای الاستیک به طور دائمی بیش از حد کشیده شده‌اند، هیچ کرم، لیزر، رژیم غذایی یا ورزشی نمی‌تواند آن را به طور کامل برگرداند.

جراحی، پوست شل را با یک کانتور سفت‌تر و یک جای زخم برنامه‌ریزی شده مبادله می‌کند. این راهنما توضیح می‌دهد که جای زخم‌ها کجا قرار می‌گیرند، هر عمل چه چیزی را اصلاح می‌کند و چگونه من تصمیم می‌گیرم که چه کارهایی را می‌توان با خیال راحت همزمان انجام داد و چه کارهایی باید منتظر بمانند.

آن را با سرعت خود بخوانید. هنگامی که آماده شدید، عکس‌ها و سابقه وزن خود را برای من ارسال کنید، و من صادقانه به شما خواهم گفت که چه کاری انجام خواهم داد و به چه ترتیبی.

دکتر مصطفی آیدینول

در این راهنما

- 01 جراحی پس از کاهش وزن چه کاری می‌تواند انجام دهد و چه کاری نمی‌تواند
- 02 چه کارهایی را می‌توان همزمان انجام داد
- 03 کدام عمل برای کدام ناحیه
- 04 قبل از جراحی: وزن، دارو و تغذیه
- 05 نتایج از مطب من
- 06 آیا شما کاندیدای مناسبی هستید؟
- 07 عمل جراحی
- 08 روزهای شما در استانبول
- 09 پس از بازگشت به خانه
- 10 خطرات و محدودیت‌های واقعی
- 11 چگونه عکس‌های قبل و بعد را بخوانیم
- 12 سوالاتی که باید از هر جراحی بپرسید
- 13 هزینه و نحوه دریافت قیمت
- 14 درباره دکتر آیدینول و گام بعدی شما

جراحی پس از کاهش وزن چه کاری می‌تواند انجام دهد و چه کاری نمی‌تواند

برای چین‌خوردگی‌ها و آویزهای پوستی شل که پس از کاهش وزن قابل توجه ایجاد می‌شوند، برداشتن جراحی تنها راه‌حل قابل اعتماد است. میزان پوست شل باقی‌مانده به میزان و سرعت کاهش وزن، سن، ژنتیک، بارداری‌های قبلی، آسیب‌های ناشی از آفتاب و سیگار کشیدن بستگی دارد.

من هر بدن را به سه روش ارزیابی می‌کنم

پوست

میزان شل بودن آن و در کدام نواحی. پوستی که به حالت اولیه بازمی‌گردد، مشکل لیپوساکشن است؛ پوستی که در جای خود باقی می‌ماند، باید برداشته شود.

چربی

چه مقدار چربی باقی مانده است. لیپوساکشن می‌تواند آن را شکل دهد، اما در پوست نازک و شل، لیپوساکشن به تنهایی می‌تواند افتادگی را بدتر کند.

سلامت

ثبات وزن، تغذیه، شمارش خون و سایر شرایط تعیین می‌کنند که چه مقدار را می‌توان با خیال راحت در یک جلسه انجام داد.

کانتورینگ بدن چه کاری انجام نخواهد داد

- جای زخم‌های نامرئی باقی نمی‌گذارد. جای زخم‌ها طولانی هستند و تا حد امکان با دقت برنامه‌ریزی و قرار داده می‌شوند.
- این کاهش وزن نیست. لیپوساکشن هرگز یک عمل کاهش وزن نیست.
- این کار تون عضلانی را نمی‌سازد یا سلولیت را درمان نمی‌کند.

فقط پوست کمی شل؟

لیپوساکشن و سفت کردن

هنگامی که افتادگی خفیف است، لیپوساکشن با Renuvion ممکن است کافی باشد، به خصوص در مواردی که کیفیت پوست هنوز معقول است.

فقط دستگاه‌ها

Endolift و Renuvion می‌توانند پوست کمی شل را تا حدودی کوچک کنند.

مرز واقعی: هیچ دستگاهی در بازار نمی‌تواند یک چین‌خوردگی آویزان پوست را جمع کند. این کار نیاز به جراحی دارد.
mustafaaydinol.com/fa/ارنوویون-یا-ابدومینوپلاستی/

چه کارهایی را می‌توان همزمان انجام داد

بیشتر بیماران به چندین عمل نیاز دارند. آنچه مهم است برنامه است: کدام نواحی، به چه ترتیبی و چند مورد در یک جلسه.

در بیش از یک جلسه

در یک سری منتشر شده از ۶۵۳ بیمار پس از کاهش وزن قابل توجه، دو یا سه ناحیه با هم عوارض را به طور قابل توجهی افزایش ندادند، اما چهار یا بیشتر افزایش دادند. اگر همه چیز را نمی‌توان با خیال راحت یکباره انجام داد، پاسخ دو جلسه است، نه یک جلسه طولانی‌تر.

در یک جلسه

حداکثر سه لیفت بزرگ در یک جلسه انجام می‌شود. تامی تاک، لیفت یا کاهش سینه، و لیفت بازو، ران یا باسن هر کدام یک مورد محسوب می‌شوند؛ لیپوساکشن، BBL و لیفت پشت اینگونه نیستند.

دو یا سه جلسه؟

اگر پوست بسیار شل باشد، یک نتیجه خوب ممکن است به دو یا حتی سه جلسه، با فاصله چند ماه، نیاز داشته باشد که هر بار پس از بهبودی کامل شما انجام شود. سن بالای شصت سال، BMI بالاتر، کم‌خونی، دیابت، جراحی باریاتریک قبلی و سیگار کشیدن همگی میزان کاری را که من یکباره انجام می‌دهم کاهش می‌دهند.

اولین سوال لیست قیمت نیست، بلکه برنامه است.

کدام عمل برای کدام ناحیه

جای زخم بازوی داخلی

لیفت بازو

از زیر بغل به سمت آرنج. عملی با بالاترین نسبت جای زخم به نتیجه، بنابراین تصمیم واقعاً تصمیمی در مورد جای زخم است.

جای زخم خط کمر بند

لیفت پایین تنه

یک عمل در اطراف بدن برای شکم، باسن، رانهای بیرونی و باسن، با جای زخمی تقریباً در سطح کمر بند. قویترین گزینه.

گسترده یا فلور د لیز (Fleur- de-Lys)

تامی تاک

پس از کاهش وزن متوسط تا زیاد، معمولاً به صورت گسترده در اطراف باسن. فلور د لیز (Fleur- de-Lys) یک جای زخم عمودی اضافه می‌کند، فقط زمانی که شکم فوقانی در غیر این صورت شل باقی می‌ماند.

معمولاً الگوی Lنگری

سینه یا قفسه سینه

زنان معمولاً به لیفت کامل T معکوس نیاز دارند، اغلب با ایمپلنت یا چربی برای حجم. در مردان، انتخاب بین پوست شل یا جای زخم است؛ گزینه سوم وجود ندارد.

خط سوتین یا بالای باسن

لیفت پشت و باسن

لیفت پشت جای زخم خود را زیر بند سوتین پنهان می‌کند. لیفت باسن می‌تواند بافت خود شما را به عنوان یک فلپ مدفون برای بازگرداندن شکل حفظ کند.

کشاله ران و ران داخلی

لیفت ران

معمولاً یک الگوی L شکل، در کشاله ران و پایین ران داخلی؛ یک الگوی T شکل پس از کاهش وزن شدید. لیپوساکشن بخشی از تقریباً هر لیفت ران است.

ترکیبات رایج

- تامی تاک با لیفت بازو یا لیفت ران
- لیفت پشت با لیفت یا کاهش سینه
- لیفت پایین تنه با لیپوساکشن
- لیفت سینه با تامی تاک، برنامه‌ریزی شده به عنوان یک جلسه

لیفت صورت هرگز با جراحی بدن ترکیب نمی‌شود. هر ترکیبی یک تصمیم مشورتی است، نه یک انتخاب از منو.

قبل از جراحی: وزن، دارو و تغذیه

رسیدن به وزن هدف به طور خودکار به معنای آمادگی شما نیست. برش‌های طولانی در بدنی که پایدار، با تغذیه خوب و بدون کم‌خونی است، بهتر بهبود می‌یابند.

تغذیه و خون

پروتئین، آهن، ویتامین B12 و ویتامین D ابتدا بررسی و اصلاح می‌شوند. اصلاح کم‌خونی به هفته‌ها نیاز دارد، نه روزها.

داروهای کاهش وزن

مصرف داروهای GLP-1 خود را ادامه دهید و دوز و تاریخ آخرین تزریق خود را به ما اطلاع دهید. به جای قطع آن، ما روزه را تغییر می‌دهیم: فقط مایعات شفاف برای ۲۴ ساعت قبل از جراحی. دوز را به تنهایی تغییر ندهید.

وزن پایدار

من معمولاً می‌خواهم وزن شما برای چهار تا شش ماه ثابت باشد. بازگشت وزن نتیجه را کشیده می‌کند.

چه چیزهای دیگری برنامه را تغییر می‌دهند

- پس از جراحی باریاتریک، آخرین نتایج کامل شمارش خون، فریتین و B12 خود را بیاورید.
- دیابت قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده عوارض پس از تامی تاک به دنبال کاهش وزن قابل توجه است. آخرین HbA1c خود را بیاورید.
- سیگار کشیدن: من از هر بیمار می‌خواهم که برای چهار هفته آن را ترک کند. شما رد نخواهید شد، اما خطر به وضوح به شما گفته خواهد شد.
- عدم رژیم غذایی بیشتر در ماه آخر قبل از جراحی، پروتئین کافی و پیاده‌روی روزانه.

چه زمانی زمان مناسبی است؟

هنگامی که وزن شما ثابت شده است، نتایج آزمایش خون شما مرتب است و شما آماده‌اید پوست شل را با یک جای زخم برنامه‌ریزی شده مبادله کنید. اگر هنوز در حال کاهش وزن هستید، صبر کنید.

نتایج از مطب من

اینها بیماران خودم هستند که قبل و بعد از جراحی عکس گرفته شده‌اند.



نتایج بیشتر



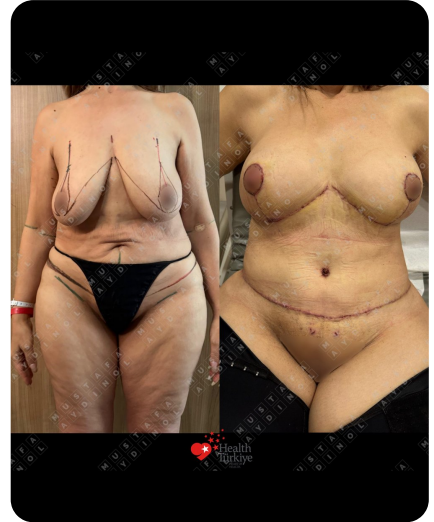
لیفت بازو

قبل (بالا) و بعد (پایین)، با جای زخم در امتداد بازوی داخلی.



تامی تاک، لیفت سینه با ایمپلنت، لیپوساکشن و BBL

قبل (چپ) و بعد (راست).



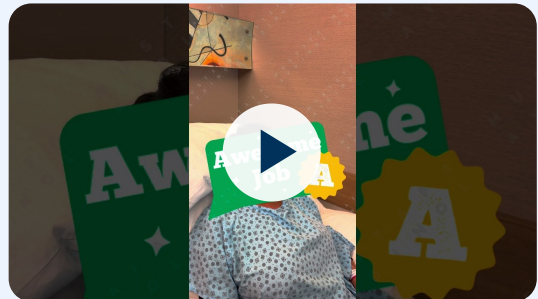
لیفت سینه، تامی تاک، لیپوساکشن ۳۶۰ درجه و BBL

سن ۶۰ سال. قبل (چپ) و یک هفته بعد (راست). لیفت ران و لیفت صورت به عنوان مراحل بعدی برنامه ریزی شده اند.

داستان بیمار

بیماری از کانادا: لیپوساکشن، تامی تاک - Fleur-de-lys و لیفت بازو.

برای تماشا اسکن کنید



نتایج بیشتر: /گالری-قبل-و-بعد/fa/mustafaaydinol.com

آیا شما کاندیدای مناسبی هستید؟

بهترین کاندیداها به وزن پایدار رسیده‌اند، از سلامت عمومی خوبی برخوردارند و آماده‌اند پوست شل را با یک جای زخم برنامه‌ریزی شده مبادله کنند.

بیماران من پس از کاهش وزن از سه جهت می‌آیند

پس از رژیم غذایی و ورزش

وزن پایدار که در طول زمان به دست آمده است، با پوست شل در یک یا چند ناحیه، اغلب در مراحل برنامه‌ریزی می‌شود.

پس از داروهای کاهش وزن

داروهای GLP-1 به سرعت بر کیفیت پوست تأثیر می‌گذارند. با افتادگی کم، لیپوساکشن و Renuvion ممکن است کافی باشد؛ با افتادگی بیشتر، جراحی.

پس از جراحی باریاتریک

پوست شل در چندین ناحیه به طور همزمان. نتایج تغذیه و خون قبل از برنامه‌ریزی هر چیزی بررسی می‌شوند.

چه زمانی من نه خواهم گفت، یا هنوز نه

- شما هنوز در حال کاهش وزن هستید. صبر کنید تا وزن ثابت شود.
- شما آماده پذیرش جای زخم نیستید. انتخاب بین پوست شل یا جای زخم است؛ گزینه سوم وجود ندارد.
- BMI شما ۳۰ یا بالاتر است و شما لیپوساکشن یا لیفت بازو، ران یا بدن می‌خواهید. تami تاک به تنهایی ممکن است هنوز امکان‌پذیر باشد.
- شما هفت یا هشت عمل را یکباره درخواست می‌کنید. اینگونه کار نمی‌کند؛ ما مراحل را با هم برنامه‌ریزی می‌کنیم.

عمل جراحی

زمان عمل

حدود ۲ تا ۳ ساعت برای هر لیفت؛ لیفت
پایین تنه ۴ تا ۶ ساعت

بییهوشی

بییهوشی عمومی، در یک بیمارستان معتبر

درن‌ها

در استانبول برداشته می‌شوند، معمولاً بین
روز دوم و پنجم

بیمارستان

یک شب؛ دو شب با تامی تاک، لیفت بدن یا
لیفت‌های ترکیبی

اگر نتوانیم همه کارها را با خیال راحت در یک جلسه انجام دهیم، راه حل دو جلسه
است نه یک جلسه طولانی‌تر.

محافظت از شما در طول و پس از جراحی

شما ظرف چند ساعت پس از جراحی راه می‌روید. پیاده‌روی زودهنگام، فشردگی و در صورت لزوم، تزریقات
رقیق‌کننده خون شما را در برابر لخته شدن محافظت می‌کند.

برای پرواز به خانه، جوراب‌های فشاری تدریجی را در هر دو جهت می‌پوشید. درن‌ها هرگز برای مدیریت در خانه به
شما سپرده نمی‌شوند.

روزهای شما در استانبول

حدود هفت روز را در استانبول برنامه‌ریزی کنید، حتی برای یک عمل ترکیبی بزرگتر.

روز ۰

جراحی

عمل شما تحت بیهوشی عمومی. شما ظرف چند ساعت راه می‌روید.

روزهای ۱ تا ۲

بیمارستان

یک یا دو شب تحت نظارت دقیق، با فشرده‌سازی و در صورت لزوم، پیشگیری از لخته شدن خون.

روزهای ۲ تا ۵

هتل

تماس روزانه از تیم من. درن‌ها بین روز دوم و پنجم برداشته می‌شوند، بسته به عمل؛ پس از لیفت بدن، آنها طولانی‌ترین زمان را می‌مانند.

روزهای ۶ تا ۷

بررسی نهایی و پرواز

یک معاینه نهایی قبل از ترک شما. بیشتر بیماران در روز ششم یا هفتم، با جوراب‌های فشاری به خانه پرواز می‌کنند.

برنامه‌ریز بهبودی

از برنامه‌ریز بهبودی در وب‌سایت من استفاده کنید تا تاریخ جراحی خود را به یک تقویم روز به روز برای سفر خود تبدیل کنید. /برنامه‌ریز-ریکاوری/ mustafaaydinol.com/fa/



پس از بازگشت به خانه

۲ تا ۳ هفته

اولین دوش شما حدود روز دهم تا دوازدهم. کار اداری از حدود دو هفته، سه هفته پس از لیفت بدن. رانندگی از حدود هفته سوم، هفته چهارم پس از لیفت بدن.

۶ تا ۸ هفته

فشردگی برای حداقل شش هفته، بسیاری از بیماران تا هشت هفته. کار دیو سبک از حدود هفته ششم و تمرینات سنگین از حدود هفته هشتم؛ پس از لیفت بدن، دیرتر.

۴ تا ۶ ماه

بیشتر تورم فروکش کرده است، اگرچه پس از لیفت بدن ممکن است بیشتر طول بکشد. غذاهای غنی از پروتئین و هیدراتاسیون خوب کمک می‌کنند.

۱۲ تا ۱۸ ماه

جای زخم‌ها در ماه‌های اول بدترین ظاهر را دارند و برای دوازده تا هجده ماه یا بیشتر به بلوغ خود ادامه می‌دهند.

عادی در هفته‌های اولیه

- سفتی، و راه رفتن کمی خمیده به جلو پس از تامی تاک یا لیفت بدن
- بی‌حسی در اطراف جای زخم‌ها، که در طول ماه‌ها بهبود می‌یابد
- تورم ساق پا پس از لیفت ران، که ممکن است هفته‌ها طول بکشد تا فروکش کند

در صورت مشاهده فوراً با تیم من تماس بگیرید

- تنگی نفس یا درد قفسه سینه
- ساق پا دردناک یا متورم
- تب، یا تورمی که به سرعت افزایش می‌یابد
- زخمی که باز می‌شود، یا خونریزی

خطرات و محدودیت‌های واقعی

خطرات مهم عبارتند از مشکلات بهبود زخم، سروما، خونریزی، عفونت، لخته شدن خون و مشکلات جای زخم. مشکلات زخم در عمل‌های بزرگتر و در افراد سیگاری سابق بیشتر است.

سروما

تجمع مایع زیر پوست پس از برداشتن درن‌ها. فشرده‌سازی و پیاده‌روی زودهنگام آن را کاهش می‌دهد.

بهبود زخم

بیشترین احتمال در جایی که جای زخم‌ها به هم می‌رسند یا تحت کشش هستند. لیفت ران نرخ بالاتری از مشکلات بهبود زخم نسبت به بیشتر عمل‌های کانتورینگ بدن دارد.

لخته شدن خون

نادر اما جدی. پیاده‌روی زودهنگام، فشرده‌سازی و در صورت لزوم، تزریقات از هر بیمار محافظت می‌کند.

جای زخم‌ها

طولانی و دائمی. آنها می‌توانند پهن شوند یا حرکت کنند، اغلب در کشاله ران پس از لیفت ران؛ پس از لیفت بازو، سری‌های منتشر شده مشکلات جای زخم را در حدود یک بیمار از ده نفر گزارش کرده‌اند.

دو محدودیت واقعی

پوست برداشته شده در وزن ثابت، برداشته شده باقی می‌ماند. اما اگر پس از آن وزن اضافه کنید، ناحیه درمان شده با بقیه بدن شما تغییر می‌کند.

پوست بسیار شل می‌تواند با گذشت زمان دوباره شل شود. در سری‌های منتشر شده لیفت بازو، شل شدن مجدد در حدود هشت بیمار از صد نفر گزارش شده است.

چگونه عکس‌های قبل و بعد را بخوانیم

پس از کاهش وزن، یک عکس از جلو با بازوهای پایین بیشتر آنچه مهم است را پنهان می‌کند. یک مقایسه منصفانه کل بدن و جای زخم‌ها را به شما نشان می‌دهد.

به دنبال چه چیزی باشید

- ✓ همان وضعیت، فاصله و نور در هر دو عکس.
- ✓ جای زخم‌ها کجا هستند و چقدر طولانی هستند، نه فقط اینکه جلو چقدر صاف به نظر می‌رسد.
- ✓ طرفین و پشت. پوست شل پس از کاهش وزن در تمام اطراف بدن وجود دارد.
- ✓ مهرهای زمانی. در یک هفته بدن هنوز متورم و تحت فشرده‌سازی است. درخواست کنید یک سال بعد را ببینید، زمانی که جای زخم‌ها بالغ شده‌اند.

جراحی کانتورینگ بدن پس از کاهش وزن قابل توجه، جای زخم‌های نامرئی باقی نمی‌گذارد. این جراحی پوست شل و آویزان را با کانتوری سفت‌تر با جای زخمی برنامه‌ریزی شده و به خوبی قرار گرفته معاوضه می‌کند.

سوالاتی که باید از هر جراحی بپرسید

جراح مهم‌تر از تکنیک است، و ساختار اطراف جراحی به اندازه خود جراحی اهمیت دارد.

1 آیا شما در جراحی پلاستیک، ترمیمی و زیبایی گواهینامه دارید و عضو کدام انجمن‌ها هستید؟

2 کدام نواحی را می‌توان با خیال راحت برای من همزمان انجام داد و به چند جلسه نیاز خواهم داشت؟

3 هر جای زخم دقیقاً کجا خواهد بود؟

4 وزن من چقدر باید قبل از جراحی ثابت باشد؟

5 چه چیزی باید در مورد دارو، تغذیه و نتایج آزمایش خون من بدانید؟

6 چگونه از لخته شدن خون در طول و پس از جراحی جلوگیری می‌شود؟

7 چه کسی پس از جراحی در استانبول من را بررسی می‌کند و پس از بازگشت به خانه با چه کسی تماس بگیرم؟

8 دقیقاً چه چیزی در قیمت گنجانده شده است؟

هشدارهای قرمز

- همه چیز در یک جلسه، هر چه که لیست
- عدم پرسش در مورد تغذیه یا شمارش خون
- باشد
- قیمت‌گذاری قبل از دیدن عکس‌های شما
- لیپوساکشن برای پوست آویزان ارائه شود

هزینه و نحوه دریافت قیمت

کانتورینگ بدن در استانبول به طور قابل توجهی کمتر از همان عمل‌ها در بریتانیا، آلمان یا اتحادیه اروپا هزینه دارد. من پس از دیدن عکس‌های شما به صورت کتبی قیمت می‌دهم، زیرا برنامه و تعداد جلسات قیمت را تعیین می‌کنند.

چه چیزی قیمت شما را شکل می‌دهد

- کدام نواحی و کدام لیفت‌ها
- تعداد جلسات
- لیپوساکشن یا Renuvion اضافه شده
- مدت اقامت شما در بیمارستان

چگونه قیمت خود را دریافت کنید

1

عکس‌های خود را ارسال کنید

نماهای جلو، کناری و پشت در حالت آرام، بازوها تا ارتفاع شانه بالا، با وزن فعلی شما و مدت زمانی که ثابت بوده است.

2

تماس تصویری

ما در مورد آنچه شما را بیشتر آزار می‌دهد، سلامت شما و ترتیبی که منطقی است صحبت می‌کنیم.

3

قیمت کتبی

برنامه و قیمت شما به صورت کتبی، شامل بیمارستان، بیهوشی و پیگیری در استانبول.

درباره دکتر آیدینول

من آموزش تخصصی خود را در جراحی پلاستیک، ترمیمی و زیبایی در دانشگاه دجله (۲۰۱۲ تا ۲۰۱۷) به پایان رساندم و از سال ۲۰۲۰ مطب خود را در استانبول اداره می‌کنم. کار من شامل جراحی صورت، رینوپلاستی، جراحی سینه و کانتورینگ بدن است، همیشه با یک قانون: روش صحیح در زمان صحیح، یا یک نه صادقانه.

بیماران از آلمان، ایتالیا، بریتانیا، خاورمیانه و بسیاری کشورهای دیگر برای جراحی با من به استانبول سفر می‌کنند. تیم من و من کل سفر را حول عمل برنامه‌ریزی می‌کنیم.



انجمن جراحان پلاستیک، ترمیمی و زیبایی ترکیه

عضو ISAPS

عمل +۱۰,۰۰۰

مجوز گردشگری سلامت، وزارت بهداشت ترکیه

Rhinoplasty Society of Europe

گام بعدی شما

چند عکس را در واتساپ ارسال کنید. به من بگویید چه چیزی شما را بیشتر آزار می‌دهد، و من صادقانه به شما خواهم گفت که چه چیزی را توصیه می‌کنم.

واتساپ +90 544 772 07 72

ایمیل info@mustafaaydinol.com

کلینیک Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, İstanbul



پوست شل پس از کاهش وزن



بهبودی خود را برنامه‌ریزی کنید



به ما در واتساپ پیام دهید

این راهنما اطلاعات عمومی است و جایگزین مشاوره پزشکی شخصی نمی‌شود. برنامه شما، عمل و بهبودی شما به معاینه شخصی شما بستگی دارد.