

دكتور فراس حمدان

عملية شفط الدهون ليست عملية تخسيس !!

الدهون والكولاجين والسيليكون وحقن البوتوكس. يقول أن هذا المجال من أجل إنقاذ حياة البشر، ورفع مستوى الوعي لهذا المجال في مجتمعنا العربي

فهذا المجال يشمل الكثير من العمليات التي قد تبدو للوهلة الأولى بعيدة عن أفكار الناس. فمنها عمليات إعادة بناء الثدي بعد استئصاله بسبب سرطان الثدي، أو علاج الحروق على اختلاف أنواعها ودرجات صعوبتها، أو معالجة حالات من الخلل المولود لدى الأطفال حديثي الولادة (من الممكن أن يكون ذلك بسبب زواج الأقارب، وهو أمر متعارف عليه في مجتمعنا)....

لذلك كان لمجلة «حبايبنا» هذا اللقاء مع الدكتور حمدان لمعرفة المزيد عن جراحة التجميل..... واليكم التفاصيل

الاعتقاد السائد في مجتمعنا العربي، وربما في العالم العربي أجمع، عن الجراحة التجميلية، هو أن هذه الجراحة ما هي إلا جراحة تعنى بتكبير الصدر، نفخ الشفاه، شفط الدهون، شد البطن. وما شابه من العمليات التي تهدف لتحسين المظهر فحسب....

د. فراس حمدان الحاصل على جراحة التجميل من الجامعة الأمريكية في بيروت وجراحة الوجه وتجميل الرقبة من جامعة تينيسي في ممفيس وجراحة وتجميل الجسم من جامعة فلوريدا وزمالة الأكاديمية الأمريكية لجراحة التجميل وحاصل على البورد الأمريكي في جراحة التجميل واستشاري تجميل في عدد من الدول العربية وخصائي بروفيسور محاضر في جامعة فلوريدا، ومتخصص بجراحة الوجه والرقبة بالاستعانة بحقن الدهون بالبلازما وجراحات تجميل الجفون وجراحات تكبير ورفع الثديين وتجميل القوام وإزالة الترهلات وجراحات شفط الدهون وتجميل الأنف والحاجز الأنفي وجراحات عيوب الفكين وحقن



ممارسة الرياضة أفضل بديل لعملية شفط الدهون

الدهون ويساعد في خسارة الوزن وهذه الدراسة تناولت عدداً من النساء اللواتي خضعن لعملية شفط الدهون. وقد تم تقسيمهن الى مجموعتين: الأولى مارست الرياضة لمدة 3 مرات أسبوعياً، والثانية لم تمارس الرياضة نهائياً. بعد مرور ستة أشهر، تبين أن المجموعة التي لم تمارس الرياضة استعادت 10% من الدهون التي تم سحبها منها، وقد تكدّست هذه الدهون في منطقة البطن.

لذا، إذا كنت ترغبين في الخضوع لعملية شفط دهون أو خضعت لهذه العملية، عليك ممارسة الرياضة كي تتجنبي استعادة هذه الدهون. ويُفترض ممارسة هذه التمارين ثلاث مرات أسبوعياً، على أن تتضمن:

- خمس دقائق من تمارين التحمية.
- نصف ساعة من رياضة المشي.
- عشر دقائق من تمارين المعدة.
- خمس دقائق من تمارين رفع أوزان خفيفة (كيلوغرام الى كيلوغرامين).
- عشر دقائق من تمارين التمدد.

لا يرى الدهن ولكن يستشعره بالجلد، وهو يختار العمق المناسب ليساعد الجلد على سرعة الالتئام والتماسك من جديد.

هل يجب أن نتبع حمية غذائية معينة بعد العملية؟

بعد إجراء عملية شفط الدهون يجب على المريض مراجعة طبيب التغذية و إستشارته والاستمرار بالالتزام بتناول الغذاء المتوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام للمحافظة على الشكل الجديد.

عملية شفط الدهون تسهم في التخلص من الدهون التي تتكدّس في أسفل الظهر أو عند الخصر أو الأوراك، ما يجعلك تستمتعين بمظهر جسديك الجديد. لكنّ دراسة علمية حديثة تشير الى أنّ الدهون المسحوبة خلال عملية الشفط قد تتجمّع مجدداً حول البطن وبكمية مضاعفة. وللأسف هذه الدهون تعرّضك لأمراض القلب بشكل أكبر.

وأنّ ممارسة الرياضة افضل بديل لعملية الدهون بعد إجراء عملية شفط الدهون، يمنع استعادة

متى نلجأ إلى عمليات شفط الدهون؟

تعانى بعض النساء عند عمل الرجيم من مشكلة عدم التخلص من الدهون بأجزاء الجسم بدرجة متساوية، فقد يتم اختزان الجسم للدهون في الأرداف مثلاً، وفي مثل هذه الحالات قد تكون الرياضة لها فائدة، حيث إن ممارستها تساعد على التخلص من الشحوم من جميع أجزاء الجسم، لكن إذا كان هناك شحوم واضحة ومركزة بأحد مواضع الجسم ولم يستطع الرجيم القضاء عليها ولا الرياضة، فلا بد عندئذ من علاج السمّنة بشفط هذه الدهون.

وعملية شفط الدهون هي عملية لا تجرى لشخص يعاني من زيادة كبيرة في الوزن، لأنها ليست عملية تخسيس، وإنما هي عملية تخلص الجسم من الخلايا الدهنية التي تتمركز في مناطق لا تتجح معها كل أنواع الرجيم، وهذه العملية تتوقف على حالة الجلد، وهي غير مرتبطة بالسن، فالجلد الذي في حالة سيئة والمتهدل تزيد العملية سوءاً، فيسبب ما يسمى "بالجلد المتعوج"، والعملية رغم بساطتها تحتاج إلى مهارة شديدة، حيث إن الجراح



عملية شفط الدهون من العمليات الآمنة

المقترح لنسبة الدهون في الجسم قيمة نسبة الدهون الأساسية المذكورة سابقاً. وهناك عدة طرق لتحديد نسبة الدهون في الجسم، مثل القياس باستخدام الفرجار أو باستخدام تحليل المعاوقة الكهربائية البيولوجية.

وتعتبر نسبة الدهون في الجسم مقياساً لمستوى البدانة، حيث إن المقياس الجسدي الوحيد الذي تتم من خلاله عملية الحساب المباشرة للتكوين الجسدي النسبي للشخص بدون اعتبار للطول أو للوزن. يوفر مؤشر كتلة الجسم (BMI) المستخدم على نطاق واسع القياس الذي يسمح بمقارنة الدهون في الأفراد بالأطوال والأوزان المختلفة. وفي حين أن مؤشر كتلة الجسم يزداد بزيادة نسبة الدهون نظراً لأن الاختلاف في تركيب الجسم ليس من الضروري أن يكون مؤشراً دقيقاً للدهون في الجسم؛ على سبيل المثال، يكون للأشخاص ذوي الكتلة العضلية الأكبر مؤشر كتلة جسم أكبر. ويعتبر الحد الأدنى بين "الوزن العادي" و "الوزن الزائد" وبين "الوزن الزائد" و "السمنة" في بعض الأحيان مختلفين لهذا السبب.

هل هذه الدهون متشابهة لدى الرجل والمرأة ؟

تزيد نسبة الدهون الأساسية في جسم المرأة عنها في جسم الرجل بسبب متطلبات الحمل وبسبب الوظائف الهرمونية الأخرى. وتقدر نسبة الدهون في الرجال بـ 3% - 5%، وفي النساء بـ 16% - 10%.

هل يجب ان نقول ان عملية شفط الدهون هي الحل لانقاص الوزن ؟
في رأيي الشخصي ان جميع العمليات الجراحية الهادفة الى خفض الوزن سواء أكانت تركيب البلون في المعدة أو تحزيم المعدة أو شفط الدهون أو الحقن التي يروج لها بأنها حارقة لدهون الجسم هي طرق فاشلة لكن العمليات الجراحية التي تعتمد على تصغير حجم المعدة وتصغير جزء من الأمعاء الدقيقة لتقليل الاستفادة من هضم وامتصاص الأكل هي من العمليات الناجحة والخطرة في الوقت نفسه، وبالتالي لا بد من ادخال الرياضة في العلاج وهي من العوامل المفيدة جداً في الوصول إلى النتيجة المطلوبة بالإضافة الى تحسين الحالة النفسية والصحية وأيضاً الشكلية بشد الجسم وظهوره بشكل جيد صحي غير مترهل ومتناسق .

ما هي الدهون المتراكمة بالجسم ؟ وهل هناك دهون إيجابية وسلبية ؟ ومتى نلجأ إلى شفطها ؟

إن نسبة الدهون في الجسم لأي شخص أو حيوان هي إجمالي وزن الدهون مقسوماً على إجمالي الوزن؛ أي دهون الجسم والتي تحتوي على دهون الجسم الأساسية والدهون المخزنة فيه. وتعتبر الدهون الأساسية في الجسم ضرورية لبقاء الشخص على قيد الحياة وبقاء عملية التكاثر وتتكون الدهون المخزنة في الجسم من الدهون المتراكمة في النسيج الدهني، وهو الجزء الذي يحمي الأعضاء الداخلية في الصدر والبطن. يتعدى إجمالي الحد الأدنى



الدهون الأساسية في الجسم ضرورة لبقاء الشخص على قيد الحياة

قبل 10 ايام من اجراء العملية ليتعرف المريض على نوعية الأكل الذي سيتأوله بعد العملية ونساعده على نزول وزنه قليلا قبل العملية بما يقلل من حجم الكبد بما يسهل اجراء العملية ويقلل المخاطر والمضاعفات. يجب قبل العملية اجراء التحاليل الطبية اللازمة والتأكد من أن المريض لا يعاني من أية مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكر أو أمراض القلب. و كذلك تقدير حالة الجلد وكمية الدهون التي يجب إزالتها.

ما مدى نجاح تلك العمليات ؟

تعتبر عملية شفط الدهون عملية امنة اذا ما اجريت على يد جراح ولكن كما هو الحال مع أي إجراء جراحي يمكن ان يصاحب هذه العملية بعض الآثار الجانبية مثل عدم الشعور بالراحة والتورم والاحساس بالخدر المؤقت، الكدمات، حدوث تباين في لون الجلد أو ندبات. اما المضاعفات الخطيرة مثل الالتهابات والنزيف كما حدث سابقا مع العملية التقليدية لشفط الدهون . نسبة حدوث هذه المضاعفات حاليا تكاد تكون معدومة في ظل استعمال الطرق الحديثة لشفط الدهون مثل (Tumescence) والموجات الصوتية.

تعتمد النتائج النهائية لعمليات شفط الدهون على حالة المريض الصحية العامة ووزنه وتأثير الهرمونات ومرونة الجلد ودرجة تماسكه، كما يعتمد على المنطقة المعالجة مثلا تكون النتائج مرضية بنسبة عالية في مناطق البطن والفخذين اما في مناطق الرقبة والكاحلان فتكون النتائج أكثر تواضعا، الجدير بالذكر قد تبدو المنطقة المعالجة اضخم من حجمها العادي خلال الاسبوع الاول نظرا لحدوث تورم والذي سرعان ما يتلاشى.

هل عامل الوراثة يؤثر في تلك العمليات ؟

نعم. حيث ان توزيع الدهون في الجسم يخضع لعاملي الوراثة والغذاء. يؤثر عامل الوراثة في العدد الاجمالي للخلايا الدهنية ونسبة توزيعها في مناطق الجسم المختلفة علما بأن عدد الخلايا يبقى ثابتا بعد سن البلوغ، اما النظام الغذائي فتأثيره ينعكس على زيادة أو نقصان كمية الدهن في كل خلية، ولكن لن يؤثر على العدد الكلي للخلايا الدهنية أو توزيعها في الجسم فعلى سبيل المثال اذا كان العدد الاكبر من الخلايا الدهنية مكتنزا في منطقة الفخذين ونسبته اقل في منطقة الصدر فان اية محاولة لانقاص الوزن ستتم كالتالي:

نقصان الطبقة الدهنية في الجزء الاعلى من الجسم مع بقاء الفخذين مكتنزين باصرار، اما عند إزالة الخلايا الدهنية بعملية شفط الدهون بعد سن البلوغ فلن يعود تراكم الدهون في هذه المناطق مرة أخرى وعند اكتسابك الوزن فيما بعد تتوزع بشكل متوازن على جميع انحاء الجسم وكذلك الحال عند فقدان الوزن.

هل هناك فحوصات معينة يجب اجراءها قبل العملية ؟

هناك عدة فحوصات نقوم بإجرائها قبل إجراء العملية ومنها تحليل دم شامل للمريض وتحليل الفيتامينات في الجسم بالإضافة الى اننا نقوم بعمل منظار للمعدة قبل العملية وبعض الفحوصات الأخرى ان لزم الأمر في حال شكوى المريض من أعراض اخرى. وبعد معاينة المريض من الفريق الطبي نطلب من المريض اتباع نظام غذائي

