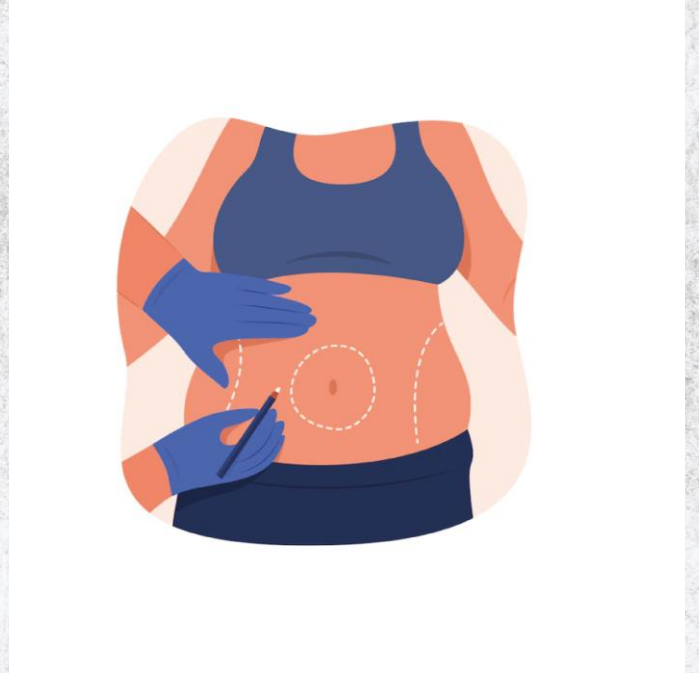
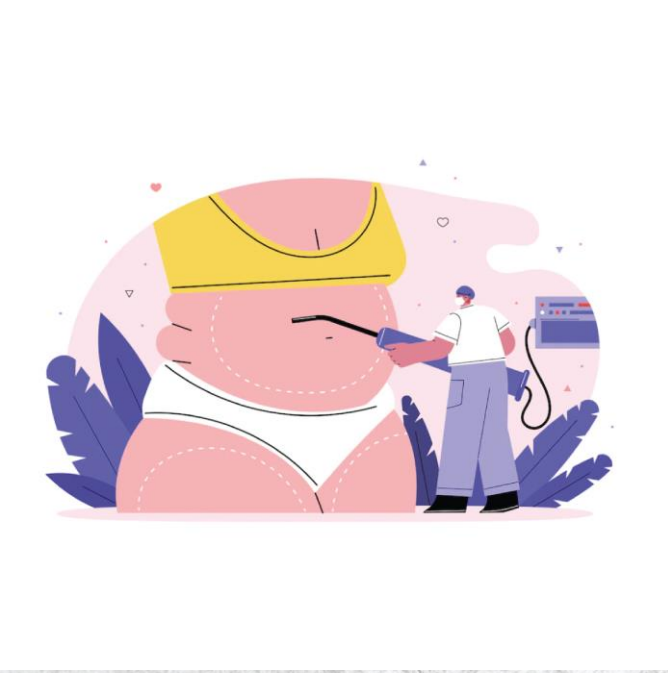


شفط الدهون



ما هي عملية شفط الدهون؟

هي عملية تتم من خلالها شفط واستخلاص وحقن الدهون من مناطق الجسم التي تعاني من السمنة الموضعية وتراكم حقن الدهون

الأسباب:

الهدف الأساسي لإجراء عملية شفط الدهون هو ازاله السمنة الموضعية من أي منطقة في جسم الإنسان لإجراء نحت القوام و تحسين المظهر الخارجي لجسم الإنسان.

ما هي مخاطر وأضرار عملية شفط الدهون؟

- خسارة كمية كبيرة من الدم أثناء العملية، ما قد يسبب حدوث صدمة دموية.
- حدوث ضرر في أعضاء الجسم الداخلية، والعضلات، والأعصاب، والأوعية الدموية.
- تجمع واحتباس السوائل في مختلف أنحاء الجسم.
- حدوث عدوى بكتيرية.
- ظهور كدمات.
- حدوث ترهل.
- الإصابة بالخدران.
- فقدان الإحساس في الجلد.

متى يجب زياره الطبيب؟

من يستطيع اللجوء لإجراء عملية شفط الدهون هو ذلك الشخص الذي وصل إلى وزنه المثالي، أو من يقترب من الوزن المثالي بحسب ما توضحه حسابات الكتلة الثابتة والمعروفة، ويمكن إجراء عملية الشفط إذا كانت الزيادة في الوزن زيادة موضعية تتركز في أحد مناطق الجسم أو بعضها وليست زيادة عامة في الوزن موزعة على كامل الجسد.



- تناول الغذاء الصحي الذي يحتوي على الألياف خاصة الخضراوات والفواكه الطازجة.
- الابتعاد عن تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية، ومنها الأطعمة الجاهزة والمشروبات الغازية.
- التقليل من الأغذية الدهنية التي تحتوي على السكريات.
- التقليل من تناول الأرز والمعكرونة والخبز الأبيض هذا اذا كنت تتعرض للسمنة اما اذا كنت تعاني من النحافة فتناول عدة وجبات في اليوم، تناول ٣ وجبات رئيسية ووجبتين أو ٣ وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية
- تأجيل تناول السوائل الى ما بعد تناول الوجبة
- تناول المكسرات والفاكهة المجففة
- ممارسة الرياضات التي تزيد من الكتلة العضلية

