

“妈妈肚”瘦不了，能整形收紧吗？

专家建议选择正规医院，理性看待手术的风险和获益

第 医 线

上月，本报报道了暑假期间上海第九人民医院整复外科迎来学生群体的就诊高峰。其实，除了大众所接受的常规整形手术比如割双眼皮、隆鼻等，前来咨询腹壁整形这项“小众手术”的人群也多了起来。比如，超级胖子减重后，肚子会像“围裙”一样垂下来；还有一些生过孩子的女性，肚子并没有如愿变小，反而肚皮松垂和膨隆，怎么运动都缩不回去。这可能就是腹壁皮肤松弛和腹直肌分离。

“减重后肚皮松弛的人，渴望更和谐的形体；还有一些妈妈对自身形象有较高要求，这两类人产生了腹壁整形需求。”九院党委副书记、整复外科王丹茹主任医师告诉记者。腹壁整形是“减肥捷径”吗？用一条疤痕换平坦小腹你愿意吗？手术风险大不大、效果好不好？针对大家感兴趣的问题，王丹茹教授带大家一起了解“腹壁整形”这件事。

4小时手术，二孩妈妈去皮吸脂重造肚脐

“生完两个孩子，我的肚子就像泄了气的皮球，松松垮垮的，不管怎么锻炼都难以回到紧致状态。”43岁的刘女士（化名）恨不得把自己的肚子“藏起来”。她身高165厘米，体重56千克，人虽然瘦，但每次低头看肚子就非常郁闷。

在家人的陪同下，刘女士鼓起勇气来就诊：“我在网上做了很多功课，知道这是一项四级手术，对医院的资质和医生的技术要求很高。”王丹茹为刘女士安排了详细的检查，发现其存在腹直肌分离、剖宫产瘢痕局部粘连、腹部皮肤松弛、脂肪堆积等问题，只能通过腹壁整形手术来解决。

王丹茹给出手术方案，包括局部切除皮肤、瘢痕松解、吸脂、重塑肚脐、矫正并加固腹直肌……刘女士最在乎的是手术的疤痕大不



王丹茹教授为患者做检查

胎儿过大、双胞胎、多次生产等原因，容易发生腹直肌分离，无法通过锻炼来恢复，只能通过手术修复。至于哪些人不适合做手术，王丹茹坦言，有生育需求的女性、有严重的全身疾病患者、精神异常者，都不能做这个手术。腹壁整形目前的技术而言，还是会有一个切口，虽然隐蔽，但依然会存在，疤痕问题是不得不考虑的因素。

摆正心态，拒绝容貌和身材焦虑

门诊中，也有女性询问，腹壁整形和吸脂手术的区别是什么？王丹茹表示，二者作用部位不同，吸脂是可以作用于全身多部位，腹壁整形只处理腰腹部。其次是紧致度的问题，吸脂不解决“皮松”的问题，而腹壁整形有“塑形”的效果。“如果仅仅是想解决腰腹肥胖问题的年轻求美者，我会建议吸脂；如果是腰腹肥胖、皮肤松弛、腹直肌分离的求美者，我会建议做腹壁手术。”王丹茹说。

腹壁整形是“减肥捷径”吗？这也是很多人的疑问。王丹茹表示，单纯地想靠这个手术“减肥”是不可取的。过胖或者有肥胖引起的基础疾病，会增大这个手术的风险。此外，如果只是肚子瘦了，但胳膊、腿还是老样子，显然不和谐。

腹壁手术的最佳效果，是医生跟患者共同努力得到的。术后三个月，腹直肌完全长在一起后，就可以循序渐进锻炼，防止反弹。

当然，这项手术需要全身麻醉，术后处理不当并发症也较多，效果好坏也和手术设计、医生水平、患者自身情况、后期护理有关。九院也曾接诊在外院“做坏了”的病例。王丹茹提醒求美者，做一些难度风险较大的整形手术，要选择正规有资质的医院，并理性看待整形手术的风险和获益。“通过整形让自己变好，这本无可厚非；同时也要摆正心态，如果把自己的不幸遭遇归结于容貌形体的不完美，或者将人生目标完全寄托在整形手术上，都是不可取的。” 本报记者 左妍

大。王丹茹告诉她，手术为下腹部低位切口，但几乎要“贯穿”整个下腹。一些人因无法接受疤而放弃，她建议刘女士和家人商量后再决定。

刘女士决心做手术后，一切按照设计方案顺利执行。“手术需要经过很多步骤，首先要全身麻醉，之后腰腹部吸脂，下腹部横切后，向上分开，然后进一步分离皮肤，把脐部以下的皮肤切除，这样才能达到更好的效果。腹直肌折叠后，再将皮瓣缝合。不过，皮肤切除了，肚皮收紧了，原先的肚脐位置也不对了，我们还要为患者再造一个更好看的肚脐，最后把切口缝合。”王丹茹说。

手术持续了4个小时。术后，刘女士半卧休息1周，两周后拆线。术后半个月可以开始适度工作；约1个半月后可以逐步恢复锻炼。为了保证手术效果，还需要穿戴3至6个月的塑身衣。

有生育计划者，暂不可做腹壁整形

王丹茹告诉记者，每年在九院所做的腹壁整形手术大约在200台左右，这个数字和其他整形手术量相比，算是比较少的。

其实，早在一百多年前就已经有了腹壁整形手术。那时候的手术“简单粗暴”，甚至会连肚脐一起切掉。而这在中国人看来，是不可思议且不能接受的——人怎能没有肚脐？

随着技术发展，腹壁整形开始注重腹直肌修复和形体雕塑。但这项手术在中国得到规范发展，其实也只有不到十年。王丹茹说，外科减重手术普及后，很多大体重患者减肥成功，但存在腹部皮肤松弛的困扰，腹壁整形手术逐渐受到关注，成为减重患者的“附加选择”。

记者就遇到一位20多岁的女孩，在母亲陪同下咨询腹壁整形手术。原来，女孩曾有200斤重，减重手术帮她成功瘦到130斤，但下垂的肚子十分突兀。“你还没有生育孩子，如果你有生育计划，请暂时不要做这个手术。”王丹茹告诉女孩。

“来咨询这项手术的人越来越多，但也不是所有人都需要做，更不是所有人都可以做。”王丹茹表示，从妊娠期开始，增大的子宫会使腹壁扩张延伸，两侧的腹直肌会从腹中线向两侧分离。正常情况下，产后半年至一年，腹壁会逐渐恢复，向中线靠拢，回到原先位置。但还是有一小部分人本身腹壁薄弱、



今日论语

近日，同济医院挂号间的一名“明星挂号员”在朋友圈刷屏。很多阿姨爷叔都是她的粉丝，一些患者特意排在她的窗口前挂号。

在医院自助挂号机十分普及的今天，老年患者“舍短就长”，为了几十秒的交流时间而排长队，求的是什么呢？答案就在这位“明星挂号员”的服务中。据患者们介绍，这位挂号员不仅会将零钱直接交到她

暖心服务也是一味“良药”

方翔

们手上、比划手势说明金额，还会指导他们如何就诊。

数字化转型让医院越来越智慧，互联网医院的发展已经有目共睹：动手手指就能预约挂号、一部手机“跑”医院，还能在手机上直接查看检查报告……医院在越来越数字化、智能化的同时，不仅需要机器提供便利，更需要医护人员提供暖心服务。

“明星挂号员”的服务模式，并非不可复制。在中城的许多医院中，已经有不少的志愿者活跃在自助挂号机旁，为老年患者提供个性化的服务。同时，也有不少医院整合各部门预约时间，切实解决病人“看病排队难、检查来回跑”的问题，帮助患者实现检查时间更精准，就医更便利。

“明星挂号员”被刷屏，给医疗机构最大的启示，就是如何让暖心服务被患者感受

到。对于医疗机构来说，要把这种暖心服务贯穿就诊始终。像中城的一些社区卫生服务中心，多措并举当好居民健康“守门人”，并在居民有需要时，将他们推荐到合适的医疗机构，这种服务也充分体现了分级诊疗的意义。

暖心服务也是一味“良药”。医护人员的“温度”，不仅在于用医术治疗疾病，也在于读懂患者的所思所想。通过不断提升医疗服务人文内涵，使得医疗服务更温馨，让患者感受到更有温度、更细致、更便捷的医疗服务。

杏花楼

杏花楼



【月饼荣誉】

2007年 上海市级非物质文化遗产
上海市人民政府公布 上海市文化广播影视管理局颁发

2008-2022年 中国月饼文化节中国名饼
中国焙烤食品糖制品工业协会

2008-2022年 中国月饼文化节金牌月饼
中国焙烤食品糖制品工业协会

【预定请认准】

杏花楼总店：福州路343号
总机：63553777 直线：63280504

杏花楼食品营销公司：江凯路298号
总机：68536303 直线：58855476

杏花楼龙祥食品公司：茅台路537号
总机：64385322 直线：64863653



即日起在福州路总店及专卖店开始接收预定 咨询电话：63280504 58855476
接待时间：8:30~18:00 更多产品在线选购