

Του έκανες δίαιτα, τον έστειλες στο γυμναστήριο, όμως η κοιλιά, κοιλιά! Μήπως είναι καιρός για μια επίσκεψη στον πλαστικό; Η υπερβολική συσσώρευση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς αλλά και η χαλάρωση έπειτα από μεγάλη απώλεια βάρους είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα αισθητικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνδρες και για τα οποία τη λύση συχνά μπορεί να δώσει μόνο η πλαστική χειρουργική.

*Επιμέλεια:  
Φλώρα Κασσαβέτη*

# ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΠΩΣ Ο ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΣ ΣΟΥ ΘΑ ΧΑΣΕΙ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ



ΑΠΑΝΤΙΑ Ο ΘΕΟΔΩΡΟΣ  
ΒΟΥΚΥΔΗΣ, ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ  
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ, ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ  
ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ  
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΜΗΤΕΡΑ

## Σε ποιες περιπτώσεις ο άνδρας που αντιμετωπίζει πρόβλημα με την αντιαισθητική κοιλιά θα ήταν καλό να επισκεφτεί τον πλαστικό;

Το σημείο που συσσωρεύει το λίπος ο άνδρας είναι στα πλάγια της μέσης. Σίγουρα όμως δε χρειάζεται να απευθυνθεί στον πλαστικό χειρουργό για να απαλλαγεί από λίγο τοπικό πάχος στην κοιλιά. Καλό είναι πριν τον επισκεφτεί να έχει προηγηθεί ένα διαιτητικό πρόγραμμα, κατά προτίμηση με διαιτολόγο, και να έχει χάσει όσο το δυνατόν περισσότερα κιλά μπορεί. Και αυτό γιατί ο άνδρας συσσωρεύει λίπος όχι υποδόρια, αλλά μέσα στην κοιλιά και γύρω από τα έντερα και το στομάχι. Αν όμως, παρ' ότι έχει χάσει πολλά κιλά, η εμφάνιση στην περιοχή της κοιλιάς είναι απογοητευτική, κυρίως λόγω της χαλάρωσης που συνήθως δεν αναστρέφεται με γυμναστική, θα πρέπει να ξέρει ότι δύσκολα θα δει σημάδια βελτίωσης χωρίς τη βοήθεια του πλαστικού χειρουργού. Η λύση του προβλήματος είναι η κοιλιοπλαστική.

## Η κοιλιοπλαστική είναι δηλαδή η μόνη λύση ή υπάρχουν εναλλακτικές;

Ανάλογα με την περίπτωση, υπάρχουν εναλλακτικές, όπως αυτή της λιπαναρρόφησης, ιδιαίτερα στην περιοχή της μέσης. Επίσης, σε μικρή χαλάρωση ενδεικνύεται η μίνι πλαστική στην περιοχή της κοιλιάς που γίνεται με τοπική αναισθησία, ενώ μπορεί να προηγηθεί και λιπαναρρόφηση. Όταν όμως παρατηρείται μεγάλη συσσώρευση λίπους και το δέρμα της κοιλιάς έχει κρεμάσει, έχει σπάσει και έχει πολλές ραγάδες, συνιστάται η κανονική κοιλιοπλαστική.

## Ποιος είναι λοιπόν ο κατάλληλος υποψήφιος για κοιλιοπλαστική;

Η κοιλιοπλαστική είναι μια αρκετά μεγάλη επέμβαση που έχει πολύ καλά αποτελέσματα, δεν πρέπει όμως να καταλήγουμε σε αυτήν επιπόλαια. Δεν συστήνεται, όπως είπαμε, σε άνδρες που έχουν το πάχος μέσα στην κοιλιά και θα μπορούσαν να το χάσουν με δίαιτα, γυμναστική ή λιπαναρρόφηση. Η μεγάλη όμως απώλεια βάρους έπειτα από δίαιτα μπορεί να προκαλέσει χαλάρωση στην κοιλιά, στο δέρμα αλλά και κυρίως

στους κοιλιακούς μυς, σε τέτοιο βαθμό, που το πρόβλημα δε διορθώνεται χωρίς κοιλιοπλαστική. Το ίδιο ισχύει για άντρες που έχουν κάνει κάποια βαριατρική επέμβαση (επέμβαση για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας) και έχουν χάσει πολλά κιλά. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο μόνος τρόπος για να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα χαλάρωσης στην περιοχή της κοιλιάς και να μην ξανασυγκεντρωθούν πάλι τα κιλά στη συγκεκριμένη περιοχή είναι η κοιλιοπλαστική. Γενικά όμως, πριν προχωρήσει ένα υπέρβαρο άτομο σ' αυτή την επέμβαση, θα πρέπει να έχει χάσει πρώτα όσο το δυνατόν περισσότερα από τα επιπλέον κιλά που κουβαλά.

## Ποιοι άνδρες έχουν αντένδειξη στην επέμβαση;

Γενικά, πριν ο πλαστικός προχωρήσει στην επέμβαση, θα πρέπει να πάρει το πλήρες ιατρικό ιστορικό του ενδιαφερόμενου εκτιμώντας τους πιθανούς κινδύνους και παίρνοντας τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται σε

## Μετά την επέμβαση θα πρέπει να προσέχει ο άνδρας να μην πάρει βάρος; Μπορεί να συσσωρευτεί ξανά λίπος στην κοιλιά;

Η λιπαναρρόφηση, η μίνι πλαστική κοιλιάς και η κοιλιοπλαστική μπορεί να εξασφαλίσουν ένα πολύ καλό αισθητικό αποτέλεσμα εξαφανίζοντας στην ουσία την αντιαισθητική κοιλιά και τις πλάγιες «σαμπρελίτσες», όμως αυτό δε σημαίνει ότι το άτομο μετά θα μπορεί να συνεχίσει όλες αυτές τις συνήθειες που συντέλεσαν στο πρόβλημα. Θα πρέπει λοιπόν να προσέχει τη διατροφή του και ιδιαίτερα την κατανάλωση αλκοόλ, αποφεύγοντας την πρόσληψη βάρους. Εξάλλου, πέρα από το αισθητικό πρόβλημα, το κοιλιακό πάχος είναι επικίνδυνο και για την υγεία.

## Η κοιλιοπλαστική μπορεί να συνδυαστεί και με κάποια επέμβαση στην περιοχή της κοιλιάς που χρειάζεται να γίνει για ιατρικούς λόγους;

Ναι, η κοιλιοπλαστική όλο και πιο συχνά πλέον συνδυάζεται και με επεμβάσεις στην

## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Η επέμβαση μπορεί να γίνει με γενική αναισθησία ή επισκληρίδιο. Κατά τη διάρκεια της ο πλαστικός χειρουργός δημιουργεί μια χαμηλή πρόσθια κοιλιακή τομή και αφαιρεί την περίσσεια κοιλιακού δέρματος και λίπους, ενώ συγχρόνως επανατοποθετεί τον ομφαλό σε νέα θέση. Στη συνέχεια διορθώνει τη χαλάρωση των κοιλιακών μυών και αποκαθιστά τον τόνο του κοιλιακού τοιχώματος. Μετά την επέμβαση υπάρχουν σημάδια της τομής, σε σημείο όμως που καλύπτονται ολοκληρωτικά από το μαγιό ή το εσώρουκο και που γίνονται λιγότερο έντονα με το πέρασμα του χρόνου.

άτομα με διαταραχές της πήξης του αίματος, αρρυθμιστο διαβήτη ή παθήσεις του θυρεοειδούς, όπως σε όλες τις μεγάλες επεμβάσεις. Επίσης, οι καπνιστές είναι υποψήφιοι που απαιτούν μεγάλη προσοχή.

## Υπάρχει δηλαδή πρόβλημα αν το άτομο είναι καπνιστής;

Το κάπνισμα είναι σημαντική αντένδειξη για την επέμβαση αυτή. Σε περίπτωση που το άτομο είναι καπνιστής, θα πρέπει να διακόψει το κάπνισμα πριν και μετά το χειρουργείο τουλάχιστον για δυο ή τρεις μήνες ή να σκεφτεί ακόμα και την περίπτωση να κόψει οριστικά το τσιγάρο.

περιοχή της κοιλιάς για θέματα υγείας όπως, για παράδειγμα, η χειρουργική αποκατάσταση κήλης, χωρίς να δημιουργούνται επιπλέον τομές πάνω στην κοιλιά. Θα πρέπει επίσης να τονιστεί ότι με την πλαστική κοιλιάς μπορεί να γίνει και μια σχετικά αξιόλογη ανόρθωση και των μηρών, ιδιαίτερα από μπροστά και έσω. Επίσης, ένα από τα επιπλέον πλεονεκτήματα αυτής της τόσο αποτελεσματικής και συχνής επέμβασης είναι και η αποκατάσταση της θέσης των γεννητικών οργάνων αλλά και του αντιαισθητικού και ενοχλητικού για κάποιους άνδρες παχέος και γηρασμένου εφηβίου.