



CHINESE
MEDIA
OF THE YEAR
MPAS AWARDS 2017



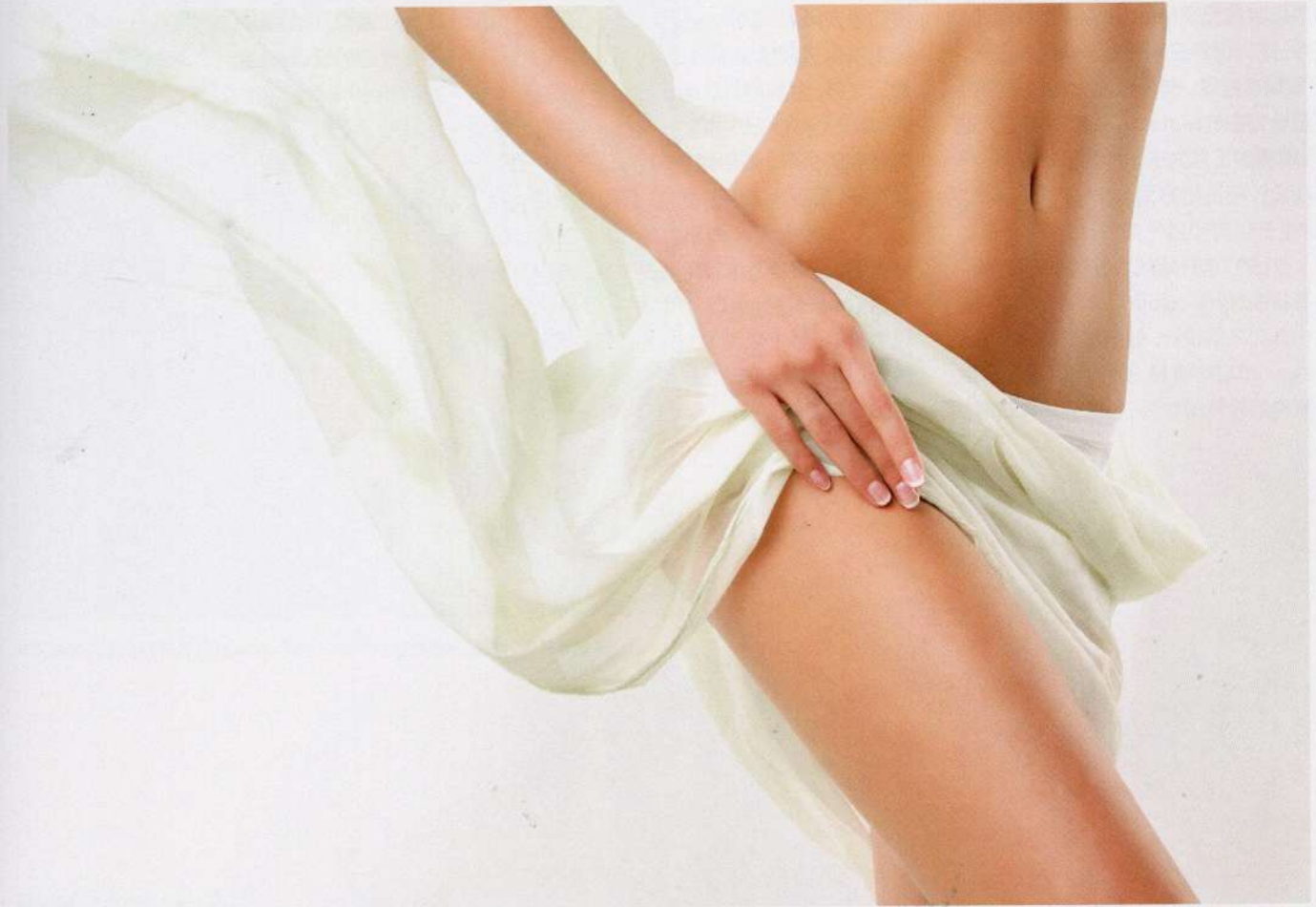
N
SINGAPORE

杨采妮：不怕输的新手妈妈

城中名媛的非凡旅程 / 戴双时区腕表游走四方 / 时尚设计师的早春之旅

恢复紧实腹部

肚腩不一定是因为肥胖，也可能是腹直肌分离的后果。随着医学发达，现在你可通过最新的腹壁整形手术来解决这方面的烦恼，重新拥有紧实腰身。



腰间形成赘肉，腹部出现小肚腩，无论如何运动都难以消除？突出的肚腩，有可能不是一般肥胖，而是左右腹直肌之间的间隙变大了，医学上称为腹直肌分离(rectus diastasis)，通俗的说法就是肚子撑开后，回不去了。然而，伊丽莎白诺维娜医院的巴西籍整形医生 Dr Marco Faria Correa指出，腹直肌分离是可以通过手术来改善的。

腹直肌分离最常见于产后妇女身上，但也可能因为体重问题或基因问题，出现在任何年龄层或男性身上。腹直肌是人体的核心肌肉，沿着身体前面从胸廓延伸到骨盆，负责呵护腹腔里的器官，与后背一起支撑人体的动作、平衡与灵活性。

腹直肌分离，也就是腹直肌被挤到腹中线两边，腹部中央形成突出的赘肉，不只影响美观，也可能引起其他身体病况，如腰酸背痛、腰椎间盘突出、脊椎问题等等。运动和强化肌肉有助于改善所有核心肌肉，

但左右腹直肌之间的间隙若是超过3公分，做手术是可以长久修复的最佳途径。腹壁整形术(俗称缩肚术)有几种不同方式。传统的开放式手术需要割除皮肤，进行腹壁皮肤脂肪切除术，手术后会在比基尼线留下一道疤痕。内窥镜腹壁整形术(endoscopic abdominoplasty)则留下一道比较不明显的疤痕，隐藏在阴部。

最新科技是机械人腹壁整形术(robotic abdominoplasty)，使用的达文西手术系统(Da Vinci Surgical System)，留下最小的疤痕。高科技的达文西手术系统并不是由机械人来为你动手术，而是由手术师操作先进机器，为你进行手术。手术系统的好处在于机械手臂比人类的手臂更为稳定，能够灵活弯曲，达到一些人类双手难以达到的角度，进行更精准细微的切割，留下的疤痕也更加细微。

机械人手术属于微创手术，感染的

风险更小、康复更快。机械人腹壁整形术共有四个切口，每道疤痕介于0.5至1.5公分。手术后需留院最少2天，之后的1至2个星期避免到处走动。初期也许会有肿胀淤血，几天后就会消失。7至10天后可拆线，建议在4个月后才恢复正常运动如打高尔夫球或跑马拉松。机械人手术目前已使用于心脏科、结肠直肠外科、妇科、头部与颈部手术等。

身为内窥镜腹壁整形术的先驱人物，Dr Marco 2014年开始对机械人手术产生兴趣并积极学习研究，在2015年完成他自己首例机械人手术。他希望通过高科技的机械人系统，把内窥镜微创手术推上更高水平。

Dr Marco Faria Correa Plastic Surgery
38 Irrawaddy Road, #10-26/27
Mount Elizabeth Novena Specialist Centre.
Singapore 329563.
电话: 6464 8075
www.drmarco.com