

پوستی که روی کلیتوریس را می پوشاند و از آن محافظت می کند ، هود یا کلاهک نام داشته و حساسیت بسیار بالایی دارد. در برخی زنان ، این کلاهک به قدری بزرگ شده است که باعث آزار و اذیت آن ها یا کاهش حساسیت کلیتوریس شده است. جراحی کاهش کلاهک ناحیه تناسلی یا **هودکتومی** ، روندی است که در آن این هود کوچک شده تا بیماران به هدف خود برسند و این مشکلات را برطرف نمایند. دکتر سارا سارانی متخصص زنان و زایمان در تهران ، نکات جامع و مفیدی را در اختیار شما عزیزان قرار داده اند.



### هودکتومی چیست؟

در این جراحی ، بافت اضافی پوستی که روی کلیتوریس را پوشانده است برداشته می شود. این رویکرد ، نوعی جراحی پلاستیک یا زیبایی است که ناحیه واژینال را جوانسازی کرده و آن را بازسازی می نماید.

### کلیتوریس چیست؟

کلیتوریس و کلاهک آن ، بخشی از آلت تناسلی هستند. لابیاهای مینور ، در قسمت بالایی خود برآمدگی کوچکی را تشکیل داده اند که به آن کلیتوریس گفته می شود. قسمت بیرونی آن که توسط فرد قابل لمس است ، سر یا گلنز (Glans) نام دارد. این ناحیه شامل هزاران پایانه عصبی است که حساسیت آن را به شکل ویژه ای بالا می برد. این عصب ها نقشی حیاتی را در به ارگاسم رسیدن ایفا می کنند.

زمانی که زن از لحاظ جنسی تحریک می شود ، کلیتوریس متورم شده و پوست روی آن (هود) به عقب کشیده می شود. زمانی که این کلاهک وجود نداشته باشد ، کلیتوریس نسبت به لمس و دیگر مسائل مثل کشیده شدن لباس روی آن ، بیش از اندازه حساس می شود. کلاهک مایع روان کننده ای به نام سبوم (sebum) ترشح می کند که این عضو به شکل راحت تری روی کلیتوریس تکان بخورد.

### چه کسانی باید عمل هودکتومی را انجام دهند؟

شما نیز در صورتی که هدف های زیر را دنبال کنید ؛ می توانید نزد یک متخصص خوب ، این پروسیجر را در شهر تهران انجام دهید:

- اصلاح مشکلاتی که به صورت مادرزادی وجود داشته اند
- بهبود ظاهر ناحیه تناسلی
- دسترسی به کلیتوریس با سهولت بیشتری انجام می شود تا لذت جنسی افزایش یابد

- زمانی که هود بزرگ باشد ، کشیده شدن لباس در مقابل آن می تواند باعث آزار و اذیت گردد. به همین خاطر می توانید با انجام عمل کاهش کلاهک کلیتوریس ، این عارضه را به بهترین شکل رفع کنید.

### جراحی هودکتومی حساسیت ناحیه واژینال را بالا می برد؟

خود این پروسه ، حساسیت را بالا نخواهد برد. اما منجر می شود تا کلیتوریس بیشتر در معرض لمس قرار گیرد و دسترسی به آن آسان تر باشد. هر چقدر این عضو نمایان تر باشد ، لذت جنسی نیز بالاتر می رود.

## هودکتومی در یک نگاه

<p><b>رانندگی</b></p> <p>از روز بعد مجاز است</p> 	<p><b>مدت حضور در مطب</b></p> <p>دو تا سه ساعت</p> 	<p><b>ادامه فعالیت ها</b></p> <p>یک روز بعد</p> 	<p><b>مرخصی</b></p> <p>تنها چند روز</p> 	<p><b>نتیجه نهایی</b></p> <p>بیست روز بعد</p> 
<p><b>نحوه خوابیدن</b></p> <p>به پشت بخواهید</p> 	<p><b>زمان حمام کردن</b></p> <p>کوتاه باشد</p> 	<p><b>رابطه جنسی</b></p> <p>چهار تا شش هفته بعد</p> 	<p><b>ورزش شدید</b></p> <p>هفت تا ده روز</p> 	<p><b>لباس محافظ</b></p> <p>نیازی ندارد</p> 

### هدف از انجام عمل هودکتومی چیست؟

بیمارانی که به سراغ این جراحی در شهر تهران می روند ، فواید زیادی را برای آن گزارش داده اند. در ادامه برخی از آن ها را نام برده ایم:

#### • بهبود تحریک پذیری کلیتوریس و ارگاسم

زمانی که پوست اضافی برداشته شود ، در حین برقراری رابطه جنسی کلیتوریس بیشتر تحریک شده و همین امر رابطه را لذت بخش تر می کند. زمانی که اعصاب این ناحیه به شکل قوی تری تحریک شوند ، زنان ارگاسم های قوی تری خواهند داشت و فاصله بین آن ها نیز کمتر می شود.

#### • تنش رابطه جنسی کمتر می شود

زمانی که میزان هورمون پروژسترون زیاد باشد ، امکان اینکه حین رابطه احساس ناراحتی به وجود آید بالا می رود. زمانی که عمل کاهش هود کلیتوریس انجام می شود ، پزشک می تواند بافت آن را طوری شکل دهد که رابطه جنسی راحت تر و لذت بخش تر شود.

#### • ظاهر ناحیه کلیتورال بهبود می یابد

زمانی که پوست اضافی و عدم تقارن در این قسمت زیاد باشد ، ممکن است کلیتوریس متورم به نظر برسد. با کاهش اندازه هود ، کلیتوریس متقارن ، زیبا و با طراوت به نظر می رسد.

#### • بالا رفتن اعتماد به نفس

جراحی هودکتومی باعث بالا رفتن اعتماد به نفس زنان زیادی شده است ، زیرا همانطور که ذکر شد این پروسه ظاهر ناحیه واژینال را بهبود می بخشد. همین امر باعث می شود زنان برای برقراری رابطه جنسی شور و اشتیاق بیشتری داشته باشند.

### آماده شدن برای این فرآیند

پزشک شما در جلسه مشاوره تمامی توصیه های لازم را در اختیارتان قرار می دهد و به تمامی سوال ها ، پاسخ می دهد. از اقدامات دیگر انجام شده توسط ایشان می توان به ارزیابی پیشینه پزشکی و انجام معاینه فیزیکی اشاره کرد.

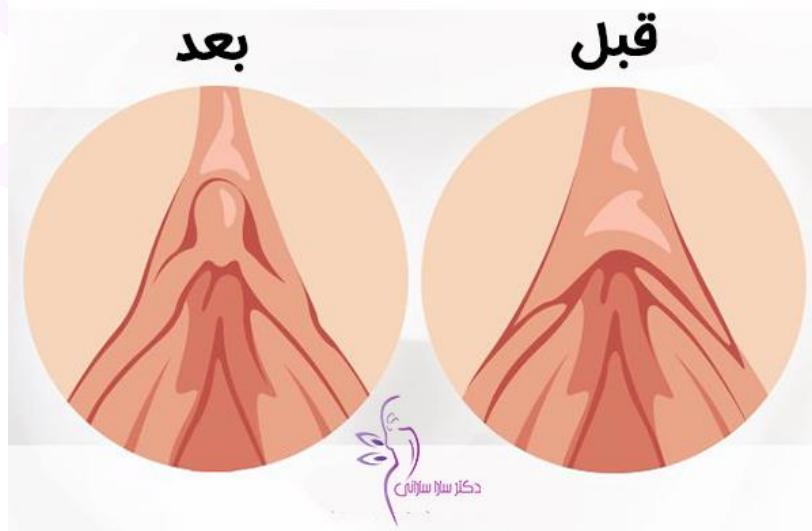
اقداماتی که باید قبل از به انجام رسیدن عمل هودکتومی انجام دهید ، در قسمت زیر ذکر شده اند:

- از دو هفته قبل از جراحی ، مصرف دخانیات را قطع کنید تا روند بهبود به صورت مفید تری انجام شود و در درمان زخم ها نیز اختلال ایجاد نگردد.
- از مصرف آسپرین ، ایبوپروفن ، استامینوفن و دیگر داروهای ضد انعقاد خون ، همچنین مکمل های گیاهی پرهیز کنید. این دست از داروها خون را رقیق کرده و ریسک خونریزی را بالا می برند.
- برای اینکه دوره نقاهت سریع تر و با سهولت بیشتری طی شود ، قبل و بعد از پروسه آب کافی بنوشید.

### در طول عمل کاهش هود کلیتوریس چه اتفاقی رخ می دهد؟

این فرآیند ، در حدود یک ساعت به طول می انجامد و به صورت سرپایی صورت می پذیرد. به این معنی که شما می توانید همان روز ترخیص شده و به خانه بازگردید. برای به انجام رساندن هودکتومی در تهران ، می توان از بی حسی موضعی در ناحیه مورد نظر ، بیهوشی عمومی یا آرامبخش استفاده نمود. انتخاب هر یک از این روش ها به شرایط فردی هر مراجعه کننده و تشخیص جراح بستگی دارد.

گاهی اوقات می توان در کنار این عمل ، لایپلاستی را نیز انجام داد. در این رویکرد بافت اضافی از لایبهای مینور جدا شده تا ظاهر و عملکرد آن ها بهبود یابد. در صورتی که این عمل نیز انجام شود ، پزشک ابتدا لیبلاستی را انجام می دهد ، سپس پوست اضافه کلاهدک را بدون آسیب به اعصاب و بافت های مجاور جدا می کند و در انتها زخم ها را با بخیه های جذبی می بندد.



### عمل هودکتومی خطرناک است؟

در موارد خیلی نادر ، امکان دارد دکتور پوست را بیش از اندازه و یا کمتر ای نیاز جدا کند. در صورتی که پوست کمتر از نیاز برداشته شده باشد ، ممکن است نیاز باشد تا یک جراحی دیگر به انجام رسد تا این بار ، بافت بیشتری حذف گردد. توجه داشته باشید زمانی که پوست بیش از حد نیاز بریده شود ، هیچ راهی برای جبران آن نیست. بنابراین ضروری است تا برای هودکتومی ، در انتخاب متخصص زنان و زایمان ، بیشترین دقت را به خرج دهید. دیگر ریسک های این پروسیجر شامل موارد زیر می شود:

- خونریزی و کبودی
- عفونت
- آسیب به اعصاب

### ریکاری جراحی هودکتومی چگونه است؟

باید انتظار مقدار کمی درد ، تورم و ناراحتی را داشته باشید. معمولاً پزشکان توصیه می کنند تا چند روز از کار خود مرخصی گرفته و برای مدتی ، فعالیت های سنگین را کنار بگذارید. توجه داشته باشید جراحی کاهش کلاهیك کلیتوریس در صورتی که بدون لابیپلاستی انجام شود ، دوره نقاهت کوتاه تری دارد. تورم ایجاد شده معمولاً بعد از شش هفته کاهش می یابد ، اما برخی از بیماران ممکن است تا شش ماه با ورم بعد از عمل مواجه شوند. در ادامه ، دکتر سارا سارانی نکاتی را ارائه نموده اند که دوره نقاهت را آسان تر می سازد :

- زمان استراحت و دراز کشیدن ، زیر کمر خود چند بالش قرار داده تا کمی از بقیه بدن بالاتر باشد.
- مدت زمان دوش گرفتن را کوتاه کنید و از وان نیز استفاده نکنید.
- بعد از حمام کردن و استفاده از توالت ، با ضربه های آرام خود را خشک کنید و حوله یا دستمال را روی ناحیه واژینال نکشید.
- بعد از جراحی هودکتومی ، به دستور پزشک خود از قرص های آنتی بیوتیک و مسکن استفاده کنید. توجه داشته باشید زمانی که درد برطرف نشد و یا بیشتر شد ، حتماً به مطب پزشک مراجعه فرمایید.
- لباس زیرهای گشاد به تن کنید تا ناحیه جراحی شده تحت فشار قرار نگیرد.
- بین چهار تا شش هفته ، از رابطه جنسی و وارد کردن هر چیزی به واژن ، از جمله تامپون بپرهیزید.

### هزینه عمل هودکتومی در تهران

هزینه جراحی کاهش کلاهیك کلیتوریس در شهر تهران ، می تواند مقادیر متفاوتی داشته باشد ، زیرا این موضوع به تجربه پزشک ، نوع بیهوشی استفاده شده ، موقعیت مکانی بیمارستان و مطب ، هزینه های اضافی بیمارستان و غیره بستگی دارد. برای اطلاع از هزینه جراحی هودکتومی در تهران به صورت دقیق ، با پزشک خود مشورت کنید. توجه داشته باشید در صورتی که بیمار مایل به انجام لابیپلاستی نیز باشد ، به این هزینه افزوده خواهد شد. این نکته را نیز در نظر داشته باشید چون این فرآیند ، یک جراحی انتخابی است ، بیمه هزینه های آن را پوشش نمی دهد.

### جای زخم هودکتومی

جای زخم این عمل ، به نوع برش و تکنیکی که در آن استفاده شده است بستگی دارد ؛ اما با این حال می توان اذعان داشت که اسکارهای تشکیل شده بعد از آن ، کوچک می باشند. جراح تمام تلاش خود را می کند تا این برش ها در نواحی پنهان ایجاد کند تا با کمترین اسکار ، به نتیجه دلخواه برسد.

### ماندگاری جراحی کاهش هود کلیتوریس چقدر است؟

نتیجه این رویکرد دائمی می باشد ؛ البته تا زمانی که یک متخصص ماهر را برگزیده باشید ، باردار نشوید و تغییرات وزنی قابل توجه نداشته باشید. برای افزایش هر چه بیشتر ماندگاری هودکتومی ، مهم است تا به صورت مرتب برای انجام معاینات فالو آپ به مطب پزشک خود مراجعه کنید. در صورتی که با تغییرات خاصی مواجه شدید و یا سوالی در ذهنتان شکل گرفت ، با دکتر خود تماس بگیرید تا نگرانی هایتان برطرف گردد.

### چه زمانی با دکتر تماس بگیریم؟

در صورتی که تجربیاتی مشابه موارد زیر داشتید ، توصیه می کنیم با پزشک خود تماس گرفته و یا به مراکز درمانی مراجعه کنید.

۱. خونریزی ، تورم و یا کبودی بیش از حد که بعد از گذشت چند روز برطرف نشده و بیشتر شود.

۲. احساس حالت تهوع و استفراغ

۳. درد شدید

۴. بروز علائم عفونت ، مثل خروج ترشحات بدبو یا تب