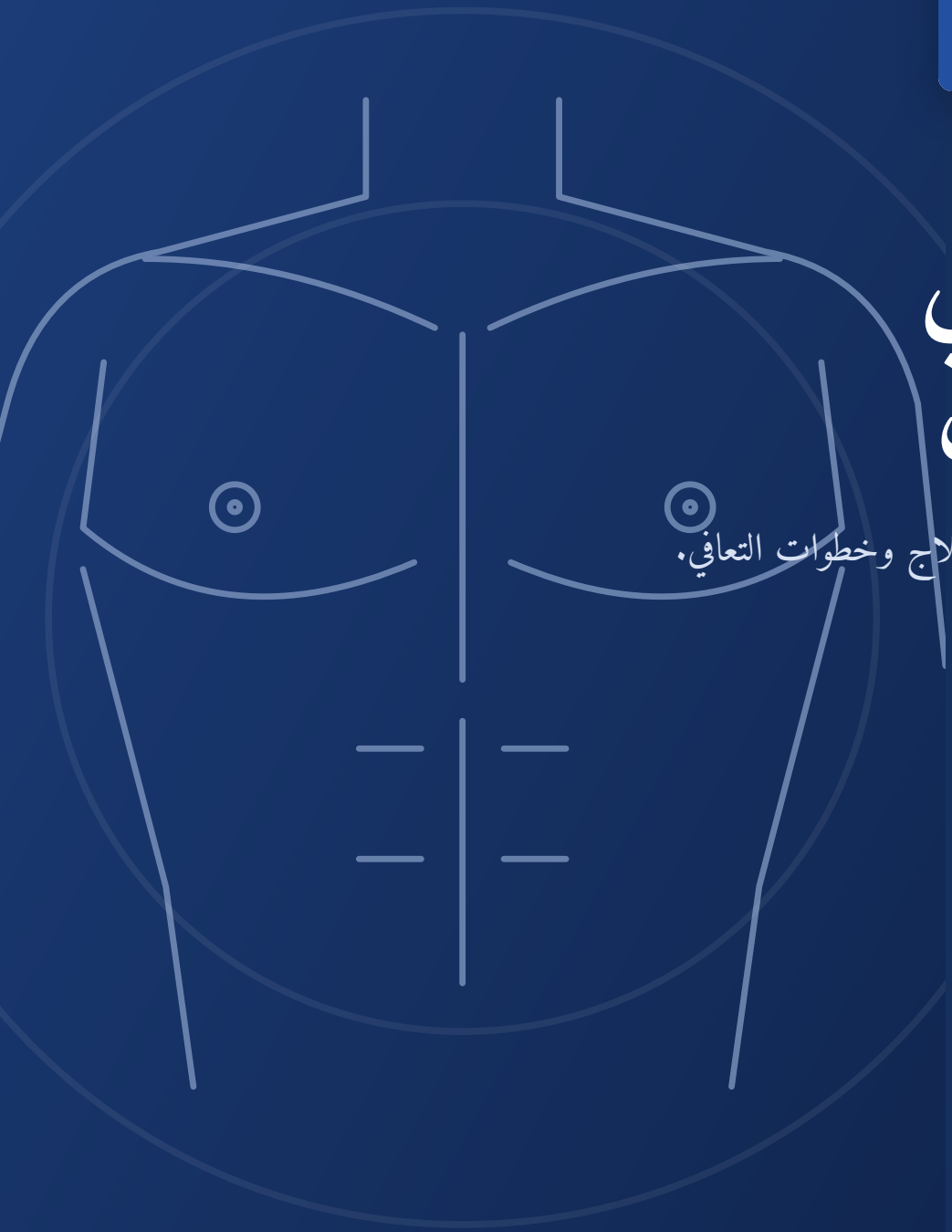
Plastic Surgery Institute

دليل المريض · علاج التثدّي

تصغير الثدي لدى الرجال

فهم تغيّرات الصدر وخيارات العلاج وخطوات التعافي.



02 الحالة ومدى ملاءمة العلاج
03 الاستشارة والتحضير
04 خطوات الجراحة
05 التعافي والنتائج
06 المخاطر والسلامة
07 التكلفة واختيار الجرّاح
08 التواصل والخطوة التالية



د. عماد شحادة

معهد الجراحة التجميلية

63 شارع الصوراتي، بناية حمرا نصيف، الطابق الأول، بيروت، لبنان

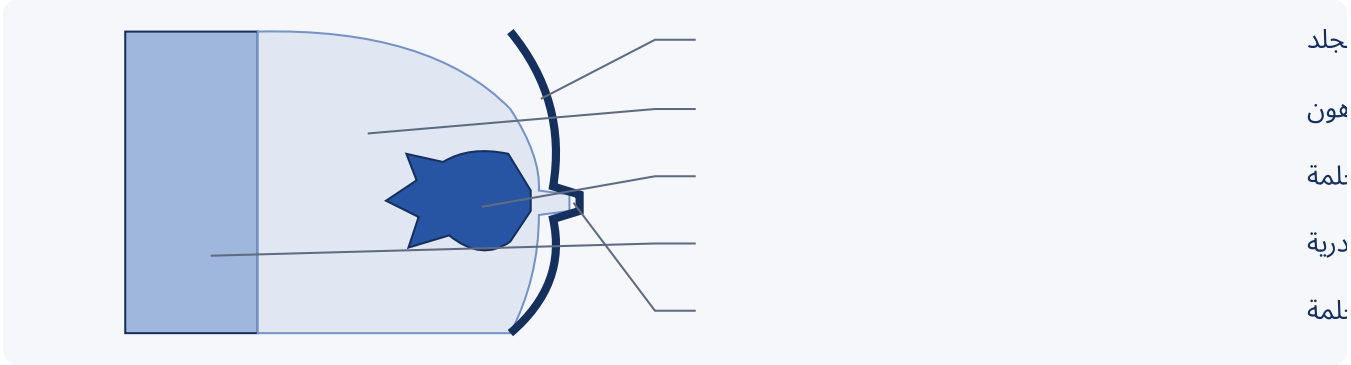
الهاتف +9611746345 · واتساب +9613307854

psi@psi-lb.com

01 · الأساسيات

فهم التثدّي وتقييم الحالة

التثدّي هو زيادة النسيج الغدّي في ثدي الرجل؛ أي إنه حالة وليس اسم العملية. وقد يشمل تصغير الثدي لدى الرجال إزالة الدهون أو استئصال النسيج الغدّي أو تقليل الجلد الزائد بحسب الحاجة.



مقطع جانبي توضيحي غير مرسوم بمقياس. يقع النسيج الغدّي تحت الحلمة وأمام العضلة الصدرية. لا يمكن تشخيص الحالة اعتمادًا على الرسم.

غلبة الدهون: تضخّم دهني فقط
غلبة الغدّة: زيادة النسيج الغدّي
قد يجتمع النوعان؛ ويُقيَّم الجلد الزائد بشكل منفصل.

التمييز بين الدهون والغدّة والجلد

قد يكون التضخّم بسبب الدهون وحدها دون زيادة النسيج الغدّي، ويُسمّى التثدّي الكاذب. وقد تجتمع الدهون والزيادة الغدّية، بينما يُقيَّم ترهّل الجلد بشكل مستقل. قد تتأثّر جهة واحدة أو الجهتان، وعدم التماثل شائع. تؤثّر الرياضة وتغيّرات الوزن في الدهون، لكنها لا تزيل وحدها النسيج الغدّي المستمر.

لماذا يحدث؟

قد تسهم التغيّرات الهرمونية خلال البلوغ أو التقدّم في العمر، وبعض الأدوية والستيرويدات البنائية أو مواد أخرى، وبعض المشكلات الطبية. قد يزيد الوزن الزائد المكوّن الدهني، لكن ليس كل تضخّم ناتجًا عن السمنة أو عن نمو الغدّة مباشرة.

متى تُناقَش الجراحة؟

تُدرَس أولًا معالجة السبب أو المراقبة أو العلاج الطبي المناسب. قد تُناقَش الجراحة للأعراض أو تغيّرات الشكل المستمرة. تساعد الصحة الجيدة واستقرار الوزن وعدم التدخين والتوقّعات الواقعية في التخطيط، دون اشتراط حدّ موحّد للوزن المثالي.

قد يزول التثدّي لدى المراهقين دون علاج. تهمّ المتابعة واستقرار النمو ونضج القرار والدعم، مع إشراك الأهل والحصول على موافقتهم عندما يلزم. وقد يستدعي استمرار النمو إجراءً لاحقًا. يمكن طلب دعم عند الضيق النفسي، لكن الجراحة لا تضمن تحسّن الثقة بالنفس.

التقييم الطبي قبل العلاج التجميلي

تستلزم كتلة صلبة جديدة، أو إفرازات من الحلمة أو انكماشها للداخل، أو تنقّر الجلد، أو تغيّر حديث في جهة واحدة تقييمًا طبيًا. لا تفترض أن كل تغيّر حميد، ولا أن كل تثدٍّ يعني وجود سرطان.

02 · قبل الجراحة

الاستشارة والتحضير

تساعد القصة المرضية والفحص على التمييز بين الدهون والنسيج الغدّي والأسباب الأخرى. تحدّث بصراحة عن الأعراض والأدوية والمواد المستخدمة، ضمن حوار يحترمك ولا يصدر أحكامًا.

استعدّ لمناقشة

- بداية التضخّم ومدته وتطوّره والألم، وهل يصيب جهة أم جهتين، وأهدافك ومخاوفك.
- التاريخ الطبي والهرموني والعائلي ذي الصلة، والعمليات السابقة والحساسية والجلطات ومشكلات الالتئام.
- جميع الأدوية والمكمّلات والهرمونات، والستيرويدات الموصوفة أو الترفيهية، والكحول والنيكوتين والتدخين الإلكتروني والمواد الأخرى.

ما الذي يقيّمه الطبيب؟

- الدهون والغدّة وجودة الجلد وموضع الحلمة والهالة؛ وقد تُلتقط صور للسجل الطبي.
- الحاجة إلى تحاليل دم أو هرمونات أو تصوير أو خزعة للتحرّي عن السبب واستبعاد حالات أخرى. ليس التصوير المقطعي أو الرنين فحصًا روتينيًا للجميع.
- الحاجة إلى إحالة لاختصاصي الغدد أو غيره، أو إلى المراقبة أو العلاج الطبي قبل الجراحة. أحضر تقاريرك ذات الصلة.

التحضير مع الفريق الطبي

تُحدَّد الفحوص والتقييم الطبي بحسب حالتك. راجع مميّعات الدم والأسبرين ومضادات الالتهاب والأعشاب التي قد تزيد النزف. **لا توقف دواءً موصوفًا ولا تغيّره دون موافقة الطبيب الذي وصفه.** إذا ساهم دواء أو مادة في التضخّم، ناقش البدائل أو خطة سحب تحت إشراف طبي عند الحاجة، لا إيقافًا مفاجئًا وشاملًا.

فحوص حسب الحالة	مراجعة الأدوية	نقل ومساعدة بالغ	منشأة جراحية مناسبة

اتبع إرشادات التوقّف عن النيكوتين وتعليمات الصيام والاغتسال وأدوية يوم الجراحة. ناقش التخدير والندبات والنتائج المتوقّعة ومخاطرك الشخصية قبل الموافقة.

مكان مناسب ومساعدة عملية

اختر منشأة جراحية مرخّصة وملائمة مع رعاية تخدير مؤهّلة. قد يُختار التخدير الموضعي مع التهدئة الوريدية أو التخدير العام بحسب الخطة والصحة. رتّب وسيلة نقل وشخصًا بالغًا للمبيت معك في الليلة الأولى على الأقل ومساعدة منزلية. قد يكون الخروج في اليوم نفسه أو بعد المبيت، حسب الحالة.

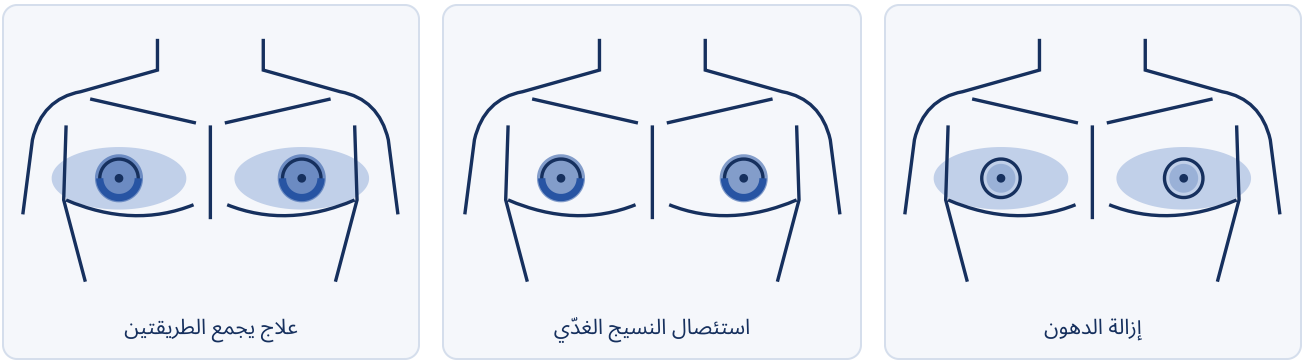
03 · يوم الجراحة

خطة جراحية تناسب حالتك

تحدّد نسبة الدهون والنسيج الغدّي المتماسك ومرونة الجلد وموضع الحلمة والهالة خطة الجراحة. الهالة هي الدائرة المصطبغة حول الحلمة؛ ولا يُعدَّل حجمها أو موضعها إلا عند الحاجة.

1 · التخدير والخطة المتّفق عليها

يختار الجرّاح ومختصّ التخدير التخدير الموضعي مع التهدئة الوريدية أو التخدير العام بما يناسبك. تُخصَّص العلامات وخطة الشقوق بحسب الحالة.



رسوم أمامية توضيحية وليست تعليمات لإجراء الجراحة. يشير التظليل إلى الدهون أو النسيج الغدّي المستهدف، ويشير نصف الدائرة السفلي إلى شق محتمل عند الحافة السفلية للهالة، لا إلى فصل الهالة كاملة. تختلف الخطة بين المرضى، وقد يتطلّب تقليل الجلد ندبات أطول.

2 · شفط الدهون لحالات مختارة

قد يناسب شفط الدهون الحالات التي يغلب فيها الدهن وتكون مرونة الجلد جيدة. تزيل قنية رفيعة الدهون من الطبقة تحت الجلد، **فوق العضلة الصدرية**. لا يزيل الشفط النسيج الغدّي نفسه، ولا يكفي عادةً لإزالة الغدّة الكثيفة.

3 · استئصال الغدّة وتقليل الجلد عند الحاجة

يمكن استئصال النسيج الغدّي المتماسك عبر شق يحدَّد للحالة، وغالبًا عند الحافة السفلية للهالة إذا كانت الكمية محدودة. يتطلّب الجلد الزائد شقوقًا مختلفة أو أوسع. يُقرَّر تصغير الهالة أو إعادة موضع الحلمة والهالة بحسب الحاجة، وليس شقًّا دائريًا كاملًا لكل مريض. ويمكن الجمع بين شفط الدهون واستئصال الغدّة.

4 · الإغلاق والتغيّرات المبكرة

قد تُستخدم الغرز أو الأشرطة الجراحية أو لاصق الجلد للإغلاق. تُختار الضمادات والمشدّ وأنابيب التصريف المؤقتة بحسب الحاجة. لا تُستأصل العضلة الصدرية ولا تُشدّ بصورة روتينية، ولا تدخل الحشوات ضمن هذا العلاج لتصغير الثدي.

الندبات وحدود النتيجة

قد يستدعي فائض الجلد الكبير ندبات أطول وظاهرة. الندبات دائمة وإن كانت تخفّ عادةً. يحجب التورّم شكل الصدر في البداية وتتطوّر النتيجة خلال أشهر. تظلّ الانخفاضات في الشكل وعدم التماثل والحاجة إلى جراحة تصحيحية احتمالات واردة.

04 · بعد الجراحة

التعافي والنتائج

يتحدّد التعافي وفق الجراحة والالتئام لا وفق موعد ثابت. اطلب تعليمات مكتوبة والتزم بمواعيد المتابعة.

بعد الجراحة
ضمادات ودعم وتعليمات الخروج.

الالتئام المبكر
عناية بالجروح وحركة خفيفة ومراجعة.

خلال الأشهر التالية
يتراجع التورّم ويتّضح شكل الصدر.

على المدى الأبعد
تنضج الندبات؛ وقد يؤثّر الوزن والهرمونات في الصدر.

العناية في المنزل

- استخدم الضمادات والمشدّ إن وُصف وفق التعليمات فقط. اسأل عن تبديلها أو إزالتها وعن موعد الاغتسال.
- إذا وُضعت أنابيب تصريف، اتبع تعليمات العناية وتسجيل الكميات. لا تنزعها بنفسك؛ اسأل عن موعد إزالة الأنابيب أو الغرز.
- تأكّد من تعليمات الجرح والأدوية الموصوفة ومواعيد المراجعة ورقم التواصل خارج ساعات العمل.

الحركة والحياة اليومية

- احمِ الشقوق من الشدّ والاحتكاك والحركة المفرطة.
- المشي الخفيف والوقاية من الجلطات وفق وصف الفريق مهمّان؛ التعافي لا يعني ملازمة الفراش طويلًا.
- تجنّب الأوزان الثقيلة وتمارين الصدر حتى يسمح الطبيب. اسأل عن العمل والقيادة والرياضة وسائر الأنشطة حسب حالتك.

ما المتوقع؟

قد يستمرّ الإيلام والتورّم والكدمات المبكرة أسابيع، ويستقرّ شكل الصدر تدريجيًا خلال أشهر باختلاف المرضى. قد تقع ندبات في الثنيات الطبيعية لكنها ليست غير مرئية. لا تُضمَن النتيجة ولا التماثل الكامل، وقد يلزم تصحيح جراحي.

يساعد ثبات الوزن على الحفاظ على النتيجة دون ضمان. قد يعود التضخّم إذا استمرّ سببه، وقد تغيّر الهرمونات والوزن شكل الصدر. ناقش الأدوية المساهمة مع الطبيب الواصف ولا توقفها بنفسك. وتستلزم كتلة جديدة أو إفرازات من الحلمة بعد الالتئام مراجعة طبية أيضًا.

متى تطلب المساعدة؟

تورّم سريع ومؤلم في جهة واحدة أو نزف غزير: تواصل مع الفريق على نحو عاجل. حمّى أو احمرار أو إفرازات متزايدة، أو ألم يشتدّ أو انفتاح الجرح: اطلب تقييمًا سريعًا. **ضيق التنفّس أو ألم الصدر أو ضربات قلب غير معتادة: اطلب رعاية الطوارئ فورًا.**

05 · قرار مستنير

المخاطر والسلامة

الموافقة المستنيرة حوار وليست توقيعًا فقط. وازن الفوائد المحتملة مع المخاطر الخاصة بصحتك وتشريحك والتقنية المقترحة، واطرح أسئلتك قبل القرار.

01 · حساسية أو تفاعلات مع الأشرطة والغرز والضمادات والمواد اللاصقة والمستحضرات الموضعية أو المواد المحقونة.

02 · مضاعفات التخدير.

03 · نزف أو ورم دموي، أي تجمّع للدم.

04 · جلطات دموية.

05 · عدم تماثل الصدر أو الثديين.

06 · عدم انتظام الشكل وحدود الصدر، بما فيه الانخفاضات.

07 · تغيّر مؤقّت أو دائم في إحساس الحلمة أو الصدر.

08 · أذى مؤقّت أو دائم للبنى العميقة، كالأعصاب والأوعية والعضلات أو الرئتين؛ ويختلف الخطر بحسب التشريح والتقنية.

09 · جلطة وريدية عميقة ومضاعفات قلبية ورئوية.

10 · نخر الدهون، أي موت النسيج الدهني.

11 · تجمّع السوائل، أو الورم المصلي.

12 · عدوى.

13 · ألم مستمرّ.

14 · ضعف التئام الجروح.

15 · احتمال الحاجة إلى جراحة تصحيحية.

16 · ندبات غير مرغوبة أو ظاهرة ودائمة.

افهم مخاطرك الشخصية

هذه مضاعفات محتملة وليست توقّعًا لحدوثها جميعًا. اسأل كيف يقلّل الفريق المخاطر وما المخاطر الإضافية التي تخصّك وما العلاج أو الجراحة اللاحقة التي قد تحتاجها. لا تُضمَن النتيجة ولا دوامها.

قبل الموافقة، تأكّد من فهم البدائل والشقوق المقترحة والتعافي وعلامات الخطر وطرق التواصل. من حقك الوقت الكافي لطرح أسئلتك واتخاذ قرار مستنير.

06 · التخطيط المسبق

التكلفة واختيار الجرّاح

اطلب تقديرًا مكتوبًا ومخصّصًا لحالتك. تتغيّر التكلفة بحسب العلاج اللازم والجرّاح والتخدير والمنشأة والموقع، وليست سعرًا موحّدًا لكل الحالات.

فحوص وتقييم | أدوية ومشدّ | جرّاح وتخدير | منشأة ومتابعة

ما الذي يشمله المجموع؟

- أتعاب الجرّاح وخطة علاج الدهون أو الغدّة أو الجلد.
- رسوم التخدير والمستشفى أو المنشأة الجراحية.
- التقييم الطبي والفحوص والمشدّ والأدوية الموصوفة.
- زيارات المتابعة وسياسة معالجة المضاعفات أو التصحيح؛ اسأل عن أي رسوم إضافية محتملة.

التغطية تُراجَع لكل حالة

تحقّق مباشرةً من شركة التأمين من شروط وثيقتك قبل الحجز. قد تختلف تغطية التحري الطبي عن تغطية الجراحة. اسأل عن الموافقات والمستندات المطلوبة؛ لا تفترض أن كل الرعاية مغطّاة أو أنها مستثناة دائمًا.

الخبرة لا السعر وحده

اختر جرّاح تجميل مؤهّلًا ذا خبرة في تصغير الثدي لدى الرجال. اسأل عن التدريب وترخيص الممارسة والخبرة في التفريق بين زيادة الغدّة والدهون والأسباب الأخرى. يجب أن يقيّم سبب التغيّر لا المظهر وحده.

أسئلة مفيدة قبل الاختيار

- أي تقنية تناسب الدهون والغدّة والجلد لديّ، ولماذا؟
- أين تُجرى الجراحة، وما التخدير والمراقبة المتاحان؟
- ما الندبات وعدم التماثل وحدود النتيجة المتوقّعة؟
- من يتولّى المتابعة والتواصل خارج الساعات وعلاج أي مضاعفات؟

ناقش أمثلة واقعية للنتائج وحدودها. المنشأة المرخّصة والملائمة والتخدير المؤهّل والتواصل الواضح والمتابعة الموثوقة مهمة بقدر السعر. خذ وقتك للقرار دون ضغط.

احجز استشارة

لنتحدّث عن أهدافك



د. عماد شحادة

معهد الجراحة التجميلية

العنوان
63 شارع الصوراتي، بناية حمرا نصيف، الطابق الأول، بيروت، لبنان

الهاتف
+9611746345

واتساب
+9613307854

البريد الإلكتروني
psi@psi-lb.com

أحضر قائمة أدويتك والتقارير الطبية ذات الصلة وأسئلتك. اسأل عن طريقة الوصول إلى الفريق خارج ساعات العمل؛ فالرسائل الاعتيادية ليست خدمة طوارئ.

هذا الدليل للتثقيف العام فقط، وليس تشخيصًا أو خطة علاج شخصية أو ضمانًا للنتائج. ولا يغني عن تقييم حضوري لدى جرّاح تجميل مؤهّل. اتبع تعليمات فريقك الطبي الخاص.