Plastic Surgery Institute

دليل المريض · العناية بالندبات



تحسين الندبات

فهم الخيارات، من الاستشارة الأولى إلى التعافي والنتائج.

02 فهم الندبة
03 الاستشارة والتحضير
04 خيارات العلاج وتقنياته
05 التعافي والنتائج
06 المخاطر والسلامة
07 التكلفة واختيار الجرّاح
08 لنتحدّث عن أهدافك



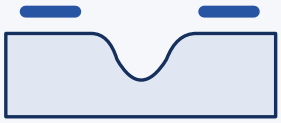
د. عماد شحادة

معهد الجراحة التجميلية
63 شارع الصوراتي، بناية حمرا نصيف، الطابق الأول، بيروت، لبنان
الهاتف 9611746345+ · واتساب 9613307854+
psi@psi-lb.com

01 · الأساسيات

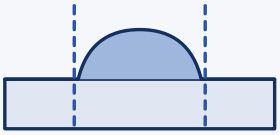
فهم الندبة

قد يُحسّن علاج الندبات أو مراجعتها المظهر أو الأعراض أو الحركة. لكنه لا يمحو الندبة؛ فبعد استئصالها تتكوّن ندبة جديدة.



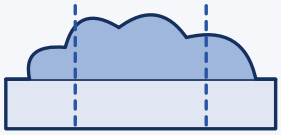
ندبات سطحية أو غائرة

تغيّر اللون أو الملمس، بما فيه ندبات حب الشباب الغائرة والندبات بعد إصابة بسيطة أو جراحة.



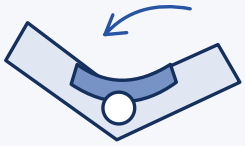
ندبة ضخمية

نسيج مرتفع يبقى ضمن حدود الجرح الأصلي. قد يتّسع أو يتغيّر لونه أو يسبّب انزعاجًا.



جُدرة

يمتد نسيج الندبة خارج حواف الجرح الأصلي. قد يسبّب الحكة أو الألم، ويكثر نكسه بعد العلاج.



تقلّص ندبي

تشدّ الأنسجة الحركة وتحدّها بعد حرق أو فقد نسيج أو جرح يعبر مفصلًا.

رسوم تفسيرية وليست تشخيصًا. تحدّد الخطوط المتقطّعة حدود الجرح الأصلي: تبقى الندبة الضخمية داخلها، بينما تتجاوزها الجُدرة.

مَن قد يستفيد؟

قد يناسب العلاج شخصًا بصحة جيدة لا يدخّن وله أهداف شخصية واقعية. تُقيَّم الملاءمة فرديًا بحسب العمر ونضج الندبة والنمو والعلاج المقترح. يجب ضبط حب الشباب النشط أو المرض الجلدي قبل العلاج الاختياري.

التوقيت يناسب كل حالة

تستمر إعادة تشكيل الندبة أشهرًا أو سنة أو أكثر. قد تفيد بعض العلاجات غير الجراحية مبكرًا، وقد تؤجَّل الجراحة حتى تنضج الندبة. لا تؤخّر تقييم تقييد الحركة أو المشكلة الوظيفية لمجرّد انتظار سنة.

02 · قبل العلاج

الاستشارة والتحضير

يُحدَّد العلاج بحسب تاريخ الندبة وصحتك وأولوياتك. اسأل عمّا قد يتحسّن، وما قد يبقى، وهل تحتاج إلى العلاج الآن.

حضّر تاريخك الصحي

- سبب الندبة وعمرها وتغيّرها وأعراضها والعلاجات السابقة
- سوابق شخصية أو عائلية للجُدرات أو اضطراب الالتئام
- العمليات والأمراض وحالات الجلد والحساسيات
- الأدوية والفيتامينات والأعشاب، والتبغ والكحول والمواد الأخرى

ما الذي يقيّمه الفريق؟

- أبعاد الندبة ولونها وملمسها والشدّ والحركة
- الصحة العامة وعوامل الخطر والصور للملف الطبي
- العلاج غير الجراحي أو الجراحة أو عدم العلاج
- النتائج المتوقّعة والتخدير والتعافي والمضاعفات

التحضير بأمان

فحوص عند الحاجة

مراجعة الأدوية

إيقاف التدخين

النقل والمساعدة

تُطلب التحاليل أو المراجعة الطبية عند الحاجة. اتّبع خطة لإيقاف التدخين وراجع الأسبرين ومضادات الالتهاب والأعشاب التي قد تزيد النزف. **لا توقف أي دواء موصوف دون الرجوع إلى الفريق المعالج.**

التخدير ومكان الإجراء

قد يُجرى العلاج المحدود في العيادة تحت التخدير الموضعي. وقد تحتاج الحالات الأوسع إلى تهدئة وريدية أو تخدير عام في منشأة جراحية مرخّصة ومجهّزة أو مستشفى. عند التهدئة أو التخدير العام، رتّب لشخص بالغ يعيدك إلى المنزل ويبقى معك الليلة الأولى.

أسئلة مهمة

لماذا هذه التقنية وهذا التوقيت؟ ما البدائل والحدود واحتمال عودة الندبة؟ مَن يتابع المشكلة خارج أوقات العمل؟ ناقش القلق وأي أسئلة لم تُجب قبل الموافقة.

03 · خطة العلاج

خيارات العلاج وتقنياته

تحتاج الندبات المختلفة إلى مقاربات مختلفة. قد تُجمع تقنيات أو تُجرى مراحل متعددة؛ ولا تضمن أي طريقة زوال الندبة تمامًا.



رسوم مبسّطة: غرز عميقة تدعم الإغلاق؛ سدائل مثلثة متّصلة تتبادل المواضع؛ بالون تحت الجلد السليم وفوق الأنسجة الأعمق، مع منفذ تعبئة قرب الندبة.

العلاجات الموضعية والحقن والسطح

هلام أو صفائح السيليكون واللاصق والضغط الانتقائي على جلد مغلق وملتئم، لا على الجروح المفتوحة. يحتاج الضغط إلى ضبط ومتابعة اختصاصية، ولا يُختار ذاتيًا.

حقن الستيرويد قد تُسطّح الندبة الضخمية أو الجُدرة، وقد تُرقّق الجلد أو تغيّر لونه. **مواد الملء** ترفع بعض الندبات الغائرة؛ نتائجها متغيّرة وقد تحتاج إلى تكرار. وقد يسبّب انسداد وعائي نادر موت الأنسجة أو فقد البصر أو سكتة دماغية.

الليزر السطحي أو الوعائي بحسب الملمس أو الاحمرار؛ والسحج الجلدي الميكانيكي؛ والتقشير الكيميائي لبعض اضطرابات السطح. ليست متكافئة، وتختلف الملاءمة ومخاطر التصبّغ بحسب لون الجلد ونوع الندبة.

إعادة البناء الجراحي

الاستئصال يليه إغلاق بسيط أو بطبقات، مع غرز عميقة قابلة للامتصاص عند الحاجة؛ وتبقى ندبة جديدة. **السدائل الموضعية والرأب على شكل Z** يعيدان اتجاه الندبة أو يطيلانها لتخفيف الشدّ. تبقى المثلثات متّصلة بالأنسجة وليست طعومًا حرّة.

الطُعم الجلدي يؤخذ من موضع مانح منفصل، يعتمد على تروية الموضع المستقبل ويترك ندبة مانحة. وقد تُستخدم بدائل نسيجية دوائية في حالات معقّدة مختارة، ومنها الحروق.

توسيع الأنسجة يملأ بالونًا تحت الجلد السليم المجاور بمحلول ملحي معقّم تدريجيًا عبر زيارات متعددة. ثم تُجرى جراحة لإزالته وتقديم الجلد الموسّع؛ وليس علاجًا بجلسة واحدة.

الجُدرات: قد تعود بعد الجراحة وحدها. وقد يوصي الاختصاصي بعلاجات مشتركة لتقليل النكس، دون ضمان الشفاء.

04 · مراحل الالتئام

التعافي والنتائج

يعتمد التعافي على العلاج وصحتك، لا على موعد ثابت. وتبقى تعليمات الفريق المعالج المكتوبة مقدّمة على المدد العامة.

مباشرةً

الحماية

تحمي الضمادات والعناية الموصوفة موضع العلاج.

غالبًا أسبوع إلى أسبوعين

الالتئام الأوّلي

قد يظهر تورّم أو تغيّر لون أو انزعاج، وتختلف المدة.

أشهر أو سنة أو أكثر

إعادة التشكيل

تتغيّر الندبة تدريجيًا. وتختلف فترة التعافي للعلاجات غير الجراحية.

العناية بالجلد أثناء الالتئام

- اتّبع تعليمات التنظيف والضمادات والأدوية. احمِ الشقوق من الشدّ والاحتكاك والحركة المفرطة.
- لا تبدأ التدليك أو السيليكون إلا بإذن المعالج وبعد انغلاق الجلد والتئامه. اتّبع التعليمات الخاصة بالموضع المانح أو الطُعم أو السديلة.
- احتمِ من الشمس بالظل والملابس. يُستخدم الواقي على جلد ملتئم وفق الإرشادات، ولا يوضع على جرح مفتوح.
- اسأل عن العودة للرياضة والعمل والاستحمام وإزالة الغرز. احضر المتابعة ولا تعتمد موعدًا واحدًا للجميع.

متى تتواصل مع الفريق؟

أبلغ سريعًا عن تزايد الألم أو الاحمرار أو السخونة أو التورّم أو الإفرازات. واطلب رعاية طارئة عند ألم الصدر أو ضيق التنفّس أو ضربات قلب غير معتادة.

توقّعات واقعية للنتائج

المظهر المبكر ليس النتيجة النهائية. قد يدوم التحسّن، لكن الندبة لا تختفي كليًا. النتائج غير مضمونة، وقد يلزم تكرار العلاج أو جراحة مراجعة، وقد تعود الجُدرات.

05 · قرار واعٍ

المخاطر والسلامة

يوازن القرار الواعي بين التحسّن المحتمل والمضاعفات. وتتغيّر المخاطر بحسب الموضع والتقنية ومدى العلاج وصحتك.

الحساسية والتخدير

- حساسية اللاصق أو الغرز أو الغراء أو منتجات الدم أو المستحضرات الموضعية أو المواد المحقونة
- مخاطر التخدير الموضعي أو العام والتهدئة
- النزف أو تجمّع الدم «ورم دموي»

الإحساس والأنسجة العميقة

- خدر أو تغيّرات أخرى في الإحساس
- أذية مؤقتة أو دائمة للأعصاب أو الأوعية أو العضلات أو الرئتين بحسب الموضع
- تجلّط الأوردة العميقة ومضاعفات قلبية أو رئوية

الالتئام والمظهر

- العدوى أو تأخّر الالتئام أو ضعفه؛ ألم مستمر
- تغيّر اللون أو تورّم مطوّل أو عدم انتظام المحيط
- عدم تناظر أو تجمّع سائل مصلي أو نخر دهني أو فقد جلد
- ندبة عريضة أو غير مرغوبة أو نكس أو نتيجة دون المطلوب أو جراحة مراجعة

مخاطر بحسب التقنية

- فشل طُعم أو سديلة؛ عدوى الموسّع أو انكشافه أو تعطّله
- حروق الليزر أو اضطراب التصبّغ
- ترقّق الجلد أو تغيّر لونه بعد الستيرويد
- الملء: انسداد وعائي نادر وموت أنسجة وفقد بصر أو سكتة دماغية

مخاطر تناسب حالتك

تعتمد الأذية العميقة والمضاعفات العامة على الموضع والعمق والتخدير؛ ولا تتساوى مخاطرها في كل إجراء صغير بالعيادة. اسأل كيف تُقلَّل المخاطر وكيف تُعالج المضاعفات.

قبل الموافقة

ناقش البدائل، ومنها عدم العلاج، واحتمال النكس أو الحاجة إلى إجراءات أخرى. هذه القائمة ليست شاملة. ألم الصدر أو ضيق التنفّس يستدعي رعاية طارئة.

06 · التخطيط المسبق

التكلفة واختيار الجرّاح

اطلب تقديرًا مكتوبًا يناسب حالتك. فالخبرة ووضوح التواصل وسلامة الرعاية لا تقلّ أهمية عن السعر.


أتعاب الجرّاح


التخدير


المنشأة


الفحوص والأدوية

ما قد يشمله التقدير

تختلف التكلفة بحسب التقنية وحجم الندبة وعدد المراحل وخبرة الجرّاح وموقع الممارسة. اسأل عن أتعاب المنشأة والتخدير والفحوص والأدوية والضمادات أو الملابس الضاغطة الموصوفة والمتابعة والإجراءات الإضافية المحتملة.

التأمين ليس وعدًا

قد تُستثنى المعالجة التجميلية. وقد تتأهّل المعالجة الضرورية طبيًا أو التي تستعيد وظيفة ضمن بعض الوثائق. تحقّق مباشرةً من شركة التأمين بشأن الأهلية والاستثناءات والموافقة المسبقة؛ ولا تفترض وجود تغطية محلية أو دفع كلفة المضاعفات.

اختيار جرّاح مؤهّل

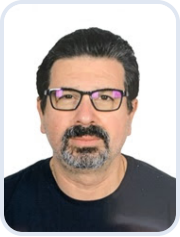
- تحقّق من المؤهلات المعترف بها محليًا والتسجيل المهني والخبرة بنوع ندبتك ولون جلدك.
- اسأل عن المنشأة وفريق التخدير وترتيبات الطوارئ.
- ناقش أمثلة واقعية والنكس والبدائل والعناية اللاحقة، لا ضمان الكمال.
- اختر معالجًا يصغي ويشرح المخاطر بوضوح ويمنحك الوقت لاتّخاذ القرار.

قبل الحجز

اطلب خطة مكتوبة وتقديرًا إجماليًا واضحًا. اسأل عن تكلفة الجلسات المتكررة أو المراحل أو المراجعات، وعن تسهيلات الدفع إن توفّرت. لا يَعِد هذا الدليل بسعر أو منفعة تأمينية.

احجز استشارتك

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

هذا الدليل للتثقيف العام فقط، ولا يقدّم أي تعهّد أو وعد أو ضمان بشأن إجراء أو نتيجة. ولا يغني عن استشارة شخصية شاملة مع جرّاح تجميل مؤهّل. تبقى خطة رعايتك الفردية وتعليمات الفريق المعالج هي المرجع.