Plastic Surgery Institute

دليل المريضة · جراحة تصغير الثدي للنساء

تصغير الثدي

تخفيف وزن الثدي بعد قرار مدروس. تعرّفي إلى الإمكانات والندبات الدائمة والموازنة بين الفوائد والمخاطر.

02 فهم عملية تصغير الثدي
03 الاستشارة والتحضير
04 العملية وخيارات الندبات
05 التعافي والنتائج
06 المخاطر والسلامة
07 التكلفة واختيار الجرّاح
08 استشارتك وبيانات التواصل



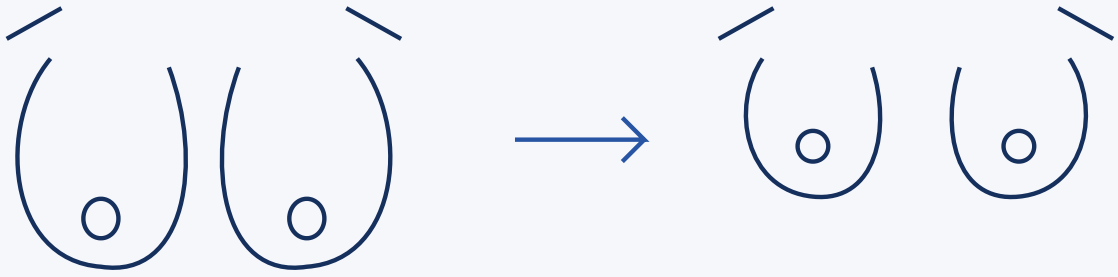
د. عماد شحادة

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

01 · الأساسيات

فهم عملية تصغير الثدي

تزيل جراحة تصغير الثدي نسيجاً غدياً ودهوناً وجلداً زائداً لتخفيف الحجم والوزن مع إعادة تشكيل الثدي. وهي تختلف عن تصغير ثدي الرجل وعن شدّ الثدي وحده.



قبل العملية — شكل أصغر محتمل

رسم تعليمي قبل العملية وبعدها، وليس صورة مريضة أو ضماناً للحجم أو الشكل أو زوال الأعراض.

لماذا قد تفكرين بها؟

قد يسهم ثقل الثدي في ألم الرقبة والكتفين والظهر، وآثار حمالة الصدر، وتهيّج الجلد تحت الثدي وصعوبة الرياضة أو اختيار ملابس مريحة. قد تساعد الجراحة الأعراض الناتجة عن هذا الثقل، لكنها لا تضمن علاج كل آلام الظهر؛ فالأسباب العضلية أو الفقرية وغيرها تحتاج تقييماً مستقلاً.

ما الذي يتغير وما الحدود؟

يُعاد تشكيل النسيج المتبقي، وتُرفع الحلمة والهالة عادةً. لا تحتاج عملية التصغير إلى زرعة. يركز الشدّ على موضع الثدي، بينما يقلل التصغير حجمه أيضاً. قد يُضاف شفط الدهون في حالات مختارة، لكنه لا يغني عن إزالة الجلد عندما يكون مترهلاً.

أولوياتك لا وعد بمقاس محدد

ناقشي الراحة والتناسب ودرجة التصغير المرغوبة. تختلف مقاسات حمالات الصدر، لذلك لا يمكن ضمان مقاس كوب بعينه أو تماثل كامل أو مظهر محدد. تساعد الصور على توضيح رغبتك، لكنها ليست نموذجاً يجب نسخه.

تُدرس الملاءمة بحسب الصحة والتوقعات الواقعية والمخاطر المقبولة. يؤثر اكتمال نمو الثدي والنيكوتين وخطط الوزن والحمل في التوقيت. قد تساعد الحمالة المناسبة وعلاج التهيّج دون جراحة. تأجيل العملية أو عدم إجرائها خيار مشروع.

02 · قبل الجراحة

الاستشارة والتحضير

يسبق اختيار التقنية تقييم الثدي والصحة العامة. اطرحي الأعراض والأولويات والمخاوف دون الشعور بضرورة الموافقة على العملية.

تاريخك الصحي وأسئلتك

اذكري عمليات الثدي والخزعات والتصوير السابق، والتاريخ الشخصي والعائلي لسرطان الثدي، والحمل وخطط الرضاعة. أبلغي عن الأمراض والحساسية ومشكلات الالتئام والجلطات أو التخدير السابق. أحضري قائمة الأدوية والفيتامينات والأعشاب، وناقشي التبغ والتدخين الإلكتروني والنيكوتين والكحول والمواد الأخرى.

تقييم الثدي والفحوص المناسبة

يفحص الجرّاح الحجم والشكل والجلد وعدم التماثل وموضع الحلمة، ويأخذ قياسات ويناقش التصوير الطبي بموافقتك. يجب تقييم أي كتلة جديدة أو إفراز من الحلمة أو تغير جلدي غير مفسر قبل الجراحة الاختيارية، وليس افتراض أن التصغير سيعالجه.

يُحدد التصوير بحسب العمر والخطورة والأعراض وإرشادات الكشف الملائمة؛ فالماموغرام الروتيني قبل العملية ليس مطلوباً تلقائياً لكل مريضة. اسألي عن التعامل مع النسيج المستأصل وعن الفحص النسيجي عند استطبابه وكيفية إبلاغك بالنتيجة. واصلي الكشف المناسب بعد الجراحة بالتنسيق مع فريق الثدي بشأن التوقيت والتغيرات في الصور. التصغير ليس بديلاً لتقييم السرطان أو الكشف المستمر.

التحضير مع الفريق

تُطلب التحاليل والمراجعة الطبية بحسب حالتك والخطة. اتفقي على إيقاف النيكوتين وضبط الأمراض المؤثرة في الالتئام. راجعي الأدوية التي تؤثر في النزف، ومنها الأسبرين ومضادات الالتهاب والمكملات، ولا توقفي علاجاً موصوفاً دون موافقة طبية. التزمي بتعليمات الصيام والنظافة والوصول الخاصة بك.

رتّبي المساعدة مسبقاً

وفّري وسيلة نقل وشخصاً بالغاً في الليلة الأولى ومساعدة أطول عند الحاجة، خصوصاً لرعاية الأطفال وحمل الأغراض. تحققي من ترخيص المنشأة أو اعتمادها المناسب، وكفاءة فريق التخدير، وخطة الطوارئ والمتابعة والتواصل خارج الدوام. يعتمد الخروج في اليوم نفسه أو المبيت على السلامة، لا الرغبة وحدها.

03 · العملية

العملية وخيارات الندبات

توازن التقنية بين تقليل الحجم وتروية الحلمة والشكل والغلاف الجلدي. ليست أقصر ندبة هي الخيار الأنسب دائماً.

التخطيط والتخدير والشقوق

أكدي الخطة قبل التخدير، الذي يكون عاماً عادةً في التصغير الكبير. تتغير الشقوق بحسب التشريح وكمية التصغير. يُختار الشق حول الهالة لتصحيحات محدودة، بينما يشيع الشق العمودي أو بشكل المرساة عند الحاجة لإزالة جلد ونسيج أكثر.

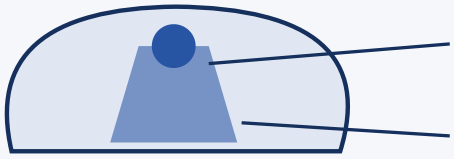


مرساة أو حرف تي مقلوب | عمودي | حول الهالة لحالات مختارة

الخطوط الزرقاء ندبات محتملة على ثدي واحد. تبقى دائمة وقد تتجاوز حدود الملابس، ولا يناسب نمط واحد الجميع.

إزالة النسيج واتصال الحلمة

يزيل الجرّاح النسيج الغدي والدهون والجلد المختار، ويشكّل الثدي وقد يصغر الهالة. تبقى الحلمة والهالة عادة متصلتين بسويقة نسيجية تحمل التروية الدموية أثناء نقلهما. لا يضمن ذلك بقاء الإحساس أو القدرة على الرضاعة.



الحلمة والهالة تبقيان متصلتين

السويقة تحمل الإمداد الدموي

مفهوم توضيحي لا مخطط جراحي؛ التصغير المعتاد لا يعني فصل الحلمة.

في بعض حالات التصغير الكبير جداً قد يُناقش الطعم الحر للحلمة والهالة: تُفصلان ثم تُعاد زراعتهما كطعم. قد يدمر ذلك الإحساس الطبيعي والقدرة على الإرضاع من الثدي المعالج. اسألي هل هو مخطط أم احتمال احتياطي، وناقشي هذه المفاضلة قبل الموافقة.

الإغلاق والرعاية الأولى

تدعم الغرز العميقة الشكل، وتُغلق البشرة بالغرز أو اللاصق أو الشرائط. تُستخدم الضمادات وحمالة داعمة موصوفة وأحياناً المصارف. اسألي عن فحص النسيج وموعد مراجعة النتيجة. يظهر التصغير مبكراً، لكن التورم يمنع الحكم على الشكل النهائي.

04 · بعد العملية

التعافي والنتائج

يتبع التعافي عمليتك والتئامك، لا جدولاً موحداً. توجه التعليمات المكتوبة والمراجعات العودة إلى الحياة اليومية.

الرعاية المنزلية المبكرة

قد يحدث ألم وتورم وكدمات، وقد يبدو الثديان غير متساويين أو أكثر صلابة في البداية. استخدمي المسكنات والحمالة حسب الوصفة. اسألي عن الاستحمام وحماية الضمادات وإزالة الغرز إن لزمت. عند وجود مصارف، تعلمي العناية بها وتسجيل المخرجات عند الطلب؛ لا تعدليها أو تنزعيها بنفسك.

امشي برفق بعد السماح، واتبعي خطة الوقاية من الجلطات الخاصة بك. تجنبي الضغط والاحتكاك وشدّ شقوق الثدي. رتّبي المساعدة للتسوق والحيوانات الأليفة وحمل الأطفال. تتطلب العودة للعمل والقيادة والرياضة ورفع الذراعين والأحمال موافقة فردية؛ لا يوجد موعد واحد يناسب الجميع. لا تقودي مع أدوية تضعف اليقظة أو قبل القدرة على الاستجابة الآمنة.

الشكل والندبات والإحساس

يخف التورم عبر أشهر وتنضج الندبات تدريجياً. قد تبهت لكنها لا تختفي، وقد تبقى عريضة أو بارزة أو ملحوظة. يمكن أن يتغير إحساس الثدي والحلمة مؤقتاً أو دائماً. احضري المتابعة حتى مع الشعور بالتحسن، واسألي عن بدء العناية المعتمدة بالندبات بدلاً من وضع منتجات على جروح غير ملتئمة.

الرضاعة والتغيرات المستقبلية

قد تقل كمية الحليب أو تنعدم حتى مع حفظ السويقة. إذا أنجبت لاحقاً، اطلبي دعم الرضاعة ومراقبة نمو الرضيع؛ الرضاعة الحصرية ليست مضمونة. قد يغير الحمل والعمر وتقلب الوزن الحجم والشكل. نسقي الكشف الروتيني وتقييم الأعراض الجديدة مع فريق رعاية الثدي.

انتبهي إلى علامات الإنذار

ألم الصدر أو ضيق النفس المفاجئ أو النزف الغزير يستلزم رعاية طارئة. تورم ساق واحدة مع ألم جديد يحتاج تقييماً عاجلاً. اتصلي بالفريق سريعاً عند ازدياد تورم الثدي بسرعة أو الحمى أو احمرار منتشر أو ألم متفاقم أو انفتاح الجرح أو إفرازات أو اسوداد الحلمة أو الهالة؛ لا تنتظري الموعد التالي.

05 · الموافقة المستنيرة

المخاطر والسلامة

وازني الفوائد مع المضاعفات، بما فيها أثر الجراحة على الإحساس ووظيفة الثدي. تقلل الخطة المناسبة المخاطر لكنها لا تلغيها.

مخاطر جراحية عامة

- نزف أو تجمع دموي قد يستدعي عملية أخرى.
- عدوى أو تحسس من الضمادات أو الأدوية أو مواد التخدير.
- جلطات وتخثر وريدي عميق وانصمام رئوي ومضاعفات قلبية أو تنفسية.

الالتئام والأنسجة

- تأخر الالتئام أو تباعد الجرح، خصوصاً عند التقاء الندبات.
- فقد الجلد أو فقد جزء من الحلمة والهالة أو كليهما بسبب ضعف التروية.
- نخر دهني قد يسبب كتلاً صلبة، وتجمع سوائل وتورم مطوّل.

الإحساس والوظيفة

- تغير مؤقت أو دائم في إحساس الثدي أو الحلمة، بما فيه فقد الإحساس.
- ألم مستمر أو إيلام أو تصلب زائد.
- ضعف الرضاعة أو تعذرها، حتى بعد التقنيات التي تحفظ السويقة.

المظهر والرعاية الإضافية

- عدم تماثل أو تفاوت الشكل أو ثقل متبقٍ أو ترهل متجدد.
- ندبات دائمة أو عريضة أو سميكة أو غير مرغوبة.
- حجم أو شكل غير مرضٍ واحتمال جراحة تصحيحية.

افهمي خطورتك الفردية

تؤثر الأمراض والنيكوتين والعمليات السابقة وحجم التصغير في الخطة. اسألي عن المخاطر الأهم لك، وكيف تُحمى تروية الحلمة، واحتمال الحاجة إلى طعم، وعلاج مشكلات الجروح. هذه القائمة ليست شاملة ولا تغني عن مناقشة الموافقة.

قد يكون التصلب نتيجة نخر دهني أو ندبة، لكن أي كتلة جديدة تحتاج تقييماً لا تشخيصاً ذاتياً. أبلغي فريق الثدي بالجراحة ونتائج فحص النسيج. لا تضمن أي تقنية إحساساً طبيعياً أو رضاعة أو تماثلاً كاملاً أو عدم الحاجة إلى علاج إضافي.

اعرفي من سيساعدك

حددي مسؤول الطوارئ والعناية بالجروح وإعادة الإدخال إن لزم، بما يشمل خارج الدوام. اسألي عن طبيعة العلاج الإضافي وتكاليفه. ينبغي أن تعكس الموافقة فهماً وقراراً طوعياً، لا ضغطاً أو وعداً بالسلامة.

06 · التخطيط

التكلفة واختيار الجرّاح

اختاري جرّاح تجميل مؤهلاً ذا خبرة في تصغير الثدي للنساء ومسار رعاية آمن. السعر وحده لا يحدد ملاءمة العملية.

اطلبي تقديراً مكتوباً خاصاً بك

اسألي عن أتعاب الجرّاح والتخدير والمنشأة، والتقييم والتصوير عند الحاجة، وفحص الأنسجة والضمادات والحمالة والوصفات والمتابعة. تحققي من المبيت المتوقع وما يشمله العرض. اسألي كيف تُحسب العناية المطولة بالجروح والمضاعفات والجراحة التصحيحية. لا يقدم الدليل أسعاراً أو وعوداً بترتيبات تمويل.

تحققي من التأمين قبل الالتزام

قد تنظر بعض الوثائق في التصغير عند وجود أعراض وظيفية موثقة، لكن الشروط والموافقة المسبقة والاستثناءات تختلف. قدمي سجلاً دقيقاً للأعراض والعلاجات السابقة ونتائج الفحص إذا طُلب. احصلي على قرار مكتوب؛ الأعراض لا تضمن السداد. لا يثبت هذا الدليل أي تغطية في لبنان أو بموجب عقدك الخاص.

أسئلة للاستشارة

- ما خبرتك في حالات مماثلة، وهل يمكن رؤية أمثلة مع فهم اختلاف نتيجتي؟
- ما مقدار التصغير المعقول؟ وما الشكل وعدم التماثل والندبات المتوقعة؟
- هل تبقى الحلمة على سويقة؟ وهل قد أحتاج طعماً حراً، وماذا يعني ذلك للإحساس والرضاعة؟
- ما تقييم الثدي والتصوير والفحص النسيجي المناسب لي؟
- أين تجرى العملية، ومن يقدم التخدير، وما خطة الطوارئ؟
- من يتولى المتابعة وخارج الدوام؟ وما المساعدة المنزلية المطلوبة؟

خذي وقتك في القرار

ناقشي البدائل والحمل وخطط الوزن وخيار عدم الجراحة. اطلبي تفسير أي نقطة غير واضحة. لا تستبدلي الخطة المناسبة والمتابعة الموثوقة بوعد بمقاس محدد أو ندبة أقصر أو سعر أقل.

استشارتك الشخصية

لنناقش أولوياتك



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

أحضري تاريخ الأعراض والأدوية والصور السابقة وأسئلتك عن الرضاعة المستقبلية. الاستشارة فرصة لفهم الخيارات وليست التزاماً بإجراء العملية.

معلومات تثقيفية عامة، وليست نصيحة طبية فردية أو تشخيصاً أو خطة علاج. لا يقدم الدليل ضماناً أو وعداً بالنتيجة، ولا يغني عن تقييم حضوري لدى جرّاح تجميل مؤهل وذي خبرة. اتبعي تعليمات فريقك المعالج.

قراءات إضافية

مايو كلينك · تصغير الثدي
تصغير الثدي · المخاطر والسلامة
مراكز مكافحة الأمراض · جراحة الثدي والرضاعة