



أستاذ دكتور/ أشرف أبو الفتوح خليل
أستاذ جراحة التجميل - كلية الطب، جامعة القاهرة

- استشاري الجراحة التجميلية والترميمية

- عضو كلية الجراحين الملكية - إنجلترا

- زميل البورد الأوروبي للجراحة التجميلية والترميمية

- عضو الجمعية الأمريكية لجراحي التجميل

رفع الثدي

عيادة Breast and Body للجراحات التجميلية والترميمية

العنوان: برج إيليت الطبي - شلع زهراء المعادي، المعادي، القاهرة - الدور الثالث، 11742

هاتف: 01014199440 - واتساب: 01281228352

ما هو رفع الثدي؟

رفع الثدي (Mastopexy) هو إجراء جراحي يهدف إلى إزالة الجلد الزائد من الثدي دون إزالة أنسجة الثدي. في حالات الثدي المترهل، مثل بعد الحمل أو الرضاعة الطبيعية أو فقدان الوزن بشكل كبير، أو إذا كان لديك أحجام غير متساوية للثدي. تساعد جراحة رفع الثدي على إعادة تشكيل الثديين إلى شكل أكثر شبابا ورفعا وتحقيق حجم ثدي يتناسب مع الجسم. قد يساعد أيضا في تحسين صورتك الذاتية واستعادة ثقتك بنفسك.

تحقق من الفيديو التوضيحي [هنا](#) و [هنا](#) 2.

قبل الجراحة... التحضير والتوقعات

من المهم مراعاة ما يلي قبل اتخاذ قرار بإجراء جراحة رفع الثدي:

- جراحة رفع الثدي مخصصة للنساء ذوات الثدي المترهل والمتدلي، اللاتي فقدن مرونة جلد الثدي ونزوله بمرور الوقت، أو الجاذبية، أو الحمل، أو تقلبات الوزن أو بعد فقدان الوزن الهائل. إذا كان الثدي يحتوي على هالات كبيرة تقع أسفل ثنية الثدي، أو حلقات تشير إلى الأسفل، أو كان أحد الثديين أكثر ترهلا من الآخر، فأنت مرشح جيد لهذه الجراحة.

- تعمل جراحة رفع الثدي وحدها على شد جلد الثدي حول أنسجة الثدي وتقليل حجم الهالة إذا كانت كبيرة جدا، ولكن دون تغيير حجم الثدي. إذا كنت ترغبين في إضافة حجم إلى الثدي مع الرفع، يمكنك التفكير في أحد الإجراءات التالية:

- تكبير الثدي مع رفع الثدي: تكبير الثدي باستخدام غرسات السيليكون لإضافة حجم مع جراحة رفع الثدي. يمكن القيام به في عملية جراحية واحدة أو على مرحلتين.
- التكبير الذاتي مع رفع الثدي: استخدام أنسجة الثدي الخاصة بك (إذا كان لديك حجم كاف) ليتم رفعها ودعمها داخليا لإضافة المزيد من بروز الثدي وإعادة تشكيله ليبدو أكثر اكتمالا مع الرفع.
- رفع الثدي مع حقن الدهون في الثديين: شفط الدهون من منطقة من جسمك وملء الدهون في مناطق الثدي التي يتم تسويتها وإعطاء حجم أكبر مع جراحة رفع الثدي.

- يمكنك إجراء جراحة رفع الثدي في أي عمر (حتى في سن المراهقة) إذا كان لديك أحجام ثدي غير متساوية أو إذا كان الثديين مترهلين كطبيعتك. ولكن إذا لم يكن الثدي قد اكتمل نموهما بعد، فقد تحتاجين إلى جراحة ثانية في وقت لاحق من الحياة.

- يمكنك تأجيل جراحة رفع الثدي إذا كانت لديك خطط مستقبلية معينة، مثل: الولادة / الرضاعة الطبيعية (على الرغم من أن بعض التقنيات الجراحية يمكن أن تساعد في الحفاظ على قدرتك على الرضاعة الطبيعية) وفقدان الوزن (لأن هذا قد يؤدي إلى تغييرات في حجم الثدي).

قبل الجراحة، يتم إجراء مقابلة مفصلة مع فريقنا الطبي تغطي ما يلي:

- مراجعة تاريخك الطبي ووضعك الصحي الحالي بما في ذلك الفحص البدني الكامل ونتائج أي اختبارات معملية، مثل اختبارات الدم. قد يطلب منك أيضا إجراء أشعة ماموجرام أو سونار على الثديين.

- فحص وقياس الثديين.

- صور للثديين من زوايا مختلفة وصور مقربة لبعض الميزات.

- مناقشة توقعاتك لحجم الثدي ومظهره بعد الجراحة.

- نظرة عامة على التدخل الجراحي والمخاطر المتوقعة ومراحل التعافي وكذلك النتائج المتوقعة.

- يمكن إجراء محاكاة 3D لك لإعادة البناء القائم على الزرع للحصول على فكرة عن النتائج المتوقعة بأحجام زرع مختلفة.

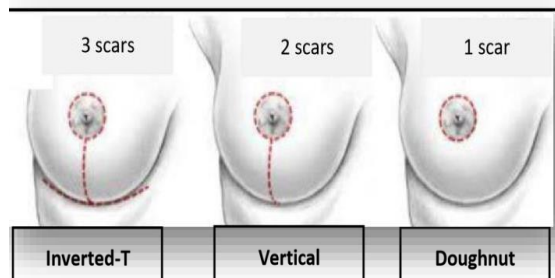
- تحديد مكان تنفيذ الإجراء الخاص بك وتاريخ العملية.

تعليمات هامة

- تجنب تناول الأسبرين والأدوية المضادة للالتهابات والمكملات العشبية والفيتامينات، قبل أسبوع واحد من الجراحة، لأنها يمكن أن تزيد من النزيف.
- تناول فقط تلك الأدوية المعتمدة أو الموصوفة من قبل الجراح.
- التوقف عن التدخين 3 أسابيع قبل الجراحة.
- رتب لشخص ما ليقودك إلى المنزل بعد الجراحة.
- رتب للراحة في المنزل لمدة أسبوع على الأقل بعد الجراحة.

أثناء الجراحة

- **التخدير:** سيتم مناقشة نوع التخدير وتحديد مع فريقنا الطبي قبل الجراحة. يتم تطبيق التخدير الموضعي أو العام وفقا لحالتك والتدخل المطلوب.
- **خطوات الإجراء:** يمكن أن تختلف التقنية المستخدمة لرفع الثديك، ومع ذلك، قد يشمل الإجراء: الجراحة من خلال الشقوق وشفط الدهون لحصاد الدهون من منطقة من جسمك لحقنها في الثديك إذا قررت القيام بذلك. عادة، نقوم بعمل شق حول الهالة وأسفل كل ثدي، ونزيل الجلد الزائد لتقليل حجم الهالة ثم نعيد تشكيل الثدي ونعيد وضع الحلمة والهالة.
- يمكن أن تكون الشقوق حول الهالة فقط، أو شق على هيئة مصاصة حول الهالة وعموديا أسفل الثدي أو ندبة T مقلوبة تتضمن الأخيرة مع شق إضافي في ثنية الثدي.
- إذا قررت زيادة حجم الثديك باستخدام غرسات الثدي المصنوعة من السيليكون في نفس الوقت، فسنقوم بإدخالها إما تحت أنسجة الثدي أو تحت عضلة صدرك وفقا لسمك أنسجة الثدي التي ستغطي الغرسة.
- سنقوم بتفصيل جلد الثديك للحصول على محيط مشدود ومتجدد وخياطة جلدك داخليا بخيوط قابلة للامتصاص لن تضطر إلى إزالتها لاحقا.
- سنحاول تحقيق التماثل بين الثديك، ولكن قد يحدث بعض الاختلاف في حجم الثدي وشكله. قد يتم أيضا تقليل حجم الهالة.
- تستمر الجراحة لمدة 2-4 ساعات حسب التفاصيل الجراحية وحالة المريض.



بعد الجراحة

- في معظم الأحيان يكمنك الذهاب الى المنزل في نفس اليوم
- سيتم وصف الدواء للمساعدة في السيطرة على الألم والمضادات الحيوية للحد من خطر العدوى.
- من المحتمل أن يحدث الألم والتورم لبضعة أسابيع بعد الجراحة. الكدمات ممكنة. كل شيء سوف يتحسن تدريجيا مع مرور الوقت.
- إذا لاحظت الدفء والاحمرار في ثديك أو كنت تعانين من الحمى، فقد تكونين مصابة بعدوى. اتصل بفريقنا الطبي في أقرب وقت ممكن.
- يوصى بتطبيق هلام السيليكون بعد شهر واحد من العملية، لمدة 3-6 أشهر.
- قد يتم وضع أنبوب تحت كل ذراع لتصريف أي دم أو سوائل زائدة.

احتياطات ما بعد الإجراء

1. نوصي بارتداء حمالة صدر ضاغطة مرنة بعد العملية ولمدة 1-2 أشهر، لحماية الثديين. يجب أن تكون مريحة، من مادة قطنية جيدة وليست ضاغطة. هذا هو واحد من أهم العوامل لنجاح الجراحة والحفاظ على الشكل الجمالي.
2. تجنب حمالات الصدر العادية أو حمالات الصدر ذات سلك معدني رافع للثدي لبضعة أشهر بعد الجراحة.
3. النوم بزاوية 45 درجة لمدة أسبوع بعد العملية.
4. تجنب النشاط القوي أو الهوائي أو الرياضة لمدة 6 أسابيع بعد الجراحة.
5. تدليك الثدي 1-3 أسابيع بعد الجراحة. يمكنك القيام بذلك بنفسك في المنزل أو طلب الدعم من عيادتنا. تحقق من فيديو التدليك [هنا](#)¹.
6. تجنب الأسبرين والمكملات العشبية التي قد تزيد من النزيف. التزم فقط بالأدوية الموصوفة من قبل فريقنا الطبي.
7. توقف عن التدخين. فهو يبطئ عملية الشفاء وقد يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.
8. الراحة وتناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفواكه والخضروات، لتجنب الإمساك.
9. قلل من تناول الملح الغذائي للمساعدة في التعافي من التورم بشكل أسرع.

التعافي والنتائج

- في حين أن نتائج جراحة رفع الثدي ملحوظة على الفور، فقد تستغرق النتائج النهائية شهورا حتى ينخفض التورم تماما وتتلاشى الندوب الجراحية.
- إذا كنت قد أضفت الدهون إلى ثديك، امتصاص حوالي نصف الحجم المحقون من قبل جسمك في غضون بضعة أشهر وسيبقى الباقي.
- بعد 6 أسابيع، ستزداد قدرتك على المشاركة في الأنشطة البدنية وستعزز صورة ذاتية أكثر إيجابية.
- سوف تتلاشى ندوب الشق بمرور الوقت، ولكنها لن تختفي تماما.
- تكون النتيجة النهائية دائمة بشكل عام، على الرغم من أن شكل الثدي وحجمه يمكن أن يتغير بسبب عوامل مثل الشيخوخة وزيادة الوزن أو فقدانه.

المتابعة

في الشهر الأول بعد الجراحة، تتم المتابعة عن طريق زيارة العيادة مرة أو مرتين في الأسبوع. في الشهر التالي، تتم الزيارة كل أسبوعين. ثم زيارات المتابعة الشهرية (مرة واحدة في الشهر) خلال الأشهر 6-12 القادمة.

المخاطر

قرار إجراء الجراحة التجميلية شخصي للغاية. فعليك تحديد إذا كانت الفوائد ستحقق أهدافك وإذا كانت المخاطر والمضاعفات المحتملة لجراحة رفع الثدي مقبولة.

سيشرح فريقنا الطبي بالتفصيل المخاطر المرتبطة بالجراحة. كما هو الحال مع أي إجراء جراحي، سيطلب منك التوقيع على نماذج الموافقة للتأكد من فهمك الكامل للإجراء وأي مخاطر أو مضاعفات محتملة. يتم التقاط الصور قبل وبعد الجراحة وفترات مختلفة لمتابعة التقدم المحرز.

قد تتضمن مخاطر رفع الثدي ما يلي:

- كدمات، والتي عادة ما تكون مؤقتة
- تكون سوائل داخل الثدي: مجموعة من السوائل التي يمكن استخراجها في العيادة
- تجمع دموي: مجموعة صغيرة من الدم
- تندب
- إزالة أو فقدان الإحساس في الحلمات والجلد المحيط بالحلمات (الهالة)
- صعوبة أو عدم القدرة على الرضاعة الطبيعية
- إذا كنت قد أضفت غرسة ثدي: انكماش كبسولي، نادرا ما يحدث تمزق للحشو، تكوين سائل في الثدي، قد يحدث مرض زرع الثدي بمرور الوقت أو قد تحتاج إلى تغيير الغرسة بعد 10 سنوات.
- الاختلافات في حجم وشكل وتمائل الثديين الأيسر والأيمن المعدلين جراحيا، مما قد يؤدي إلى مزيد من الجراحة لاحقا لتحسين مظهرك. بطبيعة الحال، لا يكون كلا الثديين بنفس الحجم تماما قبل الجراحة، لكننا نحاول قدر الإمكان جعلهما متماثلين.

الأدوية

قرص واحد يوميا لمدة 5 أيام	R / Tavanic 500mg
قرص واحد كل 12 ساعة - بعد الوجبات - حتى يختفي الألم	R/كيتولاك
قرصان كل 8 ساعات	R / بانادول 500mg
قرص واحد قبل النوم لمدة 5 أيام	R / نيورونتين 300mg
قرصان كل 8 ساعات - نصف ساعة قبل الوجبات - لمدة 2-3 أسابيع	آر / ألفينتيرين
قرص واحد قبل الإفطار لمدة 10 أيام	R/Controloc 40mg

Cited in:

- American Society of Plastic Surgeons: <https://www.plasticsurgery.org>
- Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/>