



**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

## جراحة مراجعة حشو 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 هي جراحة مراجعة حشو الثدي؟

جراحة مراجعة حشو الثدي هي سلسلة من الإجراءات الجراحية المختلفة التي تهدف إلى إزالة حشوات الثدي أو استبدالها للمرضى الذين خضعوا سابقاً لتكبير الثدي أو رفعه أو إعادة بنائه باستخدام حشوات السيليكون. في حالات مشاكل حشو الثدي، مثل ترهل الثدي، أو الغرسات القديمة، أو الحجم الغير مريح، أو تسرب السيليكون أو تمزقه، أو ألم الثدي، أو عدم الراحة أو تشوه الشكل الناتج عن تكوين نسيج ندبي (كبسولة) حول الغرسة (تقلص المحفظة) أو مرض غرسة الثدي، تساعد جراحة مراجعة حشو الثدي على إعادة تشكيل الثديين إلى شكل أكثر شباباً ورفعاً وتحقيق حجم ثدي يتناسب مع الجسم. قد يساعد أيضاً في تحسين صورتك الذاتية واستعادة ثقتك بنفسك.

تحقق من الفيديو التوضيحي [هنا](#)1.

## قبل الجراحة... التحضير والتوقعات

من المهم مراعاة ما يلي قبل اتخاذ قرار بالخضوع لجراحة مراجعة حشو الثدي:

هناك أنواع مختلفة من العمليات الجراحية التي تناسب احتياجاتك الفردية:

إزالة الحشو فقط: إذا كنت ترغبين في التخلص من غرسات الثدي باستخدام نفس الندبة القديمة دون استبدال الحجم وتقليل الحجم الطبيعي أو الصغير لثديك بدون ندبات إضافية. في كثير من الحالات، ستترك بعض الجلد الزائد الذي امتد حول الغرسات. إذا كانت جودة بشرتك جيدة، فسوف تتكيف مع الحجم الجديد دون مشاكل و العكس صحيح.

استبدال حشو الثدي بأخرى جديدة: إذا لم تكن راضياً عن حجم الغرسة الحالي، أو لديك تقلص كبسولة أو إذا أصبح أكبر من 10-15 عاماً وتفضل استبدال الغرسات. هذه الجراحة لك.

إزالة الحشو ورفع الثدي: إذا أصبح ثديك مترهلين بسبب الجاذبية أو مع مرور الوقت أو بعد حمل أو رضاعة أو لديك مضاعفات من غرسة الثدي، فقد تفكر في إزالة الغرسة وإجراء جراحة رفع الثدي في نفس الوقت لتحسين شكل الثدي.

إزالة الحشو واستبدالها ورفع الثدي: إذا كنت ترغب في استبدال حشو الثدي الخاص بك وكانت بشرتك مترهلة أو بها جلد زائد أو هالة كبيرة، يمكنك إجراء هذه الجراحة المشتركة عن طريق إزالة الحشوات القديمة، والقيام برفع الثدي ووضع غرسة جديدة بالحجم المطلوب الذي يناسب سعة جيب الثدي الداخلي.

إزالة الحشو وحقن الدهون من الثدي: إذا كنت ترغب في إزالة غرسة الثدي واستعادة حجمه باستخدام الدهون الخاصة بك. يتم شفط الدهون من منطقة من جسمك وملء الدهون في مناطق الثدي المسطحة أو المعيبة. سيؤدي ذلك إلى تحسين شكل الثدي بعد إزالة الحشو.

يمكن إضافة حقن الدهون في الثدي إلى أي من الإجراءات السابقة إذا كنت ترغب في تحسين شكل الثدي وجودة الجلد وتكبير حجمه، إذا كان لديك ما يكفي من الدهون في الجسم ليتم نقلها.

في معظم الحالات التي تتم فيها هذه الإجراءات، ستتم إزالة أو قطع الكبسولة أو الطبقة الرقيقة من النسيج الندبي الداخلي الذي تم تشكيله حول غرسات الثدي حتى لا يتسبب في مزيد من الندوب الداخلية أو تشويه الشكل أو عدم الراحة.

- استئصال الكبسولة: بمعنى أن كبسولة الثدي المشكلة ستتم إزالتها جزئياً أو كلياً مع الغرسات وفي معظم الحالات سيتم إجراء شق أو ندبة جلدية أوسع للوصول الجراحي بشكل أفضل.

- قطع الكبسولة: بمعنى أن كبسولة الثدي المشكلة سيتم قطعها في نقاط مختلفة داخل الثدي لتحرير الانكماش الناتج عنها. في هذه الحالة، سيتم إعادة فتح نديتك القديمة بنفس الحجم إذا لم تكن هناك حاجة إلى إعادة تشكيل إضافية.

قد يتم تغيير مستوى جيب الحشو أيضاً. إذا كانت الغرسة تحت أنسجة الثدي، فسنحتاج في بعض الحالات إلى وضعها تحت عضلة الصدر للحصول على مستوى جيب جديد لحماية الغرسات.

- يمكنك إجراء جراحة مراجعة غرسة الثدي في أي عمر (من اواخر سن المراهقة). ولكن إذا لم يكن ثديك قد اكتمل نموها بعد، فقد تحتاجين إلى جراحة ثانية في وقت لاحق من الحياة.
- يمكنك تأجيل جراحة مراجعة غرسة الثدي إذا كانت لديك خطط مستقبلية معينة قريباً، 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 أيضاً إجراء تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي أو السونار أو الماموجرام.
- فحص وقياس ثدييك.
- صور لثدييك 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.
- تحديد مكان تنفيذ الإجراء الخاص بك وتاريخ العملية.

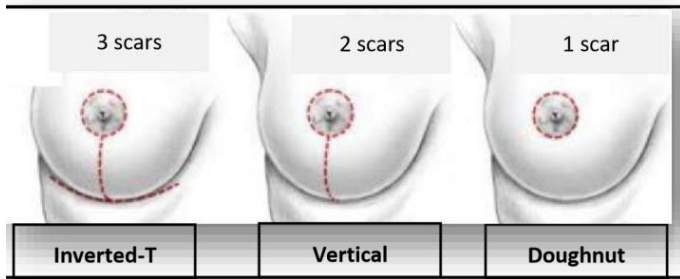
### تعليمات هامة

- تجنب تناول الأسبرين والفييتامينات والأدوية المضادة للالتهابات والمكملات العشبية، 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 وتحديده مع فريقنا الطبي قبل الجراحة. يتم تطبيق التخدير الموضعي أو العام وفقاً لحالتك والتدخل المطلوب.
- **خطوات الإجراء:** تختلف التقنية المستخدمة وفقاً لاختيار الجراحة. في معظم الحالات، سيتم استئصال كبسولة الثدي أو قطعها. يمكن إجراء عملية إزالة **الحشو** فقط من نفس الندبة القديمة، وفي معظم الحالات يتم إخفاء الندبة تحت الثدي عند تجعد الثدي، ولكن قد يشمل إجراء رفع الثدي الجراحة من خلال شقوق مختلفة. ولنقل الدهون، سيتم إجراء شفط الدهون لحصاد الدهون من منطقة من جسمك لحقتها في ثديك إذا قررت القيام بذلك. عادة، في حالة إزالة الجلد الزائد ورفع الثدي، نقوم بعمل شق حول الهالة وأسفل كل ثدي، ونزيل الجلد الزائد لتقليل حجم الهالة ثم نعيد تشكيل الثدي ونعيد وضع الحلمة والهالة.

- لرفع الثدي، يمكن أن تكون الشقوق حول الهالة فقط، أو شق مصاصة حول الهالة وعموديا أسفل الثدي أو ندبة T المقلوبة التي تشمل الأخيرة مع شق إضافي في ثنية الثدي.
- إذا قررت زيادة حجم ثديك باستخدام حشو الثدي المصنوع من السيليكون في نفس الوقت، فسنقوم بإدخالها إما تحت أنسجة الثدي أو تحت عضلة صدرك وفقا لسمك أنسجة الثدي التي ستغطي الغرسة.
- سنقوم بتعديل في جلد ثديك للحصول على محيط مشدود ومتجدد وخياطة بشرتك داخليا بخيوط قابلة للامتصاص لن تضطر إلى إزالتها لاحقا.
- سنحاول تحقيق التماثل بين الثديين، ولكن قد يحدث بعض الاختلاف في حجم الثدي وشكله. قد يتم أيضا تقليل حجم الهالة.
- تستمر الجراحة لمدة 2-5 ساعات حسب التفاصيل الجراحية وحالة المريض.
- سيتم وضع درنقة لتصريف أي دم بعد الجراحة.



### بعد الجراحة

- 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 بفرقنا الطبي في أقرب وقت ممكن.
- يوصى بتطبيق كريم 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 الرافعة للثدي لبضعة أشهر بعد الجراحة.
3. النوم بزاوية 45 درجة لمدة أسبوع بعد العملية.
4. تجنب النشاط القوي أو الرياضة لمدة 6 أسابيع بعد الجراحة.

5. تدليك 1-3 أسابيع بعد الجراحة. يمكنك القيام بذلك بنفسك في المنزل أو طلب الدعم من عيادتنا. تحقق من فيديو التدليك [هنا](#) 2.
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 مراجعة غرسة الثدي قد تكون ملحوظة على الفور، فقد تستغرق النتائج النهائية شهورا حتى ينخفض التورم تماما وتتلاشى الندوب الجراحية.
- في حالة مرض غرسة الثدي، سيكون التخفيف الفوري لغالبية الأعراض ملحوظا وسيتحسن الباقي بمرور الوقت.
- إذا كنت قد أضفت الدهون إلى الثدي، 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. سيتعين عليك تحديد ما إذا كانت الفوائد ستحقق أهدافك وما إذا كانت المخاطر والمضاعفات المحتملة لجراحة مراجعة حشو 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 أخطار أو مضاعفات محتملة. يتم التقاط الصور قبل وبعد الجراحة ولفترات مختلفة لمتابعة التقدم المحرز.

قد تتضمن أخطار رفع الثدي ما يلي:

- كدمات، والتي عادة ما تكون مؤقتة
- تجمع سوائل في الثدي التي يمكن ازالتها في العيادة
- تجمع دموي: تجمع صغير من الدم
- تندب
- إزالة أو فقدان الإحساس في الحلمة والجلد المحيط بالحلمات (الهالة)
- صعوبة أو عدم القدرة على الرضاعة الطبيعية
- إذا كنت قد أضفت غرسة ثدي: تقلص الكبسولة، نادرا ما يحدث تمزق الغرسة، تجمع سوائل، وقد يحدث مرض غرسة 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 يخف الألم	R/كيتولاك ريبال
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/>