



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

## التثدي عند الرجال

### Gynecomastia

عيادة Breast and Body للجراحات التجميلية والترميمية

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

موبايل: 01014199440 - واتساب: 01281228352

## ما هو التثدي عند الرجال؟\*

التثدي عند الرجال – والمعروف أيضاً بالتثدي الذكري - هو حالة من تضخم الثديين (أو أحدهما) نتيجة خلل في التوازن الهرموني، أو العوامل الوراثية أو السمّنة أو استخدام بعض الأدوية. وقد يكون التثدي بشكل غير متساو، كما قد يحدث في أي مرحلة عمرية.

اضغط [هنا](#) للاطلاع على الفيديو التوضيحي<sup>1</sup>.

## قبل الجراحة... الاستعدادات والتوقعات

- قبل أن تُقرر الخضوع لجراحة التثدي الذكري، ينبغي العلم بما يلي:
  - بشكل عام، لا يمثل التثدي خطورة صحية، ولكن قد يمثل حرجاً لبعض الصبية والرجال من حيث المظهر العام أو إمكانية المشاركة في بعض الأنشطة الاجتماعية والرياضية.
  - قد يزول التثدي الذكري من تلقاء نفسه. أما في حالة الشعور بألم في الثدي مع استمرار الحالة، يكون من المفيد الخضوع للجراحة أو تناول الأدوية.
- يتم إجراء مقابلة تفصيلية مع الفريق الطبي تتناول الآتي:
  - التعرف على تاريخك الطبي والحالة الصحية الراهنة بما في ذلك مؤشرات الفحص البدني ونتائج الاختبارات المعملية التي يمت التوجيه بإجرائها قبل العملية.
  - مناقشة وتحديد التغييرات المطلوبة والممكنة من خلال عملية التثدي، وكذلك التوقعات والنتائج المنتظرة، والاتفاق عليها.
  - شرح تفاصيل العملية بما في ذلك المخاطر والتعقيدات المحتملة، وكذلك مراحل التعافي.
  - أخذ صور للثديين من زوايا مختلفة قبل العملية.
  - تحديد المستشفى والاتفاق على ميعاد إجراء الجراحة.

\* تم الاستقاء وإعادة الصياغة من مصدرين هما الأكثر مصداقية وشيوعاً في مجال جراحة التجميل:

American Society of Plastic Surgeons:

<https://www.plasticsurgery.org>

Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/>

<sup>1</sup> <https://bit.ly/2AAEESO>

### • تعليمات هامة قبل الجراحة:

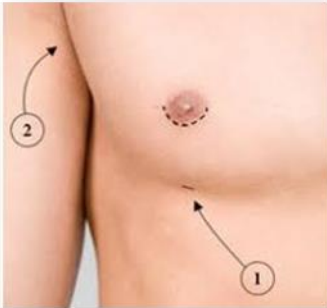
- يجب تجنب كل من الأدوية التي تحتوي على الأسبيرين أو الأيبوبروفين، وكذلك العلاجات العشبية والمكملات، لمدة أسبوع قبل العملية، لتفادي فرص النزيف.
- يجب الالتزام بالأدوية التي يصفها فريقنا الطبي.
- يجب التوقف عن التدخين، لمدة 3 أسابيع قبل العملية.
- يلزم الترتيب لوجود شخص مساعد يصحبك إلى المنزل بعد العملية.
- يجب الترتيب للبقاء بالمنزل لمدة أسبوع على الأقل بعد العملية.

### خلال الإجراء / العملية الجراحية

- التخدير: يتم مناقشة نوع التخدير وتحديده مع الطبيب قبل الجراحة، حيث قد يتم اللجوء إلى التخدير الموضعي أو التخدير الكلي وفقاً لطبيعة الحالة والتدخل المطلوب.
- التدخل الجراحي: هناك العديد من تقنيات تصحيح الثدي الذكوري، حيث يتم تحديد التقنية الأنسب لحالتك بالمناقشة مع فريقنا الطبي. فقد يتم اتباع تقنية الاستئصال (Excision technique)، في حالة وجوب إزالة أنسجة الثدي الغدية أو الجلد الزائد لتصحيح الثدي. كما تُتبع تلك التقنية أيضاً إذا تم تقليل محيط الهالة أو تصحيح مكان الحلمة للوصول لشكل ذكوري أكثر طبيعية. وأحياناً، يتم الجمع بين تقنية شفط الدهون وتقنية الاستئصال. وفي كل الأحوال، تختلف أنماط الجرح ومواصفاته حسب ظروف الحالة ووفقاً للتفضيل الجراحي.
- تستغرق العملية من 2-4 ساعات حسب التفاصيل الجراحية وحالة المريض.

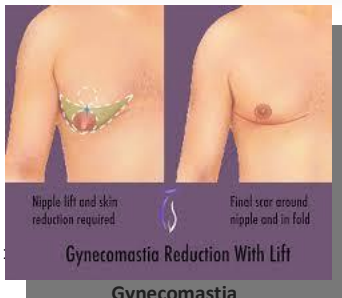
### بعد الإجراء / العملية الجراحية

- في أغلب الحالات، يمكن مغادرة المستشفى في نفس اليوم، أو وفقاً للحاجة/الضرورة كما تظهر حالة المريض.



- يتم وضع ضمادات على مكان الجرح بعد العملية، ويمكن استخدام ضمادة مرنة أو ملابس داعمة لتقليل التورم ودعم محيط صدرك الجديد أثناء فترة التعافي.

- قد يتم وضع درنقة مؤقتة تحت الجلد او عدم غلق فتحات الشفط الصغيرة لتصريف أي دم أو سوائل زائدة قد تتجمع. ولا داعي للقلق إذا كانت السوائل بكميات كبيرة ومدمة، فهو أمر طبيعي وسيقل تدريجياً خلال 3 أيام.



- قد تشعر ببعض الألم والتورم والكدمات، وعليه يتم وصف دواءً للمساعدة على السيطرة على الألم والمضادات الحيوية لتقليل خطر الإصابة بالعدوى.

أد / أشرف أبو الفتوح خليل

برج إيليت الطبي - شارع زهراء المعادي، المعادي، القاهرة - الدور الثالث

موبايل: 01014199440 - واتساب: 01281228352

(Female Pattern Reduction-MWLp)

- قد يتأثر الاحساس قليلاً في منطقه الحلمة والهالة .
- وقد يلزم الانتظار لمدة أسبوع على الأقل قبل العودة إلى العمل، وبضعة أسابيع قبل استئناف الأنشطة العادية — بما في ذلك ممارسة الرياضة.
- خلال هذا الوقت، من المتوقع ملاحظة بعض العيوب في القوام لأن الدهون المتبقية تستقر في موضعها.

### الإجراءات الوقائية بعد الجراحة

- يجب اتباع التعليمات التي يصفها لك فريقنا الطبي والتي تشمل كيفية العناية بمكان الجراحة، والأدوية، والمتابعة، وغيرها.
- يجب مراعاة عدم الوقوف المفاجيء من وضع النوم، لذا يوصي بالوقوف التدريجي بعد الجلوس على السرير بهدوء ثم القيام من السرير.
- يوصى بعمل مساج دوري (بعد أيام من العملية) وذلك لضمان الحصول على نتائج أفضل وأسرع. يمكنك القيام به بنفسك في المنزل أو الرجوع إلى العيادة للتوجيه والمساعدة. للاطلاع على نماذج فيديوهات توضيحية لعمل المساج: [رابط \(1\)/رابط \(2\)](#)<sup>2</sup>.
- غير مسموح بالرياضة العنيفة (الجرى - السباحة)، وكذلك لا يُنصح بحمل الأشياء الثقيلة لمدة 6 أسابيع من العملية.
- يجب التوقف عن التدخين، لأنه يبطئ عملية الشفاء وقد يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفاكهة والخضروات لتجنب حالات الإمساك. فمن الممكن أن يتسبب الإمساك في الإرهاق والضغط على موقع الجراحة.
- يجب الحد من الأملاح في نظامك الغذائي للتخلص من التورم على نحوٍ أسرع.

### النتائج ومراحل التعافي

- عادةً ما يزول التورم خلال أسابيع قليلة بعد عملية. وبحلول هذا الوقت، يصبح مظهر الثديين أقل ضخامة. وفي غضون عدة أشهر، يكون المظهر أقرب للشكل الذكوري الطبيعي.
- في حين أن معظم خطوط الجراحة تكون مخفية داخل الخطوط الطبيعية لرسم الجسم، إلا أن بعضها قد يكون مرئيًا. وتلك الندبات (خطوط الجرح) تكون دائمة، وتقل تدريجيًا مع الوقت.
- بالإضافة إلى الشكل الجمالي والشعور بالثقة بالنفس والتخلص من الحرج المجتمعي، تساهم جراحة الثدي في القضاء على مؤشرات الثدي الذكري وأعراضه وعلى رأسها: أنسجة الثدي المتورمة، وألم الثدي.

<sup>2</sup> <https://youtu.be/2fSqii8K0Cw> - <https://youtu.be/yVel09lVqpQ>

- النتائج النهائية لجراحة التثدي تكون دائمة في كثير من الحالات. ومع ذلك، إذا كان التثدي ناتجًا عن استخدام بعض الأدوية (بما في ذلك المنشطات)، فيجب أن تتجنب هذه المواد تمامًا بعد الجراحة. كما ينبغي أن تحافظ على ثبات الوزن من أجل الحفاظ على نتائج العملية.
- في بعض الحالات، قد لا يكون من الممكن تحقيق النتائج المثلى من خلال إجراء جراحي واحد لعلاج التثدي. فقد تكون هناك حاجة لعملية جراحية أخرى لإجراء شد إضافي للتثدي أو إعادة تموضعه أو لعلاج أي مضاعفات أخرى قد تحدث.

### المتابعة

في البداية يتم المتابعة من خلال الزيارة في العيادة من مرة إلى مرتين أسبوعيًا، لمدة شهر من تاريخ العملية. وفي الشهر التالي، يتم إجراء زيارة كل أسبوعين. ثم تكون هناك متابعة شهرية (مرة في الشهر) لمدة 6-12 شهرًا.

### المخاطر المحتملة

إن قرار إجراء الجراحة التجميلية هو قرار شخصي بالدرجة الأولى، وبالتالي فعليك أن تقرر ما إذا كانت الفوائد المنتظرة ستحقق أهدافك، وما إذا كانت المخاطر والمضاعفات المحتملة مقبولة أمام العائد من التدخل التجميلي. سيقوم فريقنا بشرح المخاطر المرتبطة بالجراحة بالتفصيل. كما هو الحال مع أية إجراء جراحي، سيطلب منك التوقيع على نماذج الموافقة للتأكد من فهمك الكامل للإجراء وأي مخاطر أو مضاعفات محتملة، ويتم أخذ صور قبل وبعد العملية لفترات مختلفة لمتابعة التقدم.

وبوجه عام، تشمل المضاعفات المحتملة الخاصة بجراحة التثدي ما يلي:

- مخاطر التخدير
- تراكم السوائل أو تورم أو ظهور كدمات
- عدم التناسق أو قوام غير منتظم
- تصبغ غير منتظم
- ضعف التئام الجروح
- تغيير في الإحساس الجلدي
- تجلط الأوردة العميقة ومضاعفات القلب والرئة
- تموج أو ترهل الجلد، أو تفاقم السيلوليت وهو ما قد يتطلب جراحة المراجعة
- تلف الهياكل العميقة مثل الأعصاب والأوعية الدموية والعضلات والرتتين وأعضاء البطن
- حرق حراري أو إصابة حرارية من الموجات فوق الصوتية في حالة شفط الدهون بالموجات فوق الصوتية

## الدواء

R/Tavanic 500mg	قرص واحد يومياً لمدة 5 أيام
R/Ketolac SR	قرص واحد كل 12 ساعة بعد الأكل لمدة 5 أيام
R/Panadol 500mg	2 قرص كل 8 ساعات
R/Neurontin 300mg	قرص واحد قبل النوم لمدة 5 أيام
R/Alphintern	2 قرص كل 8 ساعات قبل الأكل بنصف ساعة لمدة من 2-3 أسابيع
R/Controloc 40mg	قرص واحد قبل الفطار لمدة 10 أيام