



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

## تصغير الثدي

### Breast Reduction

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 تصغير الثدي؟\*

تُستخدم جراحة تصغير الثدي لإزالة الدهون الزائدة والأنسجة والجلد من الثديين. إذا كنت تعاني من ثديان كبيران، فإنها الجراحة المناسبة لتخفيف الانزعاج وللمناسبة حجم الثدي مع جسمك. كما أن عملية تصغير الثديين تساعد على تحسين صورتك الشخصية وقدرتك على المشاركة في الأنشطة البدنية والاجتماعية بأريحية ودون الشعور بحرج.

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

## قبل الجراحة... الاستعدادات والتوقعات

- قبل أن تُقررين الخضوع لجراحة تصغير الثدي، ينبغي العلم بما يلي:
  - جراحة تصغير الثدي تناسب السيدات اللاتي يعانين من كبر حجم الثديين ويرغبين في حل مشاكل مثل: ألم مزمنة في الظهر والرقبة والكتف مما يتطلب مسكنات للألم، طفح جلدي مزمن أو تهيج الجلد تحت الثديين، ألم عصبي، التقيد في ممارسة أنشطة معينة، مشكلات الثقة بالنفس بسبب الثدي الكبير، صعوبة في ارتداء حمالات الصدر والملابس بوجه عام.
  - فحص وقياس الثديين.
  - صور لثديين من زوايا مختلفة وصور عن قرب لبعض الملامح.
  - مناقشة توقعاتك بشأن حجم الثدي وعرض الشكل المتوقع بعد التدخل التجميلي من خلال تطبيق حاسوبي.
  - مناقشة تفاصيل العملية وشرح التغييرات المطلوبة و/أو الممكنة، بما في ذلك المخاطر والتعقيدات المحتملة، وكذلك مراحل التعافي والتوقعات والنتائج المنتظرة، والاتفاق عليها.
  - يمكن إجراء محاكاة 3D لك لإعادة البناء القائم على الزرع للحصول على فكرة عن النتائج المتوقعة بأحجام زرع مختلفة.
  - تحديد المستشفى والاتفاق على ميعاد إجراء الجراحة.
- تعليمات هامة قبل الجراحة:
  - يجب تجنب كل من الأدوية التي تحتوي على الأسبيرين أو الأيبوبروفين والفيتامينات، وكذلك العلاجات العشبية والمكملات، لمدة أسبوع قبل العملية، لتفادي فرص النزيف.
  - يجب الالتزام بالأدوية التي قد يصفها فريقنا الطبي.
  - يجب التوقف عن التدخين، لمدة 3 أسابيع قبل العملية.

\*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/>

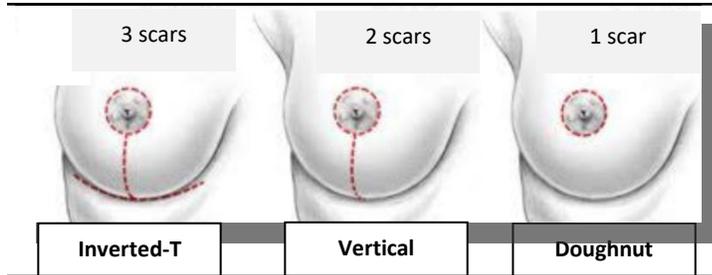
<sup>1</sup> <https://bit.ly/2TLAbES>

- 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: قد تختلف الطريقة المستخدمة لتقليص حجم الثديين وفقاً لطبيعة الحالة وتفاصيل التغيير المطلوب. ولكن بوجه عام يتم عمل جرح حول منطقة الهالة وأسفل الثدي، ثم استئصال الأنسجة الزائدة والجلد وشفط الدهون لتقليص حجم كل ثدي. ثم نقوم بتغيير شكل الثدي وتصحيح وضع الحلمة والهالة. في الأغلب تظل الحلمة والهالة متصلتان بالثدي، ولكن حال إذا كان ثديك كبيرين جداً فيتم استئصالهما ثم إعادة تثبيتهما بالثدي بموضع أعلى في هيئة رقعة جلدية.
- نحاول دوماً تحقيق التناسق في شكل الثديين، ولكن قد تكون هناك بعض الاختلافات في الحجم والشكل النهائي. كما قد يقل حجم الهالة.
- تستغرق العملية من 2-4 ساعات اعتماداً على 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.
- بعد الجراحة مباشرة سيتم تغطية الثديين بضمادة أو ضمادات من الشاش.
- توقعي بعض الألم والتورم والكدمات بعد العملية. وسيتم وصف الأدوية المناسبة للمساعدة في السيطرة على الألم، والمضادات الحيوية لتقليل خطر الإصابة بالعدوى.
- من المحتمل أن يستمر الألم والتورم لبضعة أسابيع بعد الجراحة، وكذلك بعض الكدمات. ولكن لا داعي للقلق، فستشعرين بتحسن تدريجي مع مرور الوقت.
- إذا لاحظت سخونة واحمراراً في الثدي أو شعرت بحمى، فقد تكونين مصابة بعدوى، فعليك التواصل مع فريقنا الطبي في أقرب وقت.
- يُوصى بوضع كريم سيليكون بعد العملية بشهر واحد ولمدة 3-6 شهور.
- قد يتم وضع درنقة مؤقتة تحت ذراعيك لتعزيز تصريف الدم أو السوائل الزائدة.

## الإجراءات الوقائية بعد الجراحة

- يُوصى بارتداء حمالة صدر ضاغطة مرنة بعد أسبوع من العملية ولمدة شهرين لحماية الثديين. ويجب أن تكون مريحة ومصنوعة من مادة قطنية جيدة وليست مضغوطة. وذلك من أهم عوامل نجاح الجراحة وتحقيق الشكل الجمالي المراد للثديين.
- تجنب حملات الصدر ذات الأسلاك السفلية لبضعة أشهر بعد الجراحة.
- يجب النوم بزاوية 45 درجة لمدة أسبوع بعد العملية.
- غير مسموح بالرياضة العنيفة (الجرى - السباحة)، وكذلك لا يُنصح بحمل الأشياء الثقيلة لمدة 6 أسابيع من العملية.
- يُوصى بعمل مساج دوري (بعد أيام من العملية) على منطقة الثديين لضمان الحصول على نتائج أفضل وأسرع. يمكنك القيام به بنفسك في المنزل أو الرجوع إلى العيادة للتوجيه والمساعدة. اضغط [هنا](#) للاطلاع على أحد الفيديوهات التوضيحية لعمل المساج<sup>2</sup>.
- يجب التوقف عن التدخين، لأنه يبطئ عملية الشفاء وقد يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفاكهة والخضروات لتجنب حالات الإمساك.
- يجب الحد من الأملاح في نظامك الغذائي للتخلص من التورم على نحوٍ أسرع.

## النتائج ومراحل التعافي

- في حين أن نتائج جراحة تصغير الثدي يمكن ملاحظتها على الفور، ولكن النتائج النهائية قد تستغرق شهرًا حتى يزول التورم تمامًا وتلاشى الندوب الجراحية.
- ستلاحظين التأثير النهائي مباشرة في تسكين الألام في أعلى الظهر والرقبة والكتفين.
- في غضون أشهر قليلة، ستزداد قدرتك على المشاركة في الأنشطة البدنية وستعزز ثقتك بنفسك بشكل أكثر إيجابية.
- قد تتلاشى ندوب الشقوق الجراحية مع مرور الوقت، لكنها لن تختفي تمامًا.
- نتيجة جراحة تصغير الثدي هي نتيجة دائمة بشكل عام، إلا أن شكل الثدي وحجمه يمكن أن يتغير بسبب عوامل خارجية مثل الشيخوخة وزيادة الوزن أو فقدانه.

## 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.

<sup>2</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=1GGRa\\_q0xU](https://www.youtube.com/watch?v=1GGRa_q0xU)

## 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 تصغير الثدي ما يلي:

- ظهور كدمات، وعادةً ما تكون بشكل مؤقت
- التندُّب
- ضعف أو عدم الإحساس بحلمات الثدي أو منطقة الهالة
- صعوبة الرضاعة الطبيعية أو عدم إمكانية
- ملاحظة اختلافات بين الحجم النهائي للثديين أو شكلهما أو تناسقهما، وهنا قد يتطلب الأمر إجراء جراحة متابعة لتحسين المظهر.

## 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