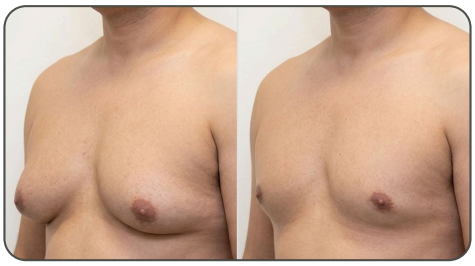
د. إياس المدانات
الوحدة 303، الطابق الثالث، المبنى B، مبنى ابن سينا 27، مدينة دبي الطبية، دبي، الإمارات العربية المتحدة
info@eyas.doctor · +971 50 108 8378

DR EYAS MEDANAT

الإرشادات · تصحيح التثدّي لدى الرجال

علاج التثدي (صدر الرجل)



تزيل جراحة التثدي الغدة والدهون الزائدة من صدر الرجل، عادةً بشفط الدهون مع شق صغير عند حافة الهالة. ويُعد صدري الضغط عنصرًا أساسيًا للحصول على نتيجة مسطحة ومتناسقة.

1 لمحة سريعة

مدة الإجراء	التخدير	العودة إلى المنزل	المشد / الضماد
نحو ساعة	تخدير عام أو تهدئة	العودة في اليوم نفسه	صدري ضاغط ليلًا ونهارًا لمدة 4 أسابيع، ثم نهارًا لأسبوعين إضافيين

الغرز	العودة إلى العمل	الرياضة
قابلة للذوبان أو تُزال في اليوم 7–10	5–7 أيام	المشي من اليوم الأول؛ الكارديو بعد 3 أسابيع؛ تمارين الصدر والذراعين بعد 6 أسابيع

2 قبل العملية

خاص بهذا الإجراء

- أوقف الستيرويدات البنائية ومعززات التستوستيرون والقنب وغيرها من المواد التي قد تحفّز نسيج الثدي — وأخبرنا بصراحة عن أي استخدام، فهو يؤثر في خطتك وسلامتك.
- اشترِ الصدري الضاغط بالمقاس الذي ننصح به.
- قصّ شعر الصدر (دون حلاقة) في اليوم السابق إذا لزم الأمر.

الاستعداد للجراحة

قبل 2–4 أسابيع

- توقف عن التدخين وجميع أشكال النيكوتين — السجائر والسجائر الإلكترونية والشيشة واللصقات والعلكة — قبل الجراحة بـ 4 أسابيع على الأقل وبعدها بـ 4 أسابيع. النيكوتين يضيّق الأوعية الدموية الصغيرة التي تغذي الجروح، وهو السبب الأكثر شيوعًا لتأخر التئامها.
- أجرِ تحاليل الدم أو تخطيط القلب أو أي فحوصات نطلبها، وأحضر معك أي نتائج حديثة لديك.
- أخبرنا بجميع الأدوية والمكملات والمنتجات العشبية التي تتناولها، وبأي حساسية، وبأي مشكلات سابقة مع التخدير.
- إذا كنت تتناولين حبوب منع الحمل أو العلاج الهرموني، أو تستخدم حقن إنقاص الوزن (مثل أوزمبيك أو ويغوفي أو مونجارو)، فأخبرنا مبكرًا — فبعضها يجب إيقافه قبل التخدير، وسنحدد لك الموعد بدقة.

- رتّب إجازة من العمل ومساعدة في المنزل للأيام الأولى، خاصة إذا كنت تعتني بأطفال صغار.

قبل 10 أيام

- أوقف الأسبرين والإيبوبروفين ومسكنات الالتهاب الأخرى، والمكملات التي تزيد سيولة الدم: زيت السمك / أوميغا 3، وفيتامين E، والجنكة، والثوم، والجنسنغ، والكركم. الباراسيتامول مسموح.
- لا توقف أي دواء مسيّل للدم موصوف لك (مثل الوارفارين أو الأبيكسابان أو الكلوبيدوغريل) من تلقاء نفسك — سنخطط لذلك معك ومع طبيبك.
- تجنب الكحول قبل الجراحة بأسبوع.

- أبلغنا فورًا إذا أُصبت بزكام أو حرارة أو سعال أو قروح البرد أو أي التهاب جلدي — قد نحتاج إلى تأجيل الجراحة حفاظًا على سلامتك.

اليوم السابق

- لا تتناول أي طعام خلال 6 ساعات قبل موعد دخولك. يمكنك شرب الماء فقط حتى ساعتين قبل الموعد، ما لم نحدد لك أوقاتًا مختلفة.
- تناول أدويتك الصباحية المعتادة مع رشفة ماء فقط إذا طلبنا منك ذلك.
- جهّز مكان تعافيك: وسائد إضافية، وملابس واسعة تُفتح من الأمام، وزجاجة ماء، وشاحن الهاتف في متناول يدك.
- رتّب أن يوصلك شخص بالغ إلى المنزل ويبقى معك أول 24 ساعة. لا يجوز أن تقود السيارة أو تستقل سيارة أجرة بمفردك بعد التخدير أو التهدئة.

يوم الجراحة

- استحم واغسل شعرك. لا تضع لوشن الجسم أو المكياج أو الرموش الصناعية أو طلاء الأظافر أو التان الصناعي أو العطر أو مزيل العرق.
- انزع المجوهرات والأقراط، واترك الأغراض الثمينة في المنزل. ارتدِ النظارات بدلًا من العدسات اللاصقة.
- ارتدِ ملابس واسعة ومريحة تُفتح من الأمام وحذاءً مسطحًا.
- أحضر هويتك وقائمة أدويتك، والمشد الضاغط إذا طلبنا منك شراءه.

3 بعد العملية

أدويتك

- أوغمنتين (مضاد حيوي): قرص واحد مرتين يوميًا مع الطعام لمدة 7 أيام. أكمل العلاج كاملًا حتى لو شعرت بتحسن. وأخبرنا قبل الجراحة إذا كانت لديك حساسية من البنسلين.
- ريباريل (لتخفيف التورم والكدمات): قرصان ثلاث مرات يوميًا لمدة 7–14 يومًا، حسب ما نحدده لك.
- بروفين (مسكّن للألم): تناوله فقط عند الحاجة ومع الطعام. إذا كنت لا تستطيع تناول المسكنات المضادة للالتهاب — مثلًا بسبب قرحة المعدة أو مشكلات الكلى أو الربو — فأخبرنا وسنعطيك بديلًا.
- كريم حمض الفوسيديك (كريم مضاد حيوي): ضع طبقة رقيقة على الجروح مرتين يوميًا بعد الاستحمام حتى تلتئم.

أول 48 ساعة

- تسرّب السوائل من فتحات الشفط طبيعي لمدة 24–48 ساعة.
- استرح وظهرك مرفوع قليلًا؛ وامشِ كل ساعتين تقريبًا.
- أبقِ ذراعيك قريبتين من جسمك؛ ولا ترفع أكثر من 5 كغ.

الصدري الضاغط

- ارتدِه ليلًا ونهارًا لمدة 4 أسابيع، ولا تخلعه إلا للاستحمام، ثم نهارًا لأسبوعين إضافيين.
- حافظ على أن يكون مشدودًا دون ثنيات — فالثنيات قد تترك علامات أو تعرجات مؤقتة في التورم.
- إذا أعطيناك وسائد إسفنجية لوضعها تحت الصدري، فأبقها في مكانها.

الجروح والحياة اليومية

- الاستحمام بعد 48 ساعة؛ جفّف الشقوق بالتربيت وأبقِ الشرائط.
- الصلابة والكتل الصغيرة تحت الحلمة طبيعية لعدة أسابيع؛ وقد ننصح بالتدليك اللطيف أو التصريف اللمفاوي من الأسبوع الثاني.
- لا ساونا ولا أحواض سباحة ولا بحر لمدة 3 أسابيع.
- لا تعد إلى تمارين البنش برس والضغط والأوزان الثقيلة للجزء العلوي إلا بعد 6 أسابيع.

4 مراحل التعافي أسبوعًا بأسبوع

اليوم 1–3
تورم وكدمات؛ الصدري مستمر.

الأسبوع 1
المراجعة؛ العودة إلى العمل المكتبي.

الأسبوع 3
الكارديو وتمارين الجزء السفلي.

الأسبوع 6
النادي بالكامل، بما في ذلك الصدر.

الشهر 3–6
يزول التورم تمامًا؛ الشكل النهائي.

5 زيارات المتابعة

- بعد أسبوع واحد من الإجراء
- بعد 3 أسابيع من الإجراء
- بعد 6 أسابيع من الإجراء

اتصل بنا فورًا إذا لاحظت

⚠ أن تصبح جهة من الصدر أكثر تورمًا أو شدًا أو ألمًا من الأخرى بوضوح.

⚠ حرارة 38 درجة مئوية أو أكثر، أو قشعريرة، أو شعور عام بالتوعك.

⚠ نزيف يبلل الضماد بالكامل، أو لا يتوقف بعد 10 دقائق من الضغط المستمر.

⚠ تورم مفاجئ ومشدود ومؤلم، أو أكبر بوضوح في جهة من الأخرى.

⚠ احمرار يمتد، أو حرارة متزايدة، أو صديد، أو رائحة كريهة من الجرح.

⚠ ألم يزداد بدلًا من أن يتحسن، أو لا تسيطر عليه الأدوية التي أعطيناك إياها.

⚠ ألم أو تورم أو احمرار في ربلة الساق، أو ضيق تنفس جديد أو ألم في الصدر — اتصل بـ 998 أولًا.

⊕ ألم في الصدر أو صعوبة في التنفس أو نزيف شديد لا يتوقف: اتصل بالإسعاف على 998 أو توجّه إلى أقرب قسم طوارئ، ثم أبلغنا.

أسئلة خلال فترة التعافي — راسل العيادة أو اتصل بها في أي وقت — لا يوجد سؤال صغير، ومن الأفضل دائمًا أن تسأل مبكرًا. **+971 50 108 8378** (WhatsApp) · info@eyas.doctor

---

يقدّم هذا الدليل نصائح عامة. قد يعطيك د. إياس تعليمات خاصة بك — في الاستشارة أو عند عودتك إلى المنزل بعد العملية. إذا اختلفت تعليماته عن هذا الدليل، فاتبع تعليماته. وإذا لم تكن متأكدًا، راسلنا. آخر مراجعة: نوفمبر 2026.