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 · نحت الساعة الرملية

شفط الدهون 360 مع نحت الأرداف (BBL)



شفط الدهون 360 يزيل الدهون من محيط الخصر والبطن والظهر كاملًا؛ ويُنقّى جزء منها ويُحقن في الأرداف (BBL)، وقد تُشد البشرة في الوقت نفسه. الأسابيع الأولى تدور حول ارتداء المشد وتخفيف الضغط عن الأرداف حتى تعيش الدهون المنقولة.

1 لمحة سريعة

مدة الإجراء 3–5 ساعات	التخدير تخدير عام	العودة إلى المنزل في اليوم نفسه أو ليلة واحدة	المشد / الضماد ليلًا ونهارًا لمدة 6 أسابيع
الغرز تُزال بعد 5–10 أيام	العودة إلى العمل بعد 10–14 يومًا (عمل مكتبي)	الرياضة خفيفة بعد 4 أسابيع؛ وكاملة بعد 6–8 أسابيع	النتائج يظهر الشكل عند 6 أسابيع؛ والنهائي خلال 3–6 أشهر

2 قبل العملية

خاص بهذا الإجراء

- جهّز وسادة BBL قبل العملية وشخصًا يبقى معك أول 2–3 أيام.
- اشترِ ملابس واسعة سهلة الارتداء فوق المشد.
- حافظ على وزن ثابت؛ فالدهون التي تعيش تتصرف بعد ذلك مثل دهون جسمك.

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.

حماية الأرداف

- لا تجلس ولا تستلقِ مباشرة على الأرداف في أول 2–3 أسابيع، حسب ما نخبرك به.
- عند الحاجة إلى الجلوس، ضع وسادة BBL تحت الفخذين لتبقى الأرداف حرّة، ولفترة قصيرة.
- نَم على بطنك أو على جانبك.
- بعد ذلك اجلس طبيعيًا أكثر قليلًا كل أسبوع؛ وتجنب الجلوس الطويل حتى الأسبوع 6.

المشد والحركة

- ارتدِ المشد ليلًا ونهارًا لمدة 6 أسابيع؛ وانزعه للاستحمام فقط.
- امشِ برفق كل ساعة أثناء اليقظة من اليوم الأول — فهذا يحميك من الجلطات.
- اشرب الكثير من الماء وتناول ما يكفي من البروتين؛ ولا تتبع حمية في أول 6 أسابيع.
- لا تدخين ولا نيكوتين لمدة 4 أسابيع — فهو يقتل الدهون المنقولة.

الجروح والتورم

- تسرّب سائل وردي من الفتحات الصغيرة لمدة 1–3 أيام أمر طبيعي؛ استخدم ضمادات ماصّة.
- استحم بعد 24–48 ساعة؛ وجفّف الفتحات بالتربيت وغطّها حتى تلتئم.
- لا أحواض استحمام ولا مسابح ولا بحر ولا ساونا ولا بخار لمدة 3–4 أسابيع.
- التورم والكدمات والتنميل والمناطق المتماسكة متوقعة؛ ويبدأ تدليك التصريف اللمفاوي عندما ننصحك.

4 مراحل التعافي أسبوعًا بأسبوع

اليوم 1–3
تسرّب وتورم وألم؛ ومشي قصير.

اليوم 5–10
إزالة الغرز؛ وبدء التصريف اللمفاوي.

الأسابيع 2–3
جلوس قصير على الوسادة؛ والعودة إلى العمل المكتبي.

الأسبوع 6
نزع المشد؛ جلوس طبيعي؛ ورياضة خفيفة.

الأشهر 3–6
يزول التورم؛ والشكل النهائي.

اتصل بنا فورًا إذا لاحظت

⚠ ضيق مفاجئ في التنفس أو ألم في الصدر أو سعال مصحوب بدم — اتصل بالرقم 998 فورًا.

⚠ ألم أو تورم أو احمرار في إحدى الساقين.

⚠ ردف أو منطقة تصبح أكثر تورمًا وقساوة وسخونة وألمًا من الأخرى بشكل واضح.

⚠ دوخة أو إغماء لا يزولان بالاستلقاء وشرب السوائل.

⚠ 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.