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 · شفط الدهون و نحت الجسم مع شد الجلد · إعادة شفط الدهون — تسليك الأنسجة (SUBCISION)

شفط الدهون وشفط الدهون عالي الدقة



يزيل شفط الدهون الدهون عبر فتحات صغيرة، بينما تنحت تقنيات الدقة العالية الظلال بين مجموعات العضلات. تعتمد نتيجتك كثيرًا على الضغط والحركة والصبر — فالتورم يخفي النتيجة في الأسابيع الأولى، ويستمر الجسم في التحسن لمدة 3–6 أشهر.

1 لمحة سريعة

مدة الإجراء
1–3 ساعات بحسب المناطق

التخدير
تخدير عام أو تهدئة عميقة

العودة إلى المنزل
العودة في اليوم نفسه أو صباح اليوم التالي

المشد / الضماد
مشد المرحلة الأولى ليلًا ونهارًا لمدة 3–4 أسابيع، ثم مشد المرحلة الثانية لمدة 2–4 أسابيع إضافية

الغرز
غرز صغيرة تُزال في اليوم 7–10

العودة إلى العمل
5–10 أيام

الرياضة
المشي من اليوم الأول؛ نادٍ خفيف بعد 3–4 أسابيع؛ التمارين الكاملة بعد 6 أسابيع

2 قبل العملية

خاص بهذا الإجراء

- اشترِ المشد الضاغط (والألواح الإسفنجية إن نصحناك بها) بالمقاس الذي نحدده، وجرّبه قبل الموعد.
- غطِّ مقعد السيارة وسريرك بفوط ماصة أو مناشف في الليالي الأولى — فالفتحات تسرّب سوائل.
- حافظ على ثبات وزنك في الأسابيع التي تسبق الجراحة.
- اشرب كمية كافية من الماء في الأيام السابقة وكُل بشكل طبيعي حتى موعد الصيام.

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 سائل وردي ممزوج بالدم من الفتحات طبيعي ويساعد على تخفيف التورم — غيّر الفوط عند الحاجة.
- انهض ببطء؛ فقد تشعر بدوار في المرات الأولى. ليكن معك شخص في أول استحمام.
- امشِ في أرجاء المنزل كل 1–2 ساعة أثناء الاستيقاظ.
- اشرب 2–3 لترات من الماء يوميًا، وقلّل الملح.

المشد الضاغط

- مشد المرحلة الأولى ليلًا ونهارًا لمدة 3–4 أسابيع — لا يُخلع إلا للاستحمام، ولمدة لا تزيد على 30 دقيقة.

- ثم مشد المرحلة الثانية (الأخف) لمدة 2–4 أسابيع إضافية حسب نصيحتنا.
- أبقِ القماش مشدودًا دون ثنيات، واستخدم الألواح الإسفنجية على المناطق التي نحددها.
- اغسل المشد أثناء استحمامك وأعد ارتداءه فورًا (أو استخدم المشد الاحتياطي).

التصريف اللمفاوي والتدليك

- ننصح عادةً بجلسات تدليك التصريف اللمفاوي من اليوم 5–7 تقريبًا، 2–3 جلسات أسبوعيًا لمدة 4–6 أسابيع، لدى معالج متمرس في العناية بعد الجراحة.
- المناطق الصلبة أو المتكتلة أو غير المتساوية بين الأسبوع 2 و8 طبيعية — تلين مع التدليك والوقت.
- الخدر أو الوخز في المناطق المعالجة شائع ويتحسن خلال أشهر.

الحياة اليومية

- الاستحمام بعد 24–48 ساعة؛ جفّف الفتحات بالتربيت وغطّها بضمادات صغيرة حتى تلتئم.

- لا بانيو ولا أحواض سباحة ولا بحر ولا ساونا ولا غرف بخار لمدة 3–4 أسابيع.
- إذا عولجت الأرداف أو الفخذان، فاستخدم وسادة طرية وتجنب الجلوس دون حركة لفترات طويلة.
- أبعد مواضع الغرز عن الشمس لمدة 3 أشهر لتجنب العلامات الداكنة.

4 مراحل التعافي أسبوعًا بأسبوع

اليوم 1–2
تسرّب وتورم وألم يشبه ما بعد تمرين شاق.

اليوم 5–10
إزالة الغرز؛ بدء التصريف اللمفاوي؛ العودة إلى العمل المكتبي.

الأسبوع 3–4
الانتقال إلى مشد المرحلة الثانية؛ نادٍ خفيف.

الأسبوع 6
التمارين الكاملة والسباحة والساونا.

الشهر 3–6
يزول التورم؛ تظهر التفاصيل والشكل النهائي.

5 زيارات المتابعة

- بعد 4 أيام من الإجراء
- بعد أسبوعين من الإجراء
- بعد 29 يومًا من الإجراء
- بعد 6 أسابيع من الإجراء

اتصل بنا فورًا إذا لاحظت

- دوار أو إغماء لا يتحسن بالاستلقاء وشرب السوائل.
- أن تصبح منطقة واحدة أكثر تورمًا وصلابة وألمًا من بقية المناطق 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.