plastetik

DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



معلومات للمرضى

جراحة الثدي

كل ما هو مهم حول العلاج والتحضير ويوم العملية والتعافي – للقراءة بهدوء وكأساس لجلسة الاستشارة.

تمت ترجمة معلومات المرضى هذه بمساعدة الذكاء الاصطناعي. قد تحدث أخطاء في الترجمة – والنسخة الألمانية هي المعتمدة.

Plastetik GmbH · Bürgerstraße 14 · 81925 München · info@dr-woerl.de

بتاريخ 06.11.2026

جراحة الثدي – شكل يناسبكِ

سواء كان شدًا أو تصغيرًا أو تكبيرًا: تتطلب إجراءات جراحة الثدي حسًّا جماليًا خاصًا وخبرة كبيرة. والهدف نتيجة تتناسب مع مظهركِ الفردي.

الإجراءات	التخطيط	الجمع	التوعية
الشد، التصغير، التكبير	فردي، وبمساعدة الحاسوب أيضًا	يمكن الجمع بين الشد وتغيير الحجم	مفصّلة قبل كل عملية

بعد الحمل أو بسبب فقدان المرونة المرتبط بالعمر يفقد الثدي تماسكه. ولدى نساء أخريات يبدو الثدي ممتلئًا أكثر مما يتناسب مع بنية الجسم، ويؤدي وزن الثدي الثقيل إلى أضرار في القوام وآلام في الظهر. أو قد توجد الرغبة في حجم أكبر. وفي جميع هذه الحالات يمكن الوصول إلى ثدي متناسق الشكل يناسبكِ ويناسب قوام جسمكِ.

ويمكنكِ في ذلك الاعتماد على خبرة طويلة – تشمل أيضًا جراحة الثدي الترميمية – وعلى حسّي للتناسب والطبيعية.

شد الثدي

بشد الثدي (Mastopexie) أعيد الثدي إلى شكل أكثر تماسكًا وشبابًا وإلى وضع أعلى. وفي العادة أعتمد في ذلك على شد الثدي بتقنية الحمّالة الداخلية: إذ يُشكَّل النسيج الغدي الذاتي ويُدعَم بحيث يُحمَل الثدي من الداخل. وتهدف هذه التقنية إلى نتيجة طويلة الأمد.

ويمكن الجمع بين الشد والتصغير أو التكبير، إذا كان المطلوب تغيير الحجم إلى جانب الشكل.

تصغير الثدي

كثيرًا ما يكون الثدي الكبير جدًا عبئًا جسديًا: آلام في الكتفين والرقبة، وآثار ضغط من أحزمة حمّالة الصدر، وتهيّج الجلد في الثنية أسفل الثدي، وقيود عند ممارسة الرياضة. وللتخفيف أستخدم أساليب جراحية حديثة تضمن في العادة الحفاظ على إحساس الحلمة وكذلك على القدرة على الإرضاع.

وعند وجود شكاوى شديدة قد يكون لتصغير الثدي مبرر طبي. أما ما إذا كان تحمّل شركة التأمين الصحي للتكاليف واردًا، فنوضّحه في كل حالة على حدة.

تكبير الثدي

تتميّز عمليات تكبير الثدي اليوم بالغرسات الحديثة، وإمكانيات التخطيط بمساعدة الحاسوب، والتقنيات الجراحية اللطيفة. وأستخدم حصرًا غرسات من شركات مصنّعة معروفة ذات أعلى معايير السلامة. ونختار معًا حجم الغرسة وشكلها وموضعها بحيث تتناسب النتيجة مع نسب

جسمكِ – لا مع صيحة رائجة.

شد الثدي بالتفصيل

في عملية الشد يُصغَّر غلاف الجلد وتُرفع الحلمة إلى الموضع الصحيح – ويبقى الحجم محفوظًا إلى حد كبير. ويعتمد طول الندوب على مدى هبوط الثدي:

- **حول هالة الحلمة** عند الهبوط الطفيف
- **حول هالة الحلمة وعموديًا إلى الأسفل** («Lollipop») عند الهبوط المتوسط
- **إضافة إلى ذلك في الثنية أسفل الثدي** («حرف T مقلوب») عند الثدي شديد الترهل

وبتقنية خياطة خاصة يُدعَم النسيج الغدي من الداخل («الحمّالة الداخلية»). ومع ثبات الوزن يدوم الشد سنوات عديدة؛ ويمكن لاحقًا إجراء شد إضافي عبر الندوب القديمة.

تصغير الثدي بالتفصيل

في حالة الثدي الكبير جدًا يُزال نسيج غدي ودهني وجلدي ويُعاد تشكيل الثدي. وكثيرًا ما تكفي تقنية بشق حول هالة الحلمة وعموديًا إلى الأسفل؛ أما في حالة الثدي الكبير جدًا والليّن فيلزم إضافة إلى ذلك شق في الثنية أسفل الثدي. ولأن النسيج يهبط قليلًا في الأسابيع الأولى، يُشكَّل الثدي أثناء العملية عن قصد أعلى قليلًا من النتيجة النهائية.

غرسة أم دهون ذاتية؟

إلى جانب الغرسات يمكن أيضًا البناء بالدهون الذاتية: إذ تُشفط الدهون من البطن أو الورك أو الفخذين، وتُعالَج، ثم تُدخَل في الثدي. ولهذه الطريقة حدود: فالتكبير الممكن معتدل، ويتحلّل جزء من الدهون، وتتطلب وجود احتياطي كافٍ من الدهون. كما أن الدهون المزروعة قد تُصعّب تقييم صور الثدي الشعاعية (الماموغرام) لاحقًا. ونناقش بصراحة أي طريق يناسبكِ.

الغرسات: الشكل، والموضع، والمدخل

- **الشكل:** الغرسات المستديرة تُبرز القطب العلوي للثدي، أما المشكّلة تشريحيًا فتبدو غالبًا أكثر طبيعية، لكنها قد تدور.
- **الموضع:** فوق العضلة الصدرية أو تحتها (جزئيًا) – بحسب النسيج الموجود.
- **المدخل:** في الغالب في الثنية أسفل الثدي، وبديلًا عند حافة هالة الحلمة أو في الإبط.
- **تجربة قبل القرار:** في الاستشارة يمكن مقارنة أحجام مختلفة بغرسات تجريبية داخل حمّالة الصدر.

متى ينبغي استبدال الغرسة وما هو التليف المحفظي، يمكنكِ قراءته في استبدال الغرسات والتليف المحفظي. وللرجال: تثدي الرجال (Gynäkomastie).

ما الذي يمكنكِ توقّعه

- خبرة طويلة وكفاءة طبية تخصصية عالية
- استشارة مفصّلة لإيجاد الحل المناسب فرديًا معًا
- تقنيات جراحية حديثة لطيفة بالأنسجة، تُنفَّذ بأعلى درجات الدقة
- نتيجة متناسقة تبدو طبيعية وتنسجم مع شكل الجسم

مراحل الإجراء

01 الاستشارة والفحص
نتحدث عن رغباتكِ، وأفحص الثدي والجلد، وأشرح الإجراءات الممكنة.

02 التخطيط
نحدد التقنية، ومسار الشق، و– في حالة التكبير – الغرسة.

03 الفحوص المسبقة
بحسب العمر والتاريخ الطبي تشمل تصويرًا للثدي وقيمًا مخبرية.

04 العملية
يُجرى الإجراء تحت التخدير العام.

05 الرعاية اللاحقة
حمّالة صدر داعمة خاصة، وفحوص متابعة منتظمة، وعودة تدريجية إلى الحياة اليومية والرياضة.

بعد العملية

في الأيام الأولى يكون الإحساس بالشد والتورّم أمرًا طبيعيًا. ولبضعة أسابيع ترتدين حمّالة صدر داعمة ليلًا ونهارًا. وينبغي تجنّب العمل البدني الشاق والرياضة لعدة أسابيع. وتكون الندوب في البداية محمرّة، ثم تتلاشى على مدى أشهر.

المخاطر

من المخاطر المحتملة: النزف اللاحق، والالتهابات، واضطرابات التئام الجروح، والندوب الظاهرة، وعدم التناظر، وتغيّرات في إحساس الحلمة. وفي حالة الغرسات تُضاف مخاطر خاصة بالغرسة، مثل التليف المحفظي. وأشرح لكِ جميع المخاطر بالتفصيل قبل الإجراء.

أسئلة شائعة

هل يمكنني الإرضاع بعد تصغير الثدي؟

تهدف الأساليب التي أستخدمها إلى الحفاظ على القدرة على الإرضاع. لكن لا يوجد ضمان لذلك – ونناقش هذا بصراحة، خاصة إذا كنتِ لا تزالين تخططين للإنجاب.

كم تدوم غرسات الثدي؟

الغرسات الحديثة طويلة العمر، لكنها ليست قطعة تدوم إلى الأبد. وتُعدّ فحوص المتابعة المنتظمة جزءًا من ذلك. ويعتمد توقيت الاستبدال المناسب على نتيجة الفحص.

متى يمكنني ممارسة الرياضة مجددًا؟

الحركة الخفيفة ممكنة قريبًا، والرياضة المكثفة في الغالب بعد ستة أسابيع. ونحدد الموعد الدقيق خلال الرعاية اللاحقة.

هل يمكن الجمع بين الشد والتكبير؟

نعم. يمكن الجمع بين التصغير أو التكبير الجراحي للثدي وشد الثدي.

من أي عمر يمكن إجراء تكبير الثدي؟

لا تُجرى عمليات الثدي التجميلية البحتة إلا ابتداءً من سن 18 عامًا. ولا تُجرى العمليات أثناء الحمل والرضاعة.

كم من الوقت يلزم حتى يأخذ الثدي شكله النهائي؟

بعد نحو ثلاثة أشهر يكون النسيج قد تكيّف إلى حد كبير؛ ويظهر الشكل النهائي بعد مدة قد تصل إلى عام.

هل أحتاج إلى أنابيب تصريف بعد العملية؟

في الغالب لا. وإن لزمت، فإنها تُزال في الغالب بعد نحو يوم واحد.

جراحة الثدي – مراحل الإجراء خطوة بخطوة

سواء كان شدًا أو تصغيرًا أو تكبيرًا: هكذا يُحضَّر عادةً لإجراءات جراحة الثدي، وهكذا تُجرى، وهكذا تتم المتابعة بعدها.

التخدير	حمّالة الصدر الداعمة	الرياضة	النتيجة النهائية
تخدير عام	عدة أسابيع	في الغالب بعد نحو 6 أسابيع	بعد بضعة أشهر

تحتاج إجراءات جراحة الثدي إلى تخطيط دقيق – فهو الذي يحدد ما إذا كانت النتيجة تتناسب مع شكل جسمكِ. توضّح الخطوات التالية المسار **المعتاد**؛ وتعتمد التفاصيل على ما إذا كان الإجراء شدًا أو تصغيرًا أو تكبيرًا.

مراحل الإجراء في لمحة

01

قبل بضعة أسابيع

التحضير

الاستشارة، والفحص، وتصوير الثدي بحسب العمر، والتخطيط للتقنية ومسار الشق.

02

يوم العملية

العملية

إجراء تحت التخدير العام؛ ثم حمّالة صدر داعمة ورعاية.

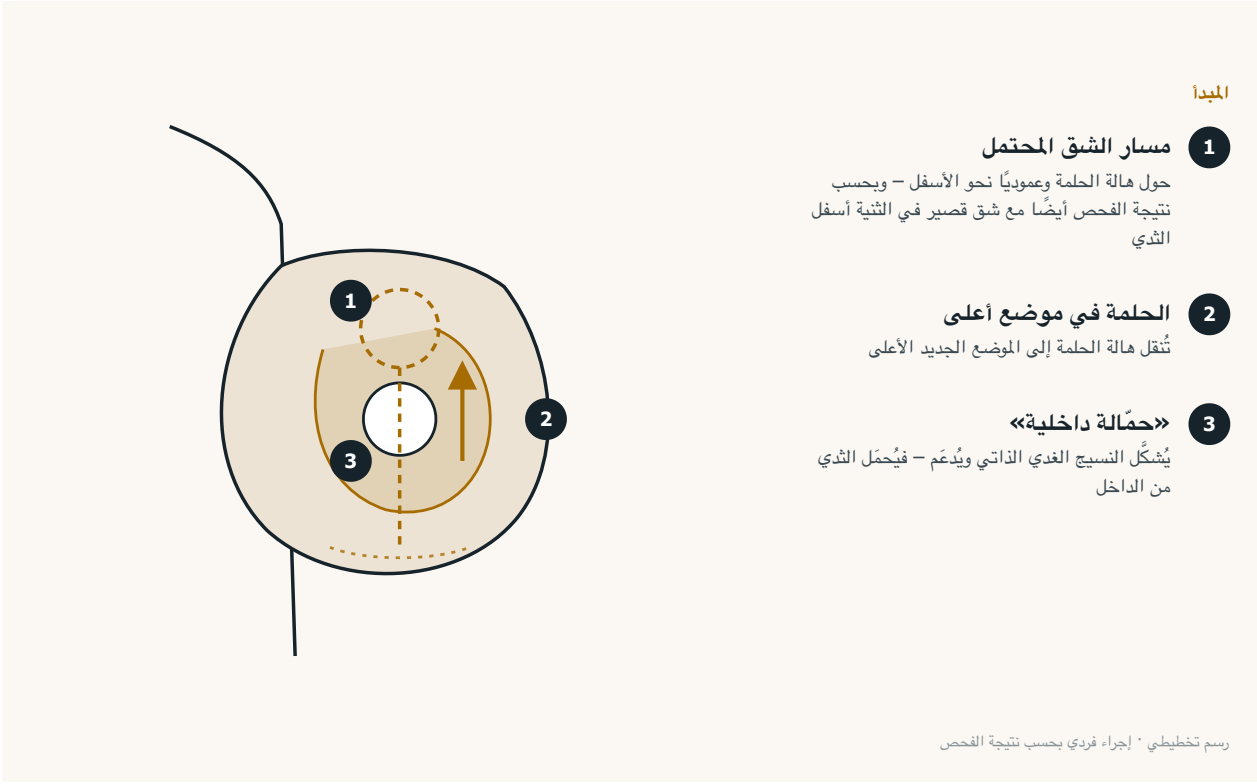
03

أسابيع إلى أشهر

المتابعة

حمّالة صدر داعمة، وفحوص متابعة، وعودة تدريجية إلى الحياة اليومية والرياضة.

ما الذي يحدث في شد الثدي



رسم تخطيطي على مثال شد الثدي. مسار الشق بحسب نتيجة الفحص.

المرحلة 1: التحضير

01 الاستشارة

نتحدث عن رغباتكِ وتوقعاتكِ؛ وأفحص الثدي والجلد والأنسجة.

02 التخطيط

تُحدَّد التقنية، ومسار الشق، و– في حالة التكبير – حجم الغرسة وشكلها؛ وقد يساعد التخطيط بمساعدة الحاسوب.

03 الفحوص المسبقة

بحسب العمر والتاريخ الطبي تشمل تصويرًا للثدي وقيمًا مخبرية.

04 الأدوية والتدخين

لا تُوقَف مضادات التخثّر مؤقتًا إلا بعد الاستشارة؛ ويُفضّل التوقف عن التدخين في الوقت المناسب.

05 **التوعية**

مفصّلة، مع وقت للتفكير – وتشمل القدرة على الإرضاع والإحساس.

06 **التنظيم**

شراء حمّالة صدر داعمة وفق التعليمات، والتخطيط لمساعدة في الأيام الأولى.

المرحلة 2: يوم العملية

01 **وضع العلامات**

يُرسَم مسار الشق في وضعية الوقوف – وبذلك يمكن مراعاة الوضع الطبيعي للثدي.

02 **التخدير**

يُجرى الإجراء تحت التخدير العام.

03 **الإجراء الجراحي**

بحسب الهدف يُشكَّل النسيج الغدي (في الشد يُفضَّل بتقنية «الحمّالة الداخلية»)، أو يُزال نسيج، أو تُوضَع غرسة.

04 **الختام**

غرز دقيقة، وضماد، وحمّالة صدر داعمة.

05 **الإفاقة**

رعاية بعد التخدير؛ ونناقش مسبقًا ما إذا كان الإجراء في العيادة الخارجية أو مع المبيت.

المرحلة 3: المتابعة والتعافي

اليوم 1–3
إحساس بالشد وتورّم؛ حمّالة صدر داعمة ليلًا ونهارًا، وعدم رفع الذراعين فوق الرأس

الأسبوع 1–2
فحص الجروح وإزالة الغرز أو تقصيرها؛ والأنشطة الخفيفة ممكنة

الأسبوع 3–6
مواصلة ارتداء حمّالة الصدر الداعمة؛ وعدم حمل أوزان ثقيلة

من الأسبوع 6
الرياضة ممكنة مجددًا في الغالب – بعد الاستشارة

الشهر 3–12
يستقر النسيج، وتصبح الندوب أفتح لونًا وأكثر ليونة

تواصلي معنا فورًا عند ازدياد التورّم في جانب واحد، أو الألم الشديد، أو الحمّى، أو الاحمرار، أو إفرازات من الجرح.

قائمة المراجعة الخاصة بكِ

- شراء حمّالة صدر داعمة وفق التعليمات مسبقًا
- ملابس بأزرار أو سحّاب من الأمام
- مساعدة في الأعمال المنزلية في الأيام الأولى
- استبعاد الأنشطة الشاقة والرياضة من الخطة لعدة أسابيع

خطوتك التالية

لا شيء يُغني عن الاستشارة الشخصية. فيها أجيب عن أسئلتك ونحدد معًا ما هو مناسب لك.

الحجز عبر الإنترنت: /www.plastetik.de/ar/appointment
الهاتف: 987855 89 49+ · **البريد الإلكتروني:** info@dr-woerl.de
مزيد من المعلومات: /www.plastetik.de/ar/breast-surgery

Dr. med. Hans-Hermann Wörl · طبيب أخصائي في الجراحة التجميلية والترميمية · Plastetik GmbH

ملاحظة مهمة: تهدف هذه المعلومات إلى التوعية العامة ولا تُغني عن الاستشارة الطبية الشخصية وجلسة التوضيح. المراحل والمدد الزمنية ومسارات التعافي قيم نموذجية وقد تختلف من شخص لآخر. ولا يمكن التعهد بنتيجة محددة.

تمت ترجمة معلومات المرضى هذه بمساعدة الذكاء الاصطناعي. قد تحدث أخطاء في الترجمة – والنسخة الألمانية هي المعتمدة.

مصادر الصور:

- Planung Brustoperation: © Adobe Stock / detailblick-foto, Adobe-Stock-Lizenz – https://stock.adobe.com/de/contributor/200858622/detailblick-foto; verkleinert, WebP
- Porträt Dr. Wörl in Praxiskleidung: © Lukas Schramm Fotografie (Nutzungsrechte: Dr. med. Hans-Hermann Wörl), alle Rechte vorbehalten; verkleinert, WebP
- Beratungsgespräch zur Brustchirurgie mit Implantatmustern: © Lukas Schramm Fotografie (Nutzungsrechte: Dr. med. Hans-Hermann Wörl), alle Rechte vorbehalten; verkleinert, WebP
- الرسوم التوضيحية: رسوم خاصة (KnoCo UG لصالح Plastetik GmbH)