plastetik
DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



معلومات للمرضى

تثدي الرجال (Gynecomastia)

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 02.11.2026

تثدي الرجال – توضيح الأسباب، واستعادة القوام

تضخم الثدي لدى الرجال أكثر شيوعًا مما يظن كثيرون – وكثيرًا ما يكون مرهقًا جدًا للمصابين. والسؤال الحاسم أولًا: هل هو نسيج غدي، أم دهون، أم كلاهما؟ على ذلك يتوقف ما يساعد.

التثدي الحقيقي	التثدي الكاذب	مسبقًا	الطريقة
نسيج غدي	دهون بشكل أساسي	توضيح الأسباب	شفط الدهون و/أو إزالة الغدة

كثير من الرجال يتجنبون بسبب صدرهم المسبح، أو القمصان الضيقة، أو الرياضة الجماعية. والحقيقة أن تضخم ثدي الرجل منتشر على نطاق واسع: فنحو رجل من كل أربعة رجال يُصاب به في مرحلة ما من حياته، في جانب واحد أو في الجانبين. والخبر الجيد: بعد توضيح دقيق يمكن في معظم الحالات تحسين القوام بشكل دائم.

شكلان ينبغي التمييز بينهما

- **التثدي الحقيقي:** يكون نسيج الغدة الثديية نفسه متضخمًا. ويُحَس به صلبًا، غالبًا على شكل قرص مباشرة تحت الحلمة.
- **التثدي الكاذب (Lipomastia):** يتكون التضخم في الغالب من نسيج دهني، ويرتبط عادةً بوزن الجسم. ويُحَس به أكثر ليونة.

كثيرًا ما يوجد شكل مختلط. ويُميِّز الطبيب بينهما بالجس والموجات فوق الصوتية.

الأسباب المحتملة

في كثير من الحالات لا يوجد سبب واضح. ومن المحفزات المعروفة على سبيل المثال:

- **التغيرات الهرمونية** – في سن البلوغ (وغالبًا ما يتراجع التضخم من تلقاء نفسه) وفي سن متقدمة
- **الأدوية والمواد**، مثل المنشطات الابتنائية، وبعض العلاجات الهرمونية، وبعض أدوية المعدة والأدوية النفسية
- **أمراض** الكبد أو الكلى أو الأعضاء المنتجة للهرمونات
- **الكحول** بكميات كبيرة
- **زيادة الوزن** – خاصة في التثدي الكاذب

التضخم في جانب واحد أو المتزايد بسرعة، والعُقد، أو الإفرازات من الحلمة، تتطلب دائمًا فحصًا طبيًا في وقت قريب.

التوضيح أولًا، ثم العلاج

قبل أي عملية يأتي توضيح الأسباب: حديث عن الأدوية وعادات الحياة، والفحص، والموجات فوق الصوتية، و– في حالة التثدي الحقيقي – فحص هرموني، وعند الحاجة بالتعاون مع أطباء الغدد الصماء أو طبيب الأسرة. وإذا أمكن إزالة السبب، مثلًا بإيقاف دواء بعد استشارة الطبيب، فقد يتراجع التضخم. وإذا لم يُجدِ ذلك أو كان التضخم قائمًا منذ مدة طويلة، فإن الجراحة هي الطريق الموثوق.

الإمكانات الجراحية

- **شفط الدهون:** في التثدي الكاذب يكفي غالبًا شفط النسيج الدهني عبر مداخل قليلة وصغيرة جدًا.
- **إزالة النسيج الغدي:** في التثدي الحقيقي يُزال جسم الغدة عبر شق صغير على الحافة السفلية لهالة الحلمة. ثم يُفحص النسيج نسيجيًا.
- **الجمع:** في معظم الحالات يُجمع بين الطريقتين، لينشأ انتقال متساوٍ ومسطح إلى جدار الصدر.
- **شد الجلد:** فقط في حالة وجود جلد زائد كبير، مثلًا بعد فقدان كبير للوزن، يلزم شد إضافي – مع ندبات أطول.

سير العلاج

01 الاستشارة والفحص
الجس، والموجات فوق الصوتية، وتوضيح التاريخ المرضي والأسباب المحتملة.

02 التشخيص
عند الحاجة قيم هرمونية وفحوص إضافية.

03 التخطيط
نحدد الطريقة ونوع التخدير وحجم العملية. ويمكن إجراء العمليات الأصغر تحت التخدير الموضعي، والأكبر تحت التخدير العام.

04 العملية
في الغالب دون مبيت – تعودون إلى المنزل في اليوم نفسه.

05 المتابعة
صدرية ضاغطة، وفحص متابعة بعد أيام قليلة، وعودة تدريجية إلى الحياة اليومية.

بعد العملية

تدعم الصدرية الضاغطة في الأسابيع الأولى انحسار التورمات وتساعد الجلد على الالتصاق. والعمل المكتبي ممكن مجددًا في كثير من الأحيان بعد أيام قليلة. وينبغي تجنُّب تمارين الصدر والجزء العلوي من الجسم، والرياضة، والساونا، والشمس القوية لمدة ستة إلى ثمانية أسابيع تقريبًا. ويمكن أن يعزز التصريف اللمفاوي انحسار التورم. ويظهر القوام النهائي بعد نحو ثلاثة أشهر.

التكاليف والتأمين الصحي

في حالة التثدي الحقيقي الذي يستمر رغم علاج السبب، تغطي شركات التأمين الصحي التكاليف في بعض الحالات – غالبًا بعد تقديم طلب وتقييم. أما التثدي الكاذب فيُعدّ في العادة عملية تجميلية يدفع المريض تكاليفها بنفسه. وبعد الفحص تحصلون على تقدير فردي للتكاليف.

المخاطر

من المخاطر المحتملة الكدمات، والنزيف اللاحق، والأورام المصلية، والالتهابات، واضطرابات التئام الجروح، وعدم انتظام القوام، وعدم التماثل، والحلمة المنسحبة إلى الداخل، واضطرابات الإحساس المؤقتة أو الدائمة. ويزيد التدخين خطر اضطرابات التعافي. وتُناقش جميع النقاط بالتفصيل قبل العملية.

الأسئلة الشائعة

هل يعود الثدي بعد العملية؟

النسيج الغدي والدهني المُزال لا ينمو من جديد عادةً. لكن الزيادة الكبيرة في الوزن، أو المنشطات الابتنائية، أو بعض الأدوية قد تحفز تضخمًا جديدًا.

هل تُرى ندبات؟

مداخل شفط الدهون لا يتجاوز حجمها بضعة مليمترات. ويقع شق إزالة الغدة على حافة هالة الحلمة، حيث يخفيه تدرج اللون جيدًا.

هل تكفي الرياضة وحدها؟

في التثدي الكاذب يمكن أن يُصغِّر فقدان الوزن الثدي. أما النسيج الغدي الحقيقي فلا يكاد يستجيب للرياضة والحمية.

من أي سن تكون العملية مفيدة؟

لدى المراهقين كثيرًا ما يتراجع التضخم من تلقاء نفسه بعد البلوغ. لذلك يُنتظر في هذه السن عادةً في البداية.

متى يمكنني العودة إلى التمرين؟

تمارين التحمل الخفيفة في الغالب بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، وتمارين الصدر والقوة بعد نحو ستة إلى ثمانية أسابيع – ونحدد التوقيت الدقيق عند فحص المتابعة.

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/gynecomastia

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:

- Skulptur aus Linien: © Adobe Stock / Ethan, Adobe-Stock-Lizenz; verkleinert, WebP
- Porträt Dr. Wörl in Praxiskleidung: © Lukas Schramm Fotografie (Nutzungsrechte: Dr. med. Hans-Hermann Wörl), alle Rechte vorbehalten; verkleinert, WebP