

ژنیکوماستی یا بزرگی سینه در آقایان به شرایطی اطلاق می شود که رشد یک یا هر دو سینه آقایان بزرگ تر از حد معمول خود باشد و علت عمده آن بالا رفتن وزن و عدم تعادل یا اختلالات هورمونی می باشد. آقایان به طور طبیعی پستانی مسطح و پری خیلی کوچکی در قسمت نوک و هاله اطراف سینه دارند و بافت غددی به طور مستقیم به نوک و هاله پستان محدود می شود و معمولاً به صورت توده قابل لمس نمی باشد. ممکن است بزرگی سینه در مردان باعث آزرگی و کاهش اعتماد به نفس شان گردد آقایان می توانند با انجام عمل ژنیکوماستی که نوعی جراحی سینه در مردان است ، حجم سینه خود را کاهش داده و قفسه سینه ای صاف تری داشته باشند. این فرایند باید تحت نظر بهترین جراح پلاستیک انجام شود. در این صورت می توانید به **بهراد خورش** مراجعه کنید.



به طور کلی هدف از انجام عمل ژنیکوماستی ترمیم وضعیت طبیعی سینه مردان و اصلاح بدفرمی های سینه، حلقه دور سینه یا نوک سینه مردان می باشد.

کاندیدای مناسب عمل ژنیکوماستی چه کسانی هستند ؟

کاندیدای مناسب عمل ژنیکوماستی آقایانی هستند که دارای سلامتی کامل باشند و بزرگی سینه آن ها بر اثر عوارض مصرف داروی خاصی نباشد. آقایان ابتدا باید به یک وزن پایدار رسیده باشند و رشد سینه هایشان تثبیت شده باشد بعد برای عمل ژنیکوماستی مراجعه نمایند.

نشانه های بیماری ژنیکوماستی

هر عارضه ای علائم مربوط به خود را داشته که پزشک با بررسی آن ها به حقیقت بیماری پی می برد. آقایانی که به عارضه مذکور دچار هستند ممکن است متوجه علائم زیر شوند:

- درد در ناحیه سینه ، به ویژه در دوره نوجوانی
- متورم بودن بافت سینه
- حساس شدن سینه ها و نوک پستان به لمس

علت بزرگ شدن سینه مردان

تغییرات هورمونی : یکی از عوامل محرک وقوع ژنیکوماستی ، پایین آمدن سطح هورمون تستوسترون در قیاس با هورمون استروژن است. این تغییر سطح هورمون نیز خود به سبب شرایطی که از تاثیر گذاری هورمون مردانه جلوگیری می کند و به عبارتی موجب پایین آمدن سطح تستوسترون یا افزایش پیدا کردن هورمون استروژن در بدن آقایان می شوند.

دارو : علاوه بر تغییر سطح هورمون های ، مصرف انواعی از داروهای هم می توانند یکی از علت های وقوع ژنیکوماستی باشد.

بیماری ها : ابتلای فرد به برخی از بیماری ها ، او را به میزان بیشتری در برابر عارضه مذکور قرار می دهد. پرکاری تیروئید ، اختلال در عملکرد کلیه ، بیماری ریوی و وجود تومور از جمله امراضی هستند که پیدایش ژنیکوماستی را تحریک می کنند.

ژنیکوماستی در کودکان

بیش از نیمی از نوزادان مذکر ، به هنگام تولد به دلیل تاثیر هورمون استروژن بدن مادر شان ، با سینه های بزرگ و متورم متولد می شوند که البته این مورد موقتی است و انتظار می رود با گذشت ۲ الی سه هفته از تولد ، برطرف گردد.

ژنیکوماستی در دوران بلوغ

زمانی که پسران در دوره رشد و بلوغ خود قرار می گیرند ، به تغییرات هورمونی دچار می شوند که این تغییرات هورمونی منجر به افزایش سایز سینه های آنان می شود. اکثر اوقات بدون اتخاذ روند درمانی ، این مورد ۶ ماه الی ۲ ساله بعد از بلوغ رفع می گردد.

ژنیکوماستی در بزرگسالان

بر اساس تحقیقات و پژوهش های انجام شده تخمین زده می شود که شیوع عارضه مذکور میان آقایان در سنین ۵۰ تا ۸۰ سالگی چیزی حدود ۲۴ تا ۶۵ درصد است.

اقدامات قبل از ژنیکوماستی

۳ تا ۴ هفته قبل از جراحی

کسب تانیدیه و ارزیابی پزشکی : برای تکمیل ارزیابی پزشکی و تست های آزمایشگاهی ، با پزشک خود ملاقات کنید. گاهی جراح می خواهد تا یک متخصص ، نیز شما را مورد ارزیابی قرار دهد. حتما تمامی درخواست های پیش از جراحی را ۲ هفته قبل از جراحی ، تکمیل کنید.

هماهنگی های کار و ریکاوری : کلیه هماهنگی ها را برای مرخصی گرفتن از محل کار ، یا ترک موقت کلیه فعالیت های سنگین در طول دوره ریکاوری بعد از جراحی ، انجام دهید.

استعمال سیگار : مصرف تنباکو ، سیگار و نیکوتین باعث بهبود ضعیف زخم ، طولانی تر شدن زمان بهبود و برجای ماندن جای زخم بیشتر می شود. ما توصیه می کنیم مصرف این محصولات را ، ۴ هفته قبل از جراحی کنار بگذارید.

۲ هفته قبل از جراحی

قرار ملاقات با پزشک پیش از جراحی : در این جلسه ، شما طرح جراحی را با جراح خود مرور کرده و کلیه جزئیات لجستیک جراحی ، را با مسئول هماهنگی مرور می کنید. کلیه سوالات خود که بخشی از روند پشتیبانی و بهبود محسوب می شود ، را با خود به همراه داشته باشید.



دستورالعمل های رژیم غذایی و مکمل ها : از مصرف غذاها ، نوشیدنی ها و مکمل های گیاهی ، که می تواند خطر خونریزی و کبودی را افزایش دهد ، خودداری کنید. از مصرف آسپرین ، ایبوپروفن ، ناپروکسن ، موثرین ، رقیق کننده های خون ، ویتامین E ، امگا ۳ ، روغن ماهی و الکل اجتناب کنید. استفاده از تیلولول به جای دیگر داروهای مسکن بدون نسخه ، بلا مانع می باشد.

تهیه کلیه داروهای تجویز شده توسط پزشک : این داروها شامل آنتی بیوتیک ها و داروهای مسکن ، جهت مصرف بعد از جراحی می باشد. حتماً اطلاعات لازم را در خصوص چگونگی و زمان مصرف کلیه داروهای تجویز شده ، کسب کنید. می توانید ویدیوهای مراقبت های قبل و بعد از جراحی را ، بصورت آنلاین مشاهده کنید.

۱ هفته قبل از جراحی

- مرور کلیه دستورالعمل های پزشک
- هماهنگی لازم با یکی از دوستان یا نزدیکان ، را جهت بازگرداندن شما به منزل و مراقبت از شما ، در حداقل ۲۴ ساعت اول بعد از جراحی ، انجام دهید.

شب قبل از جراحی

و بعد از نیمه شب چیزی نخورید یا ننوشید. در صورت عدم رعایت این نکته ، جراحی شما کنسل خواهد شد. در صورت اجتناب ناپذیر بودن مصرف دارو ، آن را با اندکی آب میل کنید. ناحیه ای در منزل جهت سپری کردن دوره ریکاوری آماده کنید. در این مکان بالش ، پتو ، کتاب ، تلویزیون و هر چیزی دیگری را که بتواند به شما در سپری کردن یک دوره ریکاوری راحت ، کمک کند قرار دهید.

حمام کردن : می توانید دوش بگیرید ؛ ولی از مصرف لوسیون ، عطر ، محصولات مو و غیره خودداری کنید.

استراحت کردن : خونسرد باشید و به منظور اجتناب از استرس بی دلیل ، زیاد استراحت کنید.

روز جراحی ژنیکوماستی

لباس راحت بپوشید :لباس های راحت ، تمیز و گشاد بر تن کنید. پوشیدن پیراهن هایی که از جلو با زیپ یا دکمه بسته می شود ، در الویت می باشد.

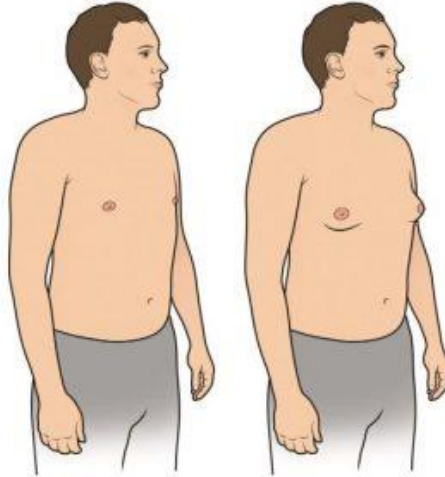
آرایش نکنید : زیورآلات نیندازید و از مصرف کرم های زیبایی ، محصولات مو ، عطر و کرم های ضد آفتاب ، خودداری کنید.

مراحل ژنیکوماستی

۱. مشاوره : در جلسه مشاوره جراح پرونده پزشکی بیمار را بررسی نموده و معالجات تکمیلی را از او می پرسند. هدف اصلی از این جلسه، این است که بیمار به گام بعدی یا نبود خود برای عمل ژنیکوماستی ، برسد.
۲. بیهوشی : اولین مرحله از شروع پرونده جراحی ، اعمال بیهوشی است. با توجه به وضعیت پزشکی بیمار ، تحت بیهوشی عمومی یا بی حس موضعی به همراه دارون آلودیش درون ورید قرار می گیرد.
۳. برش زدن : بعد از آن که کارون دارو بیهوشی یا بی حس ، به نوبه به تکلیف خود نظر جهت انجام عمل ژنیکوماستی ، جراح برش مناسب را بر روی نمونه تحت درمان ایجاد می کند.
۴. برداشتن بافت و چربی های اضافه : جراح از طریق برش ها به کمک تیغ جراحی و کاتر دستگاه ژنیکوماستی ، چربی های اضافه را از محل خارج می کند.
۵. زخم زدن : بعد از اعمال تمامی اصلاحات ، عمل برش ها به وسیله نخ بخیه ، بسته می شوند.
۶. بستن زخم : بعد از عمل بر روی عمل برش ها پانچ قرار می گیرد. به منظور سرعت بخشیدن به روند بهبودی بیماران جراح تمام دستورات لازم های مراقبتی را به انجام رساند.

نحوه عمل ژنیکوماستی به چه صورت می باشد ؟

عمل ژنیکوماستی تحت بیهوشی و در برخی موارد با بی حسی موضعی قابل انجام است و طی ۱ الی ۲ ساعت به طول خواهد انجامید. جراح فوق تخصص پلاستیک برش کوچکی را به سمت زیر بغل بیمار ایجاد خواهد کرد و با وارد کردن یک کانول و انجام عمل ساکشن چربی را از بدن فرد خارج خواهد نمود. بعد از اتمام عمل ژنیکوماستی داشتن مقداری تورم و کبودی طبیعی می باشد و بیمار ممکن است مقداری درد و ناراحتی هم داشته باشد و این ناراحتی با تجویز داروهای کنترل شده توسط جراح فوق تخصص قابل تسکین خواهد بود. نتیجه نهایی عمل ژنیکوماستی بعد از چندین ماه پس از فروکش کردن تورم سینه قابل مشاهده است اگرچه که نتیجه بعد از جراحی سینه تا حدی قابل مشاهده خواهد بود.



مراقبت های بعد از جراحی ژنیکوماستی

شب بعد از جراحی

داشتن تحرک : حرکت کردن حائز اهمیت است. حتماً از تختخواب خود بلند شوید و بلافاصله بعد از جراحی ، قدم بزنید. وقتی در تختخواب خود دراز کشیده اید ، یا روی میبل راحتی نشسته اید ، حتماً پاها را از قسمت ساق و قوزک پا ، حرکت دهید. برای تمیز کردن ریه ها ، مرتباً نفس عمیق بکشید.

خواب و استراحت : خوابیدن به روی کمر ، تحت زاویه ۳۰ تا ۴۰ درجه (با قرار دادن ۲ تا ۳ بالش) ، بهترین وضعیت قرار گرفتن بدن می باشد. به پهلو نخوابید. قرار دادن بدن در حالت قائم ، به کاهش دادن تورم و درد کمک می کند. این کار را به مدت ۱ تا ۲ هفته ادامه دهید.

داروی مسکن : برای کنترل درد بعد از جراحی ، داروی مسکن برای شما تجویز می شود. اگر درد بعد از جراحی شدید نباشد ، بهتر است به جای داروی تجویز شده ، از تیلنول استفاده کنید. تیلنول را به همراه داروی مسکن دیگر مصرف نکنید. در طول یک دوره ۲۴ ساعته ، بیشتر از ۴۰۰۰ میلی گرم تیلنول مصرف نکنید. برای به حداقل رساندن خطر حالت تهوع ، داروهای خود را به همراه غذا مصرف کنید.

حالت تهوع : اگر حالت تهوع که بعد از بیهوشی عمومی رایج بوده ، و بعنوان یکی از عوارض جانبی برخی داروهای مسکن قوی تر نمایان می شود را تجربه کردید ، ما به شما مصرف داروی ضد تهوع را توصیه می کنیم.

یبوست : گاهی پس از مصرف داروهای مسکن حاوی مخدر ، دچار یبوست می شوید. میرالاکس و دیگر روان ساز های بدون نسخه ، توصیه می شود. تا زمان دچار یبوست شدن ، صبر نکنید. درمان را همزمان با مصرف داروهای مسکن آغاز کنید.

داروهای که باید از مصرف آن ها اجتناب کنید : تنها داروهای تائید شده یا تجویز شده ، از سوی جراح را مصرف کنید. از مصرف داروهای حاوی اسپرین یا ایبوپروفن (ادویل ، موتترین ، ایبوپروفن و داروهای دیگر) به مدت ۲ هفته قبل و بعد از جراحی ، خودداری کنید. این داروها باعث افزایش احتمال خونریزی می شوند.

موادی که باید از مصرف آنها اجتناب کنید : از مصرف الکل ، نیکوتین و کافئین خودداری کنید ؛ چون این مواد به شدت فرایند بهبود را کند می نمایند.

تغذیه بعد از جراحی

رژیم غذایی: یک رژیم غذایی کم چرب سبک ، بهترین گزینه بعد از جراحی می باشد. شما می توانید بعد از جراحی تا زمانی که حالت تهوع یا استفراغ را احساس نکرده اید ، رژیم غذایی نرمال خود را پیش بگیرید.

آب رسانی: با نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز ، بدن خود را هیدراته نگه دارید. به مدت ۴۸ ساعت و تا زمانی که از داروهای مسکن استفاده می کنید ، از مصرف الکل خودداری نمایید.

فعالیت بعد از ژنیکوماستی

ورزش: فعالیت نرمال روزانه را می توانید ، چند روز بعد از جراحی از سر بگیرید. ۱ تا ۲ هفته بعد از جراحی ، ورزش کردن بلامانع است. به خاطر داشته باشید که با ورزش های آسان شروع کنید. دقت کنید که تورم به طور موقتی ، توسط ورزش کردن شدت می یابد.

حرکت بازو: استفاده از بازوهای خود را به فعالیت های روزمره ، از قبیل مسواک زدن ، غذا خوردن و شامپو کردن موهایتان محدود کنید. در ابتدا از حرکات شدید و سنگین خودداری کرده و در هفته اول ، بلند کردن اجسام سنگین را محدود کنید. اجازه بدهید درد ، یک شاخص برای محدود کردن فعالیت های شما باشد. به محض احساس درد ، انجام آن را فعالیت را کنار بگذارید.

پوشیدن گن: در طول کل هفته اول ، از شما انتظار می رود گن بر تن کنید. سفتی گن نباید به اندازه ای باشد ، که تنفس را با مشکل روبرو کرده و باعث ایجاد زخم یا تاول شود. گن را در تمام اوقات جز در زمان دوش گرفتن یا شستن آن ، بر تن داشته باشید. پوشیدن گن باعث کاهش تورم شده و به حفظ کانتورینگ بدن ، کمک می کند.

رانندگی کردن: تا زمانی که داروهای مسکن مصرف می کنید ، از رانندگی کردن خودداری کنید.

بازگشت به کار: بیشتر بیماران بر حسب مسئولیت های کاری شان ، به ۲ تا ۵ روز مرخصی نیاز دارند. بازگشت به کار با یک زمانبندی سبک یا حتی نیمه وقت ، می تواند گزینه مطلوبی محسوب شود.

روابط جنسی: فعالیت های جنسی را می توانید به محض احساس آمادگی و بدون محدودیت ، پس از بهبود کامل زخم ها آغاز کنید.

حمام کردن: شما می توانید با کمک گرفتن از کسی ، که با او احساس راحتی می کنید ، در روز بعد از جراحی دوش بگیرید. گن خود را از تن در آورید. زخم ها با پانسمان ضد آب پوشیده شده اند ، و نیاز به مراقبت چندانی ندارند. بعد از دوش گرفتن ، دوباره گن را بر تن کنید.



مراقبت از زخم ها: برش ها با پانسمان ضد آب پوشیده شده اند ، و نیازی به مراقبت یا تعویض ندارند. پس از اولین ویزیت بعد از جراحی ، پانسمان برداشته شده و روی برش ها ، چسب زده می شود.

بخیه های جراحی: تمامی بخیه ها جذبی هستند.

قرار گرفتن در معرض نور خورشید: قرار گرفتن در معرض نور خورشید ، را به حداقل رسانده و محدود کنید. از کرم های ضد آفتاب SPF۳۰ یا بالاتر در زمان خروج از منزل استفاده کنید. حتی آفتاب ملایم هم می تواند ، باعث تشدید تورم و تحریک زخم بهبود یافته شود.