



خود مراقبتی پیشگیری از بروز ژنیکوماستی:

چندین عامل وجود دارد که ممکن است موجب کاهش خطر ابتلا به ژنیکوماستی شوند که عبارتند از:

- خودداری از مصرف مواد مخدر و برخی داروها، به عنوان مثال می توان به انواع داروهای استروئیدی و آندروژنی، انواع داروهای آفتامین، هروئین و ماری جوانا اشاره کرد.
- خودداری از مصرف الکل، مصرف مشروبات الکلی خطر ابتلا به ژنیکوماستی را افزایش می دهد.
- بررسی داروهای مصرفی: اگر از داروهایی استفاده می کنید که به ژنیکوماستی مرتبط هستند، از پزشک معالج خود بخواهید، داروهای شما را عوض کند.

لباس مخصوص آقایان پس از جراحی ژنیکوماستی:

استفاده از لباس مخصوص پس از جراحی ژنیکوماستی به مدت زمانی که پزشک توصیه می کند ضروری است زیرا میزان تورم را کاهش می دهد و به سفت شدن پوست کمک خواهد کرد. بیمار باید به مدت ۳ تا ۴ روز پس از جراحی آن را در نیاورد.

پس از این مدت بیمار می تواند در طول روز ۲ بار آن را برای دوش گرفتن در بیاورد و مجدداً بپوشد. این لباس قابل شست و شو است. استفاده منظم از این لباس در مواردی که فرد دچار ژنیکوماستی شدید است به او کمک می کند که نیاز چندانی به جراحی رفع افتادگی پوست سینه نداشته باشد.

جراحی ژنیکوماستی

(بزرگی پستان ها در مردان)



گروه هدف: بیماران و همراهان

شماره سند: JAMH/B-1/PA/05/02

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۲۰

واحد آموزش بیمار



منابع:

داخلی جراحی برونر، مدلاین پلاس

کلینیک سلامت همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۲
پاسخگوی سوالات شما خواهد بود. داخلی ۲۵۶

آدرس: مشهد، خیابان طبرسی، حدفاصل میدان طبرسی و چهارراه

مقدم تلفن: ۰۵۱-۳۳۰۱۲

www.jmhc.ir

ژنیکوماستی چیست ؟

به بزرگی سینه‌ها در مردان ژنیکوماستی می‌گویند. طبق آمار در گروه سنی مردان ۴۰ تا ۶۰ سال، از هر ۴ مرد یک نفر از ژنیکوماستی رنج می‌برد. این عارضه نه تنها شخص را از پوشیدن لباس‌های خاصی مثل تی شرت محروم می‌کند بلکه اکثر مردان مبتلا نسبت به بدن خود کمبود اعتماد به نفس دارند. جراحی ژنیکوماستی درمانی محبوب است که چربی و بافت غده‌ای اضافی را از ناحیه قفسه سینه برداشته و ظاهری مردانه‌تر و طبیعی‌تر به مردان می‌بخشد.

عدم دقت در رعایت مراقبت‌های بعد از ژنیکوماستی، می‌تواند منجر به بروز عوارض جبران‌ناپذیر در افراد شود، از این رو به آن‌ها توصیه می‌شود در دوران نقاهت بعد از عمل ژنیکوماستی، به تمامی توصیه و دستورالعمل‌های پزشک توجه کرده و به هیچ‌عنوان سهل‌انگاری نکنند.

مراقبت‌های بعد از جراحی ژنیکوماستی:

کسانی که تحت عمل جراحی ژنیکوماستی قرار گرفته‌اند از استراحت مطلق منع شده و به آنها توصیه می‌شود به منظور جلوگیری از بروز لخته خون به آرامی راه بروند لازم به ذکر است این امر موجب تسریع در کاهش تورم و کبودی بروز یافته نیز می‌شود.

عدم استراحت مطلق در دوران نقاهت ژنیکوماستی، بدین معنی نیست که افراد می‌توانند تمامی فعالیت‌ها را انجام دهند. آن‌ها باید تا مدتی از انجام فعالیت‌های سنگین از جمله بلند و جا به جا کردن اجسام بیش از ۲ کیلوگرم خودداری نمایند. همچنین آن‌ها تا مدتی از انجام فعالیت‌های ورزشی نیز منع می‌شوند.

افراد تا زمانی که توانایی حرکت بازو و شانه‌ها را در تمامی جهات ندارند باید از انجام رانندگی خودداری نمایند.

داروهایی که توسط پزشک، تجویز شده است باید سر وقت مصرف گردد چرا که می‌تواند از بروز عفونت جلوگیری نمایند.

در دوران نقاهت ژنیکوماستی، باید از استعمال دخانیات و مصرف مشروبات خوداری شود زیرا منجر به اختلال در روند بهبودی می‌شود.

پزشک توصیه می‌کند تا مدتی پس از جراحی ژنیکوماستی، از مصرف داروهایی؛ از جمله آسپرین، بروفن و از این قبیل موارد خودداری شود چرا که، منجر به افزایش احتمال خونریزی می‌گردد.

نحوه خوابیدن بعد از ژنیکوماستی:

افرادی که تحت عمل جراحی ژنیکوماستی انجام داده‌اند در دوران نقاهت نمی‌توانند بر روی شکم و پهلوها بخوابند. آن‌ها باید به طور طاق باز خوابیده و دو بالش نیز در زیر سر خود قرار دهند.

