



ژنیکوماستی، متورم شدن سینه ها در مردان می باشد که معمولاً علت آن به بهم خوردگی تعادل بین مقدار استروژن و تستسترون تولید شده توسط بدن، نسبت داده می شود. ژنیکوماستی می تواند یک سینه یا هر دو سینه را مورد حمله قرار داده و باعث ایجاد نسبت توزیع غیر یکنواخت بافت چربی در آن ها شود. این موقعیت می تواند مردان را در تمام مراحل، تحت تاثیر قرار داده و در اثر تغییرات نرمال و طبیعی در سطوح هورمون در تمام سنین، پیشرفت نماید. هرچند علل دیگری نیز در بروز این مشکل دخیل می باشند. برای آشنایی با این مشکل و یافتن بهترین راه حل برای علاج آن، با مطالعه مقاله کامل و جامع [راز جراحی](#)، در ادامه با ما باشید.

ژنیکوماستی یا [کوچک کردن سینه مردان](#) برای زندگی فرد، تهدید کننده نبوده و عمدتاً بعنوان یک موقعیت سطحی درمان می شود، ولی به دلیل مداخله آن در دیگر حوزه های زندگی روزمره، بعنوان یک مشکل، باید مورد غلبه قرار گیرد. مردان و پسران مبتلا به ژنیکوماستی گاهی در سینه های خود، درد شدید، شبیه به دردی که زنان در طول دوره قاعدگی تجربه می کنند را متحمل می شوند. ویژگی های زیبایی و فیزیکی به همراه واکنش های مربوط به حساسیت ایجاد شده در این اندام، از علائم اصلی محسوب می شوند که به ایجاد نگرانی و احساس خجالت شدید در مردان منجر می گردد.

علائم ژنیکوماستی

علائم و نشانه های بزرگی سینه در آقایان عبارتند از:

- بافت غده سینه متورم
- حساس شدن سینه ها

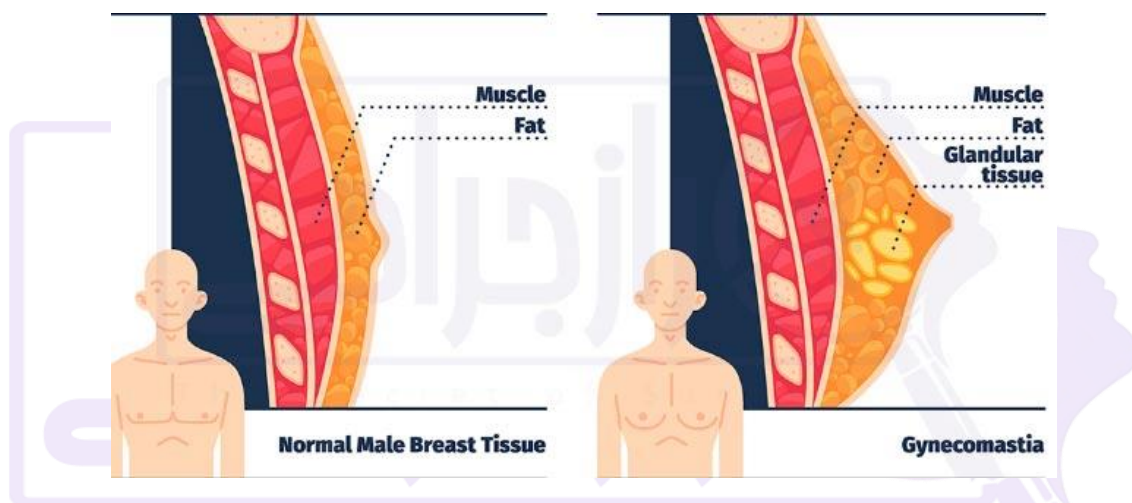
چه زمانی باید برای تشخیص ژنیکوماستی به پزشک مراجعه کنیم؟

در زمان مشاهده علائمی از قبیل تورم، درد، تخلیه ترشحات از نوک سینه در یک یا هر دو سینه باید به بهترین جراح ژنیکوماستی مراجعه کنیم.

غیرطبیعی بودن بافت سینه و بزرگی بیش از حد آن چه تاثیری در زندگی افراد دارد؟

آقایان نسبت به اندام خود بسیار حساس هستند و از هرگونه تلاشی که آن‌ها را به استایلی مناسب و جذاب برساند، دریغ نمی‌کنند. حال در نظر بگیرید که در ناحیه سینه عارضه‌ای همچون ژنیکوماستی پیش بیاید. قاعدتاً تاثیر بسیار منفی روانی برای آنان داشته و حتی اعتماد به نفسشان را پایین می‌آورد و همین امر موجب گوشه‌گیر شدن آن‌ها شود. به گونه‌ای که از رفتن به مکان‌های تفریحی مثل استخر و به طور کلی سالن‌های ورزشی صرف نظر می‌کنند. ژنیکوماستی حتی می‌تواند بر روی روابط زناشویی آقایان تاثیر منفی بگذارد. لازم به ذکر است که بروز این بیماری نباید پشت گوش انداخته شود و بایستی فرد بری درمان او اقدام کند؛ در غیر این صورت بروز مشکلات جدی‌تر نیز محتمل است.

انواع ژنیکوماستی



• نوع 1 ژنیکوماستی

ژنیکوماستی نوع 1 اغلب تحت عنوان نوک سینه پف کرده نیز خوانده می‌شود. سینه از بافت غده‌ای متراکم و سفت تشکیل شده است. بسیاری از بیماران ژنیکوماستی نوع 1، دارای یک جرم بدن لاغر بوده، چربی کمی داشته و در دوره جوانی خود قرار دارند. برداشتن بافت غده‌ای سینه، گزینه مورد ترجیح متخصصان بوده و نسبتاً تهاجمی می‌باشد.

• نوع 2 ژنیکوماستی

ژنیکوماستی نوع 2 رایج‌ترین نوع این عارضه می‌باشد. در بیشتر مردان، حجم سینه افزایش پیدا می‌کند و اغلب در ابتدا به اندازه یک توپ تنیس می‌باشد، که به مرور زمان بزرگ‌تر شده و به اندازه یک توپ نرم بزرگ می‌رسد. لیپوساکشن رایج‌ترین درمان در این روند می‌باشد. برخی بیماران دارای ترکیبی از بافت چربی و بافت غده‌ای می‌باشند. در این مورد خاص، ترکیبی از لیپوساکشن و برداشتن با روش جراحی، گزینه برتر محسوب می‌شود.

• نوع 3 ژنیکوماستی

در ژنیکوماستی نوع 3، قفسه سینه تحت زاویه 45 تا 60 درجه بوده و تحت این دامنه، سینه‌ها شروع به آویزان شدن می‌کنند. درمان نوع 3، به سن و کیفیت پوست قفسه سینه وابسته است. برداشتن بافت سینه با روش جراحی، تکنیک استاندارد برای تضمین برداشته شدن کل بافت مورد نظر می‌باشد.

• نوع 4 ژنیکوماستی

در ژنیکوماستی نوع 4، قفسه سینه، تحت زاویه 60 تا 90 درجه می باشد. در این شرایط، مولفه آویختگی قفسه سینه به خوبی قابل مشاهده بوده و برداشتن پوست، بمنظور درمان آشکار بودن این افتادگی، اجتناب ناپذیر است. برداشتن بافت سینه به روش جراحی، روند ایده آل و بهینه، بمنظور تضمین استخراج کل بافت سینه محسوب می شود. لیپوساکشن، گزینه مطلوبی برای درمان نوع 4 محسوب نمی شود.

• نوع 5 ژنیکوماستی

در ژنیکوماستی نوع 5، آویختگی بافت سینه ها کاملاً آشکار بوده و این آویختگی تا پایین قفسه سینه گسترش یافته است. در این شرایط، زیر هاله قابل رویت بوده و در بالای خط تاخوردگی قفسه سینه قرار گرفته است.

در ژنیکوماستی نوع 5، لیفت سینه برای محکم کردن قفسه سینه مورد نیاز می باشد. مردان دارای این نوع بزرگی پستان، دارای پوست اضافی می باشند که باید درمان شود. لیپوساکشن و برداشتن بافت سینه به روش جراحی بطور همزمان در این نوع عارضه، الزامی می باشد.

• نوع 6 ژنیکوماستی

در ژنیکوماستی نوع 6، آویختگی بافت سینه، شدید بوده و تا زیر خط چین قفسه سینه کشیده می شود. گاهی گسترش آن تا زیر بغل و به سمت پشت ادامه می یابد. اگر فرد، سنگین وزن و چاق باشد، لیپوساکشن برای صاف کردن سینه ها و کاهش رسوبات چربی مورد استفاده قرار می گیرد. برداشتن بافت غده ای سینه با روش جراحی در این سطح از عارضه، مورد نیاز می باشد.

• نوع 7 ژنیکوماستی

در ژنیکوماستی نوع 7، بخش فوقانی هاله تا پایین سطح تاخوردگی قفسه سینه پیشرفت پیدا می کند. حجم قابل ملاحظه ای از سینه، به سمت پشت، پیشرفت می یابد. برداشتن بافت سینه به روش جراحی، در نوع 7، بمنظور آزمایش کامل بافت سینه زائد در بیماران مرد، الزامی می باشد.

عکس قبل و بعد از ژنیکوماستی



علائم ژنیکوماستی

- افزایش سایز بافت یک یا هر دو سینه
- درد سینه
- حساس شدن سینه ها به هرگونه تماس فیزیکی
- خروج ترشحات مایع از نوک سینه

علل ژنیکوماستی

• تغییرات هورمونی نرمال

تستسترون و استروژن، رشد و حفظ ویژگی های جنسی در مردان و زنان را کنترل می نماید. تستسترون ویژگی های مردانه مثل جرم ماهیچه و تولید موی بدن را تنظیم می کند. استروژن، فاکتور کلیدی ویژگی های زنانه از قبیل رشد سینه ها می باشد. استروژن هورمون انحصاری زنان می باشد، ولی در مردان نیز در کمیت های اندک تولید می شود. عدم تعادل و توازن بین این دو هورمون بنا به هر دلیلی، علت اصلی بزرگی سینه در مردان بوده و معمولاً در طول یکی از سه مرحله اصلی رشد، که در زیر آمده است، اتفاق می افتد.

1. نوزادی . بیشتر افراد از این موضوع نا آگاهند که بیش از نیمی از نوزادان مذکر، به دلیل قرار گرفتن در معرض بیش از حد هورمون استروژن مادر، با ژنیکوماستی متولد می شوند. این تورم در طول دو تا سه هفته اول بعد از تولد، از بین می رود.
2. بلوغ . برخی از مردان جوان، رشد ژنیکوماستی را در این دوران به دلیل تغییرات تکان دهنده و قدرتمند، محتمل می شوند. اگر تورم یا علائم دیگر به بیش از 6 ماه تا یک سال ادامه یابد، باید توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد.
3. مردان بزرگسال . این موقعیت مجدداً بین سنین 50 تا 80 سالگی، شیوع پیدا می کند. یک مرد از هر 4 مرد، تحت تاثیر قرار می گیرند و گاهی علائم آنچنان خفیف می باشد که فرد اصلاً متوجه وجود آن نمی شود.

• داروها

داروهای آنتی استروژن تجویز شده برای [درمان پروستات](#) بزرگ شده، سرطان پروستات و دیگر ناهنجاری ها یا بیماری ها، باعث بروز این عارضه می شوند.

• بزرگ شدن بافت سینه در آقایان به سبب تجمع موضعی بافت های چربی

تجمع یافتن سلول های چربی یکی از رایج ترین علت های بزرگی بیش از حد سینه های آقایان است. به طور معمول زمانی که فرد به دلایل مختلف مانند عدم تحرک کافی در طول روز و مصرف غذاهای پر کالری و پر چرب ، به افزایش وزن مفرط دچار می شود که متعاقباً بزرگ شدن بافت سینه را در پی دارد. معمولاً در این شرایط فرد می تواند با کاهش وزن خود ، بدون انجام جراحی ، عارضه ژنیکوماستی را رفع سازد.

برخی داروهای دیگر تاثیر گذار در بروز ژنیکوماستی عبارتند از:

1. استروئیدها و آندروژن های آنتی بیوتیک
2. داروهای ایدز. ژنیکوماستی می تواند در مردان اچ آی وی مثبت که رژیم درمانی HAART را دریافت می کنند، توسعه یابد.
3. داروهای ضد اضطراب و آندروژن ها
4. داروهای ضد افسردگی تری سیکلیک
5. آنتی بیوتیک های بدون نسخه
6. داروهای زخم معده
7. درمان سرطان (شیمی درمانی)
8. داروهای قلب

• مصرف الکل و داروهای روان گردان

1. کمیت زیاد الکل
2. آمفیت آمین ها
3. ماریژوانا
4. هروئین
5. متادون

• مشکلات سلامت

1. هیپوگوناדיسم
2. پیری
3. چاقی
4. تومورها
5. پرکاری تیروئید
6. عملکرد کلیه
7. نقص عملکرد کبد و سیتروز
8. سوء تغذیه و گرسنگی شدید

• محصولات گیاهی

در برخی موارد نادر، روغن های گیاهی طبیعی، مثل روغن درخت چای که به شامپو، صابون یا لوسیون های بدن اضافه می شوند، با بزرگی سینه در مردان ارتباط دارند. رابطه بین این محصولات، مستقیماً فعالیت ضعیف استروژن را منعکس می نماید.

روندهای تشخیص ژنیکوماستی

به جهت تشخیص ژنیکوماستی و علل بروز آن ، پزشک ابتدا باید یک سری معاینات بالینی را به انجام رساند. همچنین ایشان جهت تکمیل پرونده پزشکی ، پرسش هایی را در ارتباط با سوابق بیماری های ژنتیکی و انواع داروهای مصرفی را مطرح می کند. بدین ترتیب ایشان تشخیص اولیه خود را انجام داده و برای اطمینان از درستی آن تست های دیگری را برای فرد تجویز می کند که به شرح زیر می باشند:

- آزمایش خون
- تست ماموگرافی سینه

نتایج بدست آمده از معاینات ابتدایی ممکن است انجام آزمایشات تشخیصی زیر را الزام دارد:

- سونوگرافی از بیضه ها
- بیوپسی یا نمونه برداری
- MRI
- سی تی اسکن

در چه سنی بروز ژنیکوماستی شایع تر است ؟

بر اساس مطالعات انجام شده توسط کلینیک کلیولند (Cleveland Clinic) و نتایج بدست آمده از آن ، بیشتر از یک دوم پسران در بازه سنی 13 تا 19 سال ، به ژنیکوماستی مبتلا هستند. یک سوم از آنان به سبب اختلالات هورمونی دوران بلوغ جنسی درگیر این عارضه شده اند و پس از پایان دوران بلوغ و به تعادل رسیدن هورمون ها ، این مشکل نیز برایشان برطرف می شود. عموماً فاز اول این بیماری در همین دوره سنی آغاز می شود و کمتر دیده شده است که شخصی در سنین بزرگسالی به چینی تغییراتی دچار شود؛ مگر آن که به دلایلی خاص سطح هورمون های استروژن و پروژسترون در بدن آن ها بر هم خورد. دوره بهبودی ژنیکوماستی یک بازه 3 ساله در نظر گرفته می شود. اما چنانچه با گذشت این مدت نیز هیچگونه تغییری در سینه بوجود نیامد ، اتخاذ رویه های پزشکی ضرورت پیدا می کند.

بهترین سن برای انجام جراحی ژنیکوماستی

اگر علت اصلی وقوع این عارضه ، تغییرات هورمونی باشد ، با گذشت زمان و برقرار شدن تعادل هورمونی این احتمال وجود دارد که خود به خود برطرف گردد و دیگر فرد به قرار گرفتن تحت تیغ جراحی نیازی پیدا نمی کند. اما در صورتی که انجام عمل ژنیکوماستی ضرورت پیدا کند ، باید به این نکته توجه داشته باشید که در سن مناسب به انجام رسد. اکثر متخصصان در این زمینه توصیه می کنند آقایان برای عمل تا 18 سالگی منتظر بمانند ؛ چرا که در این سن تقریباً دوره بلوغ تکمیل شده است. چنانچه در سن مناسب برای عمل ژنیکوماستی اقدام کنید ، احتمال بازگشت عارضه بسیار اندک می شود.

به این نکته هم توجه داشته باشید که گاهی ممکن است رشد غیرطبیعی بافت سینه در مردان ، مشکلات جسمی و روانی جدی تری را در پی داشته باشد. در این شرایط برای حفظ سلامت فرد می توان زودتر از بازه سنی تعیین شده جراحی را انجام داد. در هر حالت بهترین کار این است که با بهترین دکتر ژنیکوماستی تهران یا هر شهر دیگری که در آن سکونت دارید مشورت کنید تا ایشان با انجام معاینات به طور کامل و دقیق بتواند در این باره درست ترین تصمیم گیری را انجام دهد. یک بار دیگر این نکته را هم گوشزد می کنیم که در انتخاب جراح دقت کنید تا به یک نتیجه مطلوب از پروسه جراحی دست پیدا کنید.

آیا می توان از بروز ژنیکوماستی پیشگیری کرد ؟

مشخصاً برای هر بیماری علاوه بر پروسه های درمانی راه های در خصوص پیشگیری از وقوع بیماری نیز ارائه می شود. ژنیکوماستی نیز از این قاعده مستثنی نیست. رعایت یک سری نکات می تواند مانع بروز ژنیکوماستی شوند یا حداقل ریسک آن را پایین بیاورند:

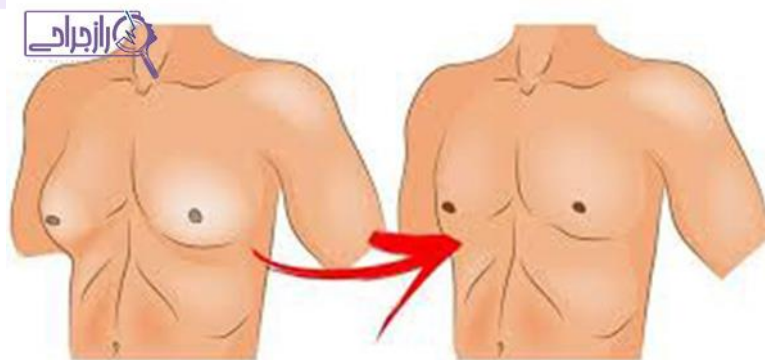
- پزشکان و متخصصان بر عدم مصرف داروهای هورمونی بدن سازی تاکید ویژه ای دارند.
- به هیچ وجه داروهای غیر قانونی همچون آندروژن ، هروئین ، ماری جوانا و مواردی از این قبیل مصرف نکنید.
- اگر مشروبات الکلی را به طور مداوم مصرف می کنید ، بهتر است میزان مصرفی خود را تا حد زیادی محدود کنید.
- برنامه غذایی مناسبی داشته باشید و از سبک زندگی کم تحرک فاصله بگیرید. بهتر است برنامه ورزشی روزانه ای داشته باشید.

انتخاب بهترین جراح ژنیکوماستی

یکی از اقدامات بسیار مهمی که در راستای جراحی ژنیکوماستی باید انجام شود و البته که تاثیر بسیار زیادی در روند عمل و نتیجه حاصل از آن دارد ، برگزیدن یک جراح حاذق و کاردان است. در حقیقت هرچه تخصص و تجربه پزشک در این حوزه بیشتر باشد ، پروسه با کمترین خطای احتمالی به انجام می رسد. از این رو می بایست از تمام راه های ممکن همچون جست و جو در اینترنت و مشاهده سایت های پزشکان و جراحان و بررسی تخصص و میزان تجربه آنان ، بهترین جراح را برای جراحی ژنیکوماستی خود انتخاب نمایید.

در جلسه مشاوره با جراح ژنیکوماستی چه می گذرد ؟

جلسه مشاوره قبل از عمل از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. در این جلسه به صورت حضوری با **بهترین جراح ژنیکوماستی** خود ملاقات می کنید و می توانید تمام پرسش هایی که ذهن تان را درگیر ساخته ، با ایشان مطرح کنید. در این ملاقات نیز باید پرونده پزشکی تان را با دکتر تحویل دهید تا بررسی های لازم را انجام دهد. در نهایت ایشان شما را از تمام جوانب پروسه آگاه می سازد تا با نکات مثبت و منفی روند جراحی آشنا شوید.



درمان ژنیکوماستی

درمان ژنیکوماستی

بزرگی سینه در مردان زمانیکه هورمون ها به حالت پایدار رسیده و تعادل خود را به دست می آورند، بدون درمان، به طور خودبخود، از بین می رود. هرچند ورزش و رژیم غذایی همیشه برای سبک زندگی سالم کلی، مفید می باشد، ولی راه حل درمان کوچک کردن سینه آقایان محسوب نمی شوند.

اگر بزرگی سینه مردان در اثر مشکلات پایه از قبیل هیپوگنادیسم، سوء تغذیه یا سیتروز ایجاد شود، به یک طرح درمان موثر و فوری نیاز پیدا خواهد کرد. اگر یک فرد اخیراً از داروها یا مواد روان گردان که عامل بروز ژنیکوماستی محسوب می شوند، استفاده کرده باشد، پزشک قطع مصرف آنها و جایگزین کردن یک گزینه درمان دیگر را توصیه می کند.

در فاز بزرگسالی، افرادی که تاثیرات ژنیکوماستی یا کوچک کردن سینه در آقایان را بدون هرگونه علت آشکاری تجربه می کنند، از سوی پزشک، به قرار گرفتن تحت ارزیابی های مکرر، هر 3 تا 6 ماه یکبار، جهت نظارت بهبود، توصیه می شوند. ریکآوری کامل بدون درمان، به طور میانگین یک دوره دو ساله به طول می انجامد. اگر پیشرفت یا تعادل هورمون ها بعد از این دوره حاصل نشود، مرحله بعد، حرکت به سمت یک طرح درمان جدید خواهد بود. در صورت عدم پیگیری دنبال کردن این روند درمان جدید، بیمار، درد، حساسیت و احساس خجالت شدید را تجربه خواهد کرد.

دارو و قرص برای درمان ژنیکوماستی

معمولاً آدم ها وقتی به یک بیماری مبتلا می شوند ، در وهله اول تمایل دارند که با روش های غیر جراحی مثل مصرف دارو به درمان عارضه پیش آمده کمک کنند. در مورد ژنیکوماستی هم این مسئله صدق می کند. خیلی از آقایان به دنبال این هستند که آیا دارو یا قرص برای درمان ژنیکوماستی وجود دارد یا خیر. در حال حاضر پروسه های دارو درمانی برای این بیماری وجود دارند اما اطلاعات محدودی مبنی بر موثر بودن آن ها در دسترس است. تا به کنون هیچگونه قرص و دارویی جهت درمان بزرگی غیرطبیعی بافت سینه آقایان از سوی FDA یا همان سازمان غذا و دارو آمریکا تایید نشده است ؛ هر چند که این روندهای درمانی مورد استفاده قرار می گیرند. گفته می شود مصرف داروی کلومیفن به صورت قرص به مدت 6 ماه ، می تواند ژنیکوماستی را درمان کند. داروی تاموکسیفن نیز در کاهش حجم بافت های سینه آقایان تاثیر دارد اما نمی تواند به طور کامل بیماری نامبرده را درمان کند. این نوع روند درمانی در اکثر موارد برای ژنیکوماستی های دردناک مورد استفاده قرار می گیرد. کپسول دانازول نیز از دیگر داروهای معرفی شده جهت برطرف سازی بیماری است اما در قیاس با داروهای دیگر استفاده کمتری دارد. البته شما بایستی حتما تحت نظر پزشک و در صورت صلاحدید ایشان به مصرف قرص و دارو بپردازید. به هیچ عنوان سر خود در این راستا درمان دارویی را در پیش نگیرید.

درمان ژنیکوماستی با ورزش امکان پذیر است ؟

گاهی اوقات می توان عارضه مذکور را با تمرینات ورزشی برطرف نمود. البته این رویکرد بر روی ژنیکوماستی که به سبب رشد غدد شیری آقایان که به خاطر مصرف داروی استروئیدی آنابولیک نمود پیدا کرده است ، تاثیر گذار نخواهد بود. ژنیکوماستی که به سبب یک مشکل زمینه ای نمود پیدا کرده است تنها با مداخلات پزشکی درمان می شود و رژیم و ورزش نمی تواند تاثیری در بهبود یافتن آن داشته باشند. اما در صورتی که فرد به ژنیکوماستی کاذب دچار باشد ، یعنی بزرگی سینه به سبب افزایش وزن و تجمع بافت چربی نمود پیدا کرده باشد ، ورزش کردن می تواند در رفع این عارضه تاثیر گذار باشد ؛ زیرا با کم کردن وزن ، چربی های اضافه نیز آب می شوند و سایز سینه آقایان نیز کاهش پیدا می کند.

عمل ژنیکوماستی با لیزر

یکی دیگر از روش های درمان این بیماری در آقایان ، استفاده از لیزر می باشد. لیپوساکشن لیزری یا لیزر لیپولیز یکی از موثرترین متدهای درمان ژنیکوماستی به حساب می آید. در این پروسه ، بهترین جراح پلاستیک اصفهان یا هر شهر دیگری با استفاده از دستگاه لیزر ، بزرگی غیر طبیعی بافت سینه را بهبود می بخشد. بهترین دکتر ژنیکوماستی ، در لیزر درمانی از دو

نوع لیزر استفاده می کند ؛ یکی برای از بین بردن چربی های تجمع یافته و دیگری برای سفت و محکم کردن پوست و تحریک کلاژن سازی.

عموما عمل ژنیکوماستی با لیزر یک درمان سرپایی محسوب شده و فرد بعد از پروسه در صورتی که عارضه ای او را تهدید نکند ، می تواند به خانه باز گردد. همچنین برای بکارگیری این درمان نیازی به بیهوشی عمومی نیست و انجام آن تحت بی حسی موضعی نیز امکان پذیر است. جراح برش کوچکی را ایجاد می کند و از آن طریق کانولا را در موضع مورد نظر وارد کرده و ساختار غده مانند را تخریب می کند. بعد از آن ، دکتر کانولا دیگر که انرژی لیزری از خود منتشر می کند را به محل وارد می سازد. انرژی حاصل از پرتوهای لیزری کنترل شده ، چربی های تجمع یافته را به ذرات مایع تبدیل می کند و از طریق فرایند ساکشن به خارج از بافت سینه و بدن هدایت می شوند. در نهایت بهترین دکتر ژنیکوماستی برش را به کمک یک فیبر نوری می بندد.

مزایا عمل ژنیکوماستی با لیزر

- در اکثر مواقع بیماران بلافاصله بعد از درمان بستری نشده و به خانه باز می گردند.
- مدت زمان انجام پروسه سریع تر و آسان تر می باشد
- بیمار نهایتا بعد از 48 ساعت قادر است کارهای روتین و معلول خود را به انجام برساند
- احتمال بر جای ماندن اسکار حداقل است
- میزان خونریزی و کبودی بعد از عمل کاهش پیدا می کند
- درصد موفقیت آمیز بودن پروسه بالا می باشد.
- برش های کوچک تری برای انجام پروسه بر روی پوست ایجاد می شود
- احتمال بروز عوارض پس از عمل نیز کاهش پیدا می کند.

فرایندهای تکمیلی ژنیکوماستی

• ژنیکوماستی و ابدومینوپلاستی

جراحی ژنیکوماستی را می توان با هدف دستیابی به نتیجه بهتر از درمان با برخی فرایندهای زیبایی دیگر ترکیب نمود. ابدومینوپلاستی یا تامی تاک که یک جراحی زیبایی برای شکل دهی مجدد و خلق کانتوری زیبا از طریق برداشتن پوست و چربی اضافی از ناحیه شکم و محکم کردن ماهیچه های شکم می باشد ، فرایندی است که می توان آن را با جراحی ژنیکوماستی ترکیب نمود. ترکیب ژنیکوماستی و ابدومینوپلاستی در مردان برای آندسته از بیمارانی ایده آل است که در ناحیه شکم خود به دلیل کاهش وزن زیاد پوست اضافی داشته و در ناحیه قفسه سینه آنها بافت سینه اضافی ، پوست یا چربی اضافی وجود دارد.

• ژنیکوماستی و لیپوساکشن

لیپوساکشن که تحت عنوان لیپکتومی با کمک ساکشن نیز شناخته می شود ، یک فرایند جراحی است که در طول آن چربی اضافی از ناحیه مورد هدف بدن برداشته می شود. در برخی موارد ، بزرگ شدن سینه در مردان در اثر ترکیبی از بزرگ شدن بافت سینه و تجمع بافت چربی اضافی در سینه اتفاق می افتد. در صورت بروز چنین موقعیتی ، جراح هر دو فرایند کوچک کردن سینه و لیپوساکشن را برای دستیابی به بهترین نتیجه ، توصیه می کند.

دوران نقاهت درمان ژنیکوماستی با لیپوساکشن

جراحی کوچک کردن سینه در آقایان به روش **لیپوساکشن**، در قیاس با روند جراحی، از تهاجم کمتری برخوردار است. زیرا برش های ایجاد شده جزئی بوده و لزوماً فرد تحت بیهوشی عمومی قرار نمی گیرد. از این رو ریکاوری کوتاه مدت و آسان تری برای فرد در نظر گرفته می شود. بعد از ساکشن چربی های سینه، پزشک درن هایی را در محل قرار می دهد تا خونابه های اضافی از آن طریق خارج شوند. حدود یک یا دو روز بعد از پروسه، دکتر درن ها را بر می دارد و در صورت نیاز محل ورود درن ها را بخیه می زند. برای کاهش شدت درد و ورم، باید یک هفته سپر شود و پس از آن فرد می تواند زندگی عادی خود را در پیش بگیرد. مراقبت ها باید تا یک ماه به صورت مستمر انجام شوند.

اقدامات قبل از ژنیکوماستی

1. پیش از هر چیزی فرد باید وزن متناسبی داشته باشد. اضافه وزن زیاد می تواند ریسک عمل را نیز افزایش دهد. گاهی نیز با کاهش وزن مشکل بزرگی سینه برطرف می گردد و فرد دیگر به عمل جراحی نیازی پیدا نمی کند.
2. بایستی یک شرح حال کامل از خود که اطلاعاتی درباره بیماری هایتان، جراحی هایی که انجام دادید، داروهایی که مصرف می کنید و حساسیت هایی که دارید را در بردارد، به پزشک ارائه دهید.
3. مواد مخدر و سیگار که حاوی نیکوتین هستند، ریسک جراحی را بالا می برند. پس توصیه می شود قبل از ژنیکوماستی این عادت را ترک کنید.
4. گاهی اوقات امکان دارد پزشک از شما بخواهد مصرف موادی همچون سیر و جینسینگ را کنار بگذارید؛ زیرا این مواد خاصیت التهابی داشته و ممکن است در روند بیهوشی اختلال ایجاد کنند.
5. بهتر است پیش از جراحی ژنیکوماستی، برای اطمینان از سطح سلامتی تان و عملکرد صحیح قلب، آزمایشاتی همچون آزمایش خون، رادیوگرافی و الکتروکاردیوگرافی را به انجام رسانید.

استفاده از پیراهن های ژنیکوماستی

جدیدترین تکنیکی که درمان سریع را ارائه داده، ولی بعنوان یک راه حل دراز مدت محسوب نمی شود، استفاده از پیراهن های مخصوص ژنیکوماستی می باشد. این پیراهن ها برای تقویت اعتماد به نفس، در میان افرادی که این موقعیت را تجربه می کنند، طراحی شده است. پیراهن های ژنیکوماستی بعنوان یک جلیقه گن مانند برای پنهان کردن تغییرات فیزیکی در بافت و ماهیچه سینه ها، عمل می کند. مزیت اصلی آن، پشتیبانی آنی و تقویت شکل ظاهری اندام در مردانی است که در معرض این موقعیت قرار گرفته اند. این پیراهن ها راحت بوده و اختلالی در فعالیت های روزمره ایجاد نمی کنند.

• داروها

بسیاری از داروها یا تکنیک های مشابه که برای درمان مشکلاتی از قبیل سرطان سینه مورد استفاده قرار می گیرند، اغلب نتایج بهینه ای را در تسکین و بهبود درد و ویژگی های فیزیکی در میان بیماران ژنیکوماستی خلق می نمایند. داروهایی اخیراً از سوی سازمان غذا و دارو مورد تأیید قرار گرفته اند، ولی هنوز قابلیت استفاده از آنها در این مورد خاص، اثبات نشده است. مصرف این داروها تنها بر اساس صلاحدید پزشک، مجاز می باشد.

• روندهای جراحی موجود برای این بیماران

بعد از درمان یا مشاهدات اولیه، جراحی، قدم منطقی و موثر بعدی خواهد بود. روندهای جراحی، اغلب تنها راه تضمین شده برای درمان کوچک کردن سینه آقایان هستند. این اختصاصی ترین و سفارشی ترین تکنیک درمان می باشد، چون نتیجه حاصل از این درمان کاملاً قطعی و قابل پیش بینی است. جراحی، سریع ترین نتایج را برای شما خلق می نماید.

دو روند اصلی موجود برای درمان این بیماری با جراحی، لیپوساکشن و ماستکتومی می باشند. برخی اوقات ترکیبی از روندها بمنظور دستیابی به نتایج مطلوب مورد نیاز می باشد. ماستکتومی می تواند شما را از شر بافت غده ای سینه نجات دهد، در حالیکه لیپوساکشن این کار را از طریق برداشتن بافت چربی اضافی انجام می دهد. جراحی، اغلب از طریق اندوسکوپی کامل می شود و در نتیجه در آن، تنها برش های کوچکی مورد استفاده قرار می گیرند. هر قدر جراحی، کمتر تهاجمی باشد، دوره ریکاوری نیز کوتاه تر خواهد بود.

زمان واقعی جراحی حدوداً دو ساعت بوده و تحت بیهوشی عمومی یا بی حسی موضعی انجام می شود. بعد از جراحی برای یک مدت زمان مشخص، در طول دوره ریکاوری، برای کمک به پشتیبانی از کانتور تازه شکل داده شده قفسه سینه، از شما خواسته می شود تا گن های مخصوصی بر تن کنید. زمان از کار افتادگی، بسیار کوتاه (تقریباً یک هفته) بوده و نتیجه درمان، دائمی خواهد بود.



مراحل ژنیکوماستی

روند جراحی بزرگی سینه آقایان شامل مراحل زیر می باشد:

• مرحله 1: بیهوشی برای عمل ژنیکوماستی

در طول روند جراحی، بیهوشی عمومی یا تزریق درون وریدی بر حسب صلاحدید پزشک به عنوان گزینه هایی برای ایجاد احساس راحتی در شما مورد استفاده قرار می گیرد.

• مرحله 2: تکنیک لیپوساکشن در عمل کوچک کردن سینه مردان

در مواردی که در آن ژنیکوماستی اساساً در نتیجه بافت چربی اضافی بوجود آمده است، لیپوساکشن به تنهایی مورد استفاده قرار می گیرد. این شامل وارد کردن یک کانولا، لوله نازک توخالی، از طریق چند بریدگی کوچک به ناحیه هدف می باشد.

کانولا با حرکات کنترل شده، برای شل شدن بافت چربی اضافی به عقب و جلو حرکت داده شده و سپس با مکش و کیووم به بیرون کشیده می شود.

انواع مختلفی از تکنیک های لیپوساکشن موجود بوده و مناسب ترین تکنیک مورد انتخاب جراح، قبل از روند برای بیمار شرح داده می شود.

• مرحله 3: تکنیک برش در جراحی ژنیکوماستی

تکنیک های برش زمانی توصیه می شوند که بافت غده ای سینه یا پوست اضافی باید برای درمان ژنیکوماستی برداشته شود. برش همچنین در زمان نیاز به کوچک کردن نوک سینه و قرار دادن آن در یک موقعیت طبیعی تر، مورد نیاز می باشد. الگوهای برش، بر حسب موقعیت های ویژه و ترجیح جراحی، متغیر می باشند.

• مرحله 4: ترکیب لیپوساکشن و تکنیک های برش

گاهی اوقات ژنیکوماستی با استفاده از ترکیب لیپوساکشن و برش، اجرا می شود.

چه کسانی می توانند تحت جراحی ژنیکوماستی قرار بگیرند؟

- آن دسته از آقایانی که تحت روند درمان دارویی قرار گرفته اند و هیچ نتیجه مثبتی از آن کسب نکردند.
- کسانی که علائم ناشی از بزرگ بودن بافت سینه، همچون درد تشدید یافته و باعث آزار و ناراحتی آنان می شود.
- همچنین افرادی که می خواهند برای جراحی ژنیکوماستی اقدام کنند باید مطمئن باشند که دوره رشد بافت سینه هایشان تکمیل شده است.

ژنیکوماستی در بدنسازی

یکی از نگرانی های افرادی که در رشته ورزشی بدنسازی فعالیت دارند، این است که به ژنیکوماستی دچار شوند. این گروه از ورزشکاران برای بالابردن رشد عضلات و ماهیچه ها، داروهای استروئیدی آنابولیک مصرف می کنند که همین امر سبب می شود تعادل هورمون های بدن بر هم خورد و ریسک بروز عارضه مذکور بالا رود.

بروز ژنیکوماستی در میان بدنسازها تا چه حد رایج است؟

اگر چه نمی توان به طور دقیق مشخص نمود که رشد غیر طبیعی بافت سینه در مردانی که به بدنسازی مشغول هستند چقدر است؛ اما وقوع این عارضه در میان آن ها چندان غیر نرمال هم نیست. طبق آماري که سایت healthline.com ارائه داده است، یک مطالعه بر روی آقایان بدنساز حاکی از آن است که در سال های 1980 تا 2013 میلادی در کشور آمریکا، 1574 ورزشکار این رشته، عمل ژنیکوماستی انجام داده اند. بدین نحو می توانیم بگوییم که ورزشکاران زیادی که در رشته بادی

بیلدینگ فعالیت دارند در معرض خطر این بیماری هستند؛ به ویژه کسانی که از داروهایی خاصی برای حجم گرفتن بدن شان استفاده می کنند.

علت رشد غیر طبیعی بافت سینه در مردان بدنساز

تحقیقات نشان می دهند که علل بسیاری سبب بروز ژنیکوماستی در بدنسازی می شود که یکی از آن ها مصرف داروهای متعدد و مختلف می باشد. همانطور که اشاره شد، عموماً دلیل این که ورزشکاران بدنساز به رشد غیر طبیعی بافت سینه دچار می شوند، مصرف داروهای استروئیدی آنابولیک مثل انواع مختلفی از دارو تستوسترون است. بدین نحو ژنیکوماستی در نتیجه تلاش بدن برای حذف تستوسترون نمود پیدا می کند. یکی از ترکیبات جانبی تستوسترون استرادیول می باشد که سطح بالای وجود این ترکیب هورمونی در بدن مردان به رشد غیر معمول بافت سینه آنان منجر می شود.

هزینه ژنیکوماستی

کرم ها یا قرص هایی که از اینترنت قابل خریداری هستند، بسیار گران بوده و چندین ماه طول می کشد تا نتیجه آنها آشکار شود.

اگر قصد انجام جراحی را دارید، باید بدانید که [هزینه ژنیکوماستی](#) به فاکتورهای وابسته است. برخی از این فاکتورها عبارتند از:

- یافتن جراح باتجربه ای که بتواند جراحی را به صورت تضمینی انجام دهد و شما نیز بعنوان بیمار بتوانید یک رابطه مبتنی بر اعتماد را با او قرار کنید.
- مکان انجام جراحی و برگزاری جلسات فالوآپ
- هزینه های بیهوشی و گن های مورد نیاز برای استفاده بعد از جراحی

لیپوساکشن سینه در مقایسه با جراحی ژنیکوماستی ارزان تر است. ولی این گزینه را تنها به خاطر ارزان تر بودن آن انتخاب نکنید. با پزشک خود مشورت کرده و بهترین گزینه را برای درمان مشکل خود برگزینید.

دوره ریکاوری جراحی ژنیکوماستی

آگاهی از روند ریکاوری به فرد کمک می کند تا برای آن دوران برنامه ریزی لازم را انجام دهد. مدت ریکاوری بعد از جراحی خیلی طولانی تر از ریکاوری بعد از لیپوساکشن است اما چون برش های گسترده تری ایجاد می شود احتمال بروز عفونت بیشتر است؛ از این رو مراقبت های بعد از جراحی باید بسیار جدی گرفته شوند. درد و ورم نیز با گذشت 7 روز رو به بهبودی می روند. در ادامه مراقبت های بعد از عمل ژنیکوماستی را در اختیاران قرار داده ایم.

مراقبت های بعد از ژنیکوماستی

پانسمان بعد از ژنیکوماستی

- در طول اولین چک آپ، پانسمان تعویض شده، زخم ها کنترل شده و با ماده ضد عفونی کننده، شستشو داده می شود. محل درمان مجدداً پانسمان می شود.

- پس از یک ماه، پانسمان ارتجاعی تنها در زمان انجام اقدامات بهداشتی و نظافت محل، برداشته می شود. پس از آن باید مجدداً به مدت 6 تا 8 هفته دیگر، بخصوص در طول انجام فعالیت های فیزیکی سنگین، آن را بر تن داشته باشید.

رژیم غذایی و استراحت بعد از ژنیکوماستی

- استراحت کردن بسیار حائز اهمیت بوده و بهترین موقعیت، در حالتی است که پاها برای به حداقل رساندن احتمال خونریزی، هماتوم یا تورم، اندکی بالاتر از بدن قرار داده شوند.
- از فعالیت های فیزیکی شدید و سنگین خودداری کرده و به پشت بخوابید.
- رژیم غذایی متوازن را دنبال کنید، چرا که جزء موارد مهم در مراقبت بعد از عمل ژنیکوماستی می باشد.
- برای جلوگیری از یبوست، فعالیت های ملایم را آغاز کرده و میوه خام را به رژیم غذایی تان اضافه کنید.
- از داروهای مسکن تجویز شده برای تسکین درد استفاده کنید. از مصرف آسپرین و کلیه محصولات حاوی آسپرین خودداری کنید.
- در زمان مصرف داروهای مسکن، از نوشیدن الکل اجتناب کنید.
- حتی در صورت عدم مصرف داروی مسکن، به مدت 3 هفته الکل ننوشید.
- اگر ویتامین با آهن مصرف می کنید، به اندازه ظرفیت، مصرف آن را از سر بگیرید.

فعالیت ها بعد از ژنیکوماستی

- هرچه زودتر قدم زدن را آغاز کنید.
- در زمان مصرف داروی مسکن، رانندگی نکنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین به مدت 4 تا 6 هفته خودداری کنید.
- بر حسب نوع شغل، زمانی که احساس کردید شرایط تان برای بازگشت به محل کار مساعد است، کارتان را شروع کنید.
- به مدت 1 تا 2 هفته پس از ژنیکوماستی از انجام فعالیت های جنسی خودداری کنید.

مراقبت از زخم ها بعد از ژنیکوماستی

- به مدت 12 ماه از قرار دادن زخم ها در معرض نور خورشید خودداری کنید.
- اگر قرار گرفتن در معرض نور خورشید برایتان اجتناب ناپذیر است، از کرم های ضد آفتاب SPF30 استفاده کنید.
- برش ها را به صورت روزانه کنترل کنید.
- مادامی که بخیه ها کشیده نشده اند، از فرو بردن تمام بدن در آب خودداری کنید.
- تا 6 هفته به طور مستمر، گن را بر تن داشته باشید

ماساژ بعد از ژنیکوماستی

- وقتی زخم ها بهبود پیدا کردند، می توانید ناحیه درمان را ماساژ دهید.
- گاهی پزشک، لوسیون یا ژل های مخصوص را برای به حداقل رساندن اسکار یا هماتوم تجویز می کند.

واکنش های احتمالی بعد از جراحی بزرگی سینه در آقایان

- در حالت نرمال، دمای بدن در یک دوره دو تا سه روزه بالا می رود. در این شرایط می توانید از داروی مسکن استفاده کنید.
- در ناحیه برش، درد را تجربه خواهید کرد. این کاملاً طبیعی بوده و با داروی مسکن قابل کنترل می باشد.
- گاهی بی حسی موقتی را در ناحیه سینه تجربه می کنید که معمولاً تا یک سال دوام دارد.
- بعد از 4 تا 6 هفته می توانید فعالیت های نرمال را به طور کامل از سر بگیرید.

عوارض ژنیکوماستی چیست؟

هر روند جراحی خطرانی را به همراه دارد. درک خطرات در هر جراحی از جمله ژنیکوماستی حائز اهمیت است. هر فرد، برای انتخاب جهت قرار گرفتن تحت یک روند جراحی، مزایا و خطرات بالقوه آن را مورد مقایسه قرار می دهد. هرچند بسیاری از مردان مشکلات زیر را بعد از جراحی تجربه نمی کنند، ولی باید همه آنها را بمنظور اطمینان از درک کامل مشکلات و پیامدهای بالقوه جراحی ژنیکوماستی، با جراح خود مورد بحث قرار دهید.

- خونریزی : گاهی در طول جراحی و پس از آن خونریزی را تجربه می کنید. در طول 10 روز اول بعد از جراحی از مصرف آسپرین یا داروهای ضد التهابی بمنظور پیشگیری از افزایش خطر خونریزی، اجتناب کنید.
- عفونت : عفونت بعد از این جراحی، بسیار بعید می باشد. در صورت وقوع، مصرف داروهای آنتی بیوتیک یا جراحی مضاعف الزامی خواهد بود.
- جای زخم : تمام برش های جراحی، جای زخم را بر جای می گذارند. بر همین اساس درک متغیر بودن سرعت بهبود و ناپدید شدن جای زخم در افراد مختلف، الزامی می باشد.
- بی رنگ شدن پوست : این عارضه جانبی نیز جزو موارد نادر بوده و با استفاده از تکنیک های مدرن، احتمال وقوع آن، بیشتر کاهش می یابد. استفاده از حمام آفتاب یا نور ماوراء بنفش، باعث فشار آمدن به پوست و بر جای ماندن کبودی می شود.
- افتادگی پوست : این یکی از مشکلات قابل پیش بینی، قبل از جراحی می باشد. احتمال بروز چنین عارضه ای در بیماران دارای خاصیت ارتجاعی ضعیف در پوست، بالا می باشد. این بیماران قبل از جراحی در این خصوص اطلاع رسانی شده و اکثریت آنها محدودیت های بالقوه را می پذیرند.
- عدم تقارن : در اغلب موارد، حجم های چربی برداشته شده از ناحیه مورد نظر، یکسان می باشد. با این حال، گاهی بعد از جراحی، عدم تقارن در ناحیه درمان مشاهده می شود که تا حد قابل ملاحظه ای با لیپوپلاستی بهبود می یابد.
- نکروز هاله و نوک سینه : در موارد بسیار نادر، بعد از جراحی ژنیکوماستی، منبع خون به نوک سینه دچار آسیب دیدگی می شود. این مسئله در طول 24 ساعت اول بعد از جراحی، توسط پرسنل درمان، تحت کنترل قرار می گیرد. معمولاً زنده ماندن بافت نوک سینه بعد از چنین آسیب دیدگی، بعید به نظر می رسد.
- از دست رفتن پوست : در موارد نادر، ولی بیشتر در افراد سیگاری، نواحی از زخم دچار آسیب دیدگی می شود و در نتیجه بخشی از پوست، از بین می رود.

ژنیکوماستی کاذب

همانطور که گفتیم ژنیکوماستی زمانی رخ می دهد که سینه های آقایان از حالت طبیعی بزرگتر شوند. اما همیشه و در تمامی آقایان وقتی سینه هایشان مثل سینه های خانم ها بزرگ تر می شوند ، به منزله وقوع ژنیکوماستی حقیقی نیست ؛ بلکه نشان دهند وضعیتی است که به آن ژنیکوماستی کاذب (pseudogynecomastia) می گویند. هر چند که به لحاظ ظاهری این دو عارضه مشابه یکدیگر هستند اما علل زمینه ای هر یک که باعث بوجود آمدن آن ها شده اند ، متفاوت است. ژنیکوماستی

کاذب زمانی رخ می دهد که بافت های چربی اضافه در نواحی پشت بافت سینه ، اطراف و زیر نوک پستان تجمع یافته اند. خیلی از آقایان ممکن است به سبب مشکلات فیزیکی و روانی به این عارضه مبتلا باشند.

درمان ژنیکوماستی کاذب

اولین قدم برای بهبود این عارضه ، کاهش وزن می باشد. زمانی که چربی های بدن آب می شوند ، بافت سینه نیز تمایل پیدا می کند که کوچک تر شود. بسیاری از آقایان برای اینکه سریع تر ژنیکوماستی کاذب را برطرف نمایند ، رژیم غذایی و ورزش را به صورت همزمان پیگیری می کنند. بعضی از آقایان نیز بر این باورند که پوشیدن گن های فشرده و طبی می تواند به این امر کمک کند. ممکن است افراد پس از کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام همچنان شاهد وجود مقادیری از بافت های چربی در سینه های خود باشند. این چربی های مقاوم با انجام عمل لیپوساکشن خارج می شوند.

درمان های خانگی ژنیکوماستی

موثرترین درمان های خانگی ژنیکوماستی برای هر فرد به علت پایه بروز این مشکل وابسته است. یکی از روش ها برای بهره مند شدن از درمان های خانگی ، بهبود دادن عادات مربوط به سبک زندگی می باشد. برخی عادات و سبک های زندگی می تواند باعث افزایش میزان چربی در بدن شود. افرادی که اضافه وزن دارند ، در کل بدن چربی بیشتری را ذخیره می کنند. این چربی می تواند از طریق افزایش فعالیت آروماتاز ، باعث کاهش سطوح تستسترون شود. برخی عادات و سبک های زندگی که می تواند در بهبود سطوح هورمون موثر واقع شود شامل موارد زیر می باشد:

- به حداقل رساندن مصرف الکل
- اجتناب از منابع استرس و اضطراب در زندگی
- حداقل 7 ساعت خواب در طول شب
- انجام حداقل 15 دقیقه ورزش ایروبیک متوسط تا شدید در طول هفته
- دنبال کردن برنامه ورزشی برای تقویت عضلات حداقل دو بار در هفته
- خوردن یک رژیم غذایی متعادل با تاکید بر روی کاهش مصرف غذاهای فراوری شده

خوردن یک رژیم غذایی متعادل می تواند به شما کمک کند تا مطمئن شوید که بدن تمام مواد مغذی مورد نیاز را برای به حداکثر رساندن تولید تستسترون خود و کاهش درصد چربی بدن ، در اختیار دارد.

مواد مغذی که برای تولید تستسترون حائز اهمیت هستند شامل پروتئین ، ویتامین D و روی می باشد. برخی مواد غذایی تقویت کننده تولید تستسترون شامل زرده تخم مرغ ، ماهی مرکب و ماهی تون می باشد. برخی مواد غذایی ، ترکیباتی به نام فیتواستروژن ها را تولید می کنند که عملکرد استروژن را در بدن تقلید می کنند.

برای درک کامل تاثیرات این مواد شیمیایی در بدن ، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است ولی به حداقل رساندن مصرف غذاهای حاوی فیتواستروژن می تواند به بهبود نسبت تستسترون به استروژن کمک کند. سویا ، حبوبات و ریشه شیرین بیان سه منبع اصلی و رایج فیتواستروژن می باشند.

در برنامه ورزشی روزانه خود برای کمک به کاهش درصد چربی بدن ، آیروبیک را بگنجانید. نوع ورزشی که انجام می دهید به اندازه طول ، شدت و مدت زمان ، حائز اهمیت نمی باشد. ورزش هایی از قبیل رقصیدن ، شنا کردن ، دویدن ، پیاده روی های طولانی و اسکیت سواری می تواند به عنوان گزینه های پیشنهادی در درمان خانگی ژنیکوماستی در نظر گرفته شود.

لباس ژنیکوماستی

لباس های ژنیکوماستی به عنوان راهی برای مخفی کردن سینه های بزرگ آقایان و افزایش متابولیسم و چربی سوزی بافت سینه ها است. این لباس ها به صورت گن یا زیر پیراهنی در بسیاری از کالاهای پزشکی سراسر ایران موجود هستند. گن های مخصوص بزرگی سینه آقایان در ابعاد و مدل های مختلف توسط شرکت های سازنده تهیه شده اند؛ از این رو شما می توانید بسته به شرایط و آرامش خود، گن مناسب تان را انتخاب کنید.

سوالات متداول ژنیکوماستی

• ژنیکوماستی بدون عمل جراحی بهبود پیدا می کند؟

گفته شده است خیلی از کیس های مبتلا به ژنیکوماستی، به مرور زمان بدون اتخاذ روند درمانی، برطرف گردیده است. اگر هم عارضه به سبب بیماری های زمینه ای مثل کم کاری غده های جنسی، سوء تغذیه و سیروز نمود یافته باشد که باید برای درمان آن ها اقدام کنید.

• چقدر زمان می برد تا در سن بلوغ ژنیکوماستی مشخص شود؟

این بیماری گاهی اوقات در بین سنین 10 تا 12 سال نمود می یابد اما به طور معمول تر در دوره 13 تا 14 سالگی به میزان بیشتری دیده می شود. حدود 20 درصد از مبتلایان نیز بعد از 17 سالگی همچنان درگیر خواهند بود.

• آیا این بیماری نگران کننده است؟

در حالیکه نگرانی آقایان بعد از نمود یافتن ژنیکوماستی امری معمول و طبیعی است اما لزوماً بزرگ شدن بافت های پستان، نشان دهنده وجود سرطان یا مشکل حاد دیگری نیست. بهتر است در صورت بروز نشانه های زیر، آقایان به پزشک مراجعه کنند:

درد سینه

ورم بیش از حد بافت پستان

ترشح از نوک پستان

وجود توده سفت در بافت سینه

زخم باز بر روی سینه

ورم یا ایجاد توده تنها در یکی از پستان ها

• آیا بعد از جراحی ژنیکوماستی اسکار بر جای می ماند؟

این انتظار را داشته باشید که بعد از جراحی ، اثر برش و زخم ها کمی مشخص باقی بماند. هر چند جراح سعی می کند به نحوی آن ها را ایجاد نماید که بعد از عمل تا حد امکان در معرض دید قرار نگیرند. خیلی از آقایان هم ترجیح می دهند اسکار بر جای بماند اما فرم نا مطلوب و بزرگ سینه هایشان تغییر کند.

• احتمال دارد بعد از عمل دوباره ژنیکوماستی رخ دهد؟

در اکثر بیماران ، نتیجه حاصل شده بعد از عمل برای مدت طولانی باقی می ماند ؛ مگر آن که فرد مجدداً به مصرف داروهای هورمونی و تحریک کننده بپردازد یا اضافه وزن پیدا کند.

• آیا جراحی کوچک کردن سینه آقایان تحت پوشش بیمه قرار می گیرد؟

ژنیکوماستی در راستای عمل های زیبایی به انجام می رسد. به همین منظور بیمه هیچ بخشی از هزینه آن را متقبل نمی شود و شخص باید به تنهایی هزینه آن را پرداخت کند ؛ حتی اگر این عمل در بیمارستان های دولتی انجام شود.

• آیا ژنیکوماستی منجر به بروز سرطان در آقایان می شود؟

یکی از دغدغه های آقایان این است که آیا ممکن است ژنیکوماستی باعث سرطان شود یا خیر. در پاسخ باید گفت که عارضه ژنیکوماستی خود زمینه ساز سرطان سینه در آقایان نخواهد بود. اما این عارضه می تواند در نتیجه ابتلا به سرطان هایی همچون سرطان ریه ، بیضه و غیره ، نمود پیدا کند.

• آیا ممکن است ورزش هایی همچون پرورش اندام بروز ژنیکوماستی را تحریک کند؟

ورزش کردن به خودی خود باعث بروز این چنین عارضه ای نمی شود. اما در رشته ورزشی پرورش اندام گاهی اوقات ورزشکاران از داروهای بدون نسخه استفاده می کنند که بخش زیادی از ترکیبات سازنده آن ها استروئیدی هستند. این داروها نه تنها می توانند باعث افزایش سایز غیرطبیعی بافت سینه آقایان شوند بلکه دیگر ارگان ها و اندام های بدن را نیز بیمار می کنند.