ESTETİK CERRAHİ

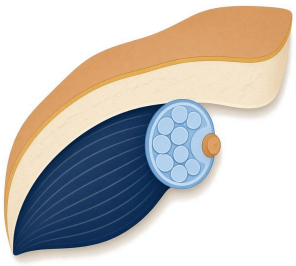
Jinekomasti: Erkekler İçin Rehber

Erkek göğsünde neden meme dokusu gelişir, bez dokusu yağdan nasıl ayırt edilir, ameliyat neleri kapsar ve ilk haftalar neye benzer



Erkek göğsü iki farklı nedenle büyüyebilir: kilo vermeye yanıt veren yağ ve vermeyen meme bez dokusu. Jinekomastisi olan erkeklerin çoğunda ikisinden de biraz vardır.

KESİTTE BEZ VE YAĞ



Meme başının hemen arkasında sert bir bez dokusu diski bulunur; çevresini daha yumuşak yağ sarar. İkisi farklı tedavi edilir.

DİYET VE SPOR NEDEN ÇÖZMEZ

- **Bez dokusu yağ değildir.** Meme dokusudur ve hiçbir egzersiz onu küçültmez.
- **Yağ kaybı onu daha belirgin yapabilir.** Göğüs inceldikçe meme başının arkasındaki sert disk daha çok öne çıkar.
- **Kas onu gizlemez.** Gelişmiş bir göğüs kası dokuyu saklamak yerine öne iter.

SIK GÖRÜLEN NEDENLER

Ergenlik
Sıktır ve çoğu zaman yirmili yaşların başında geçer – ama her zaman değil.

Hormonal
Testosteron ile östrojen dengesinde bir kayma.

İlaçlar
Anabolik steroidler dahil birçok ilaç ve bazı takviyeler.

Kilo
Yağ hacim ekler ve hormon dengesini de etkiler.

Bilinmeyen
Erişkin olguların çoğunda tek bir neden bulunmaz.

İlk adım neden bazen ameliyat değil, tetkiktir

Yeni başlayan ya da tek taraflı büyüme, ağrı veya düzensiz hissedilen bir kitle, herhangi bir estetik plandan önce tıbbi olarak değerlendirilir. Çoğu erkekte bir şey bulunmaz; ama bu kontrol, işi doğru yapmanın parçasıdır.

Değerlendirme isteyin — ilk soru dokunun nasıl alınacağı değil, ne olduğudur.

SAYFA 2 / 4

Evreler ve her birinin gerektirdiği

Muayene iki şey yapar: bez dokusunu yağdan elle ayırt eder ve ne kadar cilt olduğunu değerlendirir. Bu ikisi evreyi, evre de tekniği belirler.

BASİTLEŞTİRİLMİŞ EVRELER

EVRE	NASIL GÖRÜNÜR	GENELLİKLE NE GEREKTİRİR
I	Meme başının arkasında küçük, sert bir disk; fazla cilt yok	Areola kenarından küçük bir kesiyle bez çıkarımı
II	Daha belirgin büyüme, göğüs dolgun görünür; cilt hâlâ gergin	Liposuction ve bez çıkarımı
III	Sarkık cilt ve aşağıda duran meme başıyla belirgin büyüme	Çıkarım ve liposuction, cilt alınmasıyla birlikte
IV	Belirgin cilt fazlalığıyla memeye benzer şekil	Ayrıca cilt azaltma ve meme başının yeniden konumlandırılması

Klinik evrelemenin basitleştirilmiş hâlidir. Sizin planınız muayeneye göre yapılır.

MUAYENENİN ELLE NETLEŞTİRDİKLERİ

- ✓ **Bez mi yağ mı.** Sert, lastiğimsi bir disk bez dokusudur; daha yumuşak, yaygın doku yağdır.
- ✓ **Cilt gerginliği.** Hacim alındıktan sonra cildin toparlanıp toparlanmayacağı ya da alınması gerekip gerekmediği.
- ✓ **Meme başı konumu.** Aşağıda duran bir meme başının yeniden konumlandırılması gerekebilir.
- ✓ **Simetri.** Bir taraf çoğu zaman daha büyüktür; plan bunu düzeltir.

PSÖDOJİNEKOMASTİ

- ✓ **Yalnızca yağ, bez yok.** Kilo fazlalığında sık görülür.
- ✓ **Kilo vermeye yanıt verir.** Bu yüzden ameliyat düşünülmeden önce kilo ele alınır.
- ✓ **Tek başına liposuction yetebilir.** Cilt gergin ve kilo sabitse.

ⓘ Sizdeki çoğunlukla yağsa ve kilonuz hâlâ değişiyorsa, dürüst tavsiye önce kiloyu sabitlemektir. Meme başının arkasında sert bir disk varsa, ne kadar beklerseniz bekleyin değişmez.

Bir fotoğraf gönderin ve dokunun elinize nasıl geldiğini anlatın; bu bize çok şey söyler.

SAYFA 3 / 4

Ameliyat

Jinekomasti ameliyatı kısadır, genellikle günübirlik ya da bir gecelik yapılır ve areola kenarında kaybolacak şekilde tasarlanmış kesilerle gerçekleştirilir. Teknik evreye göre seçilir.

TEK BAŞINA YA DA BİRLİKTE KULLANILAN ÜÇ ARAÇ

YAĞ

Liposuction

Göğsün yanında küçük giriş noktaları. Yağı alır ve göğsü çevresindeki hatla kaynaştırır.

BEZ

Bez çıkarımı

Areolanın alt kenarı boyunca kısa bir kesi. Sert disk doğrudan çıkarılır; iz renk geçişinde kaybolur.

CİLT

Cilt azaltma

Yalnızca cilt toparlanmayacaksa. En az görünecek yerde duracak şekilde planlanmış daha uzun kesiler.

AMELİYAT GÜNÜ

1. **İşaretleme** — Cerrah planı siz ayaktayken çizer.
2. **Anestezi** — Genel ya da küçük olgularda sedasyonlu lokal.
3. **Ameliyat** — Genellikle bir-iki saat.
4. **Korse** — Tam uyanmadan önce kompresyon korsesi giydirilir.

NEREDEYSE HER GÖRÜŞMEDE SORULANLAR

Görünür bir iz kalır mı?

Areola kenarındaki kesi, iki cilt tonu arasındaki sınırda kaybolur. Liposuction izleri birkaç milimetredir.

Tekrar eder mi?

Çıkarılan bez dokusu yeniden oluşmaz. Kilo alımı ya da hormon değişimi yağ ekleyebilir; sabitliğin önemi bundandır.

Meme başı normal görünür mü?

Bütün amaç budur: doğru yerde duran ve normal çıkıntı yapan bir meme başıyla düz bir göğüs.

Tıbbi ekibin sizin için üçünün hangi birleşimini planlayacağını sorun.

SAYFA 4 / 4

Kompresyon korsesiyle iyileşme

Korse, bakımın en önemli parçasıdır. Ödemi kontrol eder, cildin yeni hatta oturmasına yardım eder ve sıvı birikme riskini azaltır.

İLK HAFTALAR

1. GÜN
Ev ya da bir gece
Korse üzerinde; hafif rahatsızlık, tabletlerle kontrol edilir.

3–5. GÜN
Hareket
Yürümek teşvik edilir; kollar omuz hizasının altında.

1–2. HAFTA
Masa başı işe dönüş
Morluk solar; korse sürekli giyilir.

4. HAFTA
Hafif egzersiz
Önce alt vücut; göğüs antrenmanı bekler.

6. HAFTA
Korse çıkar
Aktivitelerin çoğu cerrahınızın onayıyla başlar.

3–6. AY
Nihai hat
Ödem geçmiş; cilt tamamen oturmuştur.

ÖZELLİKLE KORSE

- Cerrahınızın belirlediği süre boyunca, genellikle dört-altı hafta, gece gündüz giyilir
- Yalnızca yıkanmak için çıkarılır, hemen geri giyilir
- Sıkı ama acıtmayan; batıyor ya da kırışıyorsa ekibe söyleyin
- Mümkünse dönüş yolculuğu için ikinci bir tane getirin

NE NORMALDİR, NE DEĞİLDİR

- **Normal.** Morluk, meme başı çevresinde uyuşma, haftalar içinde yumuşayan cilt altı sertlik.
- **Sık.** Ödem dengesiz çekilirken erken dönemde hafif asimetri.
- **Ekibi arayın.** Bir tarafın aniden büyümesi ya da gerilmesi, artan ağrı, ateş veya yayılan kızarıklık.

Sonucu üç günde değil, üç ayda değerlendirin

Erken ödem göğsü eskisi kadar dolgun gösterebilir. Ayda bir aynı ışıkta fotoğraflayın ve günleri değil, ayları karşılaştırın.

SIRADAKİ ADIMINIZ

Karar vermeden önce bizimle konuşun

Ücretsiz Danışmanlık
Koordinatörünüzle hiçbir yükümlülük doğurmayan bir görüşme.

Fotoğraflarınızı Gönderin
Tıbbi ekibimiz inceler ve bir değerlendirmeyle geri döner.

WhatsApp'tan Yazın
Sorularınız kendi dilinizde, çoğunlukla aynı gün yanıtlanır.

✓ Ücretsiz danışmanlık · Ücretsiz tıbbi değerlendirme

WHATSAPP'TAN YAZIN

WEB'DE OKUYUN

NEDEN ESTECENTER?

- ✓ Deneyimli tıbbi ekipler
- ✓ Kişiye özel tedavi planlaması
- ✓ Uluslararası hasta desteği
- ✓ Baştan sona takip edilen tedavi süreci

estecenter.com/tr