

غرسات الثدي ومتلازمة ASIA

دليل للإصغاء إلى نفسك، قبل إزالة الغرسات وبعدها،
بكل المعلومات، بلا خوف

ما بداخلك وما يفعله جسمك به، وما هي ASIA وما هو محلّ جدل، وما تقوله FDA و AEMPS الإسبانية، وكيف تهيئُين أرضية الجسم إذا قرّرتِ إزالة الغرسات، وكيف تعتنين بنفسكِ بعدها.

يتضمّن

7 أسئلة لجراحك

وبوميّات أعراض لـ 4 أسابيع، للطباعة.



أبعد من الجمال من منطلق الاحترام

«لسنا هنا لنقول لك ماذا تفعلين بجسمك: فهذا قرارك.
لكن القرار الواعي يحتاج إلى كل المعلومات.»

هدفنا أن نقدّم لك معلومات صادقة وصریحة: ما تقوله الدراسات والجهات التنظيمية، وما ترويه لنا نساء عشن التجربة، وكذلك ما لم يُعرف بعد. بلا خوف وبلا مبالغة.

كل معلومة تحمل مصدرها بخط صغير. وكل ما هنا تقريبًا يمكن تطبيقه دون شراء أي شيء منّا.

هذا الدليل لك إذا كانت لديك غرسات، أو كنت تفكرين في إزالتها، أو أزلتها بالفعل. وكذلك إذا كنت تدعمين شخصًا في هذا الطريق.

كثير من النساء يعشن مع غرساتهن بلا أي مشكلات؛ وأخريات يصفن أعراضًا لم تُفهم جيدًا بعد. كلا الأمرين صحيح، وكلاهما يستحق الاحترام.

في عام 2024 أُجريت حول العالم 1,658,615 عملية تكبير ثدي و341,971 عملية إزالة غرسات: نحو إزالة واحدة لكل خمس عمليات تكبير.

ISAPS Global Survey 2024؛ وهذه تقديرات.

بالأرقام
ISAPS · 2024

لهذا نخلص إلى استنتاجين:

02 وأيًا كان ما تقرّرينه، فلننتعلّم العناية بأرضية جسمك لنمدّ له يد العون: قبل وأثناء وبعد.

01 أيًا كان قرارك — إبقاؤها أو فحصها أو إزالتها — فليكن قرارك أنت، تتخذينه وكل الأوراق على الطاولة.

التغيير الحقيقي يحدث في الداخل.

هذه الرسالة لك، أنت التي تريد العناية بنفسك وإيجاد المحبة التي كانت دائمًا في داخلك.

فريق bionobo®

المصادر: عمليات تكبير الثدي وإزالة الغرسات حول العالم: 2024, ISAPS, "International Survey on Aesthetic/Cosmetic Procedures", 2024, FDA, "Risks and Complications of Breast Implants". أعراض لم تُفهم جيدًا بعد: FDA,

♦ وقفة ما الذي أتى بك إلى هنا؟

لا حاجة إلى قراءته في جلسة واحدة. افتحيه أينما كنت. على الهاتف، اضغطي أي سطر في المحتويات فينقلك إلى صفحته.

طريقة قراءة الدليل من أين أبدأ؟

لاستشارتك - ص 13
7 أسئلة لجراحك



للطباعة - ص 11
يوميّات أعراضك لـ 4 أسابيع



ص 18-14	العناية بالأرضية	III
14	ما هو التنظيف وما ليس هو	11
15	قمع التصريف	12
16	طريقك: قبل وأثناء وبعد	13
18-17	خمس عادات	14
ص 20-19	الدعم	IV
19	إعادة المعادن كل يوم	15
20	حين تكونين مستعدة	16
ص 22-21	الختام	♥
21	جسمك، قصتك	
22	التواصل والتنويه	

ص 10-4	الفهم	I
04	ما بداخلك	01
05	جسمك وما هو غريب عنه	02
06	ما هي ASIA؟	03
07	ما تصفه النساء	04
08	ما هو معروف وما هو محلّ جدل	05
09	ما تقوله الجهات التنظيمية	06
10	BIA-ALCL وسرطانات نادرة أخرى	07
ص 13-11	الإصغاء والقرار	II
11	أصغي إلى جسمك	08
12	ما تتوقعينه	09
13	القرار لك	10

من أين أبدأ؟

لديّ غرسات ولا أشعر أنني بخير
← ص 8-7 وص 11



لديّ غرسات وأشعر أنني بخير
← ص 5-4 وص 11



أزلت الغرسات بالفعل
← ص 18-16، ثم ص 20-19



أفكر في إزالة الغرسات
← ص 13-12 وص 16



البداية من الصفر؟
إذا أردت البدء بأبسط الأساسيات، شيئاً فشيئاً ومن الصفر، فليك دليل المبتدئين للديتوكس اللطيف في مكتبة الأدلة.



هل تريد البدء اليوم؟
عند الشك، الماء - ص 18-17



طريقة قراءة كل عادة

وقفة

بعد الجراحة

أين

لاحظي

للمزيد

الحذ الأدنى

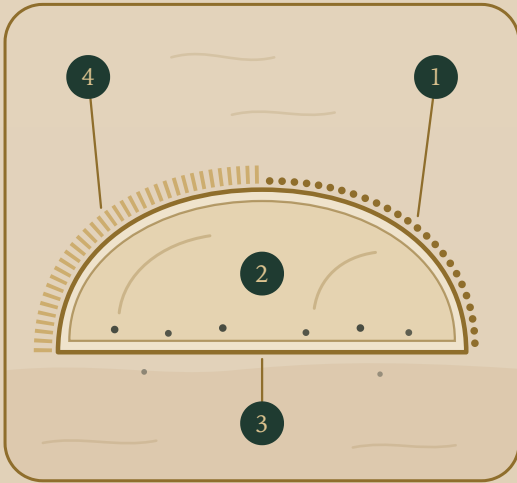
الجزء 1 - الفصول 01-07

II - الفهم
- بلا خوف

أولاً، ما هي الغرسة وما يفعلها الجسم بها. ثم ما هي ASIA، وما هو معروف وما هو محلّ جدل. بلا مبالغة ودون إخفاء أي شيء.

08	ما هو معروف وما هو محلّ جدل	04	ما بداخلك
09	ما تقوله الجهات التنظيمية	05	جسمك وما هو غريب عنه
10	BIA-ALCL وسرطانات نادرة أخرى	06	ما هي ASIA؟
		07	ما تصفه النساء

الفصل 01 - ما بداخلك

ما بداخلك
مكوّنات الغرسة

غرسة في مقطع عرضي (رسم توضيحي): على اليسار، مع رغوة البولي يوريثان؛ على اليمين، خشنة السطح.

1 **الغلاف.** من السيليكون، أملس أو خشن السطح. صُمم النوع الخشن لتثبيت الغرسة في مكانها أكثر وتحرّك أقل؛ ويُعرف اليوم أنه أقوى ارتباطاً بـ BIA-ALCL من الأملس (ص 10).

2 **الحشوة.** جل السيليكون أو محلول ملحي. لغرسات المحلول الملحي أيضاً غلاف من السيليكون؛ وإذا تمرّقت، يتسرّب المحلول الملحي ويمتصّه الجسم وينكمش الثدي. لا يبدو أن الحشوة تغيّر خطر BIA-ALCL، وقد وُصفت أعراض عامة مع النوعين.

3 **البلاطين والآثار الضئيلة.** يُستخدم البلاطين عاملاً حقّاراً لصنع الغلاف والجل؛ وهو بحسب FDA في صورته المعدنية، وهي الأقل خطراً، والقليل الذي يعبر الغلاف لا يشكّل خطراً مهماً (ما زالت FDA تراجع الدراسات). تحتوي كل الغرسات على مواد كيميائية وآثار من المعادن الثقيلة (أجزاء في المليون)، وتشتترط FDA أن تذكرها نشرة كل طراز. يبقى معظمها في الداخل، لكن كميات صغيرة قد تعبر الغلاف حتى وهو سليم («ارتشاح الجل»).

4 **بعضها مع البولي يوريثان.** طلاء رغوي يتحلّل مع السنين؛ وقد قيس في بول بعض النساء اللواتي لديهن هذه الغرسات آثار مادة يطلقها (TDA-2,4). ومقدار الخطر في ذلك يختلف من دراسة إلى أخرى (Hester وآخرون، 1997؛ Luu وآخرون، 1998؛ من FDA). سحبها فرنسا احتياطاً في 2019؛ ولم تسحبها إسبانيا ولا باقي الاتحاد الأوروبي.



حقّك

اطلبي من جراحك بطاقة غرستك ونشرتها: من حقّك أن تعرفي ما بداخلك.

المصادر - FDA: "Risks and Complications" وإرشادات المصنّات (2020) ومذكّرة عن البلاطين - Hester TR · SCHEER, 2021 وآخرون، Luu HM · Plast Reconstr Surg, 1997 · Environ Health Perspect, 1998 · AEMPS (FDA)، (الوكالة الإسبانية للأدوية والمنتجات الصحية)، مذكّرة PS 9/2019.

◆ وقفة هل تعرفين أي طراز لديك؟ إن لم تعرفي، فلديكِ بالفعل سؤالك الأول.

الفصل 02 - جسمك وما هو غريب عنه

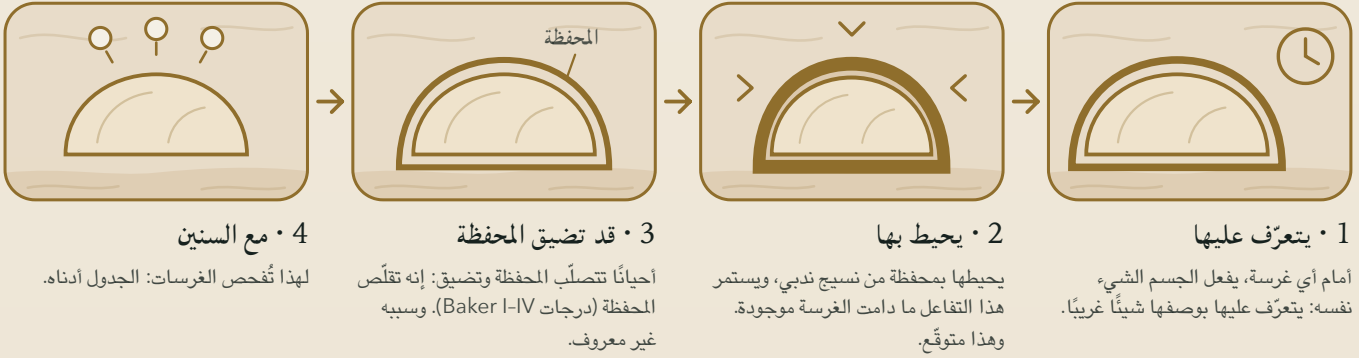
أول ما يُقال لنا

«لكنها آمنة اليوم، أليس كذلك؟»

هي أجهزة طبية ضمن أعلى فئات الرقابة (ص 9). ومع ذلك، تقولها FDA بوضوح: غرسات الثدي ليست أجهزة لمدى الحياة. كلما طال بقاؤها لديك، زاد احتمال ظهور مضاعفات، وبعض المضاعفات يتطلب جراحة أخرى.

جسمك وما هو غريب عنه المحفظة، ولماذا الغرسات ليست لمدى الحياة

ما يفعله الجسم - في أربع خطوات



11.7%

كُن قد أُجرين جراحة أخرى خلال 7 سنوات.

7.2%

كان لديهم تقلص من الدرجة III-IV: وكان السبب الأكثر شيوعاً لإجراء عملية أخرى.

في دراسة المتابعة الكبيرة من FDA، على قرابة 100,000 مريضة (Coroneos وآخرون، 2019)، بين من أُجرين تكبيراً لأول مرة:

جل السيليكون • توصية FDA الأمريكية

الفحوصات الدورية

مع غرسات جل السيليكون، توصي FDA الأمريكية بالموجات فوق الصوتية أو الرنين المغناطيسي حتى إن لم تلاحظي شيئاً، وفق هذا الجدول:



عند وجود أعراض أو عدم وضوح الموجات فوق الصوتية، فالرنين المغناطيسي. غرسات المحلول الملحي لا تحتاج إلى هذا الفحص: فإذا تمرّقت، يمكنك ملاحظة ذلك. في إسبانيا، تطلب AEMPS من النساء المواظبة على الفحوصات الدورية المعتادة. أسألي طبيبك عن المتابعة المناسبة لك.

التمرّق والانتقال

ما لا يُلاحظ

في غرسات جل السيليكون، معظم التمرّقات صامتة: لا يمكنك أن تشعري بها ولا أن تريها.

قد ينتقل السيليكون من الغرس إلى الأنسجة القريبة، مثل جدار الصدر أو العقد اللمفاوية في الإبط، وإلى أعضاء مثل الكبد أو الرئتين، وأحياناً تتعدّر إزالته منها.

جسمك ليس خزاناً: إنه نظام يتكيف.

مع الغرس، يعيش جسمك مع شيء غريب: عند بعض النساء يُلاحظ هذا التعايش وعند أخريات لا. لهذا ندعوك إلى الإصغاء إلى نفسك.



المصادر: Ann Surg, 2019 · Semin Immunol, 2008 · Coroneos CJ · FDA, "Risks and Complications of Breast Implants" (2023) · Anderson JM · FDA، إرشادات المصنّات (2020): فحص التمرّق وقائمة التمرّق · AEMPS، مذكرة PS 9/2019.

♦ وقفة متى كان آخر فحص دوري لك؟

ما هي ASIA؟ اسم اقترح في 2011

في 2011، اقترح عالمًا المناعة Yehuda Shoenfeld و Nancy Agmon-Levin اسمًا مشتركًا، ASIA، لعدة حالات لها أعراض متشابهة وتعرض سابق لمادة مساعدة. والسيليكون من المواد المساعدة. وقد جمعا أربع حالات:

بعض ظواهر
ما بعد التطعيم

التهاب اللقافة
العضلية البلعبي

متلازمة حرب الخليج

داء السيليكون
موضوع هذا الدليل

ASIA

متلازمة مناعية ذاتية/التهابية مُحْدَثُها
المواد المساعدة

المادة المساعدة: مادة تحفز الاستجابة المناعية.

هذا الجزء الأخير هو الأكثر جدلاً - تخلص مراجعة علمية إلى أن البيانات الحالية لا تدعم القول بأن المواد المساعدة المحتوية على الألنيوم في اللقاحات تسبب ASIA (Ameratunga وآخرون، 2017) - وليس موضوع هذا الدليل: هنا نتحدث فقط عن سيليكون الغرسات.

المعايير الثانوية

ما يرافق ذلك

◆ أجسام مضادة ذاتية.

◆ أعراض أخرى، مثل القولون العصبي.

◆ جينات معينة (HLA).

◆ ظهور مرض مناعي ذاتي.

المعايير الرئيسية

الأثقل وزنًا

⌚ تعرض سابق. التعرض لشيء خارجي (مثل السيليكون) قبل الأعراض.

~ أعراض «نموذجية». ألم أو ضعف في العضلات، ألم أو تورم في المفاصل، إرهاق مزمّن أو نوم لا يجدد النشاط، أعراض عصبية، هفوات الذاكرة أو التركيز، حمّى، جفاف الفم.

✦ تحسّن عند إزالة المسبّب.

🔍 خزعة نموذجية.

تُفترَح ASIA عند وجود ●● 2 رئيسيان أو ● + ○○ 1 رئيسي + 2 ثانويان

رايان

ليست ASIA تشخيصًا يقبله الجميع: يرى بعض الباحثين أن معاييرها واسعة جدًا وغير محدّدة بما يكفي، بل يشكّون في وجودها بوصفها متلازمة (Ameratunga وآخرون، 2017).

ويرى مختصّون آخرون أن هناك صلة بالسيليكون (ص 8).



نعرض الرأيين لتكون لديك كل المعلومات.

المصادر: Shoenfeld Y و Agmon-Levin N, J Autoimmun, 2011 - Colaris MJL وآخرون, Immunol Res, 2017 (المعايير، الجدول 1) - Ameratunga R وآخرون, J Allergy Clin Immunol Pract, 2017.

◆ وقفة قراءة مجموعة من المعايير ليست تشخيصًا لنفسك: بل فهم لما يدور الحديث عنه.

ما تصفه النساء لست وحدك

بحسب FDA، ليس هذا حاليًا تشخيصًا طبيًا رسميًا ولا يوجد فحص محدد لتأكيد؛ والسبب ومدى ارتباطه بالغرسات غير واضح، والبحث مستمر.

كثير من النساء والمختصين يطلقون مصطلح «مرض غرسات الثدي» (BII) على مجموعة أعراض تظهر بعد وضع الغرسات.

5.6 سنوات

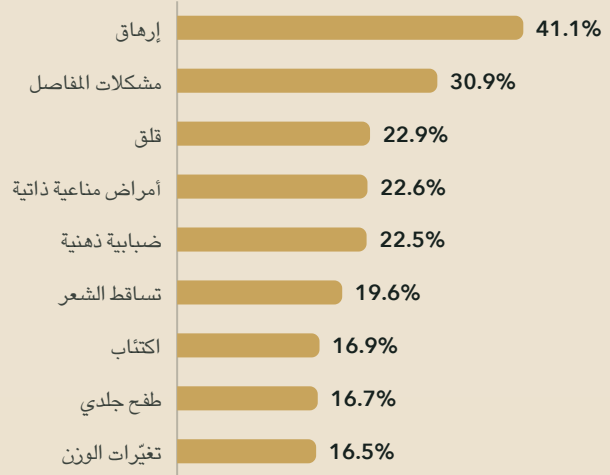
في المتوسط من الجراحة حتى بدء الأعراض.

وُصفت هذه الأعراض مع كل أنواع الغرسات - سيليكون أو محلول ملحي، ملساء أو خشنة السطح، مستديرة أو تشريحية - وقد تظهر بعد الجراحة مباشرة أو بعد سنوات.

هذه بلاغات طوعية: تخبرنا بما تعيشه النساء، لا بعددهن ولا بالسبب.

بلاغات إلى FDA - بين 2008 ويناير 2024

الأكثر ذكرًا في 10,318 بلاغًا



% من البلاغات التي تذكر كل مصطلح. لا نعرض مصطلحًا عامًا، «مرض» (18.7%). «أمراض مناعية ذاتية» تشمل الأعراض أو التشخيص.

مراجعة علمية 2026 - 23 دراسة

إجمالاً، تسجل الدراسات قرابة مئة من الأعراض المختلفة: أكثرها شيوعًا الإرهاق، يليه ألم المفاصل والعضلات (Petritsch وآخرون، 2026).

ماس تريخت - هولندا

98 91 78

إرهاق ألم المفاصل هفوات الذاكرة أو التركيز

من بين 100 امرأة لديهن أعراض نسبتهن إلى غرساتهن السيليكونية (Colaris وآخرون، 2017).

هل يبدو هذا مألوفًا؟ أصغي إلى نفسك.

لكثير من هذه الأعراض أسباب ممكنة أخرى. إذا وجدت نفسك فيها، فهذه إشارة لتصغي إلى نفسك وتسأل عن ذلك، وليست تشخيصًا: قراءة ممكنة، لا التفسير. طريقة الإصغاء إلى نفسك في 11.



المصادر: FDA, "Medical Device Reports for Systemic Symptoms in Women with Breast Implants" (2025) · Colaris MJL وآخرون, Immunol Res, 2017 · Petritsch J وآخرون, Plast Reconstr Surg, 2026.

◆ وقفة ماذا يقول لك جسمك في الآونة الأخيرة؟

ما هو معروف وما هو محلّ جدل ارتباطات لا أحكام

بعض الدراسات ترى شيئاً وأخرى لا ترى. نحدّثكِ عنها كلها.

لم تر صلة واضحة

رات ارتباطاً

2016 مراجعة علمية • 32 دراسة

Ann Intern Med • وآخرون Balk

بشأن غرسات جل السيليكون والصحة على المدى البعيد، الأدلة العلمية «ما زالت غير حاسمة». وأشارت المراجعة إلى ارتباطات محتملة بالتهاب المفاصل الروماتويدي ومتلازمة شوغرن وظاهرة رينو.

تطلب دراسات أفضل.

في الحسابان لمعظم الأمراض، دراسة واحدة جيدة الضبط في أحسن الأحوال.

2022 تحليل تلوي • 10 دراسات أترابية

Women Health • وآخرون Garcia-Leal

لا صلة بالأعراض العامة ولا بمعظم أمراض التسيج الضام.

لكنه يجد ارتباطاً ضعيفاً وغير مؤكد بالتهاب المفاصل الروماتويدي (RR 1.35; 95% CI 1.08–1.68).

في الحسابان غير مؤكد لأن جزءاً كبيراً من تلك البيانات أبلغت به النساء أنفسهن.

لماذا لا نتفق

تنظر في أشياء مختلفة — تشخيصات، أمراض محدّدة، أعراض — لدى فئات سكانية مختلفة ويطرق مختلفة.

2018 إسرائيل

Int J Epidemiol • وآخرون Wataad

24,651 امرأة بغرسات سيليكون و98,604 بدونها: ارتباط متواضع بتشخيصات مناعية ذاتية أو روماتيزمية (OR 1.22; 95% CI 1.18–1.26)، أوضح مع متلازمة شوغرن والتصلب الجهازى والساركويد.

في الحسابان دراسة مقطعية: تجد ارتباطاً، لا السبب.

2019 الولايات المتحدة

FDA • متابعة Ann Surg • وآخرون Coroneos

لدى 99,993 مريضة، حالات أكثر من بعض الأمراض النادرة، مثل متلازمة شوغرن أو تصلب الجلد أو التهاب المفاصل الروماتويدي، مقارنة بعموم السكان.

يدعو المؤلفون إلى تأكيد ذلك ببيانات كل مريضة.

في الحسابان ليست لها مجموعة ضابطة خاصة بها.

2022 رأي خبراء

Expert Rev Clin Immunol • وآخرون Cohen Tervaert

يخلص إلى وجود علاقة سببية، وإلى أن إزالة الغرسات هي أكثر ما يساعد معظم النساء.

في الحسابان هو تقييم، لا دراسة جديدة.

وماذا عن FDA؟ تقول إن BII ليس تشخيصاً رسمياً، وإن السبب غير واضح، وإن البحث مستمر: وتحذيرها المؤطر يشمل الأعراض العامة التي تصفها المريضات (ص 9).



هذا هو العلم اليوم: جدل مفتوح. ولهذا تجربتك مهمة.

هذه ارتباطات، لا أحكام.
الارتباط ليس هو السبب.

المصادر: Expert Rev Clin Immunol, 2022 • وآخرون Cohen Tervaert JW, 2019 • Ann Surg, 2018 • Coroneos CJ, 2018 • Int J Epidemiol, 2018 • وآخرون Wataad A, 2018 • Ann Intern Med, 2016 • وآخرون Balk EM, 2022 • Women Health, 2022 • Garcia-Leal M, 2022 • FDA, 2025 • بلاغات الأعراض العامة (2025).

♦ وقفة ماذا تأخذين من هذه الصفحة: الخوف أم الوضوح؟ احتفظي بالوضوح.

ما تقوله الجهات التنظيمية التحذير المؤطر

الجهات التنظيمية لا تتحدث عن الخوف: بل عن المعلومات. ما تحتاج المرأة إلى معرفته قبل الجراحة، وما يُراقب بعدها.

الولايات المتحدة · FDA بعد الاستماع إلى خبراء ومريضات في 2019، قصرت FDA في 27 أكتوبر 2021 بيع غرسات الثدي في الولايات المتحدة على الممارسين الذين يراجعون قائمة تحقق مع كل مريضة قبل الجراحة: يمكنها أن توقعها، وعلى الجراح أن يوقعها. ومنذ ذلك الحين تتضمن الملصقات تحذيرًا مؤطرًا، وطريقة مراقبة التمرّقات، وقائمة المواد، وبطاقة للغرسات.

التحذير المؤطر من FDA · ترجمة

تحذير

- 1 لا تُعدّ غرسات الثدي أجهزة تدوم مدى الحياة. كلما طالّت مدة بقائها لدى الأشخاص، زاد احتمال إصابتهم بمضاعفات، بعضها سيتطلّب جراحة إضافية.
ص 5
- 2 ارتبطت غرسات الثدي بظهور سرطان في جهاز المناعة يسمّى اللمفوما الكشمية كبيرة الخلايا المرتبطة بغرسات الثدي (BIA-ALCL). هذا السرطان أكثر شيوعًا لدى المرضى ذوي غرسات الثدي خشنة السطح منه لدى ذوي الغرسات الملساء، وإن كانت المعدّلات غير محدّدة جيدًا. وقد توفي بعض المرضى بسبب BIA-ALCL.
ص 10
- 3 أبلغ مرضى حصلوا على غرسات ثدي عن أعراض جهازية متنوعة، مثل ألم المفاصل وآلام العضلات والتشنّج الذهني والإرهاق المزمن وأمراض مناعية ذاتية وغيرها. ولم يُحدّد جيدًا خطر ظهور هذه الأعراض لدى كل مريض. ويفيد بعض المرضى بزوال الأعراض تمامًا عند إزالة الغرسات دون استبدالها.
ص 7

ترجمتنا لنموذج التحذير المؤطر في إرشادات FDA لعام 2020، وهو ما تحمله الملصقات الأمريكية اليوم.

الاتحاد الأوروبي

في الاتحاد الأوروبي، غرسات الثدي منذ 2003 أجهزة طبية من الفئة III، وهي الفئة ذات أعلى مستوى من الرقابة.

إسبانيا · AEMPS

في إسبانيا، على الممارسين تسجيل كل غرسة في السجل الوطني، وتتابع AEMPS حالات اللمفوما بروتوكول منذ 2019، حدّث في 2024 (ص 10).

قائمة التحقق · FDA

مراجعة قسمًا بقسم

توقع المريضة كل قسم بأحرفها الأولى. منها:

- ✓ هل هي مرشحة مناسبة
- ✓ مخاطر الجراحة
- ✓ لمفوما BIA-ALCL
- ✓ الأعراض العامة
- ✓ مخاطر الغرسة نفسها

هي قائمة أسئلة جيدة لجراحك، أينما تعيشين. أسألنا الـ 7، المستوحاة منها، في ص 13.

المصادر FDA، بيان صحفي في 27 أكتوبر 2021 · FDA، إرشادات ملصقات غرسات الثدي، سبتمبر 2020 (الملحقان A و B) · AEMPS · Commission Directive 2003/12/EC، المذكرتان PS 9/2019 و PS 26/2026.

◆ وقفة هل أعطيت بطاقة غرسك؟

BIA-ALCL وسرطانات نادرة أخرى

متابعة لا خوف

ليس BIA-ALCL سرطان ثدي: بل هو لمفوما (سرطان في جهاز المناعة) تظهر عادةً في السائل أو في المحفظة المحيطة بالغرسة.

إسبانيا · AEMPS

111

حالة مؤكدة من 146 حالة مشتبهًا بها أُبلغ عنها حتى 2025 (تقرير 3 يونيو 2026).

في 2019 قُدِّرَت AEMPS أن نحو 500,000 امرأة في إسبانيا وضعن غرسات خلال السنوات العشر السابقة.

أوروبا · SCHEER 2021

1 من كل 3,000

امرأة لديها غرسات: أعلى تقدير، في أستراليا وهولندا.

قليل الحدوث جدًا، حتى مع الغرسات شديدة الخشونة.

عالمياً · FDA

1,380

حالة أُبلغ عنها حتى 30 يونيو 2024، و64 وفاة؛ الوسيط 8 سنوات بعد وضع الغرسة.

هذه بلاغات، لا معدّل خطر.

حالات FDA الـ 1,380، حسب سطح الغرسة

330 غير مذكور

40 ملساء

من الـ 40 بغرسة ملساء، واحدة فقط بلا تاريخ معروف مع غرسة خشنة السطح.

1,010 خشنة السطح

2019، عام التغيير

أبريل

سحبت فرنسا احتياطاً الغرسات شديدة الخشونة والمغطاة بالبولي يوريثان. إسبانيا وباقي دول الاتحاد الأوروبي لم تشترط سحبها.

يوليو

بطلب من FDA، سحبت شركة مصنعة مجموعة من الغرسات خشنة السطح حول العالم.

وزن «متوسط» للأدلة العلمية

ترى اللجنة العلمية للمفوضية الأوروبية (SCHEER, 2021) أن هناك وزناً «متوسطاً» للأدلة العلمية على علاقة سببية مع الغرسات خشنة السطح، خصوصاً ذات الخشونة المتوسطة أو العالية.

بحسب FDA (أسئلة وأجوبة 23 أكتوبر 2019)، يُعالج بنجاح في معظم الحالات بجراحة تزيل الغرسة والمحفظة؛ وفي بعضها، بالعلاج الكيميائي أو الإشعاعي أيضاً.

سرطانات نادرة أخرى تعلم FDA أيضاً بوجود 19 حالة منشورة من سرطان الخلايا الحشرية في المحفظة، وببلاغات عن أنواع أخرى من اللmfوما. تعدّها نادرة ولا يُعرف بعد سبب ظهورها؛ وبلا أعراض، لا توصي بإزالة الغرسات لهذا السبب وحده.



إذا لم تكن لديك أعراض، فلا توصي FDA ولا اللجنة الأوروبية بإزالة غرساتك لمجرد الخوف من اللmfوما. العلامات التي تستحق استشارة طبيب تجدينها في ص 11.



المصادر · FDA، بلاغات BIA-ALCL (بيانات حتى 30 يونيو 2024) وأسئلة وأجوبة (23 أكتوبر 2019) · SCHEER، الرأي النهائي، 2021 · AEMPS، المذكرتان PS 26/2026 و PS 9/2019 · بيان سلامة من FDA عن سرطان الخلايا الحشرية (8 مارس 2023).

♦ وقفة متابعة لا خوف. هل تعرفين ما إذا كانت غرساتك ملساء أم خشنة السطح؟

الجزء II - الفصول 08-10

11

أصغي إلى جسمك

08 - الإشارات ويوميئاتك

12

ما تتوقعينه

09 - بعضهن، لا كلهن

13

القرار لك

10 و 7 أسئلة

الإصغاء
والقرار

ما تعرفينه الآن ينفع لأمر واحد: أن تحسني الإصغاء إلى نفسك
وتقرري بهدوء.

الفصل 08 - يومياتك

الإصغاء إلى نفسك ليس مراقبتها بخوف. بل أن تمنحي نفسك دقيقة في
اليوم لتلاحظي كيف حالك وتحلمي إلى موعدك ما هو أكثر من الذاكرة. وإذا
شعرت أنك بخير، فهذا يُدوّن أيضًا.

أصغي إلى جسمك
إشارات لا إخفاقات

ملفك



احتفظي ببطاقة غرسك ونشرتها، ودوّني فحوصاتك الدورية (ص 5). وهذه
اليوميئات أيضًا.

فيتامين د لديك



من بين 131 امرأة لديهن تشخيص ASIA مرتبط بغرساتهن السيليكونية،
كانت الأجسام المضادة الذاتية أكثر لدى من انخفض لديهن فيتامين د؛ ولا
يُعرف هل تغيّر المكملات شيئًا (Colaris وآخرون، Clin Rheumatol
2017). اطلبي فحص فيتامين د، وتعرّضي للشمس قليلًا كل يوم.

علامات تستدعي الفحص



راجعي طبيبك إذا لاحظت...

- ♦ أن أحد الثديين يزداد حجمه فجأة
- ♦ أنه يتصلّب أو تشعرين بشدّ فيه
- ♦ جرحًا أو كتلة
- ♦ تورمًا أو ألمًا
- ♦ تغيّرات في جلد المنطقة

...خصوصًا إذا ظهرت بعد سنوات من الجراحة.

AEMPS، مذكّرة PS 9/2019 · FDA, BIA-ALCL (2019)

الأداة 1 - يوميئات أعراضك

أربعة أسابيع، دقيقة في اليوم

خذيها إلى موعدك: ما تدوينينه أضمن مما تتذكرينه.

كم أزعجك اليوم؟ رقم واحد في كل خانة.

0 إطلاقًا 1 قليلًا 2 إلى حد ما 3 كثيرًا

الأسبوع 4								الأسبوع 3								الأسبوع 2								الأسبوع 1							
28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

تعب

نوم سيئ

المفاصل والعضلات

الرأس والتركيز

الجلد

الثديان

أبلغني عنها. إذا رأيت أن مشكلة ما سببها غرسك، يمكنك الإبلاغ عنها لدى
الجهة التنظيمية في بلدك.

إذا أردت القياس. الفحوصات المنزلية، مثل فحص معادن الشعر، صورة تقريبية، لا تشخيص
(Seidel وآخرون، 2001): ناقشي الأمر مع طبيبك.

وقفه ♦ هذا الأسبوع، دقيقة في اليوم لك.

ما تتوقعينه بعضهن، لا كلهن

كثير من النساء يتحسنن بعد إزالة الغرسات. ليس كلهن.
نعطيك الأرقام كما هي.

أربعة أرقام - لكل رقم مقامه

بلاغات

687 من 785

687 تحسن 98%

من بين 4,210 بلاغًا إلى FDA ذكرت إزالة الغرسات، 785 فقط بيّنت حال المرأة بعدها: 687 ذكرت تحسنًا و98 عدم تحسن أو تفاقمًا.

(MDR، بلاغات FDA)

دراسة واحدة، بعد سنة

88%

من نحو 50 امرأة

في دراسة شملت 150 امرأة في ثلاث مجموعات، من بين نحو 50 ممن نسبن أعراضًا إلى غرساتهن، لاحظت 88% بعد سنة بعض التحسن على الأقل. والمجموعتان الأخريان كانتا للمقارنة.

Glickman وآخرون، 2023

عيادة واحدة

50%

27 من 54 امرأة

في عام 2014، استقبلت عيادة في ماستريخت (هولندا) 100 مريضة لديهن أعراض منسوبة إلى غرساتهن السيليكونية. ومن الـ 54 اللواتي أزلنها، لاحظت 27 تحسنًا: النصف.

Colaris وآخرون، 2017

مراجعة علمية

75%

469 من 622 مريضة

جمعت مراجعة علمية الدراسات المنشورة حتى ذلك الحين وأحصت مجموع مريضاتها: لدى ثلاث من كل أربع، أدت إزالة الغرسات إلى تحسن الأعراض المنسوبة إلى السيليكون.

de Boer وآخرون، 2017

متوسط درجة الأعراض



دراسة أخرى - Wee وآخرون، 2020

750 امرأة، منذ الشهر الأول

لدى 750 امرأة أزلن غرساتهن بسبب أعراض عامة، انخفضت درجة الأعراض بوضوح، وبقيت منخفضة، في 11 مجاًلاً منذ الشهر الأول. هذه بيانات أفادت بها المريضات، ومن جراح واحد: تمنح أملاً، لا ضمانات.

بكل صراحة

بعضهن؛ لا كلهن

تحذير FDA المؤطر نفسه يقول ذلك (ص 9): بعض المريضات؛ لا كلهن.

FDA، نموذج التحذير المؤطر (2020)

التوقعات مهمة أيضًا

يشير مؤلفو إحدى الدراسات إلى أن التخلي عن التوقعات السلبية (تأثير «نوسيبو» محتمل) قد يسهم أيضًا.

Glickman وآخرون، 2023

عند وجود تشخيص مناعي ذاتي

مسبق

لدى من سبق تشخيصهن بمرض مناعي ذاتي، كان التحسن غير شائع دون علاج طبي (3 من 18).

de Boer وآخرون، 2017

المصادر: de Boer M وآخرون، Immunol Res، 2017 · Colaris MJL وآخرون، Immunol Res، 2017 · Glickman C وآخرون، Aesthet Surg J، 2023 · FDA، البلاغات الأعراض العامة المرتبطة بغرسات الثدي (MDR) · Wee CE وآخرون، Ann Plast Surg، 2020

♦ وقفة ماذا تتوقعين؟ دونه دون الحكم عليه.

القرار لك والتقنية لجراحك

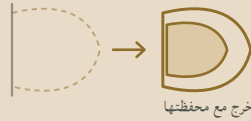
قرار إزالة الغرسات لك؛ والتقنية لجراحك.

طريقتان لإزالة الغرسات - وما يأتي بعدها

بعد

إذا قرّرت عدم استبدالها

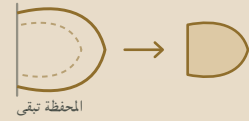
قد يبقى في الثدي تنقّر أو تقعر أو تجعد أو ترهل، خاصة إذا كانت الغرسات كبيرة أو موضوعة فوق العضلة. اسألي عن الخيارات، ومنها ما يستخدم أسجنتك أنت.



الطريقة B

المحفظة أيضًا

إزالة المحفظة أيضًا، كلها أو بعضها: استئصالها كتلة واحدة (en bloc) أو كليًا أو جزئيًا.



الطريقة A

الغرسة فقط

إزالة الغرسة فقط وترك المحفظة: جراحة صغرى، وخطر النزيف فيها أقل.

♦ أنت وجراحك تقرران أي طريقة تناسبك. إذا تأكد تشخيص BIA-ALCL، توصي الإرشادات بإزالة الغرسة مع محفظتها (FDA; SCHEER 2021).

ماذا تقول الدراسات

حلل جزء آخر من الدراسة 22 معدًا في محافظ نساء لديهن أعراض ونساء بلا أعراض: لم تكن المستويات أعلى لدى ذوات الأعراض، ما عدا الزنيخ والزنك، وهما يرتبطان بمصادر أخرى. ويخلص المؤلفون إلى أن الخوف من المعادن لا ينبغي أن يكون، وحده، سببًا لإزالة المحفظة كلها. (Wixtrom وآخرون، 2022)

في الدراسة نفسها (ص 12)، تحسّنت النساء ذوات الأعراض، وبنحو 50، بدرجة متقاربة أيًا كان نوع استئصال المحفظة: كتلة واحدة أو كليًا أو جزئيًا. (Glicksman وآخرون، 2022)

② الأداة 2 - لموعديك

7 أسئلة لجراحك

ابحثي عن جراح ذي خبرة في إزالة الغرسات.

5 ☐ ما الذي أتوقّف عن تناوله قبل الجراحة وبعدها، بما في ذلك المكملات؟

6 ☐ متى أستطيع العودة إلى المشي والساونا والتمارين وروتيبي؟

7 ☐ ما العلامات التي تستدعي أن أتصل بك؟

ضعي علامة على كل سؤال حين تحصيلي على جوابه: ليس بينها سؤال زائد.

1 ☐ أي غرسة لدي؟
البطاقة والنشرة والسطح والمواد.

2 ☐ أي تقنية تقترح، ولماذا؟

3 ☐ كيف سيبدو ثدياي، وما خياراتي؟

4 ☐ هل ستكون لدي أنابيب تصريف أو مشدّ ضاغط؟ وكم المدة؟

المصادر: FDA، مخاطر الغرسات (2023) و SCHEER, 2021 و Glicksman و BIA-ALCL (2019) وآخرون و Wixtrom وآخرون، 2022، Aesthet Surg J.

♦ وقفة أي سؤال يخيفك طرحة أكثر من غيره؟ ذاك السؤال، أولاً.



14	ما هو التنظيف وما ليس هو
11	· الملف بلا قلب
15	قمع التصريف
12	· البدء من الأسفل
16	طريقك
13	· قبل وأثناء وبعد
18-17	خمس عادات
14	· لكل يوم

الجزء III · الفصول 11-14

العناية بالأرضية — قبل وأثناء وبعد



الفصل 11 · ما هو التنظيف

ما هو التنظيف وما ليس هو الملف بلا قلب

لنكن واضحين

المقصود مدّ يد العون لمسارات التصريف لديك — الملف والكبد والأمعاء والجلد والتنفس — كي لا يزيد العبء على الجسم. وهي معرفة لا يكاد يملكها أحد: كيف أساعد جسمي على إبقاء مسارات التنظيف مفتوحة؟

ما ليس هو

لا عقاب ولا خوف ولا طرق مختصرة

- ✗ معاقبة الجسم أو العيش في خوف.
- ✗ الاستغناء عن طبيبك أو جراحك.
- ✗ البدء بأي شيء مكثّف بعد الجراحة مباشرة.
- ✗ علاج متلازمة ASIA أو BII: لا عادة ولا بروتوكول ولا منتج يفعل ذلك، وليس هذا ما نقترحه.

ما هو

دعم لا إيجابار

- ✓ دعم ما يفعله جسمك أصلاً كل يوم عبر تلك المسارات نفسها.
- ✓ تخفيف العبء وإعطاء الجسم ما يحتاج إليه: ماء مفلتر، وطعام حقيقي ذو كثافة غذائية، وحركة وراحة وتنفس.

هذه هي العناية بأرضية الجسم: أساس كل ما سواه.

مستويان

كل يوم

خمس عادات، كلها تقريباً مجانية (ص 17-18).

2

من حين لآخر
بروتوكول موسمي، حين تكونين مستعدة ويسمح به جراحك (ص 20).

StatPearls · Lymphatic System

الملف يتحرّك بفضل...

تنفّسك
حين تنفّسين بعمقعضلاتك
حين تتحرّكينأوعيته نفسها
التي تنقبض

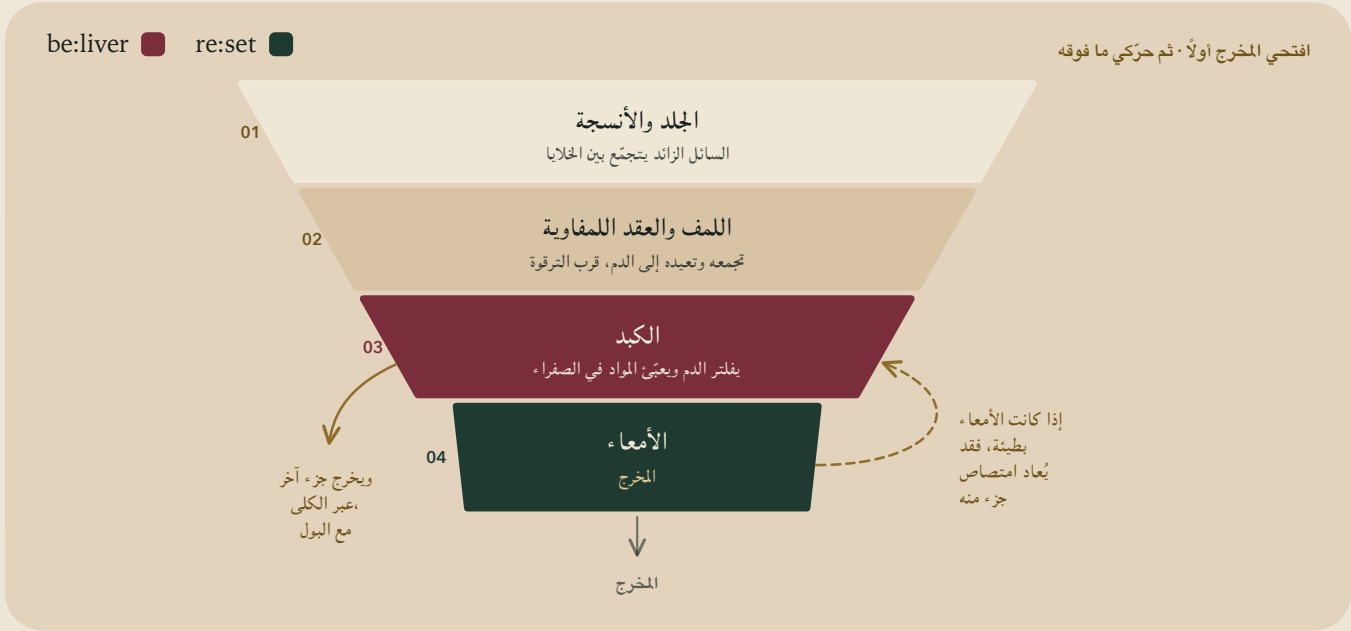
لهذا يعتمد كثيراً على ما تفعلينه كل يوم.

أفضل وقت للبدء كان قبل عشر سنوات. وثاني أفضل وقت هو اليوم.

♦ وقفة ما أصغر خطوة يمكنك البدء بها اليوم؟

قمع التصريف لماذا البدء من الأسفل

المخرج الكبير لما يعينه الكبد هو الأمعاء. وإذا كان الكبد مثقلًا — لأن كل شيء ينتهي إليه بقدر ما في النهاية — فهو يحتاج إلى يد العون. هناك قمع: إذا أردنا تصريف اللمف، فعلينا البدء من الأسفل.



السيليكون الذي خرج من الغرسة لا تزيله العادات ولا البروتوكولات ولا المنتجات: إذا كان يقلّك، فسيقيمه طبيبك.



عملياً · من الأسفل إلى الأعلى

عاداتك

1

قضاء الحاجة كما يجب: ماء وطعام حقيقي وحركة (ص 17-18)

re:set

2

الأمعاء

be:liver

3

الكبد والمرارة

ikigen = الأمعاء والكبد، في بروتوكول واحد

لماذا البدء من الأسفل

أولاً، تأكّدي أن كل ما يتحرّك يجد مكاناً يذهب إليه.

يعود اللمف إلى الدم عند العنق، ومن هناك يمرّ الدم عبر الكبد. لهذا، في طريقتنا في التنظيف، نبدأ من أسفل القمع: الأمعاء أولاً، ثم الكبد. وهو موروث الطب الطبيعي الذي يتبعه ikigen (ص 20).

إذا كانت الأمعاء بطيئة، فقد يُعاد امتصاص جزء مما يصل مع الصفراء: هذا ما يسمّى الدورة المعوية الكبدية.

⊕ بعد الجراحة لا بروتوكول حتى يسمح به جراحك (ص 16). والتصريف اللمفاوي اليدوي، فقط إذا نصح به ومع معالج مدّرب.

المصادر StatPearls (NCBI): "Physiology, Bile Secretion", "Physiology, Lymphatic System" · السيليكون خارج الغرسة: قائمة تحقّق FDA (إرشادات 2020). ترتيب الأمعاء ← الكبد هو طريقتنا في ذلك، لا تسلسل مجرّب سريريّاً.

◆ وقفة كيف حال المخرج لديك؟ هل تقضين حاجتك كما يجب كل يوم؟

طريقك قبل وأثناء وبعد

خطة من ثلاثة مسارات، كي لا تحتاجي إلى التفكير فيها. حدّدي مساركِ: يمكنكِ الانتقال من مسار إلى آخر حين يتغيّر وضعكِ.

المسار
C (+)

التعافي

بعد إزالة الغرسات

(+) بعد الجراحة

من غرفة العمليات إلى الخروج

قد تكون لديكِ أنابيب تصريف وحمامة صدر أو مشدّ ضاغط؛ ويستمر التعافي عدة أسابيع بينما يخفّ التورم. اتّبعي تعليمات جراحكِ.

الأسابيع الأولى

- ◆ عودي إلى الأكل مبكرًا ومع بروتين، بلا صيام ولا تنظيف (العادة 2، ص 17).
- ◆ لا شيء على الشقوق الجراحية: لا كريمات إلا إذا نُصحتِ بها، ولا shila:jit، ولا فرشاة.
- ◆ الماء والتنفّس. والمشي، حين يُسمح لكِ به.
- ◆ الندوب محمية من الشمس.

بموافقة جراحكِ

يعود القفز الخفيف والساونا والتفريش (بعدًا عن الندوب) والتصريف للمفاوي اليدوي، مع معالج مدّرب، شيئًا فشيئًا.

وبعد ذلك فقط، إن أردتِ
البروتوكولات (ص 19-20).

إذا أقلقكِ شيء بعد الجراحة، فاتّصلي بفريقكِ الطبي.

American Society of Plastic Surgeons (ASPS), Breast implant removal · Recovery · Weimann, (ESPE), وآخرون Clin Nutr, 2021.

المسار
B (+)

الاستعداد لإزالة الغرسات الأسابيع السابقة

كل يوم

- ◆ العادات، على مهل.
- ◆ طعام حقيقي، مع بروتين (ص 17).
- ◆ جهّزي بيتكِ للراحة.

مع جراحكِ

- ◆ أخبريه بكل ما تتناولينه، بما في ذلك مكملات غذائية مثل alcalina أو shila:jit، وأوقفي ما ينصح بإيقافه.
- ◆ لا بروتوكولات مكثّفة ولا صيام ولا حقن شرجية في الأسابيع السابقة دون موافقته.
- ◆ اسألني متى يمكنكِ العودة إلى نشاطكِ وإلى التمارين.
- ◆ خذي معكِ أسلّتك الـ 7 (ص 13).

ومع نفسك

- ◆ اطلبي من أحد أن يكون معكِ في الأيام الأولى.
- ◆ إذا أثقل عليكِ الجانب العاطفي، فاطلبي المساعدة (ص 18).

المسار
A (+)

لديكِ غرسات وتشعرين أنك بخير تعتنين بنفسكِ، على مهل

كل يوم · عاداتكِ

الماء
مفلتر، دائمًا في متناول اليد

طعام حقيقي
مع بروتين

القفز الخفيف
بضع دقائق

الساونا والتصريف
إن استطعتِ

الطبيعة والهدوء
في الخارج، والتنفّس

وكذلك

- ◆ فحوصاتكِ الدورية، كما ينصح جراحكِ (ص 5).
- ◆ بطاقة غرسكِ ونشرتها، في متناول اليد.
- ◆ إذا لاحظتِ شيئًا، يوميات الأعراض (ص 11).
- ◆ إذا كنتِ تتناولين alcalina أو shila:jit، فاتركي فاصلًا من 2 ساعة بينه وبين أي دواء (ص 19).

تفكرين في إزالة الغرسات؟ انتقلي إلى المسار B.

العادات · ص 17-18

هل تفكرين في الحمل؟

تقول FDA إنه لا يُعرف حاليًا ما إذا كانت كمية صغيرة من السيليكون قد تنتقل إلى حليب الأم (دراسة واحدة قاست عنصر السيليكون لم تجد مستويات أعلى): تحدّثي إلى طبيبك. أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، لا تتناولي alcalina ولا shila:jit. وإذا أردتِ تهيئة الأرضية مسبقًا، فليل «ديتوكس ما قبل الحمل» في مكتبة الأدلة.

مكتبة الأدلة

◆ وقفة في أي مسار أنت اليوم؟

خمس عادات الماء والطعام الحقيقي

تكلف القليل أو لا شيء. ليست الخمس كلها مرة واحدة: ابدئي بواحدة، وأضيفي أخرى حين تأتي الأولى تلقائيًا.

5 الطبيعة والشمس والهدوء

4 الساونا والتصريف

3 القفز الخفيف

2 طعام حقيقي

1 الماء

العادة 1

الماء



المذيب بامتياز

إذا كان فلترك يزيل المعادن أيضًا (مثل التناضح العكسي)، فأعيديها: بضع قطرات من alkalina (ص 19).

✗ ما نتركه: ماء الصنبور غير المفلتر والمياه المعبأة.

🍃 الحد الأدنى أبقى كوبًا في متناول اليد دائمًا، وخصّصي قليلًا من الوقت لفهم الماء.

✚ للمزيد الفلتران: للشرب وللدش.

👁️ لاحظي بعد 7 أيام، كيف حال عطشك وهضمك؟

🏠 أين ابحتي واختاري بنفسك.

⊕ بعد الجراحة من اليوم الأول، وفق ما ينصح به فريقك.

يأتي أولاً لأنه الأبسط، ولأن الجسم يستخدمه في كل شيء تقريبًا. نبتعد عن المياه المعبأة: الماء الذي تشربينه مفلتر؛ وماء الدش أيضًا.

«نستطيع أن نقول لك أي فلتر هو الأفضل، لكننا لا نريد: نريد أن تقرر أنت أيها الأفضل. ما جئنا لنقوله لك هو أن ماء الصنبور مليء بالشوائب، وأن فلتراً للدش وفتراً لماء الشرب أمران أساسيان. هذا هو التغيير الأول.»

العادة 2

طعام حقيقي

بكثافة غذائية



◆ بروتين في كل وجبة

◆ طعام حقيقي

وشبًا فشبًا، بعيدًا عن السوبرماركت العادي

🍃 الحد الأدنى بروتين وشيء حقيقي، لا منتج فائق التصنيع، في كل طبق.

✚ للمزيد غيّر الدهون التي تطبخين بها.

👁️ لاحظي كيف حال طاقتك وشبعك؟

🏠 أين دليل المبتدئين للديتوكس اللطيف.

⊕ بعد الجراحة توصي إرشادات التغذية السريرية بالعودة إلى الأكل مبكرًا بعد الجراحة: فعدم الأكل بما يكفي يزيد خطر المضاعفات. لا صيام ولا تنظيف أثناء التعافي: طعام حقيقي، مع بروتين، وماء.

«يقولون لك أن تأكلي غذاءً متنوعًا، لكن المسألة هي الأكل وفق الكثافة الغذائية: كثافة العناصر الغذائية الدقيقة. نعرف اليوم أن طعام السوبرماركت ينمو عادةً في تربة فقيرة، وأن كثافته الغذائية أقل مما كانت قبل بضعة عقود. لذلك من المهم ترك فكرة "المتنوع" وفهم معنى الأكل وفق الكثافة الغذائية. سيلزمنا إجراء تغييرات.»

◆ دهون حقيقية للطبخ

شحم بقري وزبدة من أبقار تتغذى على العشب، أو سمن، أو زيت جوز الهند البكر؛ وزيت زيتون بكر ممتاز، نبيثا

✗ ما نتركه: زيوت البذور المكررة.

① حين تقرئين «الماء» في صفحات أخرى، نقصد الماء المفلتر، بالفلتر الذي تختارينه.

المصادر Davis وآخرون 2021، J Am Coll Nutr، 2004 · Montgomery و Biklé، Front Sustain Food Syst، 2021 · Weimann وآخرون (ESPEN)، Clin Nutr، 2021.

◆ وقفة بأيهما ستبدئين؟

خمس عادات الحركة والتصريف والهدوء

العادة 3



القفز الخفيف

ترامبولين صغير، سرير أو بساط تمارين

اللفف لا يملك مضخة خاصة به: يتحرك حين تتحركين (ص 14). القفز اللطيف عادة بسيطة وقوية وقليلة التكلفة جدًا: على السرير أو بساط التمارين أو ترامبولين صغير.

× ما نتركه: الإجبار، وحبل القفز. قفزات لطيفة، وإن أزعجك شيء فتوقفي.

الحذ الأدنى بضع دقائق من القفزات اللطيفة، على السرير أو بساط التمارين.

+ للمزيد ترامبولين صغير. لا يلزم أن يكون غاليًا.

👁 لاحظي كيف حال ساقيكِ وطاقتكِ بعد ذلك؟

+ بعد الجراحة ليس قبل موافقة جراحكِ على التمارين. وفي الأثناء، مشي لطيف حين يُقال لك إنكِ تستطيعين.

العادة 4



الساونا والتصريف اللماوي

حرارة وفرشاة ويدان

التفريش الجاف فعل عناية عريق: يوقظ الجلد ويدعم اللفف. والحرارة تكمله: فرّشي قبل جلسات الحرارة أو بينها؛ وبضع جلسات في الأسبوع لها قيمتها بالفعل.

في الساونا، دائمًا: ماء، وجلسات من 15 دقيقة، وبلا كحول؛ ومع مشكلات في القلب أو انخفاض ضغط الدم أو الحمل أو تناول أدوية، استشري مختصك الصحي أولاً.

الحذ الأدنى تفريش جاف لطيف، بلا حرارة.

+ للمزيد ساونا يومية إن استطعت، وتدليك يدوي للتصريف اللماوي مع معالج مدرب.

👁 لاحظي كيف تنامين في أيام الحرارة؟

+ بعد الجراحة لا ساونا ولا تفريش حتى يسمح جراحكِ بذلك؛ والفرشاة دائمًا بعيدًا عن الندوب؛ والتصريف اليدوي فقط إن نصح به الجراح ومع معالج مدرب.

العادة 5



الطبيعة والشمس والهدوء

إعادة التواصل مع الذات

تحريك جسمك في الهواء الطلق، دون حاجة إلى تمرين؛ ومتى استطعت، حافية (عشب أو رمل أو تربة؛ والحديقة تصلح أيضًا). الشمس كل يوم. ولإعادة التواصل مع نفسك، راقبي تنفسك. حين تشعرين بضيق: توقفي، خففي، استرخي وتنفسي.

الحذ الأدنى بضع دقائق في الخارج وجولة واحدة من التنفس المربع في اليوم.

👁 لاحظي كم تستغرق كنفاك حتى تنزلا؟

+ بعد الجراحة التنفس، نعم، من البداية وبلطف. والمشي، حالما يُقال لك إنكِ تستطيعين. والندوب محمية من الشمس في الأشهر الأولى، كما ينصح جراحكِ.

التنفس المربع

شهيق 4 ث · حبس 4 ث · زفير 4 ث · حبس 4 ث. ومرة واحدة في اليوم لها قيمتها بالفعل.

4
4 4
4

وهذا مهم أيضًا



ما تشعرين به

إذا أثقل عليك القلق أو الحزن أو نظرتكِ إلى جسمكِ - قبل إزالة الغرسات أو بعدها - فاطلبي مساعدة مختصة. العناية بنفسكِ تشمل هذا أيضًا.

♦ وقفة أي واحدة من الخمس ترغبين فيها حقًا؟ ابدئي بها.

الجزء IV - الفصلان 15-16

19

إعادة المعادن كل يوم
shila:jit و alcalina

20

حين تكونين مستعدة
16 - الخطوة التالية

الدعم — بالأدوات، حين تختارينها

IV

الفصل 15 - الحياة اليومية



إعادة المعادن كل يوم alcalina و shila:jit، بوتيرتك

نحن أيضًا نصنع أدوات. ولهذا نقولها لك بوضوح: أنتِ أولاً؛ والأدوات حين تختارينها.

قبل حصّتك الأولى - بوابتك



بعد الجراحة

لا شيء حتى يعطيك
جراحك الموافقة.

إذا كنتِ تتناولين أدوية

ويشمل ذلك أدوية ما بعد الجراحة (مسكّنات، مضادات حيوية...):
اتركي فاصلاً لا يقل عن 2 ساعة بينها وبين alcalina أو shila:jit،
وتحدّثي إلى طبيبك أولاً.

الحمل والرضاعة الطبيعية

لا تتناولي alcalina و shila:jit.

راتنج معدني

shila:jit

راتنج الهيمالايا: المصدر الطبيعي الآخر لحمض الفوليك في مجموعتنا.

✓ لا يُوضع على الشقوق الجراحية أبداً: اعتني بالنذبة كما يقول
لك جراحك.

✓ إذا كنتِ تحت علاج طبي، فاستشري أولاً.

صفحة المنتج

bionobo.ae على shila:jit

امسحي بالكاميرا أو اضغطي



معادن حيوية فولفية

alcalina

قطرات يمكنك إضافتها إلى يومك: alcalina يرافق روتينك اليومي للعناية
بمسارات التصريف لديك.

✓ في كوب ماء مفلتر، بوتيرتك.

✓ إذا أعجبك، فانزلي درجة ثم عاودي الزيادة ببطء.

✓ إذا كان فلترك يزيل المعادن، فهنا تعيدنها.

صفحة المنتج

bionobo.ae على alcalina

امسحي بالكاميرا أو اضغطي



لا تُستخدم المكملات الغذائية بديلاً عن نظام غذائي متنوع ومتوازن ونمط حياة صحي.

◆ وقفة ما وتيرتك؟

حين تكونين مستعدة مواد رابطة وخالبة وبروتوكولات

بلا استعجال ولا ضغط. أولاً، دعي جسمك يتعافى ودعي العادات تسير وحدها. ثم، إن شئت، فبعض النساء يصفن بروتوكولاً موسميًا لمُد يد العون للأعضاء والكبد. هذا هو الترتيب الذي نتبعه نحن؛ وليس أي منها إلزاميًا.

بضع نصائح

المواد الرابطة والخالبة: ليست الشيء نفسه

●●● مادة رابطة

تربط مواد معينة داخل الأمعاء وتخرج مع البراز: الكلوريل أو الفحم النشط أو الزيوليت أو الطين أو الألياف. افصلي بينها وبين أدويةك.

●●●●● مادة خالبة

تربط المعادن أيضًا في الدم والأنسجة. المواد الخالبة الطبية، مثل DMSA أو EDTA، تُستخدم بإشراف طبي.

بوابتان

هل أعطاك جرّاحك الموافقة؟ (+)

هل تقضين حاجتك كما يجب وبانتظام؟ (?)

نعم على السؤالين: يمكنكِ المواصلة، إن شئت.

لا ابقِ مع العادات (ص 17-18) حتى يتحقّق ذلك.

يمكنك البقاء هنا أسابيع أو أشهرًا: هذا ليس تأخرًا.

«يُعرف حمض الفولفيك بأنه مادة خالبة طبيعية: يكون مركّبات مخلبية مع مركّبات أخرى. ما نعرفه فعلاً أنه ينفذ إلى الخلايا جيدًا جدًا؛ لصغر حجمه الشديد، تُنسب إليه القدرة على عبور حواجز لا تعبرها مركّبات أخرى، مثل حواجز الخلايا أو الحاجز الدموي الدماغي.»

ما نعرفه عن حمض الفولفيك
bionobo®

❗ في الاتحاد الأوروبي لا توجد ادعاءات مصرّح بها عن «التخلّص من المعادن الثقيلة» أو «إزالة السموم»، ولا عن حمض الفولفيك: لا ندعي ذلك لأي منتج. لا يعالج أي من منتجاتنا متلازمة BII أو ASIA.

⚠ الحمل والرضاعة الطبيعية لا alkalina ولا shila:jit ولا بروتوكولات ولا حقن شرجية

طريقك · من الأسفل إلى الأعلى (ص 15)

الخلافة

ikigen

الخطوات الثلاث في بروتوكول واحد، في 4 أيام.



3 · الكبد

be:liver

الكبد والمرارة، بعد تحضير الجهاز الهضمي.



2 · الأمعاء

re:set

بروتوكول 24 ساعة للأمعاء، مع إنزيمات kōso المخفّرة.



1 · يوميًا

إعادة المعادن

alcalina أو shila:jit، بوتيرتك.

alcalina

10 + 10 → 4

shila:jit

حبّة أرز ← حبّة حمص

الطريقة في ص 19

(+) بعد الجراحة لا شيء أبدًا دون موافقة جرّاحك

الحقن الشرجية · ثلاثة خيارات · ماء دافئ · مع حمض الفولفيك (5-10 قطرات من alkalina لكل كيس: 10-20 أو أكثر، للمتقدّمين) · مع حمض الفولفيك والقهوة العضوية.

◆ وقفة كيف هي عاداتك اليوم، مقارنة باليوم الأول؟

الختام • ما يمكنك فعله

جسمك، قصتك القرار لك



تكرّم جسمك يعني الإصغاء إليه، وفهم أن التعافي ليس جسدياً فقط: إنه عاطفي أيضاً. الإصغاء إلى نفسك فرصة، خطوة. التخلّي صعب، وأحياناً ستشعرين أنك تمرّين بوقت عصيب، لكنك ستشكرين نفسك لاحقاً. التنظيف ليس جسدياً فقط، وليس ما يخرج فقط: إنه كل ما ظلّ عالماً منذ زمن طويل. العادات، المشاعر... كل شيء. هنا، التخلّي لا يتعلق بغرساتك (فهذا قرارك): بل بالاستعجال والمخاوف والعادات والأعباء.

الندوب جزء من قصتك،
لكنها لا تحدّد مستقبلك.

أن تمكّني نفسك هو أن تحبّبيها.

ما الذي ستتوقّفين عن منحه طاقتك؟

ماذا تريدین؟

قبل الختام

حدّدي نيّتك

الأهم هو النيّة: والعادات تسندّها.

قد يكون اليوم يوماً كغيره أو اليوم الأول من حياتك الجديدة.



القرار لك: يوماً ما أو اليوم الأول.
لحظتك تبدأ اليوم.

غرسات الثدي ومتلازمة ASIA

دليل للإصغاء إلى نفسك، قبل إزالة الغرسات وبعدها

مكتبة الأدلة
كل أدلتنا مجاناً



من المبتدئين إلى كل بروتوكول، في مكان واحد.

بionobo.ae • مكتبة الأدلة

شكراً لوصولك إلى هنا. عودي إلى هذا الدليل كلما احتجت إليه: إلى يومياتك وأستلتيك وعاداتك. ابدي بواحدة فقط، تلك التي تروق لك أكثر، وسيري بوتيرتك. لا يلزم الكمال: يكفي الإصغاء إلى نفسك.

جسمك، قرارك.

حين تكوينين مستعدة
الخطوة التالية
ص 20

مسارك
قبل وبعد
ص 16

أسألي
جراحك
ص 13

أصغي إلى نفسك
يوميّاتك
ص 11

اليوم
عادة واحدة
ص 17-18

خذي وقتك معها قبل اختيار بروتوكول: أدلة re:set و be:liver و ikigen ودليل المبتدئين في مكتبة الأدلة. وإذا كنت تبحثين عن بروتوكول مصمم للنساء، فإن lunaris™ ودليله في المكتبة أيضاً.



هذا الدليل إلهام، لا نصيحة طبية، وليس معداً لتشخيص أي شيء أو علاجه أو شفاؤه. لسنا فريقاً طبياً. الدليل لا يغني عن جراحك أو طبيبكِ. قرار إزالة الغرسات لك: والتقنية لجراحك. بعد الجراحة، لا بروتوكول ولا حقنة شرجية ولا ساونا ولا مكمل دون موافقة جراحك. إذا لاحظت العلامات المذكورة في ص 11، فراجعِي الطبيب. لا alcalina ولا shila:jit ولا بروتوكولات (re:set و be:liver و ikigen) ولا حقن شرجية أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية: وإذا كنت تتناولين أدوية، فاتركي فاصلاً من 2 ساعة واستشيري. لا يعالج أي من منتجاتنا متلازمة ASIA ولا BII. إذا كانت لديك أي حالة صحية أو كنت تتناولين أدوية، فاستشيري مختصك دائماً.

تنويه

bionobo.ae

مكتبة الأدلة وصفحات المنتجات.



hola@bionobo.com

لأي سؤال عن الدليل.



2001 • Davis DR • J Am Coll Nutr 2004 •
Montgomery D و Bikl A, Front Sustain Food Syst 2021 •
Weimann A (ESPEN), Clin Nutr 2021 • Sears ME, Sci World J
2013 • Wax PM, J Med Toxicol 2013.

FDA: إرشادات اللصقات (سبتمبر 2020) • مذكرة 27 أكتوبر 2021 • Risks and Complications of Breast Implants (2023) •
BIA-ALCL (2025) • أسئلة وأجوبة عن BIA-ALCL (23 أكتوبر 2019) • البلاتين (2018) •
سرطان الخلايا الحرشفية في المحفظة (2023). SCHEER, الرأي النهائي، 2021 •
AEMPS، المذكرة PS 9/2019 و PS 26/2026 (تقرير المتابعة السادس) • Directive
• ISAPS، المسح العالمي 2003/12/EC، إزالة الغرسات: التعافي •
Physiology, Bile Secretion و StatPearls, Physiology, Lymphatic System
• Regulation (EC) 1924/2006 • EFSA, 2010

Shoenfeld Y و Agmon-Levin N, J Autoimmun 2011 •
Colaris MJL و Immunol Res 2017 و Clin Rheumatol 2017 •
Ameratunga R و J Allergy Clin Immunol Pract 2017 •
Watad A و Int J Epidemiol 2018 • Coroneos CJ و Ann Surg
2019 • Balk EM و Ann Intern Med 2016 • Garcia-Leal M و
Women Health 2022 • Cohen Tervaert JW و Expert Rev Clin
Immunol 2022 • de Boer M و Immunol Res 2017 •
Glicksman C و Aesthet Surg J 2022 و 2023 • Wee CE و Ann
Plast Surg 2020 • Wixtrom R و Aesthet Surg J 2022 •
Anderson JM و Semin Immunol 2008 • Hester TR و Plast
Reconstr Surg 1997 • Luu HM و Environ Health Perspect 1998 •
Petritsch J و Plast Reconstr Surg 2026 • Seidel S و JAMA

المصادر

alcalina و shila:jit و re:set و be:liver مكملات غذائية. لا تُستخدم المكملات الغذائية بديلاً عن نظام غذائي متنوع ومتوازن ونمط حياة صحي. ليست معدة لتشخيص أي مرض أو علاجه أو شفاؤه أو الوقاية منه. لا تتجاوزي الجرعة اليومية الموصى بها. يُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.

© 2026 bionobo • علامة تجارية مسجلة • Odyssey & Well LLC، أبوظبي