



— Elithair —

كل ما تحتاج معرفته
عن زراعة الشعر

شكرًا لك وفي نفس الوقت تهانينا على اختيارك لزراعة الشعر في مركز إليت هير.
من الآن فصاعدًا لا شيء يقف في طريقك للحصول على شعر كامل وكثيف
لذلك قمنا بجمع أهم المعلومات التي قد تهتمك في هذا الكتيب، من يوم
الوصول إلى اسطنبول إلى يوم زراعة الشعر وإلى متابعة ما بعد الزراعة.

من المهم قراءة كل شيء بعناية وأن تحمل هذا الكتيب
معك دائمًا خلال رحلتك في اسطنبول.

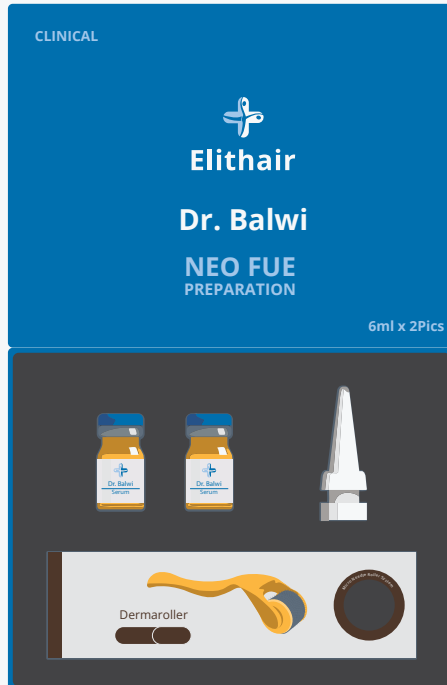
نتطلع إلى رؤيتك قريبًا في اسطنبول ومرافقتك
في رحلتك في استعادة شعرك.

فريق إليت هير

قائمة المحتويات:

1	تعليمات حول NEO FUE التحضيرية
3	قائمة المراجعة لما قبل زراعة الشعر
5	الوصول إلى اسطنبول
7	تعليمات لما بعد زراعة الشعر
9	إرشادات حول التعرض لأشعة الشمس وغطاء الرأس
10	كيف تنام بعد زراعة الشعر
11	دليل التغذية الأساسية
11	رباط الرأس
12	التدليك
13	المنطقة المانحة والمنطقة المستقبلية
14	غسل الشعر بالشامبو
17	طريقة استخدام غسول الشعر
18	طريقة غسل الشعر بالشامبو
19	تجفيف الشعر بعد الزراعة
20	غسل المنطقة المانحة
21	إزالة القشور
23	تعليمات الدواء والجرعات
25	الرعاية الصحية بعد زراعة الشعر
26	حقن البلازما
32	ملاحظات حول بعض الأنشطة

الذهاب إلى فيديو التعليمات

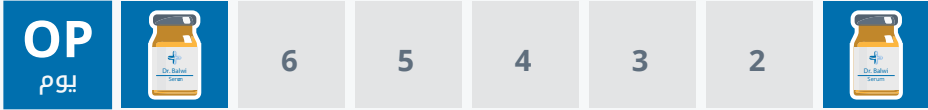


تعليمات حول مجموعة NEO FUE التحضيرية

استخدمها مرتين كما هو موضح في التعليمات:

يوم واحد
قبل زراعة الشعر

7 أيام
قبل زراعة الشعر



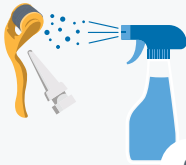
استخدم الديمارولر على
كامل فروة الرأس



اضغط على القطارة
(الغطاء الأبيض)



افتح الغطاء
الأزرق للمصل



عقم ونظف الديمارولر
والقطارة البيضاء



قم بتوزيع وتدليك المصل
بالتساوي على فروة الرأس



ضع كامل محتويات المصل
على فروة الرأس

قائمة مراجعة ما قبل زراعة الشعر

- الإبلاغ عن الأدوية المنتظم عليها
- الامتناع عن تناول الكحول: 3 أيام
- الامتناع عن تناول مميعات الدم (الأسبرين): لمدة 7 أيام
- تجنب الأدوية والشامبو والمستحضرات المضادة لتساقط الشعر: لمدة 7 أيام
 - عدم تناول المينوكسيديل: لمدة 14 يوم
 - يمكن الاستمرار في استخدام فيناسترايد كالمعتاد
- الامتناع عن التدخين والقهوة والشاي: ليوم واحد
- الامتناع عن قص الشعر
 - الحلاقة في المركز
- غسل الشعر قبل الزراعة
 - الامتناع عن غسل الشعر ليومين بعد الزراعة
- ارتداء ملابس مريحة وسهلة الارتداء والخلع
- الدفع نقدًا
 - تستخدم بطاقة الائتمان للدفع فقط عندما تكون الرسوم عالية
 - لا نقبل نقود من فئة 500 يورو
- خدمة حمل الأمتعة مرة واحدة لرحلة العودة

الوصول إلى اسطنبول

يعتمد مكان الالتقاء بالسائق على المطار الذي ستهبط فيه سواء كان مطار اسطنبول أو مطار صبيحة.

نقطة الالتقاء

عند نقطة خروج المسافرين، سيكون سائقك بانتظارك ويديه لافتة تحمل اسمك مباشرة عند المخرج.



مطار صبيحة:

نقطة الالتقاء

مباشرة عند نقطة إلت هير بالمطار (انظر الخريطة أدناه)



مطار اسطنبول:

مخرج



اليوم الأول



من المطار



توفير مواصلات



الوصول إلى اسطنبول
الذهاب إلى مركز إيت هير

اليوم الثاني



وجبة الفطور بالفندق



الذهاب إلى مركز إيت هير



إجراء اختبار كورونا PCR
من أجل رحلة العودة

اليوم الثالث



وجبة الفطور بالفندق



الذهاب إلى مركز إيت هير



فحص ومتابعة شاملة
قبل زراعة الشعر



العودة إلى الفندق



سحب عينة دم
في المركز



زراعة الشعر



قص الشعر (حسب الحالة
الفردية لكل شخص)



المعاينة الأولية
برفقة المترجم

1

اقتطاف البصيلات
(حوالي 3 ساعات)

2

الغداء والراحة

3

زراعة البصيلات
(حوالي 4 ساعات)



مواصلات VIP
للمطار لرحلة العودة

تعليمات ما بعد زراعة الشعر

يرجى تناول الدواء الذي وصفه لك الطبيب وفقاً لخطة الأدوية الموضحة في الصفحة 23.

لضمان أفضل متابعة ممكنة بعد زراعة الشعر، يرجى قراءة الصفحات التالية واتباع التعليمات بدقة.



تعليمات عامة مهمة

تجنب التعرق الغزير في أول 30 يومًا بعد الزراعة.



استغل يوم الزراعة واليوم الذي يليه للحصول على قسط كافٍ من الراحة. الأهم من ذلك كله، قضاء هذه الأيام مستلقيًا.



تجنب المجهود البدني والتمارين الرياضية المرهقة لمدة شهر بعد الزراعة.



يجب عليك أيضًا الامتناع عن الجماع لثلاثة أيام بعد الزراعة.



تجنب صدم أو الضغط على الرأس.



التعرض لأشعة الشمس وغطاء الرأس



- يجب عليك ارتداء قبعة الرأس خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد الزراعة.
- ارتداء القبعة ضروري تحت أشعة الشمس المباشرة أو درجات حرارة معينة أو عند العمل في بيئة متربة إذا كنت تعمل في بيئة مليئة بالتربة.
- يجب عليك ارتداء القبعة التي قدمناها لك مع زراعة الشجر لمدة 14 يومًا على الأقل بعد العملية ومع ذلك، حتى بعد هذه الأيام الـ 14.
- يجب عليك حماية شعرك من الغبار أو الأوساخ بارتداء القبعة.

+ 40°C

يجب ارتداء قبعة الرأس
لمدة شهر واحد

24°C - 39°C

يجب ارتداء قبعة الرأس
14 يومًا بعد الزراعة

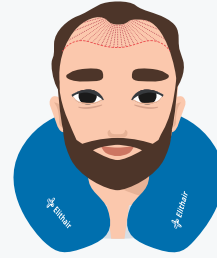
-10°C - 23°C

لا يلزم ارتداء قبعة للرأس

كيفية النوم بعد زراعة الشعر

في الأيام الخمس الأولى بعد الزراعة، يجب أن تكون حذرًا بشكل خاص مع المنطقة المزروعة. حاول تجنب أي ملامسة لهذه المنطقة، حتى لا تتعرض بصيالات الشعر المزروعة إلى الضرر أو حتى فشل الزراعة.

نصائح طبية حول كيفية النوم لأول 5 أيام



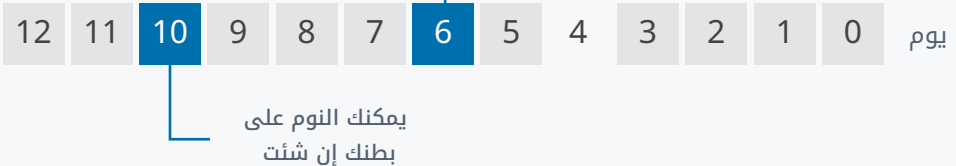
تجنب ملامسة بصيالات الشعر

تجنب الاستلقاء على جانبك

النوم على ظهرك

ضع وسادة العنق تحت رقبتك

يمكنك النوم على جانبك
بدون وسادة للرقبة

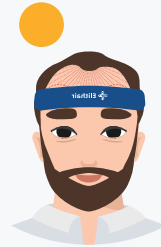


دليل التغذية الأساسية بعد زراعة الشعر

تجنب الأطعمة المالحة في الأيام الثلاثة الأولى بعد زراعة الشعر.
نوصي أيضًا بشرب 3 لترات من الماء يوميًا.

رباط الرأس

ضع رباط الرأس في اليوم التالي بعد الزراعة.
قم بوضع رباط الرأس لمدة 3 أيام خلال النهار.



قم بخلع رباط الرأس عند النوم.



في الليلة الثالثة قم بسحب الرباط الى رقبتك وقطعها.
تجنب إزالتها من فوق رأسك حتى لا تتضرر بصيلات الشعر.



التدليك

أثناء زراعة الشعر، سنحقن محلول ملحي تحت فروة رأسك.
دلك فروة رأسك وفقاً للخطوات التالية لمنع حدوث أي تورم:



المنطقة المانحة

عادة ما تتجدد المنطقة المانحة في غضون 6-12 شهرًا. خلال هذا الوقت، عليك أن تدع المنطقة المانحة تنمو أطول من 1 سم بحيث لا يمكن رؤية الفرق بين الشعر المقتطف والشعر غير المقتطف.

في اليوم الأول بعد الزراعة، ستسرب كمية قليلة من سائل أحمر في المنطقة المانحة ليلاً. من فضلك لا تقلق فالدم نسبته 2% مما ينزل. الجزء المتبقي هو المحلول الملحي الذي تم حقنه أثناء الزراعة، قد تشعر بحكة في فروة الرأس وهذا أمر طبيعي تمامًا. من المهم ألا تخذش فروة الرأس، قم بالترييب عليها برفق بأطراف أصابع نظيفة.

المنطقة المستقبلية

يمكنك استخدام ماكينة حلاقة رطبة بعد 3 أشهر من زراعة الشعر. يمكن قص المناطق التي لم تتأثر بزراعة الشعر كالمعتاد بعد زراعة الشعر.

ينطبق نفس الشيء على زراعة شعر اللحية.

الغسيل بالشامبو

يتم غسل الشعر لأول مرة في اليوم الثاني بعد زراعة الشعر. من هذا اليوم فصاعدًا، كرر عملية غسل الشعر مرة واحدة يوميًا لمدة 8 أيام، أي حتى اليوم التاسع بعد الزراعة.



قبل أن تبدأ!



اغسل يديك جيدًا لتجنب العدوى.
تنطبق عملية غسل الشعر بأكملها أيضًا على زراعة اللحية.

ينقسم غسل الشعر إلى 4 خطوات:

ضع الغسول على المنطقتين المستقبلة والمانحة



1

اغسل المنطقتين المستقبلة والمانحة بالشامبو



2

جفف الشعر



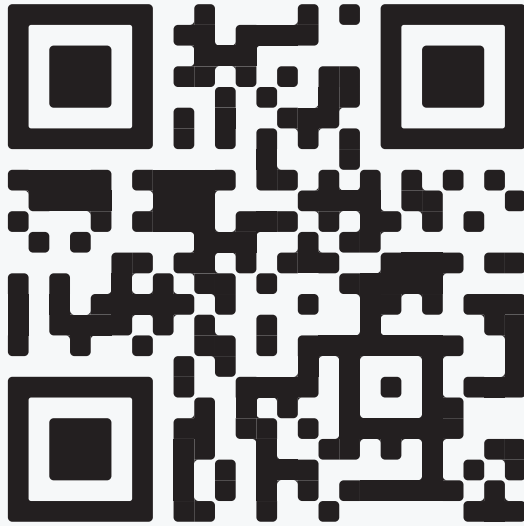
3

ضع الغسول على المنطقة المانحة



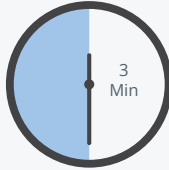
4

الذهاب إلى فيديو التعليمات

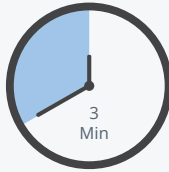


دهن المستحضر وغسله في المنطقتين المستقبلة والمانحة

الغسلة الأولى للشعر



الغسلة الثانية للشعر فما بعد



مدة الغسل



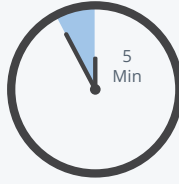
ضع الغسول على المنطقتين المانحة والمستقبلة وقم بالترتيب بلطف. لا تقم بفرك المنطقة المزروعة حتى لا تتضرر البصيلات.

يغسل المستحضر بعد ذلك بعناية مرة أخرى بماء فاتر باستخدام زجاجة رذاذ أو تحت الماء الجاري بلطف.

الخطوة الثانية

دهن الغسول وغسله في المنطقتين المستقبلة والمانحة

بعد غسل المستحضر بعناية، يتم غسل الشعر بالشامبو.



دلك الشامبو في المنطقة
المستقبلة والمنطقة المانحة
بحركات دائرية خفيفة.

ثم اغسل الشعر مرة أخرى بمياه
فاترة باستخدام زجاجة رذاذ أو
تحت الماء الجاري بلطف.

الخطوة الثالثة

تجفيف الشعر بعد الزراعة

لتجفيف شعرك استخدم المناشف التي لا تحتوي على قطن.



جفف المنطقة المستقبلية بالتربيت برفق وحذر. يمكنك تجفيف المنطقة المانحة بطريقة طبيعية

استخدام الغسول على المنطقة المانحة

دلك الغسول على المنطقة المانحة من دون غسلها بعد ذلك. عليك الحفاظ على المنطقة المانحة رطبة. إذا شعرت بالجفاف أثناء النهار، يمكنك تكرار هذه العملية عدة مرات في اليوم.



بعد تكرار غسل الشعر لمدة 8 أيام، يجب التوقف في اليوم العاشر بعد الزراعة حتى تتشكل القشور.



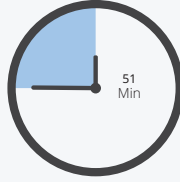
إزالة القشور

تتم إزالة القشرة في اليومين الحادي عشر والثاني عشر بعد زراعة الشعر.



2

بعد انتهاء مدة الاستخدام،
قم بتدليك الغسول برفق
على فروة الرأس.



مدة الاستخدام



1

استخدم الغسول على المنطقة
المستقبلية بأكملها.

تجنب استخدام أظافرك لإزالة القشور تحت أي ظرف من الظروف!



من الطبيعي ألا تتم إزالة كل القشور في اليوم الحادي عشر
لذلك، كرر هذه العملية في اليوم الثاني عشر.





ثم اغسل المستحضر بالماء الفاتر.

الآن قم بإزالة القشور برفق باستخدام
منشفة خالية من القطن.

بعد إزالة جميع القشور في اليوم الثاني عشر بعد زراعة الشعر، يمكنك
استخدام الشامبو العادي مرة أخرى وغسل شعرك كالمعتاد.



يوم

إرشادات الدواء والجرعات

يرجى بدء تناول الأدوية الموصوفة
بعد زراعة الشعر مباشرة.

تعليمات الاستخدام



مضاد حيوي مونودوكس (دوكسيسيكلين)

تناول قرصًا واحدًا كل 12 ساعة بعد الطعام لمدة 7 أيام.
يجب تناول جميع الأقراص الموجودة في العبوة.

مينوسيت (باراسيتامول) مسكن للألام

تناول قرصين في كل مرة حسب الحاجة : 6 أقراص يوميًا كحد أقصى

يوميًا بعد وجبة الإفطار حوالي الساعة 8 صباحاً

اليوم 1	اليوم 2	اليوم 3	اليوم 4	اليوم 5
3 أقراص	3 أقراص	3 أقراص	2 أقراص	التوقف
دفعه واحدة	دفعه واحدة	دفعه واحدة	دفعه واحدة	عن تناول الأقراص

تناول الأقراص بعد الطعام. يجب أن تكون هناك ساعة بين تناول أقراص مونودوكس و بريكورت.

المرضى الذين أجروا عملية زرع في الجزء الخلفي من الرأس ومرضى السكري والمرضى الذين تزيد أعمارهم عن 55 عامًا لا يحتاجون إلى تناول بريكورت.

بريكورت (ميثيل بريدنيزولون) مضاد للتورم

الإسبرين (حمض أستيل الساليسليك) مميع الدم للمدخنين فقط

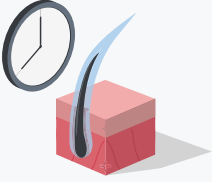
ابتداءً من اليوم الثاني بعد الزراعة تناول قرص واحد في اليوم لمدة أسبوع

متابعة ما بعد زراعة الشعر

جلسات البلازما PRP

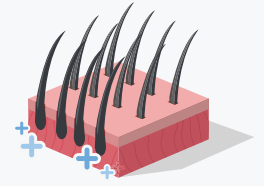
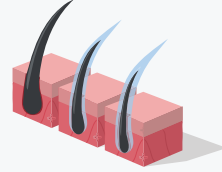
نوصي بإجراء 6 جلسات بلازما PRP على الأقل بعد زراعة الشعر.
يجب إجراء الجلسة الأولى بين الأسبوع الثاني والثالث بعد الزراعة
يجب أن تتم جلسات البلازما PRP اللاحقة بعد 3-4 أسابيع.

مميزات حقن البلازما PRP



تسريع نمو الشعر

تقوية جذور الشعر



معدل نمو شعر أفضل

توصيات إليت هير

تأكد من استخدام فقط منتجات العناية بالشعر التي تقوم بتزويد الشعر المزروع حديثاً بالعناصر الغذائية والفيتامينات المهمة

نوصي منتجات Dr. Balwi للعناية بالشعر بعد الزراعة حيث طور الدكتور عبد العزيز بلوي مجموعة من منتجات العناية المصممة خصيصاً لاحتياجات شعرك.



وفر الآن 15% على طلبك التالي باستخدام رمز الحسم

Elit15

استخدام المينوكسيديل مثل منتج ريجين

منع تساقط الشعر



يحفز نمو الشعر الجديد



تسريع التئام المنطقة المانحة



للمرضى الذين يستخدمون Regaine قبل زراعة الشعر

لا تستخدم ريجين قبل 14 يومًا من الزراعة و 14 يومًا بعدها.

من اليوم الخامس عشر بعد الزراعة، يمكنك البدء من جديد على النحو التالي
قم برش ريجين من خلال تدليك فروة الرأس. تجنب غسل شعرك بعد ذلك.

نوصي باستخدام ريجين لمدة 12 شهرًا على الأقل بعد الزراعة. يجب استخدامه مرتين
في اليوم لمدة 6 أشهر الأولى ثم تقليله إلى مرة واحدة في اليوم. توقف عن أخذ
ريجين بالتدريج على مدار الأربعة أشهر التالية.

فيناسترايد

"لا نعرف أي مكون فعال أكثر من فيناسترايد ضد تساقط الشعر"

د. عبدالعزيز بلوي

للمرضى الذين يستخدمون فيناسترايد:

نوصي بتناول فيناسترايد يوميًا وعلى شكل أقراص، نوصي بجرعة 1 ملج في اليوم.

إذا كنت تتناول عقار فيناسترايد أو كنت تفكر في تناوله، فننصحك بمشاهدة الفيديو التالي:



مشاهدة الفيديو



الفيتامينات

بالإضافة إلى المنتجات التي توضع مباشرة على الشعر، يجب أيضًا تناول الفيتامينات لمدة 6 أشهر على الأقل.

نوصي بأقراص منتجات Dr. Balwi للبيوتين والكيراتين.

الاستعمال: تناول 2 حبة يوميًا.



الحكة في المنطقة المانحة

إذا كانت هناك حكة طفيفة في المنطقة المانحة، يمكنك استخدام جل الألوفيرا مباشرة بعد الزراعة.



الذهاب إلى المتجر



النتائج المتوقعة بعد زراعة الشعر

المنطقة الأمامية
10-12 شهرًا

منطقة تاج الرأس
15-18 شهرًا



ملاحظات حول بعض الأنشطة

الوصف	توصياتنا بعد زراعة الشعر
منتجات تصفيف الشعر (الجل، الواكس، مثبت الشعر)	المنطقة المانحة: شهر المنطقة المستلمة: 6 أشهر الشعر الأصلي: أسبوعين
تجفيف الشعر	الشهر الأول: لا يوصى به. الشهر الثاني: تجفيف بارد من الشهر الثالث: اختياري
تنعيم الشعر	الشهر الثالث
قص الشعر بالمقص	المنطقة المانحة: أسبوع المنطقة المستلمة: أسبوعين
قص الشعر بالماكينه	المنطقة المانحة: أسبوعين المنطقة المستلمة: 3 أسابيع
قص الشعر بالموس	المنطقة المانحة: أسبوعين المنطقة المستلمة: 3 أشهر
صبغ الشعر	المنطقة المانحة: 6 أشهر الشعر الأصلي: أسبوعين
ألياف الشعر	3 أشهر
النوم بدون وسادة الرقبة	5 أيام
النوم على جانبك	5 أيام
النوم على بطنك	10 أيام
ارتداء رباط الرأس	حتى اليوم الثالث بعد زراعة الشعر
تناول الكحول	أسبوعين
التدخين	أسبوعين
الجماع	3 أيام
الرياضة الخفيفة مثل (الركض وركوب الدراجات)	أسبوعين
الرياضة المتوسطة مثل (اللياقة البدنية وكرة القدم)	4 أسابيع
الرياضة المجهدة مثل (ألعاب القوة)	6 أسابيع
أعمال البناء أو الطبخ	أسبوعين
السباحة	6 أسابيع
الحمام الشمسي	6 أسابيع
ساونا	6 أسابيع

الوصف	توصياتنا بعد زراعة الشعر
التعرض لأشعة الشمس (إجازة على الشاطئ)	23°C - 10°C- : لا حاجة للقبعة 39°C - 24°C : ارتداء القبعة ل 14 يوم 40°C + : ارتداء القبعة لشهر واحد
حوض الاستحمام	أسبوعين
قبعة الرأس	لأول أسبوعين
ارتداء أي نوع من أغطية الرأس	أسبوعين
الشعر المستعار	6 أشهر
الغوص	شهر
فيناسترايد	من الممكن تناوله فوراً
مينوكسيديل	أسبوعين

الوصف	يمكن أن يحدث حتى
البثور	12 شهراً غالباً يحدث بين الشهر الأول والرابع
احمرار فروة الرأس	أسبوعين - 3 أشهر
حكة من تهيج الجلد	3 أشهر على الأكثر
تورم	أسبوع على الأكثر
كدمات	أسبوع - أسبوعين على الأكثر

الوصف	مانوصي به بعد زراعة الشعر
صبغ فروة الرأس - SMP (المنطقة المستقبلية)	8 أشهر
صبغ فروة الرأس - SMP (المنطقة المانحة)	3 أشهر
صبغ فروة الرأس - SMP (المنطقة الأصلية)	3 أشهر
حقن البلازما PRP	بين شهرين - 3 أشهر
زراعة ثانية	6 أشهر
زراعة ثانية (المنطقة المستقبلية)	12 أشهر

أنت لست وحدك في رحلتك لاستعادة شعرك



شارك قصتك الآن وساعد
الآخرين في العثور على حل
للصلع وتساقط الشعر.

للقيام بذلك، ماعليك سوى
مشاركة قصة على انستغرام
مع العنوان

"تساقط الشعر أمر طبيعي
لكن علينا القيام بشئ ما
لاستعادة شعرنا"

ثم قم بعمل منشئ لـ
[@elithair.ar](https://www.instagram.com/elithair.ar)

لضمان أفضل نتائج زراعة شعر في اسطنبول وللحصول
على أكبر قدر ممكن من المتعة أثناء رحلتك، نوصي
باصطحاب هذا الكتيب معك إلى كل مكان.

فريق إليت هير متاح دائما للإجابة على أسئلتك
ونتطلع إلى رؤيتك في اسطنبول.

مع أطيب التمنيات

فريق إليت هير

www.elithair.ae