



JUVENTINA



KOREKCIJA NADLAKTI

brahioplastika



6 KORAKOV DO CILJA

1. IMATE SAMO ENO TELO 4

Osnovne pisne informacije vam bodo v pomoč pri pripravi na kirurški poseg in prvi korak na poti do cilja.

2. SPLOŠNA POJASNILA O KOREKCIJI NADLAKTI (BRAHIOPLASTIKI) 5

Preberite si nekaj splošnih pojasnil o vašem problemu in njegovi korekciji.

3. KORISTNI NAPOTKI PRED POSEGOM - PRIPRAVA NA VAREN POSEG 7

Koristni napotki vam bodo omogočili, da boste prišli na poseg pripravljeni, brez strahu in nepotrebnih presenečenj.

4. KAKOVOSTNA ANESTEZIJA ZA VAREN POSEG 13

Anestezija je pomemben del kirurškega posega. Biti mora dobro načrtovana in prilagojena posamezniku. Omogoča varen poseg brez odvečnih bolečin.

5. SPET DOMA: KAKO NAPREJ? 18

Kaj sledi operaciji? Preberite, kako si lahko sami olajšate in pospešite okrevanje, negujete brazgotine in začnete s telesno dejavnostjo.

6. OBRAZCI

Prosimo, izpolnite obrazce, ki ste jih prejeli s knjižico:

- Vprašalnik o zdravstvenem stanju bolnika pred operacijo
- Soglasje za anesteziološko obravnavo
- Prostovoljna privolitev po pojasnitvi - KOREKCIJA NADLAKTI (BRAHIOPLASTIKA)
- Obrazec za privolitev v kirurški poseg/postopek ali zdravljenje
- Vprašalnik o zadovoljstvu bolnikov z oskrbo pred in med posegom ter po njem

IMATE SAMO ENO TELO

Spoštovani,

veseli nas, da ste za uresničitev svojih želja izbrali našo ekipo. Prepričani smo, da vas bomo s svojim znanjem, skrbnostjo, profesionalnim in človeškim odnosom razveselili, izpolnili obljube in vaša pričakovanja.

Običajno se bolniki pred operacijo počutijo nelagodno, spremlja jih strah, pa tudi številna pozitivna čustva pred spremembo.

Da bi bilo nelagodja in strahu pred neznanim čim manj, smo za vas pripravili knjižico s koristnimi informacijami o korekciji nadlakti (brahioplastiki). Knjižica vsebuje splošna pojasnila o operativnem posegu, pripravi na varen poseg, anesteziji in ravnanju po posegu.

Poleg knjižice boste prejeli 5 obrazcev, ki jih izpolnite:

- **pred operacijo: Vprašalnik o zdravstvenem stanju bolnika pred operacijo**, ki nam ga izpolnjenega pošljete po e-pošti (info@juventina.si);

- **na dan operacije:** pred posegom boste izpolnili: Soglasje za anesteziološko obravnavo, **Prostovoljno privolitev po pojasnitvi** z opisom tveganj, možnih zapletov operacije in drugih možnosti zdravljenja ter **Obrazec za privolitev v kirurški poseg/ postopek ali zdravljenje**;



- **po operaciji:** hvaležni vam bomo za vaše mnenje, ki bo prispevalo h kakovosti obravnave v prihodnje. Prosimo, da izpolnite **Vprašalnik o zadovoljstvu bolnikov z oskrbo pred in med posegom ter po njem** in nam ga izpolnjenega pošljete po e-pošti (info@juventina.si).

Poleg dobre kirurške tehnike je še veliko spremenljivk, ki vplivajo na dober končni izid posega. Mnoge od njih so odvisne tudi od vas. Da bo poseg čim varnejši in končni rezultat čim boljši, natančno in v celoti preberite knjižico s koristnimi informacijami, ki vam bodo v veliko pomoč pri pomembnih odločitvah in vam bodo pomagale med zdravljenjem. V primeru kakršnihkoli vprašanj ali nejasnosti smo na voljo še pred operacijo. Vprašanja nam lahko pošljete po e-pošti, lahko pa se tudi naročite na dodaten posvet (info@juventina.si).

SPLOŠNA POJASNILA O KOREKCIJI NADLAKTI (BRAHIOPLASTIKI)

Pri korekciji nadlakti gre za odstranitev odvečnega tkiva v predelu nadlakti, ki se ga z zdravim življenjskim slogom in dieto ni moč znebiti. To je lahko posledica staranja ali stanja po hujšanju. Pri posegu sta ključnega pomena natančna ocena vzroka težav in primerna izbira tehnike. Pri bolnikih z lokalno nakopičeno maščobo in dobro prožnostjo kože priporočamo liposukcijo. Če imajo veliko odvečne kože, pa jim običajno predlagamo standardno brahioplastiko z vzdolžnim izrezom kožno-podkožnega tkiva od pazduhe do komolca, s predhodno liposukcijo ali brez nje. Po posegu so nadlakti lepše oblike, dolga brazgotina pa je navadno zaradi natančno izbranega položaja reza dobro skrita.

POSTOPEK

Danes poznamo več različnih kirurških tehnik za odstranitev odvečne, ohlapne kože na nadlaktech. Poseg lahko kombiniramo z drugimi estetskimi posegi ali pa ga izvedemo samostojno. Pogosto se odločimo tudi za sočasno liposukcijo.

Po predhodnem pogovoru in natančnem narisu napravimo liposukcijo in izrežemo odvečno kožo od komolčne kotanje do pazduhe. Pri posameznih bolnikih moramo rez podaljšati tudi v pazduho. Brazgotino skušamo skriti na meji med notranjo in zunanjo stranjo nadlakti. Po izrezu natančno ustavimo krvavitev in zašijemo rano v več plasteh brez vidnih šivnih znakov.

KOREKCIJA NADLAKTI (BRAHIOPLASTIKA)



Anestezija:
splošna ali sedacija



Čas posega:
1-2 uri



Čas okrevanja:
7-21 dni



Število posegov:
1



Poseg lahko poteka v splošni ali lokalni anesteziji in traja od eno do dve uri. Posledica posega je dolga tanka brazgotinska črta, nadlakti pa imajo lepšo, mladostnejšo obliko.

MOŽNI ZAPLETI

So redki. Po posegu se pojavijo podplutba, oteklina in prehodno manjša občutljivost kože. Ti zapleti izzvenijo po dveh do treh tednih. Redko pride do odmrtja maščobe ali vbočenja kože, slabega celjenja, vnetja in čezmernega brazgotinjenja ali slabše občutljivosti kože.

Možni so tudi drugi zelo redki zapleti, o katerih se lahko pogovorite s svojim izbranim kirurgom, ki vam bo pred posegom odgovoril na vsa vaša vprašanja.



Brahioplastika je pogost estetski poseg. Ključnega pomena je dobro načrtovanje posega, katerega cilj je kar najbolj skriti brazgotinsko črto. Z novimi tehnikami in dodatno liposukcijo lahko ohranimo večino živčnih vlaken in bistveno zmanjšamo prehodno moteno občutljivost kože. Pri korekciji po masivnem hujšanju pravilno izvedena brahioplastika bistveno prispeva k lepemu videzu.



KORISTNI NAPOTKI PRED POSEGOM - PRIPRAVA NA VAREN POSEG

Odločitve o zdravljenju morajo biti prostovoljne in dobro pretehtane. Temeljiti morajo na ustreznih informacijah usposobljenih strokovnjakov in na informacijah pacientov z enakimi težavami, ki so pripravljene deliti svojo izkušnjo.

Veliki zdravstveni sistemi v razvitem svetu so že prepoznali pomen ustrezne priprave na kirurški poseg, ki za vsakega posameznika pomeni stres in psihofizični napor. Z ustrezno pripravo na operacijo, ki vključuje psihično in telesno pripravo, ustrezno prehrano s prehranskimi dopolnili ali brez njih, si skrajšate in olajšate okrevanje ter pozitivno vplivate na celjenje ran. Ustrezno pripravo na operativni poseg vam lahko ponudijo tudi strokovnjaki v našem medicinskem centru; na voljo so prehransko svetovanje, psihološka priprava in fizioterapija. Prav tako ponujamo programe

po posegu, s katerimi želimo doseči čim manj stresno in čim hitrejše okrevanje. Ti programi obsegajo nego brazgotin, fizioterapijo ter preprečevanje oteklin z masažo in limfno drenažo. Več o programih, ki jih ponujamo, si lahko preberete na naši spletni strani (www.juventina.si).

Pomembno je, da imate tudi v domačem okolju ustrezno podporo in pomoč partnerja, družine in prijateljev ter ste uredili vse poklicne in družinske obveznosti. Pred posegom morate imeti urejene tudi spremljajoče bolezni (povišan krvni tlak, sladkorna bolezen ipd.).




PREISKAVE IN IZVIDI PRED POSEGOM


Če bi se s kirurgom odločili za poseg v splošni anesteziji ali sedaciji, za varen poseg svetujemo, da upoštevate svojo starost opravite preiskave, navedene v spodnji tabeli. Dodatno bomo glede na izpolnjeni Vprašalnik o zdravstvenem stanju bolnika pred operacijo presodili, ali potrebujete še kakšne druge preiskave.


Prosimo, da ob sprejemu v medicinski center za operacijo s seboj prinesete izvide spodnjih preiskav, ki naj ne bodo starejši od 1 meseca, razen RTG prsnih organov, ki naj ne bo starejši od 1 leta.

mlajši od 40 let	med 40. in 60. letom	nad 60 let
hemogram	hemogram krvni sladkor elektroliti kreatinin in sečnina EKG	hemogram krvni sladkor elektroliti kreatinin in sečnina EKG alkalna fosfataza RTG prsnih organov z odčitanim izvidom

Preiskave lahko opravite tudi v Medicinskem centru Ljubljana, v laboratoriju Biolab, kjer vam ponujamo prednostno obravnavo in popust.

 Laboratorij Biolab
Vilharjev podhod 23, Ljubljana

 01/235 05 40 01/235 05 45
01/235 05 44

 laboratorij@biolab.eu.com

S seboj prinesite tudi vse izvide pregledov in preiskav pri drugih specialistih v zadnjih petih letih.

V primeru, da redno jemljete zdravila, prosimo, da natančno preberete strani 16 in 17.



SPREJEM V MEDICINSKI CENTER IN POSEG



Če ste se odločili za poseg in izbrali našo ekipo, nam na e-naslov (info@juventina.si) sporočite svoje kontaktne podatke (e-naslov in telefonsko številko) in želeni termin posega. Potrudili se bomo, da termin za poseg upoštevamo, oziroma vam bomo ponudili druge možnosti.

Na dan posega se po prihodu v medicinski center zglasite v administraciji.

Prosimo, da s seboj prinesete:

- vse izvide, povezane s posegom
- kartico zdravstvenega zavarovanja in osebni dokument
- potrdilo o plačilu posega
- kompresijsko oblačilo oziroma vse, o čemer ste se dogovorili s kirurgom

Sprejemu sledijo namestitvev, pogovor z anesteziologom in izbranim kirurgom, naris in odgovori na vsa vaša vprašanja. Nato boste premeščeni v najsodobnejšo operacijsko dvorano, kjer se bodo začeli postopki splošne anestezije in izvedel poseg.

Posegu sledita prebujanje in nadzor v sobi za prebujanje. Po prebujanju vas bomo premestili v bolniško sobo za holistično oskrbo, kjer boste ostali do odpusta.

Ob odpustu vam bomo dali natančna navodila za nego doma, ta bodo tudi napisana v odpustnem pismu.

V medicinskem centru bo za vas skrbela izkušena ekipa, sestavljena iz operaterja in asistenta (specialistov kirurgov), specialista anesteziologa in anesteziološke medicinske sestre, dveh inštrumentark, dežurnega zdravnika in medicinskega osebja.

Večina bolnikov je odpuščena domov 24 ur po posegu. Navedeno časovno obdobje je zgolj informativno. Bivanje v medicinskem centru prilagodimo vsakemu posameznemu bolniku, tako da zagotovimo varnost in ugodimo vašim željam.

Za prihod v medicinski center svetujemo športna, udobna oblačila ter da nakita in vrednih predmetov ne nosite s seboj. Naprošamo vas tudi, da nam vse morebitne posebne želje sporočite pred posegom.

Vedite, da domov ne morete in ne smete voziti sami. Dogovorite se za prevoz s svojci ali prijatelji. Ponujamo tudi taksi prevoz z vozili visokega kakovostnega razreda, ki je v ceni posega (do 20 km). Če boste vzeli taksi, se za to dogovorite vsaj 2 dni prej pri Taxi Zdravko.



Taxi Zdravko
041 633 844

UŽIVANJE HRANE IN PIJAČE PRED OPERACIJO

Korekcija nadlakti (brahioplastika) večinoma poteka v splošni anesteziji; v tem primeru in pri posegu v sedaciji (pod učinkom blagih pomirjeval dremate) morate biti vsaj 6 ur pred njim tešči. To pomeni, da **vsaj 6 ur pred operacijo ne uživajte ne hrane ne pijače**. Povprašajte za okvirno uro posega.

To je pomembno zato, ker zaradi zdravil, uporabljenih med anestezijo, oslabijo zaščitni refleksi v žrelu, kar lahko - če je želodec poln - privede do bruhanja in vdihavanja želodčne vsebine v pljuča. To lahko povzroči zaplete po operaciji (npr. pljučnico, nevarnost zadušitve).

Pri posegu v lokalni anesteziji ni treba, da ste tešči.

STOP KAJENJU

Kajenje poveča število pljučnih zapletov pri splošni anesteziji, nikotin zožuje žile in s tem onemogoča preskrbo tkiv s kisikom ter tako vpliva na slabo, podaljšano celjenje ran. Zaradi tega se lahko razpre kirurška rana, odmre koža v okolici kirurškega reza, nastane okužba in v končni fazi grde brazgotine. Zato je nujno, da **vsaj 4 tedne pred operacijo** ne kadite ali uporabljate izdelkov, ki vsebujejo nikotin, ter da po operaciji **nadaljujete abstinenco še vsaj 2 tedna**, oziroma dokler rane niso povsem zaceljene.

MEDICINSKO FOTOGRAFIRANJE PRED IN PO POSEGU

Pred posegom in po njem bomo opravili medicinsko fotografiranje. Te fotografije so del zdravstvene dokumentacije.

S fotografijami stanja pred posegom se z izbranim kirurgom lažje dogovorite o tem, kaj natančno si želite in kaj od posega pričakujete ter kaj je pri vas možno storiti. Fotografije po posegu so namenjene analizi njegovih rezultatov. Medicinsko fotografiranje opravi kirurg v standardnih razmerah. Ob tem vam zagotavljamo zasebnost, varujemo vašo identiteto in osebne podatke.



NE POZABITE NA KOMPRESIJSKO OBLAČILO

Po odstranitvi večjega dela obveznega materiala in drenažnih cevk boste začeli nositi kompresijsko oblačilo. To zmanjšuje oteklino in preprečuje nabiranje krvi in sokrvice v operiranem predelu ter zmanjšuje bolečino. Poleg tega daje podporo mehkim tkivom za boljše celjenje, podporo koži za hitrejše prilaganje novi obliki in podporo šivnim linijam za lepše brazgotinjenje. Navadno je kompresijsko oblačilo

treba nenehno nositi še **4-6 tednov po operaciji**. Vaš izbrani kirurg vam bo svetoval, katero velikost kompresijskega oblačila boste po posegu potrebovali in kako dolgo ga boste morali nositi.

Prosimo, da si kompresijsko oblačilo priskrbite že pred posegom in ga imate ob sprejemu v medicinski center s seboj.

Za izdelavo kompresijskega oblačila se lahko obrnete na **Mojco Kobal Petrišič, dipl. del. ter.**, ki bo opravila meritve in vam izdelala kompresijsko oblačilo čisto po vaši meri.



041 941 029



orto.studio@gmail.com



FINANČNA ODGOVORNOST

Poseg, ki ga bomo opravili, je samoplačniški, kar pomeni, da niste upravičeni do povrnitve stroškov s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS). Cena posega vključuje različne stroške za predvidene storitve. Celotna cena vključuje stroške operacijskega materiala, stroške kirurga, stroške anestezije in stroške morebitne hospitalizacije. Ta cena ne vključuje kakršnihkoli kasnejših stroškov dodatnih posegov, ki jih želite ali zahtevate izven prvotnega dogovora za izboljšavo ali dopolnitev vašega videza. S podpisom soglasja za izbrani poseg izjavljate, da ste bili obveščeni o njegovih tveganjih in posledicah ter da prevzimate soodgovornost za klinične odločitve, ki smo jih sprejeli skupaj z vami.

Vse finančne obveznosti morajo biti poravnane pred operativnim posegom. Če pride do odpovedi operativnega posega manj kot 24 ur pred dogovorjeno uro, je izvajalec upravičen do plačila v višini 10 odstotkov dogovorjenega zneska za povračilo administrativnih in organizacijskih stroškov v zvezi z naročenim posegom.

Prosimo, da na sprejem v medicinski center prinesete s seboj potrdilo o plačilu posega.



KAKOVOSTNA ANESTEZIJA ZA VAREN POSEG

Anestezija je stanje, v katerem bolnik ne čuti bolečin. Če je bolnik med posegom buden, govorimo o področni anesteziji, če spi pa o splošni anesteziji. Splošna anestezija in področna anestezija, če ji je pridružena sedacija (postopek s katerim med posegom dosežemo stanje pomirjenosti in uspavanosti) potekata pod vodstvom izkušenega zdravnika specialista anesteziologa ob pomoči anesteziološke medicinske sestre. **Pri anesteziji uporabljamo najnovejše tehnike, zdravila, pripomočke in neinvazivno oskrbo dihalnih poti, tako da je varna, z minimalno možnostjo stranskih učinkov.**

Kadar je možno izbirati med splošno in področno anestezijo, vedno upoštevamo tudi željo bolnika, če je ta v skladu z varno izvedbo anestezije in operacije.

Pred odhodom v operacijsko dvorano lahko na vašo željo po dogovoru z anesteziologom dobite tudi ustrezno pomirjevalo, kar ublaži tesnobo in strah pred posegom.

Vrsta anestezije je odvisna od obsežnosti posega in od vaših želja. O tem se boste pogovorili z vašim izbranim kirurgom.



PREGLED PRI ANESTEZIOLOGU

Pred operacijo v splošni anesteziji ali sedaciji anesteziolog pregleda izpolnjeni **Vprašalnik o zdravstvenem stanju bolnika pred operacijo**, vašo zdravstveno dokumentacijo in po potrebi odredi preiskave za čim optimalnejšo oceno vašega zdravstvenega stanja. Obseg preiskav je odvisen od spremljajočih bolezni in obsežnosti operacije. Anesteziolog tudi oceni, ali boste potrebovali zaščito pred globoko vensko trombozo - GVT («zamašitev globokih krvnih žil goleni s strdkom») in njenimi zapleti s kompresijskimi nogavicami in/ali injekcijami za preprečevanje strjevanja krvi. Če vam bo anesteziolog svetoval uporabo kompresijskih nogavic, prosimo, da si jih priskrbite pred posegom in jih ob sprejemu prinesete s seboj v medicinski center. Kompresijske nogavice lahko kupite v večjih lekarnah in specializiranih trgovinah.

Če ste GVT v preteklosti že imeli, imate težave z varicami, zatekanjem nog, uporabljate hormonsko kontracepcijo, hormonske nadomestke ali kadite, se o tem pogovorite z osebnim zdravnikom ter na to opozorite izbranega kirurga in anesteziologa.

Pred operacijo boste imeli možnost vprašati vse, kar vas v zvezi z anestezijo in vašim zdravstvenim stanjem zanima. Pame-

tno si je vprašanja že prej zapisati, da se med pregledom kakšno pomembno vprašanje ne izpusti. Ne pozabite izpolniti tudi **Soglasja za anesteziološko obravnavo.**

PREBUJANJE PO OPERACIJI

Po posegu v splošni anesteziji začne anesteziolog z zbujanjem, ko se nameščajo obliži in preveze na rane po operaciji. Obzirno, brez nepotrebnega napenjanja in kašljanja odstrani dihalno cevko. Preden vas premesti v bolniško sobo, morajo vse vaše funkcije delovati normalno. Po operaciji vas lahko zebe kljub ogrevanju med posegom. Lahko imate neugoden občutek slabše moči v mišicah, suha usta, boleče požirate, vam je slabo ali celo bruhatе, kar je vse posledica še minimalnih učinkov anestetikov. Na predelu operativne rane imate lahko občutek zmerne bolečine. Že med zbujanjem začnemo lajšati pooperativno bolečino, to se nadaljuje tudi na oddelku in doma še nekaj dni po operaciji, oziroma dokler je treba. Varnost in minimalne bolečine so pomemben del vsakega kirurškega posega.



JEMANJE ZDRAVIL, VITAMINSKIH DODATKOV IN ZELIŠČNIH PRIPRAVKOV, KI VPLIVAJO NA ANESTEZIJO IN KIRURŠKI POSEG

Nekatera zdravila, vitaminski dodatki in zeliščni pripravki lahko pomembno vplivajo na zaplete med operacijo in po njej ter s tem na končni rezultat. Zaradi tega jih je treba pred operacijo nehati jemati. Če jemljete kakršnakoli zdravila, vitaminske dodatke ali zeliščne pripravke, prosimo, da nas o tem obvestite ter sestavite njihov spisek in način jemanja. O njihovem jemanju pred operacijo in po njej se posvetujete z anesteziologom, izbranim kirurgom in osebnim zdravnikom.

Predpisana zdravila pa bolniki običajno jemljejo vse do operacije. Izjeme so **zdravila, ki vplivajo na strjevanje krvi, nekatera zdravila za zniževanje krvnega tlaka, hormonska kontracepcija in hormonski nadomestki, nekateri antidepresivi, nekatera protibolečinska zdravila - nesteroidni antirevmatiki, nekateri vitaminski pripravki in nekatera zelišča.**

* Če zdravil, vitaminskih dodatkov in zeliščnih pripravkov ne jemljete, lahko besedilo na zelenem ozadju na naslednji strani izpustite.



ZDRAVILA, KI VPLIVAJO NA STRJEVANJE KRVI (ANTIKOAGULANTNA IN ANTITROMBOTIČNA ZAŠČITA)



Če jemljete zdravilo iz te skupine zdravil, bi med operacijo lahko prišlo do hujše krvavitve, ki je ne bi mogli ustaviti. Povečala bi se tudi nevarnost hematoma (skupka krvi) in ponovne krvavitve iz operirane ga področja po operaciji, kar bi lahko pomembno vplivalo na končni rezultat posega. V najhujšem primeru bi lahko prišlo do hude izgube krvi. Prosimo, da se posvetujete z zdravnikom, ki vam je zdravilo predpisal (osebni zdravnik/kardiolog/nevrolog), ali lahko jemanje zdravila pred operacijo prekinete in ali morate na pregled v antitrombotično ambulanto. Prosimo, da se z izbranim kirurgom in anesteziologom posvetujete, kdaj je treba zdravilo ukiniti, kakšni so ukrepi ob ukinitvi in ali potrebujete dodatne preiskave.

HORMONSKA KONTRACEPCIJA IN HORMONSKI NADOMESTKI

Zaradi teh zdravil bi se lahko med operacijo in okrevanjem povečala nevarnost za razvoj globoke venske tromboze (»zamašitev globokih krvnih žil v goleni s strdkom«). Posvetujte se z anesteziologom, ali boste morali hormonsko terapijo pred operacijo ukiniti in kdaj boste morali to narediti. Navadno svetujemo, da opustite hormonsko kontracepcijo 3-4 tedne pred operacijo oz. dobite ustrezno zaščito pred krvnimi strdki.

ZDRAVILA ZA ZNIŽEVANJE KRVNEGA TLAKA

Zaradi nekaterih zdravil iz te skupine bi lahko med operacijo močno padel krvni tlak. Posvetujte se z anesteziologom, ali morate pred operacijo nehati jemati zdravilo za zniževanje krvnega tlaka in kdaj morate to narediti.

ANTIDEPRESIVI

Nekateri antidepresivi bi lahko med anestezijo povzročili različne nevarne pojave, kot so zelo povišan ali zelo znižan krvni tlak, otrdelost mišic, zelo povišana telesna temperatura, epileptični napad, koma idr. Posvetujte se z anesteziologom, ali vaš antidepresiv spada v to skupino. Glede prekinitve zdravljenja se posvetujte z osebnim zdravnikom ali psihiatrom, ki vam bo svetoval, ali je prekinitve jemanja za vas varna.

SLADKORNA BOLEZEN

Operacija pomeni za telo stres, zato to proizvaja več stresnih hormonov, ki delu-

jejo nasprotno inzulinu in tudi zmanjšajo občutljivost tkiv za inzulin. Zaradi tega se potrebe telesa po inzulinu povečajo, sladkorni bolniki pa jih ne morejo zadovoljiti, saj nimajo rezerve. Ti učinki lahko pri neurejenem krvnem sladkorju povzročijo hiperglikemijo. Zato je pomembno, da je krvni sladkor pred in med operacijo dobro urejen.

Če imate sladkorno bolezen, se posvetujte z anesteziologom, kako je pri vas z jemanjem zdravil za uravnavanje krvnega sladkorja pred operacijo.

PROTIVNETNA IN PROTI-BOLEČINSKA ZDRAVILA

Nesteroidni antirevmatiki podaljšajo čas strjevanja krvi, s čimer lahko povečajo nevarnost za krvavitev med operacijo. V to skupino zdravil spadajo Bonifen, Brufen,

Ibuprofen, Ketonal, Naprosyn, Nalgesin, Rodanol, Solpaflex, Naklofen idr. Nehajte jih jemati 3 dni pred operacijo.

VITAMINSKI PRIPRAVKI Z VITAMINOM E

Ta skupina vitaminskih pripravkov podaljšuje čas strjevanja krvi in s tem lahko poveča nevarnost za krvavitev med operacijo. Nehajte jih jemati 14 dni pred posegom.

ZELIŠČNI PRIPRAVKI

Nekatera zelišča podaljšujejo čas strjevanja krvi in s tem lahko povečajo nevarnost za krvavitev med operacijo. **14 dni pred posegom neahajte jemati naslednja zelišča:** ameriški slamnik (Echinacea), efedra, česen, ginseng, ginko, šentjanževka (Hypericum perforatum) ali baldrijan (Valeriana officinalis).



SPET DOMA: KAKO NAPREJ?

Po operaciji se začne obdobje okrevanja. Ko se vrnete v domače okolje, si zagotovite mir za počitek. Pripravljeni bodite na to, da boste potrebovali nekaj pomoči pri osnovnih potrebah (hranjenje, nega). V nadaljevanju smo za vas pripravili nekaj napotkov, kako ravnati po operaciji.



bo pri vas potrebna, in to označili v tabeli na naslednji strani ter vam dali natančna navodila.

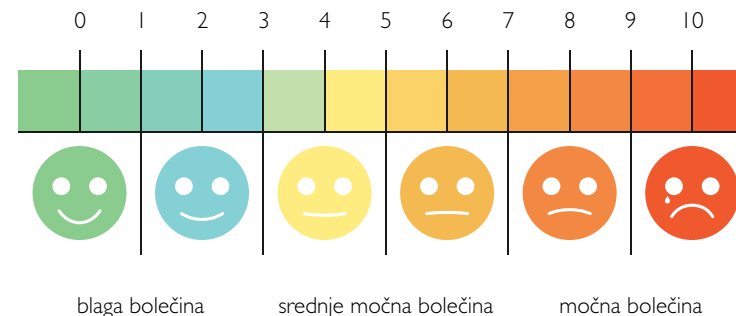
V splošnem pa so navodila takšna:

- Dokler jemljete protibolečinska zdravila, zjutraj na tešče vzemite 1 tableto Nolpaza za zaščito želodčne sluznice.
- Za lajšanje blage bolečine **prve 3 dni po odpustu** iz medicinskega centra jemljite zdravila iz skupine 1 (**Lekadol in Analgin**) trikrat na dan, vsakega po 2 tableti (zdravila vzamete istočasno).
- Če je 1 uro po zaužitju tablet bolečina po samooceni višja od 3, vzemite še eno od zdravil iz skupine 2 (**Ketonal ali Naprosyn**).
- Če je 1 uro po tem samoocena bolečine še vedno višja od 3, vzemite še eno od zdravil iz skupine 3 (**Tramal ali Doreto**).
- Če je tudi po tem samoocena bolečine še vedno višja od 3, pokličite za nasvet kirurga, ki vas je operiral (telefonska številka bo napisana v odpustnem pismu).

Tabela na naslednji strani prikazuje korake protibolečinskega režima po odpustu.

Tabela: Koraki protibolečinskega režima po odpustu.

	Zdravilo	Odmerek
VSI BOLNIKI 3 DNI PO ODPUSTU		
1	Nolpaza 20 mg (za zaščito želodčne sluznice)	1 tableta/dan na tešče
	in Lekadol 500 mg	3 x 2 tableti/dan
	in Analgin 500 mg	3 x 2 tableti/dan
PO 60 MIN ŠE VEDNO BOLI ZA VEČ KOT 3 NA LESTVICI OD 1 DO 10		
2	Ketonal 100 mg	2 x 1 tableta/dan
	ali Naprosyn 500 mg	2 x 1 tableta/dan
PO 60 MIN ŠE VEDNO BOLI ZA VEČ KOT 3 NA LESTVICI OD 1 DO 10		
3	Tramal 100 mg	3 x 1 tableta/dan
	ali Doreta 75 mg/650 mg	3 x 1 tableta/dan
PO 60 MIN ŠE VEDNO BOLI ZA VEČ KOT 3 NA LESTVICI OD 1 DO 10		
4	Pokličite za nasvet kirurga, ki vas je operiral.	



LAJŠANJE OTEKLIN IN PODPLUTB

Po operaciji so oteklina in podplutbe pričakovane; navadno vztrajajo 2-3 tedne. Na otekanje in podplutbe lahko pozitivno vplivate s hladnimi obkladki, ki jih prvih nekaj dni po operaciji nameščate na operirano področje večkrat na dan po 20 minut. Kasneje lahko pogostost ohlajanja operiranega predela glede na svoje počutje postopoma zmanjšate. Za hladne obkladke lahko uporabite za hlajenje prilagojene vrečke z gelom. Hladen predmet ovijete v čisto gazo ali ruto, da ne pride v neposreden stik s kožo. Pazite, da uporabljate hladne obkladke in ne ledenih, ki bi lahko povzročili omrzline.

Pozitivno na oteklina vpliva tudi kompresijsko oblačilo, ki ga nenehno nosite še 4-6 tednov po posegu.

Po odstranitvi šivov oziroma ko so rane zaceljene lahko za hitrejšo odpravo modric uporabite mazilo Hepar ali Lioton. Od dva- do trikrat na dan si ga brez vtiranja nežno nanesite na podpluta območja. Ne prekinjeno ga lahko uporabljate do 2 tedna. Na oteklino lahko pozitivno vplivate tudi z limfno drenažo, ki je na voljo tudi v našem medicinskem centru; preverite ponudbo.

PRIČAKOVANE POSLEDICE PO KIRURŠKEM POSEGU

Pri kirurškem posegu pride do prekinitve tkiv (koža, krvne žilice in drobna živčna vlakna), začasno sta spremenjena limfni pretok in občutljivost kože v operiranem področju.

Zaradi zgoraj opisanega je normalno, da bodo lahko še nekaj tednov po posegu v operiranem področju prisotni:

- zmerne bolečine
- oteklina
- občutek vleka in napete kože
- podplutbe, modrice
- spremenjena občutljivost kože
- manjše krvavitve - krvav obliž (v tem primeru lahko zgornji obliž zamenjate z novim, adhezivnih trakov ne odstranjujete)
- splošna oslabeledost in utrujenost, saj operacija predstavlja napor za telo

KONTROLNI PREGLED

Za prvo kontrolo po posegu se dogovorite z izbranim kirurgom, datum, ura in kraj bodo tudi napisani v odpustnem pismu. Dotlej ne odstranjujete obližev in drenažnih cevk in ne močite pooperativnih ran. Prva kontrola po posegu je vključena v ceno posega.

ANTIBIOTIČNA TERAPIJA

Med operacijo in bolnišnično obravnavo boste preventivno dobivali antibiotik za zmanjšanje nevarnosti okužbe. Pri večini bolnikov po odpustu iz medicinskega centra antibiotična zaščita ni več potrebna. Če bo vaš izbrani kirurg presodil, da jo potrebujete, vam bo napisal e-recept in navodila za jemanje v odpustno pismo.

ZAŠČITA PRED POVEČANIM STRJEVANJEM KRVİ (ANTITROMBOTIČNA PROFILAKSA)

Anesteziolog in vaš izbrani kirurg bosta glede na vaše zdravstveno stanje ocenila, ali boste tudi po operaciji potrebovali zaščito pred globoko vensko trombozo (GVT) z injekcijami nizkomolekularnega heparina, ter vam dala natančna navodila o uporabi.

ŠIVI

Navadno pri korekciji nadlakti (brahioplastiki) uporabimo resorbilne (samorazgradljive) šive za podkožje in kožo. Če bodo pri operaciji uporabljeni neresorbilni šivi, jih odstranite 10-14 dni po posegu na kontrolnem pregledu pri nas ali pri svojem osebnem zdravniku.

NEGA PO POSEGU IN DRENAŽNE CEVKE

Po posegu bodo operativne rane zašite, čeznje bodo nameščeni adhezivni trakovi, na vsaki nadlakti bo nameščen po en dren, čez to pa obvezni material.

Dreni so cevke, po katerih po operaciji odtekata preostala kri in sokrvica ter preprečujejo nabiranje tekočine. Navadno jih odstranimo na prvem kontrolnem pregledu (v 7 dneh po posegu), vendar pa je čas odstranitve odvisen od količine tekočine, ki izteka po posegu.

Dokler imate drenažne cevke: po odpustu iz medicinskega centra do odstranitve drenažnih cevk ne odstranjujete obveznega materiala in ne močite operiranega področja.

Po odstranitvi drenažnih cevk: dokler rane niso zaceljene (navadno 3 tedne po operaciji) ali so na rani šivi, ran ne smete neposredno močiti. Pred tuširanjem zrak prepuščajoči obliž zamenjajte z vodoodpornim, ki ga takoj po tuširanju ponovno zamenjajte z novim zrak prepuščajočim obližem. Adhezivnih trakov ne odstranjujete. S tem rani zagotovite optimalno okolje za celjenje in preprečujete nevarnost okužbe.

CELJENJE RAN IN BRAZGOTINJENJE



V naslednjih podpoglavjih so podana osnovna navodila, kako lahko sami vplivate na celjenje ran. Naši strokovnjaki vam lahko ponudijo tudi ustrezno fizioterapijo po operaciji, svetovanje o prehrani in prehranskih dodatkih, masažo in limfno drenažo ter strokovno psihološko podporo. Prav tako so vam pri nas na voljo obliži in izdelki za nego brazgotin. Preverite ponudbo na naši spletni strani (www.juventina.si).

Celjenje ran je kompleksen proces na katerega vplivajo dobra kirurška tehnika, genetske lastnosti posameznika in njegovo splošno stanje. Da bi bile brazgotine čim lepše, uporabljamo napredno kirurško tehniko, reze skrijemo v kožne gube ali postavimo na mejo med dve estetski enoti, tkivo zašijemo v več plasteh, da razbremenimo tenzijo, tako da je vlek okolnega tkiva na rano čim manjši, pri šivanju kože pa uporabimo intradermalni šiv, ki na površini kože ne pušča sledi šivanja. V veliki meri je dobro celjenje ran odvisno tudi od vas samih. Nanj lahko pozitivno vplivate s počitkom in prilagojeno dejavnostjo, primerno nego, primerno prehrano in abstinenco od kajenja vsaj 4 tedne pred posegom in vsaj 2 tedna po posegu.

NEGA BRAZGOTIN

Nega brazgotin se za vas začne, **ko se z rane odstranijo šivi** oziroma **14 dni po posegu**, če so bili za šivanje kože uporabljeni samorazgradljivi šivi.

Obdobje celjenja rane: adhezivni trakovi zmanjšajo tenzijo na kožo in pritiskajo na rano ter s tem prispevajo k lepšim končnim estetskim rezultatom.

Če vaša koža adhezivne trakove dobro prenaša, jih nameščajte na rano še **3 tedne po operaciji**, tudi ko so šivi že odstranjeni. Adhezivne trakove lahko pustite na rani 1-2 tedna, potem pa jih zamenjajte z novimi.

Obdobje zorenja, oblikovanje brazgotine: po 3 tednih so rane običajno zaceljene. Po tem času lahko začnete:

- uporabljati **izdelke za nego brazgotin, ki vsebujejo silikon**. Na voljo so kreme, obliži in silikonske ploščice. Priporočljivo je, da izdelke s silikonom uporabljate nepretrgoma vsaj 3-6 mesecev.

- vsakodnevno **masirati brazgotine z nevtralno mastno kremo** v smeri rane s tako močnim pritiskom na brazgotino, da ta pobledi.

Pomembno je, da prvo leto po operaciji **brazgotin ne izpostavljate soncu in ne obiskujete solarija**. Če so brazgotine na izpostavljenih predelih kože, jih je nujno treba zaščititi s sončno kremo s SPF vsaj 30 ali obližem.

Po operaciji je brazgotina pordela in trša na otip. Približno eno leto postopoma zori ter postaja svetlejša in mehkejša. Če pride

do motenj pri celjenju ali so vaše genetske danosti celjenja slabše, se brazgotine lahko kasneje tudi razširijo in obarvajo temneje od preostale kože.

Več kot 1 leto po operaciji: po 1 letu brazgotina dozori in nanjo ni več mogoče vplivati z izdelki za nego brazgotin, ki vsebujejo silikon, ali z masažo. Če bi po tem času nastale moteče brazgotine, je njihova korekcija **kirurška**.

Natančna navodila in izdelke za nego brazgotin dobite v Juventina clinic.



Slika: Povečana fotografija brazgotinjenja od 1 meseca do 3 let po operaciji

TELESNA DEJAVNOST PO POSEGU

Med operacijo pride do prekinitve tkiv in kakršnakoli povečana telesna aktivnost, mehanske poškodbe operiranega predela ali povišan krvni tlak lahko povzročijo razprtje rane, krvavitev, nabiranje tekočine v operiranem predelu, nastanek dodatnih

modric, otekline in redko tudi potrebo po ponovnem kirurškem posegu.

Prve 3 tedne po operaciji se izogibajte hitrim gibom z rokami in zgornjim delom telesa, dvigovanju rok nad ramena, težjim fizičnim opravilom, dvigovanju bremen, spolnim odnosom, nošnji nahrbtnika ali torbe.

Svetujemo postopno stopnjevanje opravil in dejavnosti. Kako hitro se boste vrnili k svojim normalnim dejavnostim, je odvisno od vašega psihofizičnega stanja, o tem se pogovorite z izbranim kirurgom. Vzemite si čas in ne pretiravajte. Pri večini bolnikov poteka rehabilitacija takole:

3 dni po operaciji: svetujemo relativen počitek z osnovnim gibanjem po domačem okolju v takšni meri, da sami opravite osnovne potrebe (stranišče, umivanje, iz postelje do kavča, prehranjevanje, ipd).

3-7 dni po operaciji: večina bolnikov lahko začne z lažjimi sprehodi, ki jih postopoma podaljšujete (začnite z 20 minutami lahke počasne hoje). V tem času se večina bolnikov lahko vrne na delovno mesto, ki ni fizično obremenjujoče (npr. pisarniško delo).

2. in 3. teden po operaciji: počasi lahko naprej stopnjujete hojo in druge dejavnosti. V tem času lahko začnete voziti avtomobil, vendar bodite pozorni, da ne uporabljate hitrih naučenih gibov zgornjega dela telesa (npr. namestitev roke okoli sovoznikovega sedeža pri vzratni vožnji). Pozorni bodite tudi na to, da vas varnostni pas ne bo zategoval in tiščal v operiranem področju. Kljub temu pa je uporaba varnostnega pasu obvezna.

4. teden po operaciji: še naprej postopoma stopnjujete mero dejavnosti za spodnji



del telesa, postopoma lahko začnete z lahkim razgibavanjem zgornjega dela telesa.

5. teden po operaciji: če hodite v fitnes, lahko začnete z lažjimi vajami za spodnji del telesa.

Pričakovano je, da po **6-8 tednih po operaciji** lahko opravljate vse dejavnosti, ki ste jih opravljali pred operacijo.

Po rehabilitaciji svetujemo telesno dejavnost (glej Juventina Sport), kar bo še izboljšalo psihofizično počutje in vašo samozavest.

PREHRANA IN PREHRANSKA DOPOLNILA PO OPERACIJI

Primerna zdrava prehrana bogata s proteini, nekateri vitamini (A, C in E), cink in izvleček ananasa - bromelain pozitivno vplivajo na celjenje. Dodajanje vitaminov in mineralov prehrani v obliki prehranskih dopolnil, je učinkovito le, če vam jih primanjkuje. O prehrani in prehranskih dopolnilih se lahko posvetujete s strokovnjaki v našem medicinskem centru.

V KATERIH PRIMERIH MORATE POISKATI ZDRAVNIŠKO POMOČ?

Če po odpustu domov opazite kaj od spodaj naštetega, takoj poiščite medicinsko pomoč:

- nenadno hudo bolečino, ki se stopnjuje in ne odzove na protibolečinska zdravila
- hitro rastočo otekline
- krvavitev skozi obliž, ki se ne ustavi
- če se drenažni zbiralnik hitro polni
- vrtoglavico
- občutek težkega dihanja
- bolečino v prsnem košu
- občutek nerednega bitja srca
- povišano telesno temperaturo
- rdečino in/ali gnojni izcedek iz operiranega področja
- oteklina in/ali bolečina v mečih ene spodnje okončine
- izredno slabo počutje
- kakršenkoli drug nenavaden pojav, ki vas skrbi

NUJNI DOGODKI, POVEZANI Z OPERACIJO

Če po posegu pride do nujnih dogodkov, se ti navadno zgodijo v 24 urah po posegu, redko kasneje. Kljub temu pa smo vam na voljo za nujne klice še 2 tedna po posegu, ko se konča obdobje akutnih zapletov.

Medicinski center: 051 537 777
Osebna telefonska številka operaterja: napisana v odpustnem pismu
Nujna medicinska pomoč: 112

Če imate dodatna vprašanja ali bi se želeli naročiti na pregled, smo dosegljivi preko elektronske pošte:

✉ info@juventina.si

Z ostrino uma in ostrino noža.
Realni prikaz možnosti, postopkov
in rezultatov sodobne estetske kirurgije.



Knjiga je na voljo v poslovalnicah
Lekarne Ljubljana ter v Juventina clinic.



Prof. Dr. Uroš Ahčan
ESTETSKA
KIRURGIJA

www.urosahcan.si





JUVENTINA

CLINIC

MCL - Vilharjev podhod 7

1000 Ljubljana, Slovenija

www.juventina.si

051 537 777

JUVENTINA CLINIC

USTANOVITELJ

PROF. DR. UROŠ AHČAN DR. MED.

SPECIALIST PLASTIČNE, REKONSTRUKCIJSKE IN ESTETSKE KIRURGIJE

WWW.ESTETIKA-AHCAN.SI | WWW.NEWBREAST.EU



MCL⁺
Medicinski
Center
Ljubljana