



JUVENTINA



KOREKCIJA UHLJEV

otoplastika



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 UHLJEV

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

12

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

5. SPET DOMA: KAKO NAPREJ?

16

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 UHLJEV (OTOPLASTIKA)
- 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 pacienti 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 uhljev (otoplastiki). 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**, ki nam ga izpolnjena 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 UHLJEV (OTOPLASTIKI)

Za otoplastiko se odločimo pri različnih prirojениh nepravilnostih hrustančnega dela uhlja (razširjene ušesne školjke, povečan kot med školjko in lobanjskimi kostmi, povečane ali razširjene ušesne mečice ali kombinacije vseh naštetih nepravilnosti). Ker so zaradi prirojene nepravilnosti - štrlečih uhljev - zlasti otroci pogosto deležni posmehovanja vrstnikov, je operativni poseg zaradi morebitnih psihosocialnih posledic najbolj smiseln pred vstopom otroka v šolo. V tej starosti so strukture uhlja že popolnoma razvite, zato s **posegom nikakor ne vplivamo na njegov razvoj**. Korekcijo štrlečih uhljev lahko opravimo tudi pri starejših ljudeh.



POSTOPEK

Opisana je vrsta tehnik, katerih skupni cilj sta simetrična in pravilno oblikovana uhlja. To dosežemo s preoblikovanjem hrustančnega dela uhlja in kože za uhljem v lokalni anesteziji (pri starejših otrocih in odraslih) ali splošni anesteziji pri majhnih otrocih. Najprej vretenasto izrežemo kožo na zadnji strani uhlja in tako omogočimo dostop do hrustančnega dela uhlja. Kirurg nato s posebnim instrumentom preobli-

KOREKCIJA UHLJEV (OTOPLASTIKA)



Anestezija:
lokalna ali splošna



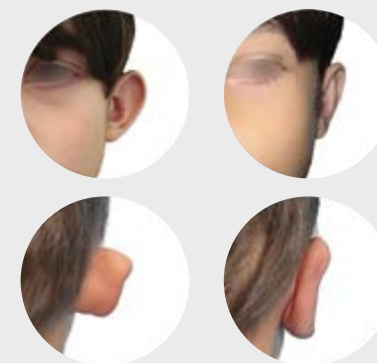
Čas posega:
1-2 uri



Čas okrevanja:
7-21 dni



Število posegov:
1



kuje hrustanec. Da hrustanec zadržimo v novi obliki in položaju, navadno uporabimo posamezne šive, ki so skriti pod kožo. Operacijo zaključimo še s šivanjem kože in občasno posebnimi tamponskimi šivi, ki služijo kot zunanja opornica.

Po posegu so prisotne manjše bolečine, ki jih prve dni lajšamo z blagimi protibolečinskimi zdravili. Do dokončne zacelitve vseh struktur uhlja je treba nositi kompresijski trak.

MOŽNI ZAPLETI

Zapleti so redki, navadno povezani z vnetjem ali slabim celjenjem ter čezmernim brazgotinjenjem. Redko vidimo ali zaupljemo podkožne hrustančne izbokline oziroma se hrustanec preoblikuje v prvotno obliko.

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.



Dobro načrtovana in izvedena korekcija štrlečih uhljev je navadno kratek estetski poseg v lokalni anesteziji s predvidljivimi rezultati, ki lahko bistveno prispeva k boljši samopodobi otroka in odpravi nepotrebne psihosocialne težave najstnikov.



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 informacijah pacientov z enakimi težavami, ki so pripravljene deliti svojo izkušnjo.




PREISKAVE IN IZVIDI PRED POSEGOM


Če bi se s kirurgom odločili za poseg v splošni anesteziji ali sedaciji, za varen poseg svetujemo, da glede na vašo starost opravite preiskave, navedene v spodnji tabeli. Dodatno bomo glede na izpolnjen 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.

mlažši 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 14 in 15.

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
- kompresijski trak oziroma vse, o čemer ste se dogovorili s kirurgom

Sprejemu sledijo namestitve, pogovor z izbranim kirurgom, naris in odgovori na

vsa vaša vprašanja. Nato boste premeščeni v najsodobnejšo operacijsko dvorano, kjer se bodo začeli postopki lokalne anestezije in izvedel poseg. Po posegu boste ostali v medicinskem centru zgolj na krajšem opazovanju, nakar boste lahko odšli domov. Navedeno časovno obdobje je zgolj informativno. Bivanje v medicinskem centru prilagodimo vsakemu posameznemu bolniku, tako da zagotovimo varnost in ugodimo vašim željam.

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

V medicinskem centru bo za vas skrbela izkušena ekipa, sestavljena iz operaterja (specialista kirurga) in asistenta, dveh in-

štrumentark in preostalega medicinskega osebja. V posameznih primerih lahko na željo pacienta izvedemo poseg v splošni anesteziji ali sedaciji ob prisotnosti specialista anesteziologa in anesteziološke medicinske sestre ter preostale ekipe.

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

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

Pri operaciji v **splošni anesteziji ali sedaciji** (pod učinkom blagih pomirjeval/dremate) morate biti **vsaj 6 ur pred njo tešči. To pomeni, da vsaj 6 ur pred operacijo ne uživate ne hrane ne pijače. Povprašajte za okvirno uro posega.**

To je pomembno zato, ker zaradi zdravil, uporabljenih med anestezijo, oslabilo 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).



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 po-

sega pričakujete ter kaj je pri vas možno storiti. Fotografije po posegu so namenjene analizi rezultatov posega. Medicinsko fotografiranje opravi kirurg v standardnih razmerah. Ob tem vam zagotavljamo zasebnost, varujemo vašo identiteto in osebne podatke.

NE POZABITE NA KOMPRESIJSKI TRAK

Nekaj dni po posegu, po odstranitvi večjega dela obveznega materiala, boste začeli nositi kompresijski trak za ušesa. Navadno pacienti nosijo kompresijski trak prva 2 tedna ves čas in nato še 4 tedne ponoči ter med dejavnostmi, pri katerih bi si lahko poškodovali uhlje (npr. šport).

Pomembno je, da kompresijski trak ni pretesen - biti mora ravno dovolj tesen, da še ostane na glavi. Kupite ga lahko v večjih lekarnah in specializiranih trgovinah ali pa posebej prilagojenega z žepki, ki omogočajo vstavev hladnih obkladkov, pri nas. Vaš kirurg vam bo svetoval, kako dolgo po posegu ga morate nositi.

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

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 pos-

ledicah 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 lokalni anesteziji, če spi, pa o splošni anesteziji. Pred odhodom v operacijsko dvorano lahko na vašo željo in po dogovoru z anesteziologom dobite tudi ustrezno pomirjevalo, kar ublaži tesnobo in strah pred posegom.

Vrsta anestezije je odvisna od starosti in zrelosti pacienta ter od vaših želja. O tem se boste pogovorili z vašim kirurgom.

Pred operacijo boste imeli možnost vprašati vse, kar vas v zvezi z anestezijo in vašim zdravstvenim stanjem zanima. Pametno si je vprašanja že prej zapisati, da se med pregledom kakšno pomembno vprašanje ne izpusti. Ne pozabite izpolniti tudi **Soglasja za anesteziološko obravnavo.**



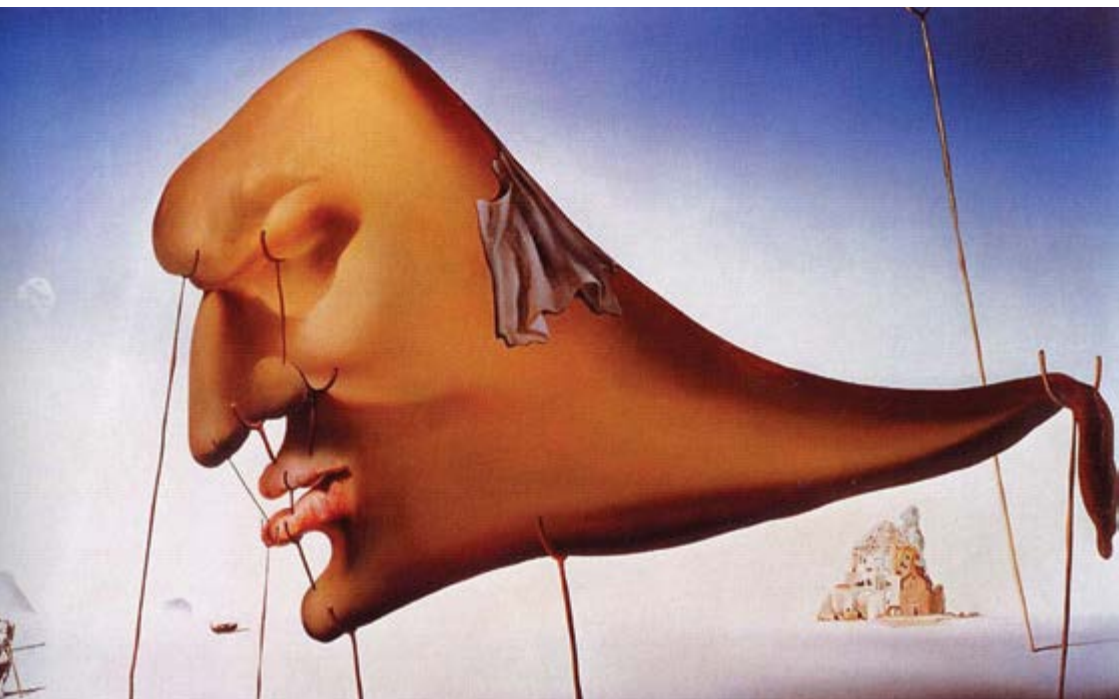
JEMANJE ZDRAVIL, VITAMINSKIH DODATKOV IN ZELIŠČNIH PRIPRAVKOV, KI VPLIVAJO NA ANESTEZIJO IN KIRURŠKI POSEG

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 posvetujte z anesteziologom, izbranim kirurgom in osebnim zdravnikom.

Predpisana zdravila pa bolniki običajno jemljejo vse do operacije. Izjeme so zdravi-

la, 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 operiranega 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, ki je glede na posameznika psihofizično različno naporno. Ko pridete v domače okolje, si zagotovite mir za počitek. V nadaljevanju smo za vas pripravili nekaj napotkov, kako ravnati po operaciji.

PREPREČEVANJE IN LAJŠANJE BOLEČIN

Pričakovano je, da vas bo po operaciji bolelo, intenziteta in trajanje bolečin pa se razlikujeta od posameznika do posameznika in sta odvisna od kirurškega posega, anatomije in osebnosti bolnika; dojemanje bolečine je subjektivno in ga med pacienti ni moč primerjati. Po tem posegu ni pričakovati hujših bolečin; te navadno izzvenijo v 3 dneh po operaciji.

Ko je vaša bolečina pod kontrolo, se lahko osredotočite na okrevanje. Čas po operaciji ni primeren za preizkušanje, koliko bolečine lahko prenesete oziroma zdržite. Bolečina lahko negativno vpliva na druge organske sisteme in upočasni okrevanje.

Za domov vam bomo pripravili e-recepte za zdravila, ki jih jemljite glede na samooceno jakosti bolečine od 1 do 10. Pred odpustom iz medicinskega centra bomo ocenili, kakšna protibolečinska terapija bo pri vas potrebna, in to označili v tabeli na naslednji strani ter vam dali natančna navodila.

Za **otroke** so navodila takšna:

- Za lajšanje blage bolečine prve 3 dni po odpustu iz medicinskega centra naj otrok zaužije 5 ml sirupa Brufen (40 mg/ml) trikrat na dan.
- Če je 1 uro po zaužitju sirupa bolečina po samooceni višja od 3, naj otrok zaužije še 5 ml sirupa Calpol (250mg/5ml) na 6-8 ur. Zdravila naj vzame po obroku.

Za **odrasle** pa so navodila takšna:

- Dokler jemljete protibolečinska zdravila, zjutraj na tešče vzemite 1 tableto Nolpaza za zaščito želodčne sluznice.
- Za lajšanje blage bolečine jemljite prve 3 dni po odpustu iz medicinskega centra zdravila iz skupine 1 (Lekadol in Analgin) trikrat na dan, vsakega po 2 tableti (obe zdravili vzamete istočasno).
- Če je 1 uro po zaužitju tablet bolečina po samooceni višja od 3, vzemite še eno od zdravil iz skupine 2 (Ketonol 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 1: Koraki protibolečinskega režima po odpustu za otroke.

	Zdravilo	Odmerek
VSI BOLNIKI 3 DNI PO ODPUSTU		
1	sirup Brufen (40 mg/ml)	5 ml sirupa 3 x/dan
PO 60 MIN ŠE VEDNO BOLI ZA VEČ KOT 3 NA LESTVICI OD 1 DO 10		
2	sirup Calpol (250 mg/ml)	5 ml sirupa / 6-8 h

Tabela 2: Koraki protibolečinskega režima po odpustu za odrasle.

	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	Ketonol 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.	

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
- otekline
- občutek vleka in napete kože
- podplutbe, modrice
- spremenjena občutljivost kože

Najverjetneje boste prve pozitivne spremembe v izgledu začeli opazati po 2 tednih od posega, ko bo večina otekline splahnela, dokončna ocena stanja pa je možna po 3–6 mesecih po operaciji.

LAJŠANJE OTEKLIN IN PODPLUDB

Po operaciji so otekline in podplutbe pričakovane; navadno podplutbe vztrajajo še 2–3 tedne po operaciji, ko splahni tudi večji del otekline. Otekline navadno dokončno izginejo 3–6 mesecev po operaciji. **Prvih nekaj dni po operaciji** se izogibajte vodoravnemu položaju telesa; počivajte v **pol sedečem položaju**. Tako preprečite zatekanje krvi v glavo in s tem zmanjšate otekanje.

Na otekanje in podplutbe lahko pozitivno vplivate tudi 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.

KONTROLA

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

ANTIBIOTIČNA TERAPIJA

Pri večini bolnikov pri tej operaciji antibiotična zaščita ni potrebna. Če bo vaš izbrani kirurg ocenil, da jo potrebujete, vam bo napisal e-recept in navodila za jemanje v odpustno pismo.

ŠIVI

Če so pri operaciji uporabljeni šivi, ki se ne razgradijo sami jih navadno odstranimo 7–10 dni po posegu.

NEGA PO POSEGU

Po posegu bodo rane zašite, lahko boste imeli nameščene tamponske šive, čez to pa bosta nameščena obvezni material in povoj.

Po odstranitvi obveznega materiala: ko se odstrani večji del obveznega materiala (navadno na prvi kontroli po posegu), začnite nositi **kompresijski trak za ušesa**. Prva 2 tedna po posegu ga nosite ves čas, potem pa še 4 tedne samo ponoči in med dejavnostmi, kjer bi si lahko poškodovali uhlje (npr. šport).

Dokler rane niso zaceljene: če nosite očala, se jim 2–3 tedne po operaciji, dokler rane niso zaceljene, izogibajte oziroma jih ustrezno podložite, da ne bodo pritiskala neposredno na operirano področje. V tem času ran tudi ne smete močiti; priporočamo, da vam nekdo pomaga pri umivanju las, da se pri tem operirano področje ne zmoči. S tem ranam 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 svetovanje glede prehrane in prehranskih dodatkov, masažo in limfno drenažo ter strokovno psihološko podporo. Prav tako so vam pri nas na voljo obliži in izdelki za nego brazgotine. 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, kožo zašijemo pod majhno tenzijo, tako da je vlek okolnega tkiva na rano čim manjši. V veliki meri je dobro celjenje ran odvisno tudi od vas samih. Nanj lahko pozitivno vplivate s počitkom in prilagojeno dejavnostjo, primerno nego in prehrano.

NEGA BRAZGOTIN

Nega brazgotin se za vas začne, ko se z rane odstranijo šivi in so rane zaceljene.

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 teden, potem pa jih zamenjajte z novimi.

Obdobje zorenja, oblikovanja 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 ali 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.



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, krvavitve, nabiranje tekočine v operiranem predelu, nastanek dodatnih modric, otekline in redko tudi potrebo po ponovnem kirurškem posegu.

Prve 3 tedne po operaciji se izogibajte sunkovitim premikom operiranega predela, oblačenju in slačenju oblačil čez glavo (priporočamo nošnje oblačil z gumbi ali zadrگو), težjim fizičnim opravilom, dvigovanju bremen in skakanju.

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

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

3-7 dni po operaciji: večina bolnikov lahko začne z lažjimi sprehodi, ki jih postopno

poma podaljšujete (začnite z 20 minutami lahke počasne hoje), ali z lažjimi dejavnostmi za spodnji del telesa, npr. vožnjo sobnega kolesa (začnite z 20 minutami lahke počasne vožnje). V tem času se večina bolnikov lahko vrne na delovno mesto, ki ni fizično obremenjujoče (npr. pisarniško delo), in začne voziti avtomobil.

2. in 3. teden po operaciji: počasi lahko stopnjujete hojo in druge dejavnosti.

4. teden po operaciji: še naprej postopoma stopnjujete mero dejavnosti, lahko začnete s počasnim tekom in lažjo vadbo v fitnesu.

Pričakovano je, da 6 tednov po operaciji lahko opravljate vse dejavnosti, ki ste jih opravljali pred operacijo. Izjema so kontaktni športi, ki se jih, da se ne bi poškodoval operirani predel, ko še poteka celjenje, izogibajte še vsaj 3 mesece po operaciji.

PREHRANA IN PREHRANSKA DOPOLNILA PO OPERACIJI

Primerna zdrava prehrana, bogata s proteini, nekateri vitamini (A, C in E), cink in izvleček, pridobljen iz ananasa - bromelain, pozitivno vplivajo na celjenje. Dodajanje vitaminov in mineralov prehrani v obliki prehranskih dopolnil je učinkovito le, če vam jih primanjkuje. Glede prehrane in prehranskih dopolnil 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 večjo oteklino
- krvavitev skozi obliž, ki se ne ustavi
- povišano telesno temperaturo
- rdečino in/ali gnojni izcedek iz operiranega področja
- izredno slabo počutje, utrujenost in šibkost
- 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