

JUVENTINA



ZMANJŠANJE DOJK

redukcijska mamoplastika



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 OPERATIVNEM ZMANJŠANJU DOJK (REDUKCIJSKI MAMOPLASTIKI)

5

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

3. KORISTNI NAPOTKI PRED POSEGOM - PRIPRAVA NA VAREN POSEG

10

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

4. KAKOVOSTNA ANESTEZIJA ZA VAREN POSEG

18

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

5. SPET DOMA: KAKO NAPREJ?

22

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 - ZMANJŠANJE DOJK (REDUKCIJSKA MAMOPLASTIKA)
- 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 operativnem zmanjšanju dojk (redukcijski mamoplastiki). 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 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 POJASNILAO OPERATIVNEM ZMANJŠANJU DOJK (REDUKCIJSKI MAMOPLASTIKI)

Videz dojk je zelo pomemben za samopodobo ženske. Posebna estetska in funkcionalna motnja so povečane in povešene dojke, ki lahko v ekstremnih primerih postanejo psihosocialni problem. Velika prostornina dojk je lahko posledica hormonskega neskladja ali povečane količine žlezno-fibroznega in maščobnega tkiva ter lahko povzroči estetsko in funkcionalno motnjo. Bolnice se pritožujejo zaradi bolečin v hrbtu, ramenih ter vratu, kroničnega glavobola, ponavljajočih se vnetij kože v gubi pod dojko. V ekstremnih primerih se lahko pojavi degenerativna obraba sklepov vratne in prsne hrbtenice. Pri čezmerno velikih dojkah ne odpravljamo zgolj estetske motnje, temveč skupek simptomov, ki so posledica povečane prostornine, teže dojk. Navadno zgolj izguba telesne teže in posebni nedrčki niso učinkoviti. Pogosto je potrebno kirurško zdravljenje.

POSTOPEK

Poznamo več metod kirurškega zdravljenja. Prva je liposukcija, s katero iz dojke odstranimo maščobno tkivo. Liposukcija se lahko uporablja kot samostojna metoda ali kot dodatek k drugim kirurškim metodam. Njena glavna prednost so majhne brazgotine, vendar z njo lahko vplivamo zgolj na prostornino dojke, ne pa tudi na obliko. Po njej so lahko dojke zaradi odvečne kože še bolj povešene.



Mnogo pogosteje se pri korekciji prevelikih dojk odločimo za kirurško tehniko z izrezom odvečne kože in žleznega tkiva. Postopek je podoben postopku dviga dojk. Poznamo različne tehnike korekcije prevelikih in povešenih dojk. Skupni vsem tehnikam so izrez odvečne kože, preoblikovanje (zmanjšanje) žleze ter premestitev kolobarja in bradavice v primernejši položaj. Včasih si pomagamo tudi z liposukcijo posameznih predelov dojk. Končni cilj so telesno skladne, simetrične dojke primerne velikosti in oblike ter odprava funkcionalnih težav. Pred posegom sta nujno potrebna natančno načrtovanje operacije in naris (torej skica, narejena na telo bolnice). Pomembna je natančna zauzpostavitev krvavitve (hemostaza) med posegom, po operaciji pa namestimo drenažne cevke, ki preprečujejo zastajanje tekočine (zlasti krvi) na mestu operacije. Posledica operacije je brazgotina okoli kolobarja in navzdol v obliki narobe obrnjene črke T. Po operaciji svetujemo uporabo posebno oblikovanih kompresijskih nedrčkov.

MOŽNI ZAPLETI

Mednje sodijo slabša občutljivost bradavice, težave pri celjenju ran, slaba prekrvljenost in delno odmrtnje bradavice ter grde brazgotine. V literaturi so opisani različni podatki o zmožnosti dojenja, odvisno od izbrane kirurške tehnike lahko po posegu doji od 65 do 91 odstotkov bolnic. Med preostale zaplete uvrščamo odmrtnje dela maščevja, hipertrofične brazgotine, asimetrijo, premajhno ali čezmerno redukcijo, okužbe, spremembo oblike in bolečine. 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.

Več si lahko preberete na:
www.newbreast.eu



Z natančnim pregledom pred posegom, dobrim načrtovanjem, ustreznim narisom in dobro tehnično izvedbo operacije lahko popolnoma sprememo obliko in velikost dojke. Telesna skladnost in odprava funkcionalnih motenj morata biti glavna cilja operacije. Bolnica se mora na poseg primerno pripraviti in upoštevati tudi obdobje rehabilitacije. Če so izpolnjeni vsi pogoji, lahko pričakujemo bistveno izboljšanje kakovosti življenja ženske.



ZMANJŠANJE DOJK (REDUKCIJSKA MAMOPLASTIKA)



Anestezija:
splošna



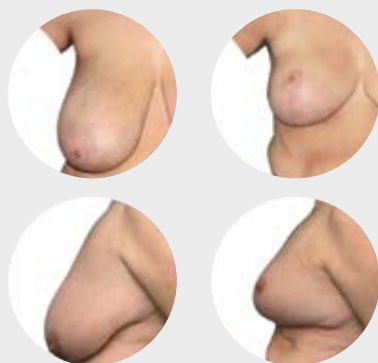
Čas posega:
2-3 ure



Čas okrevanja:
7-21 dni



Število posegov:
1



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 ter 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 hitreje 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 da ste ure dili vse poklicne in družinske obveznosti. Pred posegom morate imeti urejene tudi spremljajoče bolezni (povišan krvni tlak, sladkorna bolezen ipd.).

PREISKAVE IN IZVIDI PRED POSEGOM

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.

PREGLED DOJK IN SLIKOVNA DIAGNOSTIKA PRED OPERACIJO

Z operacijo dojk prerazporedimo žlez-nomaščobno tkivo. Posledica posega je brazgotinjenje, ki lahko delno vpliva na preglednost tkiva s slikovnimi tehnikami. Zato svetujemo osnovni pregled dojk s primerno slikovno diagnostiko pred posegom še zlasti pri starejših bolnicah in ženskah s sumljivimi spremembami v tki-

vu dojk, nosilkah spremenjenih genov ali če so njihove sorodnice zbolele za rakom dojk. Operacija preoblikovanja dojk pa ne vpliva na večjo pojavnost raka dojk. Za predoperativno načrtovanje bi potrebovali tudi oceno razmerja med žleznim in maščobnim tkivom, ki jo dobimo s slikovno diagnostiko.

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 modrček oziroma vse, o čemer ste se dogovorili s kirurgom

Sprejemu sledijo namestitve, pogovor z anesteziologom in izbranim kirurgom, naris in odgovori na vsa vaša vprašanja. Nato boste premeščeni v naj sodobnejšo operacijsko dvorano, kjer se bodo začeli postopki splošne anestezije in izvedel poseg. Po 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 pacientov je odpuščena domov 24 ur po posegu. Navedeno časovno obdobje je zgolj informativno. Bivanje v medicinskem centru prilagodimo vsakemu posameznemu pacientu, 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

Ker operativno zmanjšanje dojk poteka v splošni anesteziji, morate biti **vsaj 6 ur pred operacijo tešči. To pomeni, da vsaj 6 ur pred njo ne uživajte 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).

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 KOMPRESIJSKI MODRČEK

Po posegu vam bomo namestili kompresijski modrček, ki daje čvrsto oporo, zmanjšuje oteklino ter preprečuje nabiranje krvi in sokrvice v operiranem predelu. Navadno ga je treba nenehno nositi še **4 tedne po operaciji**.

Vaš kirurg vam bo svetoval, katero velikost modrčka boste po posegu potrebovali in kako dolgo ga boste morali nositi.

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

Priporočamo modrček LISCA by prof. Uroš Ahčan Breast Help »reconstructional«. Izdelan je iz kakovostnega mehkega bombaža, brez lateksa, in ima brezšivni košarici, široko podpršno elastiko, ki zagotavlja odlično podporo, sistem ježkov in kaveljčkov, ki omogoča preprosto zapejnanje in prilagajanje dnevnim dejavnostim, ter široke podložene naramnice, ki jih lahko preprosto prilagajamo. Modrček med celjenjem zadržuje dojki v primernem položaju, omogoča varno gibanje ter lajša pooperativne bolečine. Izdelan je bil na osnovi analiz, želja in potreb bolnic.



Kompresijski modrček je na voljo v prodajalnah **LISCA** in **na spletu**:
<https://www.lisca.si/breast-help-modrcek-reconstructional.html>.

HISTOPATOLOŠKA PREISKAVA

Če kirurško zmanjšanje dojk ne bo potekalo z liposukcijo, lahko z izrezom odstranjeno tkivo dojk na vašo željo pošljemo na histopatološko preiskavo. Dejanje je zgolj previdnostno, hkrati po tako tudi natančno vemo, kakšno tkivo smo odstranili, saj je rak dojk najpogostejši rak pri ženskah. Ženske s čezmerno velikimi dojkami sicer niso bolj podvržene raku dojk v primerjavi z drugimi.

Prosimo, da svojo odločitev ustrezno označite na Obrazcu za privolitev v kirurški poseg/postopek ali zdravljenje.



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 bolnik med posegom spi, govorimo o splošni anesteziji. Splošna anestezija poteka pod vodstvom izkušenega zdravnika specialista anesteziologa in ob pomoči anesteziološke medicinske sestre. **Pri anesteziji uporabljamo najnovejše tehnike, zdravila, pripomočke in neinvazivno oskrbo dihalnih poti, tako da je anestezija varna, z minimalnim tveganjem za stranske učinke.** 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.

PREGLED PRI ANESTEZIOLOGU

Pred operacijo 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 bo ocenil tudi, ali boste potrebovali zaščito pred globoko vensko trombozo - GVT (»zamašitev globokih krvnih žil goleni s strdkom«) in njenimi zapleti s kompre-

sijskimi nogavicami in/ali injekcijami za preprečevanje strjevanja krvi, kar pa je pri tej vrsti operacije redkost.

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. Pametno 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

Anesteziolog začne z zbujanjem, ko se nameščajo obliži in preveze na rane. 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 bruha, kar je vse posledica še minimalnih učinkov anestetikov. Na področju operativne rane lahko občutite 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, ki je glede na vrsto operativnega zdravljenja čezmerno velikih dojk psihofizično različno naporno. 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.

PREPREČEVANJE IN LAJŠANJE BOLEČIN

Pričakovano je, da vas bo po operaciji bolelo, intenziteta in trajanje bolečin pa se razlikujeta od posameznice do posameznice in sta odvisna od kirurškega posega, anatomije ter osebnosti bolnice. Dojemanje bolečine je subjektivno in ga med bolnicami ni moč primerjati. Ne glede na vrsto operativnega zmanjšanja dojk po tem posegu ni pričakovati hujših bolečin. Te navadno izzvenijo v 3 dneh.

Ko obvladate bolečino, 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.

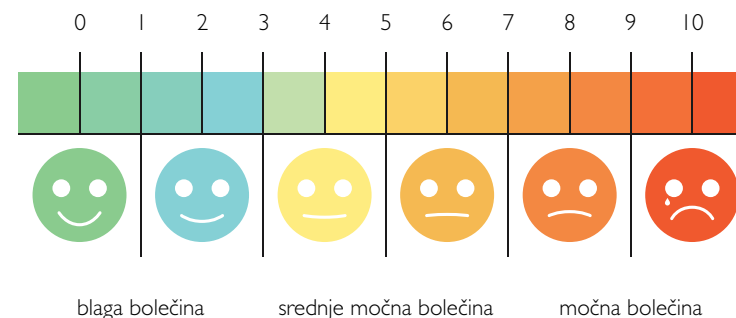
V splošnem pa so navodila takšna:

- 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 (zdravili 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 BOLNI 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 BOLNI 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 BOLNI 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). Po preoblikovanju tkiv in šivanju prekinjenih struktur koža vleče, začasno sta spremenjena limfni pretok in občutljivost kože na operiranem področju.

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

- zmerne bolečine
- oteklina
- podplutbe, modrice
- spremenjena občutljivost
- občutek vleka
- slabša občutljivost prsne bradavice in kolobarja
- manjše krvavitve - krvav obliž (v tem primeru lahko zgornji obliž zamenjate z novim, adhezivnih trakov ne odstranjujete)
- splošna oslabeledost in utrujenost, saj je operacija naporna za telo

KONTROLNI PREGLED

Za prvi pregled po posegu se dogovorite z izbranim kirurgom, datum, ura in kraj bodo tudi napisani v odpustnem pismu. Dotlej ne odstranjujte kompresijskega modrčka, obližev in drenažnih cevk ter 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 bolnic po odpustu iz medicinskega centra antibiotična zaščita ni več potrebna. Če bo vaš izbrani kirurg presodil, da jo potrebujete, pa vam bo napisal e-recept in navodila za jemanje v odpustno pismo.

ZAŠČITA PRED POVEČANIM STRJEVANJEM KRVI (ANTITROMBOTIČNA PROFILAKSA)

Anesteziolog in vaš izbrani kirurg bosta glede na vaše zdravstveno stanje presodila, ali boste tudi po operaciji potrebovali zaščito pred globoko vensko trombozo s kompresijskimi nogavicami in/ali injekcijami nizkomolekularnega heparina, ter vam dala natančna navodila o uporabi.

ŠIVI

Navadno pri operativnem zmanjšanju dojk 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 strani bodo nameščene drenažne cevke, čez to pa obvezni material in na vrhu še kompresijski modrček. Navadno med operacijo na področje vsake dojke namestimo 1 dren. Dreni so cevke, po katerih po operaciji odtekata preostala kri in sokrvica in 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 si ne odstranjujte kompresijskega modrčka in obveznega materiala ter ne močite operiranega predela.

Po odstranitvi drenažnih cevk: dokler rane niso zaceljene (navadno 3 tedne po operaciji) ali so na njih šivi, jih ne smete neposredno močiti. Pred tuširanjem zrak prepuščajoči obliž zamenjajte z vodo-odpornim, ki ga takoj po tuširanju spet zamenjajte z novim zrak prepuščajočim obližem. Adhezivnih trakov ne odstranjujte. S tem rani zagotovite optimalno okolje za celjenje in preprečite okužbo.

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, prehrano in opustitvijo kajenja vsaj 4 tedne pred posegom in vsaj 2 tedna po njem.

NEGA BRAZGOTIN

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



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 dejavnost, 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 bolnic 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, umivanje, izpostelje do kavča, prehranjevanje, ipd).

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

2. in 3. teden po operaciji: počasi lahko stopnjujete hojo in druge dejavnosti. V tem času lahko začnete voziti avto, vendar bodite pozorni, da ne uporabljate hitrih naučenih gibov zgornjega dela telesa (npr. držanje 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 povečujte dejavnosti za spodnji del telesa, postopoma lahko začnete z lahkim razgibavanjem zgornjega dela telesa.

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

Pričakovano je, da **6 tednov 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 čez obliž, ki se ne ustavi
- drenažni zbiralnik se hitro polni
- vrtoglavico
- občutek težkega dihanja
- bolečino v prsnem košu
- občutek nerednega bitja srca
- povišano telesno temperaturo
- rdečino in/ali gnojni izcedek iz operiranega predela
- 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



ZMANJŠANJE DOJK (REDUKCIJSKA MAMOPLASTIKA)

POSEG

Pri kirurškem zmanjšanju dojk (redukcijski mamoplastiki) zmanjšamo velikost dojk in dojke preoblikujemo ter tako tudi izboljšamo njihov videz. Tipično imajo bolnice zaradi prekomerno velikih dojk težave zaradi bolečin v hrbtenici, ramenih in vratu in ponavljajočimi se vnetji v gubah pod dojkami, tako da z operacijo ne odpravljamo le estetskega problema, temveč tudi funkcionalnega.

TRAJANJE:

2-3 ure.

ANESTEZIJA:

Splošna anestezija.

AMBULANTNO/BOLNIŠNIČNO:

Pacientke navadno ostanejo v medicinskem centru še 24 ur po posegu.

MOŽNI STRANSKI UČINKI:

Začasne podplutbe, otekanje, zmeren neprijeten občutek v operiranem predelu, spremenjena občutljivost operiranega predela, prehodno prekomerno občutljiva koža dojk.

TVEGANJA:

Obstaja možnost izliva krvi (hematoma), okužbe, pojava zelo opaznih brazgotin, slabega celjenja, odmrtja kože operiranega predela, asimetrije in trajne izgube občutka na koži dojk in/ali prsnih bradavicah, odmrtje dela maščevja, potencialna izguba možnosti dojenja, premajhna ali čezmerna korekcija.

Prosimo, pogovorite se z izbranim kirurgom, če bi želeli dodatne informacije povezane s posegom, možnimi stranskimi učinki in tveganji.

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