



JUVENTINA



DVIG OBRVNIH LOKOV

browlift



5 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 DVIGU OBRVNIH LOKOV (BROWLIFTU)

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. SPET DOMA: KAKO NAPREJ?

16

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

5. 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 - DVIG OBRVNIH LOKOV (BROWLIFT)
- 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 kirurškem dvigu obrvnih lokov (browliftu).

Knjižica vsebuje splošna pojasnila o operativnem posegu, pripravi na varen poseg in ravnanju po njem. Poleg knjižice boste prejeli 4 obrazce, 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: **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 DVIGU OBRVNIH LOKOV (BROWLIFTU)

Lepa oblika obrvi ima na obrazu zelo pomembno vlogo, idealen položaj obrvi pa je določen z več parametri. Ptoza (spust, povešenje) obrvi je posledica biološkega procesa staranja. Bolnik s ptozo obrvi običajno deluje jezno ali starejše, kot je njegova kronološka starost. Če je povešenje zelo izraženo, lahko povzroči tudi motnje vidnega polja, zato z dvigom obrvi ne izboljšamo le videza, temveč tudi funkcijo.

POSTOPEK

Operacija je ambulantna in navadno poteka v lokalni, redko splošni anesteziji ali sedaciji. Kirurške tehnike dviga obrvnih lokov so v zadnjih desetih letih doživele številne spremembe.



Oči so eden izmed osrednjih delov obraza, zato korekcije zgornje in spodnje veke ter obrvnega loka bistveno prispevajo k mladostnemu videzu. Dobro izbran, načrtovan in izveden poseg lahko prispeva tudi k boljši funkciji oči. Blefaroplastika je lahko samostojen poseg, pogosto pa jo kombiniramo z drugimi neinvazivnimi in kirurškimi tehnikami pomlajevanja (facelift).

DVIG OBRVNIH LOKOV (BROWLIFT)



Anestezija:
lokalna ali sedacija



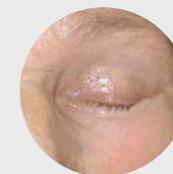
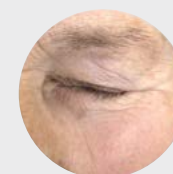
Čas posega:
1-2 uri



Čas okrevanja:
7-10 dni



Število posegov:
1



Pred tem obdobjem se je edina poznana tehnika dviga obrvnih lokov izvedla skozi t. i. odprt pristop, to je skozi rez v lasišču, ki je potekal čez celotno lasišče od enega do drugega uhlja. V zadnjem desetletju so se tehnike bliskovito razvijale. Postale so manj invazivne še posebej ob uvedbi endoskopa. Vsem sta skupna izrez kože in fiksacija obrvnih lokov v boljšem položaju. To lahko do neke mere dosežemo tudi s posebno oblikovanimi suspenzijskimi nitmi, ki jih uporabljamo za dvig mehkih tkiv. Začasen dvig obrvnih lokov lahko napravimo tudi z natančnim injiciranjem toksina

botulina (kemični browlift). Po operaciji sta prehodno vidni oteklina in podplutba. Oteklina se v prvih dneh po operaciji ob hlajenju hitro zmanjša, podplutba pa izgine v štirinajstih dneh. Šive navadno odstranimo po tednu dni.

MOŽNI ZAPLETI

Oteklina, podplutba, krvavitev, redko vnetje in redko funkcionalne motnje. 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.



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 bolnikov z enakimi težavami, ki so pripravljeno 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 da 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

Poseg izjemoma napravimo v splošni anesteziji ali sedaciji. Če bi se s kirurgom odločili zanj, za varen poseg svetujemo, da upošteva svoje 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 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 željeni 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
- sončna očala
- vse, o čemer ste se dogovorili s kirurgom

Sprejemu sledijo namestitvev, 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 instrumentark 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.

STOP KAJENJU

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 OBRAZNO MASKO

Po posegu vam bomo namestili kompresijsko obrazno masko, ki zmanjšuje oteklino, preprečuje nabiranje krvi in sokrvice v operiranem predelu ter zmanjšuje bolečino. Poleg tega podpira mehka tkiva, kar izboljšuje celjenje, kožo, da se hitreje prilagodi novi obliki, ter šivne linije za lepše brazgotinjenje. Navadno je kompresijsko obrazno masko treba nenehno nositi še 1 teden po operaciji (sname se si jo le med tuširanjem), naslednja 2 tedna pa večji del dneva in ponoči.

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

Za izdelavo kompresijske obrazne maske se lahko obrnete na **Mojco Kobal Petrišič, dipl. del. ter.**, ki bo opravila meritve in vam izdelala kompresijsko obrazno masko 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 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.



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. Zato 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 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 KRVNI (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 posvetujete, kdaj je treba zdravilo ukiniti, kakšni so ukrepi ob ukinitvi in ali potrebujete dodatne preiskave.

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, Ketonol, 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).



V PRIMERU POSEGA V SPLOŠNI ANESTEZIJI ALI SEDACIJI:

HORMONSKA KONTRACENCIJA 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.

SLADKORNA BOLEZEN

Operacija pomeni za telo stres, zato to proizvaja več stresnih hormonov, ki delujejo 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.



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 različna nevarna stanja, 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. O prekinitvi zdravljenja se posvetujte z osebnim zdravnikom ali psihiatrom, ki vam bo svetoval, ali je to za vas varno.

SPET DOMA: KAKO NAPREJ?

Po operaciji se začne obdobje okrevanja, ki je glede na posameznika 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, osebna 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, intenzivnost in trajanje bolečin pa se razlikujeta od posameznika do posameznika in sta odvisna od kirurškega posega, anatomije in osebnosti bolnika; doje-manje bolečine je subjektivno in ga med bolniki ni moč primerjati. Po tem posegu ni pričakovati hujših bolečin; te navadno izzvenijo v 3 dneh po operaciji.

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.

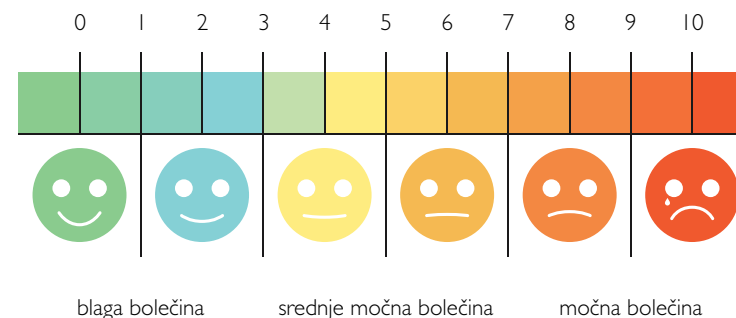
V splošnem pa so navodila takšna:

- 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 (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.

	Oznaka zdravnika	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.		



PRIČAKOVANE POSLEDICE KIRURŠKEGA POSEGA

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
- podplutbe, modrice
- spremenjena občutljivost kože
- povečana občutljivost na svetlobo
- občutek zategovanja vek, težje zapiranje oči
- občutek suhih oči (lahko si pomagata z apliciranjem umetnih solz)
- solzenje
- manjše krvavitve - krvav obliž (v tem primeru lahko zgornji obliž zamenjate z novim)

Najverjetneje boste prve pozitivne spremembe v videzu začeli opazovati 2 tedna po posegu, ko bo večina oteklina splahnela, dokončna ocena stanja pa bo mogoča po 3-6 mesecih po operaciji.



LAJŠANJE OTEKLIN IN PODPLUTB

Po operaciji so oteklina in podplutbe pričakovane; navadno vztrajajo 2-3 tedne.

Prvih nekaj dni po operaciji se izogibajte vodoravnemu položaju telesa; **počivajte v pol sedečem položaju**. Tako preprečite zatekanje krvi v glavo in 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 min**. 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. Bodite pozorni, da uporabljate **hladne obkladke in ne ledenih**, ki bi lahko povzročili omrzline.

Pozitivno vpliva na oteklina tudi **kompresijska obrazna maska**, ki jo **1 teden po operaciji nosite ves čas**, potem pa še **2 tedna večji del dneva in ponoči**.

Po odstranitvi šivov, ko so rane zaceljene, lahko za hitrejšo odpravo modric uporabite **mazilo Hepar ali Lioton**. **Od 2- do 3-krat na dan** si ga brez vtiranja nežno nanesite na prizadete predele. Neprekinjeno ga lahko uporabljate do 2 tedna.



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 obližev in ne močite pooperativnih ran. Prva kontrola po posegu je vključena v ceno posega.

ANTIBIOTIČNA TERAPIJA

Pri tem posegu antibiotična zaščita v večini primerov ni potrebna. Če bo vaš izbrani kirurg presodil, da jo potrebujete, vam bo napisal e-recept in navodila za jemanje v odpustno pismo.

ŠIVI

Šive odstranite 5-7 dni po posegu na kontrolnem pregledu pri nas ali pri svojem osebem zdravniku.

NEGA PO POSEGU

Po posegu bodo operativne rane zašite, čeznje bo naneseo zaščitno mazilo in povrh še obliži.

Dokler rane niso zaceljene: 3 dni po operaciji si lahko lase nežno umijete z blagim šamponom brez parfumskih dodatkov (npr. šampon za dojenčke). Uporabo blagega šampona priporočamo, dokler rane niso zaceljene, kar je navadno 2-3 tedne po operaciji. V tem času se tudi izogibajte uporabi kakršnihkoli ličil na operiranem predelu. 4 tedne po posegu si ne barvajete las, se ne fenajte, trajno kodrajte las in ne uporabljajte nobenih izdelkov, ki ostanejo na laseh (lak, pena, gel ipd.).

Da prekrijete posledice operativnega posega in se zaščitite pred neprijetnim občutkom zaradi svetlobe, lahko po operaciji nosite **sončna očala**. Ne pozabite jih prinesiti s seboj na sprejem v medicinski center, lahko pa jih dobite tudi pri nas.

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 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, 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, primerno 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 in so rane zaceljene.**

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

- uporabljati **kreme za nego brazgotin, ki vsebujejo silikon**. Priporočljivo je, da kreme s silikonom uporabljate nepretrgoma vsaj 3-6 mesecev.
- **vsakodnevno masirati brazgotine z nevtralno mastno kremo** (Bepanthen Plu, ...) v smeri rane s tako močnim pritiskom na brazgotino, da ta pobledi. Po končani masaži sperite nevtralno mastno kremo z brazgotine, brazgotino nežno osušite in nanjo ponovno nanesite izdelek za nego brazgotin, ki vsebuje silikon.

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.

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**.

Spodaj prikazujemo slike pričakovanega brazgotinjenja od 1 meseca do 3 let po operaciji.



Slika: Pričakovano brazgotinjenje 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 sunkovitim premikom operiranega prede-

la, težjim fizičnim opravilom, dvigovanju bremen, skakanju in spolnim odnosom.

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 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 bolnikov lahko začne z lažjimi sprehodi, ki jih postopoma 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).

2. in 3. teden po operaciji: počasi lahko stopnjujete hojo in druge dejavnosti. Če oteklina okoli oči toliko splahni, da dobro vidite, lahko v tem času začnete voziti avtomobil.

4. teden po operaciji: še naprej postopoma stopnjujete količino 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.

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 dopolnil se lahko posvetujete s strokovnjaki v našem medicinskem centru.

V KATERIH PRIMERIH MORATE POISKATI ZDRAVNIŠKO POMOČ?

Če po odpustu domov opazite kaj od 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
- 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.



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