



JUVENTINA



FACELIFT
pomladitev obraza



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 FACELIFTU

5

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

3. KORISTNI NAPOTKI PRED POSEGOM - PRIPRAVA NA VAREN POSEG

8

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

4. KAKOVOSTNA ANESTEZIJA ZA VAREN POSEG

13

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

5. SPET DOMA: KAKO NAPREJ?

18

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

6. OBRAZCI

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

- Vprašalnik o zdravstvenem stanju bolnika pred operacijo
- Soglasje za anesteziološko obravnavo
- Prostovoljna privolitev po pojasnitvi - FACELIFT
- 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 nezanim čim manj, smo za vas pripravili knjižico s koristnimi informacijami o faceliftu. 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 POJASNILA O FACELIFTU

Izraz facelift zajema celo vrsto različnih posegov, ki imajo skupen cilj: izboljšati videz obraza, dvigniti in prerazporediti povešena mehka tkiva, popraviti prirodne in pridobljene nepravilnosti obraza, odstraniti presežek raztegnjene kože, izravnati gube in brazde ter znova poudariti mladostne linije obraza in vratu.



POSTOPEK

Osnovni namen facelifta je zelo diskretno izboljšati videz obraza s kirurškim preoblikovanjem kože in maščobnih blazinic obraza. Rez skušamo kar najbolje skriti v kožne gube pred in pod ušesno mečico ter za uhljem v lasišču. Dolžina in potek reza sta odvisna od tkiv, ki jih je treba prilagoditi; večji ko je zahtevan premik tkiv in več ko je odvečne kože, ki jo je treba odstraniti, daljši je rez. Operacija običajno poteka v splošni anesteziji, le redko jo glede na kompleksnost lahko izvedemo v lokalni anesteziji ali sedaciji. Da bi zmanjšali krvavitev in oteklino, v obraz injiciramo raztopino z anestetikom in adrenalinom, ki skrči žile in tako deloma prepreči oteklino ter zmanjša nevarnost krvavitve. Nato dvignemo kožne režnje ter prerazporedimo in ojačamo spodaj ležeča mehka tkiva. Nazadnje kožo na novo ukrojimo (izrežemo in prerazporedimo). Cilj operacije je mladosten in naraven videz obraza brez vidnih brazgotin in napetostnih črt.

Po operaciji sta prehodno vidni oteklina in podplutba. Oteklina se v prvih dneh po operaciji ob hlajenju zmanjša, podplutba pa izgine v nekaj tednih. Šive navadno odstranimo po tednu dni.

Poznamo več tehnik:

KOŽNI FACELIFT

Pri tej metodi v lokalni anesteziji (ob sedaciji) napravimo natančen izrez odvečne kože, ne spreminjamo pa spodaj ležečih mehkih tkiv. Primerna je za izrazito vitke ženske z normalnim položajem maščobnih blazinic pod kožo, vendar z izrazito odvečno kožo na obrazu. Primerna je tudi za osebe, ki so jim v preteklosti že opravili obrazni lifting in si želijo le manjše korekcije. Rezultati so zelo dobri, vendar navadno kratkotrajnejši.

FACELIFT SMAS

Večina sodobnih tehnik facelifta temelji na prerazporeditvi in dvigu mehkih tkiv

pod kožo, ki jih označujemo s kratico SMAS (subkutani mišično aponevrotični sistem). Obraz v tem primeru preoblikujemo in pomladimo s spremembo položaja spodaj ležečih tkiv, kožo pa nato prilagodimo njihovem novemu položaju. Dandanes je to najpogostejša, najzanesljivejša in najučinkovitejša metoda pomlajevanja starajočega se obraza. Prednost pri tovrstnem liftingu obraza je, da ta ne deluje nenaravno zategnjeno, temveč so rezultati bolj naravni in dolgotrajnejši v primerjavi s kožnim liftingom. Slaba stran pa je kompleksnost posega in daljša rehabilitacija.

VOLUMETRIČNI FACELIFT

Lastnost staranja je, da mehka tkiva obraza izgubijo prostornino, zato se v takšnih primerih pogosto odločimo poleg za dvig tkiv tudi za injiciranje pacientove lastne maščobe v upadle dele obraza. Odvzemna

mesta za lastno maščobo so običajno trebuh ali notranja stran kolen. Maščobo po odvzemu ustrezno pripravimo, nato pa jo z majhnimi kanilami in brizgami vbrizgamo v lica, brado in ustnice. Z izredno pazljivostjo lahko maščobo injiciramo tudi v predel okoli oči. Ob pomanjkanju lastnih tkiv si lahko dandanes pomagamo tudi z mehko tkivnimi polnili iz hialuronske kisline ali sintetičnimi vsadki.

LIFTING VRATU

Vrat pogosto prvi pokaže znake staranja. Med pregledom pacienta, ki si želi lifting vratu, je treba oceniti kakovost kože na vratu, prisotnost gub v mirovanju in med gibanjem, oceniti je treba tudi presežek kože in prisotnost ploščate mišice pod kožo. Poznamo več postopkov pomlajevanja vratu, vsem pa sta skupna prerazporeditev in izrez odvečne kože, korekcija

podkožnega maščevja in preoblikovanje (prešitje) ploščate mišice (platizme). Navadno lifting vratu napravimo v sklopu liftinga obraza.

MOŽNI ZAPLETI

Stranski učinki so odvisni zlasti od kompleksnosti posega. Najpogostejša med komplikacijami pri faceliftu je krvavitev, a hkrati sorazmerno redka, pojavi se pri

približno od dveh do treh odstotkih. Drugi zapleti so poškodba obraznih živcev, vnetje, delno odmrtnje kože, nenaravni videz obraza, vidne brazgotine, deformacija uhlja, premik lasišča, plešavost na področju brazgotine.

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.



Facelift v pravem pomenu besede je kompleksna operacija, ki zahteva poglobljen pogovor s pacientom, brezhibno tehnično izvedbo in ustrezno rehabilitacijo. Če oseba ne želi nekajurnega kompleksnega posega v splošni anesteziji, ki daje najboljše, trajne rezultate, lahko predlagamo in izvedemo tudi druge manj agresivne postopke v lokalni anesteziji ter jih kombiniramo z neinvazivnimi tehnikami. Mladosten videz pa lahko dosežemo le, če obravnavamo vse estetske enote obraza in vratu, zato facelift pogosto kombiniramo z estetsko korekcijo vek in dvigom obrvnih lokov ter laserskim pomlajevanjem.

FACELIFT SMAS



Anestezija:
splošna ali sedacija



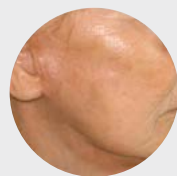
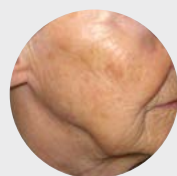
Čas posega:
4 ure



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 vsebuje 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 hitrejše okrevanje. Ti programi obsegajo nego brazgotin, fizioterapijo ter preprečevanje oteklina 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 si uredili vse poklicne in družinske obveznosti. Pred posegom morate imeti urejene tudi spremljajoče bolezni (povišan krvni tlak, sladkorna bolezen ipd.).




PREISKAVE IN IZVIDI PRED POSEGOM

Če bi se s kirurgom odločili za poseg v splošni anesteziji ali sedaciji, za varen poseg svetujemo, da 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.

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

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

 Laboratorij Biolab
Vilharjev podhod 23, Ljubljana
 01/ 235 05 40 01/235 05 45
01/ 235 05 44
 laboratorij@biolab.eu.com

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

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



SPREJEM V MEDICINSKI CENTER IN POSEG

Če ste se odločili za poseg in izbrali našo ekipo, nam na e-naslov (info@juventina.si) sporočite svoje kontaktne podatke (e-naslov in telefonsko številko) in 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
- kompresijsko obrazno masko 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. Posegu sledita prebujanje in nadzor 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 posameznih primerih, če so potrebne

zgolj manjše korekcije, lahko poseg izvedemo v lokalni anesteziji z ali brez sedacije.

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

Če operacija poteka 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 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).

Za poseg v lokalni anesteziji ni treba, da ste tešči.

STOP KAJENJU

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

MEDICINSKO FOTOGRAFIRANJE PRED IN PO POSEGU

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

S fotografijami stanja pred posegom se z izbranim kirurgom lažje dogovorite o tem, kaj natančno si želite in kaj od posega pričakujete ter kaj je pri vas možno storiti. Fotografije po posegu so namenjene analizi rezultatov posega. 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, zmanjšuje bolečino in podpira kožo, da se hitreje prilagodi novi obliki. Navadno je kompresijsko obrazno masko treba nenehno nositi še 1 teden po operaciji (snamete si jo le med

tuširanjem), naslednja 2 tedna pa večji del dneva in ponoči.

Prosimo, da si kompresijsko obrazno 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 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.



KAKOVOSTNA ANESTEZIJA ZA VAREN POSEG



Anestezija je stanje, v katerem bolnik ne čuti bolečin. Če je bolnik med posegom buden, govorimo o področni anesteziji, če spi, pa o splošni anesteziji. Splošna in področna anestezija, če ji je pridružena sedacija (postopek, s katerim med posegom dosežemo stanje pomirjenosti in uspavnosti), potekata 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 stranskih učinkov.**

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

PREGLED PRI ANESTEZIOLOGU

Pred posegom v splošni anesteziji ali sedaciji anesteziolog pregleda izpolnjen **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 odvi-

sen 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 kompresijskimi nogavicami in/ali injekcijami za preprečevanje strjevanja krvi. Če vam bo anesteziolog svetoval uporabo kompresijskih nogavic, prosimo, da si jih priskrbite pred posegom in jih ob sprejemu prinesete s seboj v medicinski center. Kompresijske nogavice lahko kupite v večjih lekarnah in specializiranih trgovinah.

Če ste GVT v preteklosti že imeli, če 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

Po posegu v splošni anesteziji začne anesteziolog z zbujanjem, ko se na rane nameščajo obliži in preveze. Anesteziolog 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 predelu operativne rane imate lahko občutek zmerne bolečine. Že med zbujanjem začnemo lajšati pooperativno bolečino, to se nadaljuje tudi na oddelku in doma še nekaj dni po operaciji, oziroma dokler je treba. Varnost in minimalne bolečine so pomemben del vsakega kirurškega posega.



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

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

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

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

ZDRAVILA, KI VPLIVAJO NA STRJEVANJE KRVİ (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 za paciente 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 (hrana, osebna nega). V nadaljevanju smo za vas pripravili nekaj napotkov, kako ravnati po operaciji.



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

V splošnem pa so navodila takšna:

- Dokler jemljete protibolečinska zdravila, zjutraj na tešče vzemite 1 tableto Nolpaza za zaščito želodčne sluznice.
- Za lajšanje blage bolečine **prvih 5 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.

PREPREČEVANJE IN LAJŠANJE BOLEČIN

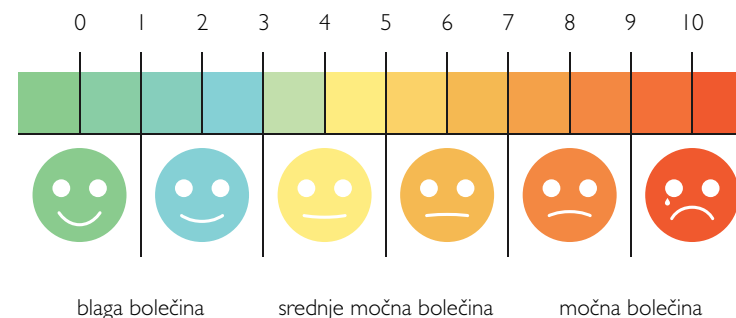
Pričakovano je, da vas bo po operaciji bolelo, intenziteta in trajanje bolečin pa se razlikujeta od posameznika do posameznika in sta odvisna od kirurškega posega, anatomije in osebnosti bolnika; dojemanje bolečine je subjektivno in ga med pacienti ni moč primerjati. Po tem posegu ni pričakovati hujših bolečin; te navadno izzvenijo v 5 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

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 PO KIRURŠKEM POSEGU

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

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

- zmerne bolečine
- oteklina
- občutek vleka in napete kože
- podplutbe, modrice
- spremenjena občutljivost kože
- prehodno izpadanje las na operiranem predelu
- manjše krvavitve - krvav obliž (v tem primeru lahko zgornji obliž zamenjate z novim, adhezivnih trakov ne odstranjujte)
- splošna oslabelost in utrujenost, saj je operacija za telo naporna

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

LAJŠANJE OTEKLIN IN PODPLUDB

Po operaciji so otekline in podplutbe pričakovane; navadno vztrajajo 2-3 tedne. Prvih nekaj dni po operaciji se izogibajte vodoravnemu položaju telesa; počivajte v pol sedečem položaju, vendar pazite, da pri tem ne krčite vratu. 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 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. Bodite pozorni, da uporabljate hladne obkladke in ne ledenih, ki bi lahko povzročili omrzline.

Pozitivno na otekline vpliva 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 Hegan 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 si ne odstranjujte obližev in ne močite pooperativnih ran. Prva kontrola po posegu je vključena v ceno posega.

ANTIBIOTIČNA TERAPIJA

Med operacijo in hospitalizacijo boste preventivno dobivali antibiotik za zmanjšanje nevarnosti okužbe. Po odpustu iz medicinskega centra pri večini bolnikov antibiotična zaščita ni potrebna. Če pa bo vaš izbrani kirurg ocenil, 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.

DRENAŽNE CEVKE

Dreni so cevke, po katerih po operaciji odtekata preostala kri in sokrvica in preprečujejo nabiranje tekočine. Navadno jih odstranimo 1-3 dni po posegu, vendar pa je čas odstranitve odvisen od količine tekočine, ki izteka po posegu.

NEGA PO POSEGU

Po posegu bodo operativne rane zašite, čeznje bodo nameščeni adhezivni trakovi in 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 področju. 4 tedne po posegu si ne barvajte las, se ne fenajte, trajno kodrajte las in ne uporabljajte nobenih izdelkov za lase, ki na njih ostanejo (lak, pena, žele ipd.). Če nosite očala, se jim izogibajte, dokler rane niso zaceljene, oziroma jih ustrezno podložite, da ne bodo pritiskala neposredno na kirurške reze.



CELJENJE RAN IN BRAZGOTINJENJE



Brazgotine na obrazu so dobro skrite in navadno po tem posegu ne predstavljajo večje estetske motnje.

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. Na celjenje 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 posegu.

NEGA BRAZGOTIN

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

Obdobje celjenja rane: nameščanje adhezivnih trakov zmanjša tenzijo na kožo in pritiska na rano ter s tem prispeva 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, 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** (Bepanthen Plus, ...) 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 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 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**.

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, 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 zadrge), 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 -7 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).

7-14 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), in začne voziti avtomobil.

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

4. teden po operaciji: še naprej postopoma stopnjujte 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 kon-



taktni 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
- vrtoglavico
- občutek težkega dihanja
- bolečino v prsnem košu
- občutek nerednega bitja srca
- povišano telesno temperaturo
- oteklino in/ali bolečino v mečih ene spodnje okončine
- rdečino in/ali gnojni izcedek iz operiranega področja
- izredno slabo počutje
- kakršenkoli drug nenavadni 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