



JUVENTINA



LIPOSUKCIJA





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 LIPOSUKCIJI

5

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

3. KORISTNI NAPOTKI PRED POSEGOM - PRIPRAVA NA VAREN POSEG

7

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

4. KAKOVOSTNA ANESTEZIJA ZA VAREN POSEG

14

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 - LIPOSUKCIJA
- 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 liposukciji. 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 LIPOSUKCIJI

Liposukcija sodi med najpogostejše posege v estetski kirurgiji. Cilj posega je preoblikovanje telesa in ne izguba telesne teže. Primerna je za paciente z lokaliziranim nakopičenjem maščobe, ki je ni mogoče odstraniti z dieto in telesno aktivnostjo. Pri ženskah se maščoba kopiči na bokih in stegnih, pri moških pa v trebuhu in zgornjem delu trupa. Predeli, primerni za liposukcijo, so trebuh, boki, notranji in zunanji del stegen ter notranji del kolen. Redkeje napravimo liposukcijo na dojkah in vratu. Rezultati so odvisni tudi od starosti pacienta in kakovosti, prožnosti kože.

POSTOPEK

Danes poznamo več različnih kirurških tehnik liposukcije, med katerimi je še



vedno najpogostejša sukcijsko asistirana (pri tej maščobo iz določenega dela telesa posesamo), poleg nje pa poznamo še PAL (power assisted liposuction), ultrazvočno in lasersko liposukcijo. Prednosti novejših tehnik so zgolj krajša operacija, olajšano delo kirurga ter učinkovitejše sesanje.

Sukcijsko liposukcijo (torej liposukcijo s sesanjem) lahko napravimo v lokal-



Liposukcija ni tehnika za zmanjševanje telesne teže, temveč tehnika preoblikovanja telesa in odstranitve maščobnih oblog na delih telesa, kjer s telesno aktivnostjo nismo uspešni. Postopek je relativno preprost, vendar skriva tudi pasti, zato so potrebni natančen pogovor in pregled pred posegom ter natančna izvedba. Nove, moderne tehnike z laserjem ali ultrazvokom ne vplivajo bistveno na končni rezultat. Pogosto je liposukcija tudi zelo uporabna dodatna, komplementarna tehnika drugim estetskim posegom.

ni anesteziji ob sedaciji ali pa v splošni anesteziji. Najprej v predele, predvidene za liposukcijo, vbrizgamo tekočino, ki vsebuje fiziološko tekočino, adrenalin in lidokain, kar olajša sesanje maščobe ter zmanjša krvavitve. Nato skozi več kratkih, le nekaj milimetrov dolgih rezov uvedemo kanilo, s katerim nakopičeno maščobo najprej razbijemo na manjše delce in jo nato z vakuumom posesamo v poseben rezervoar.

Po posegu svetujemo uporabo kompresijskih oblačil od štiri do šest tednov, saj kompresijska oblačila zmanjšajo nevarnost nastanka podplutb in otekanja ter olajšajo koži prilagajanje na nov obseg telesa. Izsesano maščevje lahko po predhodni obdelavi tudi uporabimo kot polnilo

za povečanje dojk ali zapolnitev drugih prostorninskih vrzeli na telesu.

MOŽNI ZAPLETI

Zapleti po liposukciji so redki in so lahko lokalne ali sistemske narave. Od lokalnih zapletov se lahko po posegu pojavijo podplutba, oteklina in zmanjšana občutljivost kože. Ti zapleti izzvenijo po dveh do treh tednih. Redko pride do odmrtnja maščobe ali vbočenja kože kot posledice pretiranega posrkanja maščobe. Med sistemskimi zapleti je sicer zelo redka, a tudi zelo nevarna pljučna embolija. 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

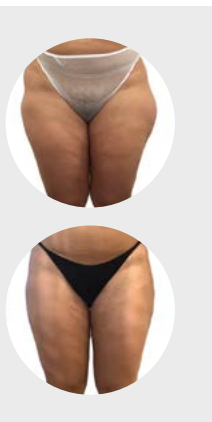
Odločitve o zdravljenju morajo biti prostovoljne in dobro pretehtane. Temeljiti morajo na ustreznih informacijah usposobljenih strokovnjakov in na informacijah pacientov z enakimi težavami, ki so pripravljene deliti svojo izkušnjo.

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, 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, sladkorno bolezen ipd.).

LIPOSUKCIJA	
	Anestezija: splošna ali sedacija
	Čas posega: 2 uri
	Čas okrevanja: 7-21 dni
	Število posegov: 1-2



KAJ JE DOBRO VEDETI PRED LIPOSUKCIJO?

Liposukcija je namenjena posameznikom s konstantno telesno težo, ki imajo na določenih predelih telesa nakopičeno maščobo, ki je s telesno dejavnostjo in zdravo prehrano ne morejo odpraviti, ter imajo primerno kakovost kože, da se ta po posegu lahko prilagodi novemu obsegu telesa. Če ste pred kratkim shujšali, bodo rezultati po liposukciji boljši, če boste tudi po posegu nadaljevali spremenjen življenjski slog z redno rekreacijo in zdravo prehrano. O tem vam lahko svetujejo tudi strokovnjaki v našem medicinskem centru, preverite ponudbo na www.juventina.si. Če imate na področju, kjer se bo izvajala liposukcija, dobro kakovost kože (prožna, čvrsta), bo končni rezultat boljši, kot če imate slabšo kakovost kože (strije, zmanjšana napetost kože zaradi staranja ali izgube telesne teže), saj se v tem primeru koža po posegu ni sposobna prilagoditi novemu obsegu telesa. Za popravo kože, ki se telesu ne prilega in je »razvlečena«, bo morda potreben dodaten kirurški poseg. Zavedati se morate tudi, da tako kot liposukcija ni zdravilo za čezmerno telesno težo, tudi ni zdravilo proti celulitu. Učinek liposukcije na celulitično kožo je nepredvidljiv. Lahko se celo zgodi, da bo po liposukciji še opaznejši in bodo potrebne dodatne tehnike in kreme, ki vplivajo na površino kože (ZO® Medical) in so na voljo tudi pri nas.

IZBIRA TEHNIKE LIPOSUKCIJE

Kot ste že prebrali v prejšnjem odstavku, obstaja več tehnik liposukcije, ki se, odvisno od pacienta, lahko izvajajo v splošni ali lokalni anesteziji s sedacijo ali brez nje. Pri nas uporabljamo tumescentno sukcijsko asistirano liposukcijo.

Tumescentna liposukcija je preizkušena tehnika in preverjena metoda, ki daje odlične rezultate; velja za bolj varno in učinkovito obliko liposukcije kot laserska, ultrazvočna liposukcija ali PAL. Tumescentna liposukcija pomeni, da se pred posegom v podkožje vbrizga raztopino fiziološke raztopine, adrenalina in lokalnega anestetika. To omrtviči predel, razbije maščobne skupke, olajša liposukcijo ter zmanjša neugodje med njo in po njej. Poleg tega adrenalin zmanjša izgubo krvi med operacijo in obseg podplutb po operaciji.

Sukcijska liposukcija se izvaja z votlo kaniilo, ki jo skozi majhen rez uvedemo v podkožje. Kanila je priključena na vakuumski izvor. Vakuuum ustvarja podtlak, in ko se kanila premika skozi maščobne depozite, izsesava maščobo. Z ustrezno izbiro kanil glede na področje liposukcije lahko natančno nadziramo, koliko maščobe bomo kje izsesali, in s tem tudi preoblikovanje telesa.




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 oblačilo 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 v sobi za prebujanje. Po prebujanju vas bomo premestili v bolniško sobo za holi stično oskrbo, kjer boste ostali do odpusta. Ob odpustu vam bomo dali natančna navodila za nego doma, ta bodo tudi napisana v odpustnem pismu.

V primeru, da je področje, kjer se izvaja liposukcija manjše, lahko poseg izvedemo tudi 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

Pri operaciji v splošni anesteziji ali sedaciji (pod učinkom blagih pomirjeval dremate) morate biti vsaj 6 ur pred njo tešči.

To pomeni, da **vsaj 6 ur pred operacijo ne uživate 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 OBLAČILO

Po posegu vam bomo namestili kompresijsko oblačilo, ki daje čvrsto oporo, zmanjšuje oteklino ter preprečuje nabiranje krvi in sokrvice v operiranem predelu. Navadno je kompresijsko oblačilo treba nenehno nositi še **4-6 tednov po operaciji** (slečete ga lahko le med tuširanjem).

Vaš izbrani kirurg vam bo svetoval, katero velikost kompresijskega oblačila boste po posegu potrebovali in kako dolgo po njem ga boste morali nositi.

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

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



041 941 029



orto.studio@gmail.com



FINANČNA ODGOVORNOST

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

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

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

KAKOVOSTNA ANESTEZIJA ZA VAREN POSEG



Anestezija je stanje, v katerem bolnik ne čuti bolečin. Če je bolnik med posegom buden, govorimo o področni anesteziji, če spi, pa o splošni anesteziji. Splošna 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.

Če je predel, na katerem bo potekala liposukcija, majhen, lahko ta poteka v lokalni anesteziji s sedacijo ali brez nje. Če hočemo izvesti liposukcijo večjega dela telesa ali več delov telesa hkrati, pa moramo poseg izvesti v splošni anesteziji. O tem, kakšno preoblikovanje telesa se bo pri vas izvajalo in kakšna vrsta anestezije je za to primerna, se boste pogovorili z izbranim kirurgom.

PREGLED PRI ANESTEZIOLOGU

Pred posegom v splošni anesteziji ali sedaciji anesteziolog pregleda izpolnjeni **Vprašalnik o zdravstvenem stanju bolnika pred operacijo**, vašo zdravstveno dokumentacijo in po potrebi odredi preiskave za čim optimalnejšo oceno vašega zdravstvenega stanja. Obseg preiskav je odvisen od spremljajočih bolezni in obsežnosti operacije. Anesteziolog tudi oceni, ali boste potrebovali zaščito pred globoko vensko trombozo - GVT (»zamašitev globokih krvnih žil goleni s strdkom«) in njenimi zapleti s kompresijskimi nogavicami in/ali injekcijami za preprečevanje strjevanja krvi. Če vam bo 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 nameščajo obliži in preveze na rane. Obzirno, brez nepotrebne 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 imate lahko občutek zmerne bolečine. Že med zbujanjem začnemo lajšati pooperativno bolečino, to se nadaljuje tudi na oddelku in doma še nekaj dni po operaciji, oziroma dokler je treba. Varnost in minimalne bolečine so pomemben del vsakega kirurškega posega.

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

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

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

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

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



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

HORMONSKA KONTRACEPCIJA IN HORMONSKI NADOMESTKI

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

ZDRAVILA ZA ZNIŽEVANJE KRVNEGA TLAKA

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

ANTIDEPRESIVI

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

SLADKORNA BOLEZEN

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

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

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

PROTIVNETNA IN PROTI-BOLEČINSKA ZDRAVILA

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

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

VITAMINSKI PRIPRAVKI Z VITAMINOM E

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

ZELIŠČNI PRIPRAVKI

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



SPET DOMA: KAKO NAPREJ?

Po operaciji se začne obdobje okrevanja, ki je glede na obseg in predel liposukcije psihofizično različno naporno. Ko se vrnete v domače okolje, si zagotovite mir za počitek. Pripravljene 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.

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. Bolečina navadno izzveni 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.

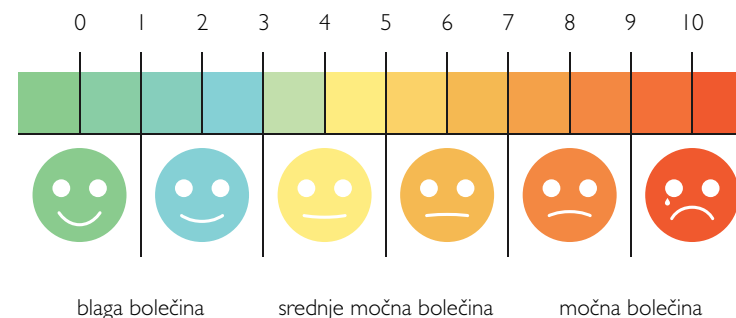
V splošnem pa so navodila takšna:

- 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 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 prisotne:

- zmerne bolečine
- otekline
- podplutbe, modrice
- spremenjena občutljivost
- manjše krvavitve - krvav obliž (v tem primeru lahko zgornji obliž zamenjate z novim, adhezivnih trakov ne odstranjujte)
- splošna oslabeledost in utrujenost, saj je operacija naporna za telo

Najverjetneje boste prve pozitivne spremembe pri videzu telesa začeli opaziti v 2 tednih po posegu, ko bo večina otekline splahnela, dokončna ocena stanja pa je možna 3-6 mesecev po operaciji.



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

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

ŠIVI

Pri liposukciji uvedemo kanilo skozi kratke reze (okoli 5mm) kože. Glede na dolžino jih po operaciji zašijemo ali pa nanje le namestimo adhezivne trakove. Če bodo rezi zašiti, šive odstranite 10-14 dni po posegu na kontrolnem pregledu pri nas ali pri svojem osebnem zdravniku.

NEGA PO POSEGU

Po posegu bodo operativne rane zašite, čeznje bodo nameščeni adhezivni trakovi, čez to pa obliži in na vrhu še kompresijsko oblačilo. Zelo redko pri tej vrsti operacije uporabimo drene. Dreni so cevke, po katerih po operaciji odtekata preostala kri in sokrvica in ki preprečujejo nabiranje tekočine. Navadno jih odstranimo na prvi kontroli (v 7 dneh po posegu).

Dokler so šivi: dokler rane niso zaceljene (navadno 3 tedne po operaciji) ali so na njih še šivi, ran ne smete direktno močiti. Pred tuširanjem obliž, ki prepušča zrak, zamenjajte z vodoodpornim, tega pa takoj po tuširanju spet zamenjajte z drugim obližem. Adhezivnih trakov ne odstranjujte. S tem rani zagotovite optimalno okolje za celjenje in preprečujete nevarnost okužbe.

* **Če so drenažne cevke:** po odpustu iz medicinskega centra do odstranitve drenažnih cevk ne odstranjujte kompresijskega oblačila in obveznega materiala ter operiranega področja ne močite.

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 za zmanjševanje oteklina ter strokovno psihološko podporo. Prav tako so vam pri nas na voljo obliži in izdelki za nego brazgotine. Preverite ponudbo na naši spletni strani (www.juventina.si).

Celjenje ran je kompleksen proces, na katerega vplivajo dobra kirurška tehnika, genetske lastnosti posameznika in njegovo splošno stanje. V veliki meri je dobro celjenje ran odvisno tudi od vas samih. Na celjenje lahko pozitivno vplivate s počitkom in prilagojeno dejavnostjo, primerno nego in prehrano ter abstinenco od kajenja vsaj 4 tedne pred posegom in vsaj 2 tedna po posegu.

Liposukcija pušča na koži le nekaj kratkih rezov, skozi katere se uvedejo kani- le. Med posegom se razbijajo maščobni skupki in nastajajo poškodbe podkožja na celotnem predelu, kjer se liposukcija izvaja. Po operaciji prihaja tudi do celjenja in brazgotinjenja, ki pa na površju kože navadno nista vidna. K zmanjšanju otekline, lepšemu brazgotinjenju in hitrejšemu okrevanju lahko pripomorete z

limfno drenažo, s katero lahko začnete, ko se z ran odstranijo šivi. Limfna drenaža je na voljo tudi pri nas, preverite ponudbo na www.juventina.si.

NEGA BRAZGOTIN

Brazgotine po liposukciji navadno niso problem, saj so zelo majhne in malo opazne. Kljub temu si zapomnite: nego brazgotin na površini kože začnete, **ko se z rane odstranijo šivi oziroma 14 dni po posegu**, če rane niso bile zašite.

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**.



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 aktivnost, mehanske poškodbe operiranega predela ali povišan krvni tlak lahko povzročijo razprtje rane, krvavitev, nabiranje tekočine v operiranem predelu, nastanek dodatnih

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

Prve 3 tedne po operaciji se izogibajte hitrim gibom operiranega področja, težjim fizičnim opravilom, dvigovanju bremen in spolnim odnosom.

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

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

3-7 dni po operaciji: večina bolnikov lahko začne z lažjimi sprehodi, ki jih postopoma podaljšujete (začnite z 20 minutami lahke počasne hoje), ali - če liposukcija ni bila izvedena v spodnjem delu telesa - z lažjimi dejavnostmi za spodnji del telesa, kot npr. vožnja 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 naprej stopnjujete hojo in druge dejavnosti. V tem času lahko začnete voziti avto, vendar bodite pozorni, da ne delate nenadnih gibov. Pozorni bodite tudi na to, da vas varnostni pas ne bo zategoval in tiščal v operiranem področju. Kljub temu je uporaba varnostnega pasu obvezna.



4. teden po operaciji: še naprej postopoma stopnjujete 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.

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 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
- če se drenažni zbiralnik hitro polni
- 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