

Pod stromčekom rastú prsia

Dámy túžia po väčších a pevnejších prsiach, po postave bez tukových vankúšikov a po veľkých očiach. Mužom najväčšmi prekážajú pivné brucho, „ženské“ prsia a plešina. Ak skrášľujúci zákrok plánujete ako vianočný darček, nerobte to formou poukážky – a najmä nie ako prekvapenie.

Darčeková poukážka je niečo ako mačka vo vreci. „Kladie na obdareného tlak a zväzuje mu ruky. Obmedzuje jeho rozhodovanie, pretože si nemôže slobodne zvoliť lekára. Pritom reklamovať zle spravené prsné implantáty či krivý nos je trochu iná káva ako vrátiť do obchodu šaty, ktoré nesedia,“ upozorňuje plastický chirurg MUDr. Jozef Fábry z Posonium Clinic v Bratislave. Estetická operácia predstavuje oveľa náročnejší zásah do organizmu ako botulotoxínové injekcie, vyhladzovanie pokožky laserom alebo odstraňovanie vrások kyselinou hyaluronovou. Porozprávajte sa preto s tým, koho chcete obdarovať, vopred a nechajte mu priestor na vlastné rozhodnutie - na aký zákrok, kedy a najmä k akému lekárovi pôjde.

VYHNITE SA SKLAMANIU

Pre úspech operácie je veľmi dôležitý vzťah medzi vami a lekárom. Seriózny plastický chirurg vás nielen vyšetří, ale vysvetlí vám aj ri-

ziká a upozorní na alternatívy. Posúdi, či je skrášľujúci zákrok medicínsky vôbec možný a či ste naozaj vhodný adept na operáciu. Len tak sa vyhnete sklamaniu a reklamáciám. Doktor Fábry má veľa podobných skúseností: „Niektoré ženy by si najradšej dali spraviť všetko a naraz. Okrem liposukcie chcú aj nové prsia a facelifting. Je mi jasné, že keď si už na to zoberú dovolenku, chcú to využiť. Teoreticky sa dá spraviť viacero zákrokov naraz, ale vytrpia si oveľa viac bolesti a aj prebratie z anestézie býva náročnejšie. Mal som mladú ženu, ktorá otehotnela mesiac po tom, čo som jej zväčšoval prsníky. Aký to malo význam? Stáva sa, že žena si donesie obrázok vysnívaného nosa. Zväčša ide o nejakú slávnu herečku či speváčku. Potom jej musím vysvetľovať, že k jej tvári s výraznejšou bradou sa taký „pršínoštek“ jednoducho nehodí. Podobné to je so zväčšovaním prsníkov. Najväčší záujem je o veľkosť číslo tri, ale niektoré dámy chcú oveľa viac. Dá sa všetko,

Ovisnuté viečka a vačky pod očami

Vinou vrások okolo očí, ovisnutých horných viečok, večne ospalého pohľadu a tukových vačkov pod dolnými viečkami pôsobí tvár výrazne staršie.

Čo pomôže: Úprava horných, prípadne dolných viečok (blefaroplastika). Prestanete vyzerat unavene, pohľad sa rozžiari.

Ako zákrok prebieha: Na hornom viečku vedie lekár rez v prirodzenej ryhe, na dolnom niekoľko milimetrov pod riasami. Rez siaha tesne za vonkajší očný kútik. Podľa potreby lekár odstráni aj nadbytočnú kožu, sval a tuk. Po zákroku si niekoľko hodín budete prikladať chladné obklady na potlačenie opuchu a modrín. Stehov sa zbavíte na piaty až šiesty deň. Hojenie trvá sedem dní. Pripravte sa na sedem- až desaťdňovú péenku.

Nevýhody: Ako komplikácie sa môžu zriedkavo vyskytnúť nápadnejšie jazvy, asymetria a odstávanie dolného viečka.

Koľko zaplatíte: za obe horné viečka približne 630 eur, za obe dolné viečka asi 570 eur

Ceny výkonov sú orientačné, líšia sa podľa zdravotníckeho zariadenia. Ide o invazívne chirurgické zákroky, preto po operácii rátajte aj s bolesťou. Každý ju však znáša inak a inak ju hodnotí.

ale ide predsa o to, aby bol výsledok estetický a veľkosť prís bola optimálna v pomere k výške a stavbe tela.“

AKO SI VYBRAŤ OPERÁCIU?

Ceny za výkony a služby sú už dnes vo všetkých neštátnych zdravotníckych zariadeniach porovnateľné, takže základným kritériom výberu by mala byť odbornosť lekára. „Hľadajte atestovaného plastického chirurga s viacročnou praxou. Vidina komerčného úspechu totiž láka do tohto odboru aj lekárov bez príslušnej špecializácie a potrebných skúseností. Voľba lekára z inej špecializácie či menej skúseného lekára však so sebou nesie riziko komplikácií a zdravotného poškodenia.“ Podobne postupujte aj pri výbere zubného lekára alebo iného odborníka.

Andrea ORAVCOVÁ

Vráskavá tvár

Vráskavejú vám tvár a krk? Čo sa dá robiť, starnete. Pružnosť kože sa stráca, tvárové svaly ochabujú. Zemská príťažlivosť ťahá kožu dole a vrstvi do vrások. Vzniká dojem, že zrazu jej je priveľa.

Čo pomôže: Vypnutie tváre a krku (dolný facelifting). Vyhladí a spevní pokožku a budete vyzerat oveľa mladšie.

Ako zákrok prebieha: Lekár vedie rez tesne pred ušnicou a okolo lalôčika za ušnicu do vlasatej časti, kde ostanú nenápadné jazvy. Odstráni nadbytočné časti kože líc a krku a zároveň kožu napne posunom nahor. V prípade potreby podobne upraví aj podkožné tkanivá. Zákrok robí v miestnej anestézii. Rany vám niekoľko dní bude chrániť obväz, potom ho na desať až štrnásť dní nahradí špeciálna elastická čelenka. Stehy lekár odstráni medzi piatym až štrnástym dňom.

Nevýhody: Je to rozsiahly výkon. Čas operácie, rozsah aj dĺžka rekonvalescencie môžu byť rôzne. Modriny a opuch pretrvávajú priemerne dva až tri týždne. Možnými komplikáciami sú dlhodobý opuch a nápadnejšie jazvy. Péen budete dva až tri týždne.

Koľko zaplatíte: približne 1 300 eur

Plešina

Ste hore bez? Vlasy si môžete presadiť alebo zahustiť.

Čo pomôže: Transplantácia metódou FUE alebo FM.

Ako zákrok prebieha: Operatér nepoužíva skalpel a na koži nezostávajú jazvy. Extra tenkou ihličkou vyberie jednu folikulárnu jednotku, ktorá obsahuje jeden až štyri vlasy, a potom ju prenáša na príjmové miesto.

Nevýhody: Dĺžka zákroku závisí od rozsahu a počtu vkladných štepov, určite však treba rátať s celým dňom. Darcovské aj príjmové miesto sa zahojí do siedmich dní.

Koľko zaplatíte: Cena za jeden štep je 3,30 eura. Pri jednom zákroku vám presadia plus-mínus šesťsto až tisícdeväťsto štepov. Ich presný počet závisí od rozsahu výkonu, hustoty a kvality pôvodných vlasov.

Tukové vankúšiky

Tvrdohlavo sa vás držia, hoci máte za sebou rôzne diéty, masáže, novinky všetkého druhu a poctivo cvičíte.

Čo pomôže: Odsatie tuku (tumescentná liposukcia). Existuje viacero metód, no táto je najpoužívanejšia a najefektívnejšia. Pomôže vám zbaviť sa tuku nielen na bruchu, ale aj na brade, mužských prsiach, pažiach, vonkajších a vnútorných stehnách, bokoch, kolenách, lýtkach či na chrbte. Cieľom liposukcie však nie je znižovať hmotnosť, ale modelovať obrysy tela. Neplatí, že po odsatí nepriberiete. Ak si nedáte pozor, tuk sa vám začne ukladať na iných miestach.

Ako zákrok prebieha: Lekár najskôr pod tlakom vstrekne do operačného poľa špeciálny roztok. Počas jednej operácie môže odsat len určité množstvo tuku, inak narastá riziko komplikácií – nadmernej straty krvi, tekutín a minerálov či tukovej embólie. Zákrok sa zväčša robí v celkovej anestézii, aj keď na malé množstvá tuku stačí i miestna anestézia. Po liposukcii budete štyri až šesť týždňov nosiť špeciálnu elastickú bielizeň, ktorá potláča pooperačné krvácanie a formuje operovanú oblasť.

Nevýhody: Modriny a opuchy zmiznú približne za desať dní. Komplikácie: asymetria, nerovnosť povrchu, PN podľa rozsahu sedem až desať dní.

Koľko zaplatíte: od 500 do 1 500 eur podľa rozsahu, lokality a množstva odsateho tuku ➤



Foto: profimedia.sk



Nepekčný nos

Je v centre tváre, preto určuje vašu osobnosť. Príliš veľký, orlí či krivý nos si všimne každý, ale aj malá chybička krásy, ktorú možno nikto okrem vás nevidí, môže poriadne otriasť psychikou.

Čo pomôže: Korekcia nosa (rinoplastika). Proporcionálny nos vám zdvihne sebavedomie.

Ako zákrok prebieha: Lekár podľa potreby upraví chrupavkovú alebo kostenú časť nosa. Rezy vedie vnútri nosa, len výnimočne zvonka na koži. Sú malé a nenápadné. Po zákroku budete mať tri dni v nose tamponádu. Zvonka vám budú nos jeden až dva týždne fixovať náplast a sadrová dlaha. Výkon sa robí prevažne v miestnej anestézii.

Nevýhody: Opuch a modriny ustúpia priemerne do desiatich dní. Znížená citlivosť kože nosa, hmatateľné drobné nerovnosti a iné príznaky sú normálnymi sprievodnými zmenami v pooperačnom období a časom ustúpia. Konečný výsledok uvidíte po štyroch až šiestich mesiacoch, niekedy neskôr. Péenku budete mať desať až štrnásť dní.

Kofko zaplatíte: približne od 650 eur do 1 150 eur

Chýbajúce zuby

Vytrhli vám zuby a prekáža vám štrbavý úsmev?

Čo pomôže: Zubné implantáty vedia nahradiť nielen jeden zub, ale aj celé zuboradie. Sú to skrutky z titánu, ktoré nahrádzajú chýbajúce zubné korene, zabraňujú úbytku kosti a sú základom pre korunky, mostíky alebo pre snímacie náhrady.

Ako zákrok prebieha: Lekár vám pri lokálnom umŕtvení vsadí implantát do kosti. Zákrok trvá len niekoľko minút. Implantát sa musí pod dasnom vhojiť, čo trvá tri až šesť mesiacov. Potom sa naň nasadí protetická náhrada.

Nevýhody: Vhojenie implantátov trvá dlhší čas. Treba sa o ne dôsledne starať – pre ich životnosť je dôležitá ústna hygiena.

Kofko zaplatíte: za implantát aj s korunhou od 650 do 1 200 eur

Ovisnuté prsia

Spadnú po dojčení alebo vekom.

Čo pomôže: Zdvihnutie poprsia (mastopexia). Niekedy stačí prsia zdvihnúť a spevniť, inokedy je potrebné do nich vložiť aj implantáty.

Ako zákrok prebieha: Ak ich lekár len zdvihne a modeluje, odstráni z nich nadbytočnú kožu. Umiestnenie rezov závisí od použitej techniky. Pripravte sa na celkovú anestéziu. Týždeň po zákroku budete nosiť elastickú bandáž, ďalších päť týždňov špeciálnu podprsenu. Konečný výsledok uvidíte až po niekoľkých mesiacoch.

Nevýhody: Komplikácie ako hematóm, infekcia či spomalené hojenie operačnej rany sa vyskytujú zriedkavo. PN – do dvoch týždňov.

Kofko zaplatíte: od 1 000 eur podľa rozsahu výkonu

Malé prsia

Ktorá z nás netuží po pekne formovanom, plnom poprsí? Niektorým ženám nadelí plochú hrud' či „slabé jednotky“ matka príroda, iné prídu o svoje „trojky“ po tehotenstve či po výraznom schudnutí.

Čo pomôže: Zväčšenie poprsia (augmentácia) implantátmi. Získate vysnívané prednosti a výrazne stúpne vaše ženské sebavedomie.

Ako zákrok prebieha: Pri zväčšení malých i mierne ovisnutých prsníkov lekár používa kvalitné silikónové implantáty. Vkladá ich pod prsnú žľazu alebo hlbšie pod prsný sval. Rez umiestni do podprsnej ryhy alebo pod pazuchu. Týždeň budete nosiť elastickú bandáž a ďalších päť týždňov špeciálnu podprsenu. Pripravte sa na celkovú anestéziu.

Nevýhody: Zriedkavo sa vyskytujú komplikácie ako hematóm, infekcia či zatvrdnutie alebo asymetria. Doma budete dva týždne.

Kofko zaplatíte: od 2 500 do 3 000 eur podľa druhu implantátov a náročnosti výkonu

Odstávajúce uši

Ženy sa s nimi vedú vyrovnáť skôr, stačí, keď si nechajú narásť dlhšie vlasy. Páni ich však zväčša nemajú ako skryť.

Čo pomôže: Korekcia odstávajúcich ušnic (otoplastika). Konečne prestanete budíť nepatričnú pozornosť.

Ako zákrok prebieha: Lekár vytvaruje chrupavku a upevní ju v potrebnom postavení stehmi. Rez je skrytý na zadnej strane ušnice. Operácia prebieha v miestnej anestézii.

Nevýhody: Po zákroku budete dva týždne nosiť obväz. Neskôr si musíte jeden až dva mesiace na noc nasadzovať špeciálnu čelenku, aby sa ušnica počas spánku mechanicky nepoškodila. Péenku budete mať desať až štrnásť dní.

Kofko zaplatíte: asi 550 eur

Ovisajúci podbradok

Profil vám deformuje tučný alebo padnutý podbradok.

Čo pomôže: Ochabnutú kožu pod bradou vyrieši dolný facelifting, ak na podbradku máte tuk, pomôže odsatie (liposukcia).

Ako zákrok prebieha: Operácia je v miestnej anestézii a trvá asi dvadsať minút.

Nevýhody: Opuch a modriny trvajú desať až štrnásť dní.

Kofko zaplatíte: približne 500 eur

Veľké mužské prsia

Ste muž a trápia vás zväčšené prsia na jednej alebo na oboch stranách? Máte gynekomastiu alebo lipomatózu.

Čo pomôže: Chirurgické odstránenie gynekomastie (zväčšenej žľazy) alebo odsatie tuku (liposukcia). Keďže gynekomastia môže mať rôzne príčiny, najprv musíte absolvovať endokrinologické a interné vyšetrenie.

Ako zákrok prebieha: Lekár vedie obľukový rez v dolnej polovici dvorca. Zákrok robí v celkovej anestézii. Potom budete mať sedem až desať dní hrudník obviazaný kompresívnym obvazom. Viac o liposukcii na strane 55.

Nevýhody: PN – desať až štrnásť dní. Rátajte s opuchmi a modrinami.

Koľko zaplatíte: pri gynekomastii od 600 eur podľa rozsahu, liposukcia

Veľké ženské prsia

Veľké a ovisajúce prsia boli možno v móde za čias vestonickej Venuše, dnes sa však nenosia. Niekedy nie sú rozhodujúce estetické, ale praktické dôvody, najmä ak trpíte bolesťami chrbtice alebo vás obmedzujú pri športovaní či pri sexe.

Čo pomôže: Zmenšenie poprsia (redukčná mamoplastika). Prestanete mať bolesti a získate pevnejšie a mladšie vyzerajúce poprsie, ktoré výrazne zmení vaše telesné proporcie.

Ako zákrok prebieha: Lekár upravuje veľkosť, tvar a polohu prsníka a odoberá z neho nadbytočné tkanivo. Umiestnenie rezov závisí od použitej techniky. Pripravte sa na celkovú anestéziu. Týždeň po zákroku budete nosiť elastickú bandáž, ďalších päť týždňov špeciálnu podprsenku. Konečný výsledok uvidíte až po niekoľkých mesiacoch.

Nevýhody: Komplikácie ako hematóm, infekcia či spomalené hojenie operačnej rany sa vyskytujú zriedkavo. Doma budete desať až štrnásť dní.

Koľko zaplatíte: od 1 200 eur podľa rozsahu

Padnuté čelo

Vraštenie, napínanie, prirodzené starnutie, slnečné svetlo aj prudké schudnutie sa podpíšu na tom, že koža na čele stráca pružnosť. Dôsledkom sú zamračený pohľad, vrásky, padajúce obočie a ochabnuté viečka.

Čo pomôže: Vypnutie čela (horný facelifting, brow lift). Hladké čelo vás zbaví morózneho výzoru a omladí vás.

Ako zákrok prebieha: Lekár vedie rez cez vlasatú časť hlavy, pričom odstráni nadbytočnú časť kože a prípadne spevní svalstvo čela. Ťahom nahor kožu vypne, odstráni vodorovné vrásky a zároveň zdvihne obočie. Na úpravu obočia existujú aj samostatné techniky. Zákrok vám spraví v miestnej anestézii.

Nevýhody: Hojenie trvá v priemere desať dní. Liečiť sa budete dva týždne.

Koľko zaplatíte: približne 900 eur

NAJČASTEJŠIE OTÁZKY

Keď prídete na konzultáciu, pýtajte sa lekára:

Budem potrebovať nejaké vyšetrenia?

Jeden až dva týždne pred zákrokom absolvujete predoperačné vyšetrenia, ktoré závisia od celkového zdravotného stavu, rozsahu zákroku a spôsobu anestézie.

Musím pred operáciou prestať užívať lieky? Mám vysadiť antikoncepciu?

Ak pôjde o výkon v celkovom znečítlení, nesmiete užívať niektoré psychofarmaká a lieky obsahujúce acylpyrín, ktorý zvyšuje krvácanosť. Antikoncepciu berte pokojne ďalej.

Kedy si mám napláňovať zákrok?

Termín operácie voľte optimálne vzhľadom na zdravotný stav, ročné obdobie, pracovné povinnosti, plánovanú dovolenku či na športové akcie. Ženy si nemajú zákrok plánovať na obdobie tesne pred menštruáciou a počas nej pre zvýšenú krvácanosť. Rátajte s dostatočnou časovou rezervou na doliečenie a nevytvárajte nátlak na seba ani na chirurga.

Ako dlho trvá hojenie po operácii? Kedy uvidím výsledok?

Za bezprostredné obdobie po výkone považujeme prvý a druhý týždeň. Dlhodobu však rátajte s niekoľkými mesiacmi až rokom. Ihneď po zákroku vzniknú v operovanej oblasti modrina a opuchy, ktoré sa obyčajne stratia o desať až štrnásť dní. Mierny opuch niekedy pretrváva aj niekoľko mesiacov. Po každom chirurgickom zákroku zostáva jazva. Plastický chirurg však pre ňu vie zvoliť takú polohu, použiť takú techniku a šijací materiál, aby bola čo najnenápadnejšia. Prvé týždne po operácii býva jazva červená, tuhšia, vystupuje nad úroveň okolia a svrbí. Postupne bledne, mäkne, klesá na úroveň okolia a stáva sa nenápadnou. V procese vyzrievania jaziev sú veľké individuálne rozdiely, ktoré lekár nemôže ovplyvniť. Definitívny výsledok operácie sa dá hodnotiť najskôr po niekoľkých týždňoch, väčšinou však po niekoľkých mesiacoch, niekedy až po roku.



Foto: profimedia.sk