

# Pravila za uspjeh

mr. dr. Rozita Gulić

otorinolaringolog, spec. plastične kirurgije glave i vrata

**M**alo je onih koji na licu i tijelu ne trebaju baš ništa popraviti. Puno je više osoba kojima već mali estetski zahvat može podariti ljepši izgled pa ih ispuniti osjećajem sigurnosti i zadovoljstva. Iako u tv-emisijama o totalnom make-overu sve izgleda brzo i jednostavno pa se čini da pacijent iz svog doma skoči na kirurški stol a potom odšeta kući - nije tako. Za ljepotnu operaciju i njezin dobar učinak treba se pravilno pripremiti, ali i naučiti kako se ponašati prvih tjedana nakon operacije. U tome vam može pomoći naš mali vodič.

## VAŽNO, A ZABORAVLJA SE

Prije odlaska na operativni zahvat organizirajte život i nastojte ga učiniti lakšim te jednostavnijim u prvim danima poslije operacije.

Svakako otidite u tjednu nabavku namirnica, očistite stan, skuhaite različite vrste omiljenih jela za četiri do pet dana, te ih zamrznete u posude dostatne za jedan obrok. Sve jastuke, posteljinu, kao i odjeću koja će vam trebati nakon operacije premjestite s gor-

**Manji nos, mlađe lice, veća prsa, bedra bez celulita – sve je moguće. No, jeste li znali da uspjeh ljepotne operacije ovisi i o vašem ponašanju dva tjedna prije te čak šest tjedna nakon nje**

njih polica ormara na donje, da vam budu nadohvat ruke. To je važno kako biste spriječili postoperativno rastezanje na području reza. Obavite sve poslove koji zahtijevaju vožnju automobilom budući da prvih četiri do pet dana, odnosno dok uzimate lijekove protiv bolova, nećete moći voziti automobil. Razgovarajte s ukućanima i prijateljima te dogovorite tko će na vas paziti prva 24 sata nakon operacije. Jer, prvi dan netko mora neprestano biti uz vas i paziti da imate uvijek svježe ledene obloge, uzimate dovoljno tekućine, hrane... I što je najvažnije, mora na vrijeme prepoznati mogući postoperativni problem te odmah o tome obavijestiti vašeg kirurga.

**ZAPAMTITE:** Dva do tri tjedna prije operacije posvetite se sebi, što češće šetajte, otidite na masažu, slušajte muziku koja vas opušta i veseli, družite se s dragim osobama, budite optimisti i tako dočekajte operaciju.

## DVA TJEDNA PRIJE OPERACIJE

• Dosljedno se pridržavajte uputa o zdravom stilu života i uzimajte samo lijekove koje ste

prethodno dogovorili s vašim kirurgom.

- Ne uzimajte preparate acetilsalicilne kiseline i ibuprofena, jer pomažu razrjeđivanju krvi pa remete prirodni proces zgrušavanja.
- Ne uzimajte biljne lijekove i pripravke jer mogu utjecati na krvni tlak, promijeniti djelovanje anestetika i spriječiti zgrušavanje krvi.
- Ne koristite tricikličke antidepresive. Dokazano je da ti lijekovi mogu pojačati učinak anestetika i utjecati na rad srca i cirkulaciju.
- Ne koristite tablete ni druge preparate namijenjene mršavljenju jer mogu promijeniti djelovanje anestetika ili izazvati srčanožilne probleme.
- Ne uzimajte velike doze vitamina E. Mega doze mogu smanjiti krvni tlak.
- Nemojte pušiti jer nikotin sužava male krvne žile. Zato ometa kapilarnu cirkulaciju pa usporava cijeljenje rana.
- Umjereno jedite voće i začine koji mogu utjecati na zgrušavanje krvi, npr. bademe, jabuke, marelice, borovnice, jagode,

grožđe, šljive, đumbir, lavandu, ginseng, guaranu, ginkgo. Isto se odnosi i na čaj od kamilice.

• Svaki dan uzmite multivitaminski preparat koji sadrži izbalansirani omjer različitih vitamina.

## TJEDAN DANA PRIJE OPERACIJE

- Osim o hrani i piću, povedite više računa i o higijeni.
- Ne pijte alkohol i ne uzimajte stimulanse, jer mogu utjecati na anesteziju i zgrušavanje krvi.
- Ako vam lice i koža tijela nisu preosjetljivi koristite antibaktericidne sapune i šampone za osobnu higijenu.
- Obavezno obavijestite kirurga ako vam se pojavi herpes, povisi temperatura, zaradite virusu ili neku drugu zaraznu bolest.
- Ne uzimajte lijekove protiv kašlja ili temperature bez dopuštenja svoga kirurga.
- Dogovorite s odraslom i odgovornom bliskom osobom da vas doveze na zahvat te nakon njega odveze kući.

## NOĆ PRIJE I NA DAN OPERACIJE

- Nastojte se opustiti uz muziku ili štivo koje volite te dobro naspavati.
- Noć prije i na dan operacije cijelo tijelo operite antibaktericidnim šamponom. Tako ćete smanjiti rizik od infekcije.
- Ne koristite kreme za lice i tijelo, šminku niti parfeme,

dezodoranse, pjenu ili lak za kosu jer povećavaju rizik od infekcije.

- Poslije ponoći (noć uoči zahvata) ne uzimajte hranu, sokove, čaj pa niti vodu.
- Na dan zahvata nemojte piti kavu, žvakati žvakaće gume niti uzeti bombon.
- Ako nosite kontaktne leće, na dan zahvata nemojte ih staviti.
- Najbolje bi bilo da sat, prsten, ogrlicu i sve metalne predmete skinete sa sebe i ostavite kod kuće.
- Odjenite komotnu udjeću u kojoj se ugodno osjećate, a lako ju možete skinuti bez prebacivanja preko glave.
- Napišite ime, prezime, adresu i broj telefona (mobitela) osobe koja će vas odvesti kući i brinuti se o vama prvih 24 sata

nakon zahvata, pa te podatke ostavite u klinici.

## MJESEC DANA NAKON OPERACIJE

- Prirodno je da ste nakon operacije nestrpljivi jer želite što prije vidjeti učinak zahvata pa čak da ste i pomalo depresivni, jer operirano područje izgleda lošije nego prije zahvata, otečeno je, bolno na dodir, plavičaste boje... Morate znati da postoperativni oporavak i krajnji učinak zahvata ovisi o vašem psihičkom i zdravstvenom stanju te pridržavanju liječničkih uputa. Zato je izuzetno važno da nakon operacije strpljivo provodite sljedeće preporuke.
- Pri povratku kući nipošto ne koristite javni prijevoz i nemojte sami voziti. To pre-

pusite osobi koja od trenutka otpusta s klinike uz vas mora biti sljedeća 24 sata.

- Pijte dosta tekućine. Ako ste imali zahvat na licu ili vratu pijte hladne napitke, vodu ili kockicama leda osvježavajte usta.
- Prvih 3 do 5 dana jedite laganu i lako probavljivu hranu i smanjite količinu soli u jelima.
- **TJEDAN DANA NAKON OPERACIJE** (odnosno dok god uzimate lijekove protiv bolova) izbjegavajte alkohol.
- Uzimajte samo one lijekove, uključujući i lijekove protiv bolova, koje ste dogovorili s vašim kirurgom.
- Ako koža na operiranom području promijeni boju ili se

pojavi krvarenje, otok, jaka bol te imate temperaturu obavezno se javite kirurgu.

- Prvih 48 sati nakon operacije mirujte kako biste tijelu dali dovoljno vremena za oporavak.
- Ako ste imali zahvat na dojkama, vratu ili licu spavajte u povišenom položaju.
- Tjedan dana nakon operacije nemojte pušiti.
- Prvih 10 dana boravite na razumnoj udaljenosti od klinike.
- Barem 4 tjedna nakon operacije ne koristite vruće kupke i štitite postoperativni ožiljak od sunčevih zraka, jer mogu izazvati trajne i neestetske promjene.
- Najmanje 4 do 6 tjedana izbjegavajte sport i teže fizičke aktivnosti.

