

# Trys plastinės chirurgijos operacijos, galinčios gerokai pagerinti moterų sveikatą ir gyvenimo kokybę

**Dalia Smaguruskaitė**

Respublikinė Vilniaus universitetinė ligoninė

Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės (RVUL) Plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos skyriaus vedėjas Gediminas Rauba sako, kad plastinė chirurgija dažniausiai siejama su estetinė išvaizda. Toks išvaizdavimas yra per siauras, nes plastinės operacijos gali pagerinti moterų sveikatą, gyvenimo kokybę, padėti išvengti įvairių gretutinių negalavimų, suteikti psichologinį komfortą ir pasitikėjimą savimi. „Į konsultaciją atėjusios moterys skundžiasi per didelėmis krūtimis ir skuba vardyti jų keliamas problemas, norėdamos mane įtikinti operacijos būtinumu, bet joms to daryti nereikia – problemas puikiai žinau ir padarau viską, kad pacientėms padėčiau“, – pabrėžia gydytojas.



Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės Plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos skyriaus vedėjas Gediminas Rauba.

*Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės archyvo nuotrauka*

## Krūtis susimąžinti ryžtamasi dažniau

Didelę patirtį turintis RVUL plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytojas G. Rauba prisimena, kad pačioje XX a. pab. tik išvykęs į JAV sužinojo apie ten labai dažnai atliekamas krūtų mažinimo operacijas, kurias rinkdavosi tiek jaunos, tiek vyresnio amžiaus moterys. Gydytojas sako, kad pastaraisiais metais šių operacijų gerokai dažniau pasitaiko ir Lietuvoje, nes pamažu keičiasi žmonių suvokimas: „Plastinė ir estetinė chirurgijos susijusios, o mūsų ligoninėje atliekamos plastinės operacijos žmonėms pagerina fizinę savijautą. Pavyzdžiui, per didelės krūtys blogina moters gyvenimo kokybę ir daro įtaką sveikatai – jai sunku sportuoti, bėgioti, didelis papildomas krūtų svoris apkrauna stuburą ir kaklo sritį, sukelia skausmą, pakeičia laikyseną, gali atsirasti pašutimų po

krūtims. Galiausiai moteris susiduria ir su sunkumais rinkdamasi patinkančią aprangą, patiria psichologinį diskomfortą. Tačiau mąstymas keičiasi, vis didesnė visuomenės dalis supranta, kad plastinė chirurgija gali ne tik pagerinti kūną, bet ir spręsti sveikatos problemas.“

G. Rauba pasakoja, kad plastinė krūtų mažinimo operacija atliekama esant bendrinei nejautrai ir trunka apie tris valandas. Jos metu pašalinamas riebalinių audinių perteklius, kartais krūtį reikia pakelti, ypač vyresnio amžiaus pacientėms. Taip pat stengiamasi išlaikyti krūties estetinį vaizdą. Po operacijos apie mėnesį reikia nešioti krūtis prilaikančią ir formuojančią liemenėlę. Į darbą moteris gali grįžti po poros savaičių, o fizine veikla užsiimti praėjus dviem mėnesiams po operacijos.

„Amžiaus, iki kurio nerekomenduojama daryti krūtų mažinimo operacijos, – nėra. Pavyzdžiui, esame operavę abiturientę, turėjusią gigantiškas krūtis. Žinoma, pasitaiko atvejų, kai jaunos pacientės dvejoja dėl operacijos – ateityje planuoja pastoti ir nėra tikros, ar galės vaikelį maitinti krūtimi. Noriu jas nuraminti, nes operacijos metu perkeliamas visas areolos kompleksas (spenelis, pieno liaukos ir kt.), jis išlieka funkcionalus. Tad po tokio tipo krūtų mažinimo operacijos moteris gali kūdikį maitinti krūtimi“, – paaiškina RVUL plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytojas G. Rauba.

### **Užkritę vokai – didelis trukdis**

Dermatochalazė, arba užkritę viršutiniai akių vokai, yra dažna estetinė ir sveikatos problema, dažniausiai pasireiškianti vyresnio amžiaus žmonėms. Vokai dažniausiai užkrenta dėl natūralaus senėjimo proceso – silpnėja raumenys, sumažėja odos elastingumas, todėl nusileidžia akių vokų oda. Užkritusius vokus gali lemti ir paveldimumas, stresas, traumos ir kitos priežastys.

„Viena vertus, tai yra estetinė problema, kita vertus – užkritę vokai prastina regėjimą, riboja akiratį, trukdo vairuoti, dirbti kompiuteriu ar žiūrėti televizorių. Dėl apriboto matymo gali kamuoti galvos skausmai. Taip pat akys ašaroja, gali būti sunku mirksėti, akių vokų oda būna drėgna, todėl klostėse gali atsirasti infekcija. Šios problemos išsprendžiamos sumažinant odos perteklių ir pakeliant voką. Įdomu tai, kad nors problema būdinga tiek vyrams, tiek moterims, profesionalios pagalbos dėl užkritusių akių vokų dažniausiai kreipiasi pastarosios – apie 90 proc.“, – sako gydytojas G. Rauba.

Akių vokų plastinės operacijos atliekamos naudojant vietinę nejautrą ir paprastai užtrunka iki vienos valandos. Po operacijos ant akių dedamas vėsinantis kompresas, jei pacientė jaučia skausmą – jis malšinamas skausmą malšinančiais vaistais. Moteris tą pačią dieną gali grįžti namo, o siūlai pašalinami praėjus savaitei. Po akių vokų operacijos reikia laikytis tausojančio režimo, nesilankstyti, nepersitempti, o visas gijimo procesas užtrunka apie tris savaites.

### **Pilvukas po gimdymo – dėl diastazės**

Po gimdymo ar numetus labai daug svorio, moteris gali kamuoti fizinė ir estetinė problema – pilvo raumenų diastazė, kitaip tariant, prasiskyrę tiesieji pilvo raumenys. Paskutinįjį nėštumo trimestrą pilvo raumenys prasiskiria beveik visoms moterims, tai yra normalu. Deja, daliai moterų po gimdymo į buvusią padėtį jie nebegrįžta net prabėgus metams ar daugiau laiko, todėl jos gali atrodyti lyg besilaukiančios, o korseto nešiojimas ar sportas dažnu atveju tik nežymiai sumažina problemą. Efektyviausiai ji sprendžiama pasitelkiant plastinę chirurgiją.

„Estetinės pilvo raumenų diastazės problemos – nudribęs pilvas, pilvo apačioje atsiradusios kabančios odos klostės, vizualiai matoma raumenų prasiskyrimo linija. Kalbant apie sveikatos problemas, pilvo raumenų diastazė gali būti susijusi su iššūtimais, nugaros skausmu, raumenų silpnumu, netaisyklinga laikysena. Kartais pasireiškia šlapimo nelaikymas, išvaržos. Taip pat suprastėja lytinis gyvenimas, moteris patiria ir psichologinį diskomfortą, – vardija G. Rauba. – Todėl pilvo sienos plastikos (abdominoplastikos) metu susiuvame prasiskyrusius raumenis ir, jei reikia, pašaliname minkštųjų audinių perteklių. Operacija paprastai trunka apie tris valandas, hospitalizacijos

laikotarpis neilgas. Po operacijos maždaug mėnesį reikia nešioti korsetą, o prie fizinio aktyvumo grįžti iš lėto. Tokią operaciją gali tekti pakartoti tik tuo atveju, jei moteris dar kartą pastoja ir raumenys vėl prasiskiria.“

RVUL gydytojas pastebi, kad sunku atskirti, kada ryškus pilvas po nėštumo yra mažo fizinio aktyvumo ir nesubalansuotos mitybos pasekmė, o kada – pilvo raumenų diastazė. Dažnu atveju priežastis būna pastaroji, tačiau tikslią diagnozę nustatyti gali tik gydytojas. Rekomenduojama pilvo raumenų patikrinimą atlikti praėjus maždaug dviem mėnesiams po gimdymo – kuo anksčiau nustatoma diagnozė, tuo lengvesnis ir greitesnis gydymas laukia. Tačiau G. Rauba pabrėžia, kad pilvo raumenų diastazę chirurginiu būdu galima gydyti praėjus ir keleriems, ir net keliolikai metų po raumenų prasiskyrimo: „Kęsti fizinio ir psichologinio diskomforto nereikia tiek diastazės, tiek kitais atvejais – verčiau pasikonsultuokite su gydytoju ir gaukite profesionalią pagalbą.“