

Sve što čini život!

Br. 6 • 30. 1. 2003. • Nedeljno • Cena: 29 DIN • 0,50 EUR • 39 MKD • 1 KM • IZDAVAČKA KUĆA **burda**



# Lisa

**NOVO!**

ZA SAMO **29** DIN  
NEDELJNO

Frizura: nežni okvir  
vašeg **vedrog** lica

str. 16/17

**Kulinarske tajne**

Kokteli i zakuske  
**za Vodolije**

str. 21-26

Mohito, artičoke, zalogaji od lososa

**Lisina skandinavka**

str. 20 **Osvojite  
ručni sat**



**Medicina**

Plastična operacija  
**grudi**

str. 30/31

Koja ispitivanja su potrebna i koje su moguće komplikacije

**Specijalno**



**ZA PRAVO OPUŠTANJE DUHA I TELA**

str. 12/13

Ulepšajte atmosferu

**prirodnim aromama**

Kupka sa ruzmarinom i melisom i mirisni štapići egzotičnog drveća



## KAKO ULEPŠATI GLAVNI ŽENSKI ATRIBUT

Povećanje dojki -  
ispunjenje jednog snadr. Milas Jovanović,  
plastični hirurg

Posle liposukcije, povećanje dojki je jedna od najčešćih estetskih operacija. Većina žena koje žele ovu vrstu operacije uglavnom su mlađe osobe, dok žene srednjih godina uglavnom žele podizanje i povećanje grudi

**P**rvi pokušaji povećanja dojki rađeni su još 1904. godine. Međutim, ugrađivanje proteze hirurškim putem pojavljuje se tek 1958. godine od strane Ivalon-a koji je ubacivao implantate koji su bili sastavljeni od sunderastog polivinil alkohola koji je brzo bio izbačen iz upotrebe.

Zatim su Keonin i Gerou 1963. godine upotreбили protezu od silikonskog želea koji se, uz velike modifikacije, koristi i danas.

**Ko su potencijalne pacijentkinje?**

Većina žena ne vole da su im dojke ogromne, ali vole da su toliko velike da zadovolje njihova unutrašnja osećanja željenog izgleda. Problem su uglavnom nerazvijena veličina ili asimetrija dojki, dok kod nekih žena (koje su bile zadovoljne svojim grudima u mladosti) često nakon gubitka težine, porođaja ili kao rezultata starenja, dolazi do gubitka volumena i promene oblika dojki.

Uvećanjem dojki menja se njihova veličina i oblik. Dobija se proporcionalno skladniji oblik koji će odgovarati konfiguraciji ženskog tela, onakvog kakvog ga žena oduvek priželjkuje.

**Ko sme da se podvrgne intervenciji?**

Mnoge žene postavljaju sebi pitanje da li su one pravi kandidat za povećanje dojki? Da bi dobile pozitivan odgovor na ovo pitanje, potrebno je ispunjavati nekoliko uslova, tj. posedovati sledeće indikacije:

- da je osoba previše opterećena veličinom svojih dojki;
- da postoji nesklad u obimu kukova i obimu dojki, tako da je odeća koja prikladno stoji i odgovara veličini struka vrlo često velika u predelu grudi;
- da postoji asimetrija u veličini i obimu dojki;
- da su dojke postale male i da je njihova forma izgubljena nakon porođaja ili gubitka težine;
- da postoje kongenitalne deformacije dojke.

**Kako izgleda preoperativna faza?**

Ukoliko se žena odluči da povećanje dojki, mora tačno da zna kako želi da izgledaju njene dojke. To će pomoći plastičnom hirurgu da razume očekivanja pacijentkinje i da odredi da li ona mogu da se ostvare.

Na prvom pregledu plastični hirurg će od pacijent-



kinje uzeti anamnestičke podatke koje bi obuhvatile informaciju da li je ona alergična na neke lekove, da li je preležala ili se leći od neke bolesti, ranije hirurške zahvate uračunavši eventualnu biopsiju dojke, i da li uzima neke lekove. Pacijentkinja će reći da li je ko u porodici bolovao od kancera dojke i kakvi su im bili rezultati mamografije. To je značajno za dobijanje kompletne informacije.

Ukoliko žena želi da rađa decu nakon povećanja dojke, trebalo bi da to kaže plastičnom hirurgu. Trudnoća može promeniti veličinu dojke i može uticati na estetski dugoročni rezultat uvećanih dojki. Naučno nije dokazano da implantat utiče na funkciju dojki u toku trudnoće ili sposobnost davanja bebe.

Plastični hirurg će pregledati dojke i razmotriće

faktore kao što su veličina i oblik dojki, kvalitet kože i pozicija bradavica i areole. Ako su dojke spuštene, podizanje može biti rešeno u kombinaciji sa uvećanjem.

**Koja ispitivanja su još neophodna?**

Kod žena koje imaju predispoziciju za nastanak kancera dojke, plastični hirurg može da zahteva osnovnu mamografiju pre hirurškog zahvata i drugo mamografsko ispitivanje nekoliko meseci pre hirurškog zahvata. Ovo će pomoći otkrivanju nekih budućih promena u tkivu dojke. Nakon uvećanja, pacijentkinja bi trebalo da i dalje kontroliše dojku od eventualnih patoloških promena, koje mogu nastati nezavisno od ugrađene proteze dojke. Naučno nije dokazan rizik od kancera kod povećanja dojki. Prisustvo implantata dojke,



međutim, više ima tehnički značaj na okolno tkivo.

Ukoliko se uzima aspirin ili neki drugi inflamatorni lekovi, oni mogu prouzrokovati pojačano krvarenje tako da je potrebno prekinuti njihovo uzimanje pre hirurškog zahvata. **Hirurg će pacijentkinju preoperativno pripremiti sa dopunskim preoperativnim instrukcijama.**

### Kako se određuje vrsta implantata?

Individualni faktor i lične želje pomoći će pacijentkinji i plastičnom hirurгу da odredi odgovarajuću veličinu, oblik i vrstu proteze. Zatim, lokacija reza i da li će implantat biti plasiran iznad ili ispod pektoralnog mišića. Vrstu implantata koja će se koristiti određuje uz prethodnu konsultaciju sa pacijentkinjom. Postoji veći broj firmi koje proizvode implantate dojke, međutim u svetu su najpoznatije „McGahn” i „Menterove” proteze koje najčešće upotrebljavaju naši plastični hirurzi. Po obliku mogu biti okrugle ili konturalne (niske ili visokoprofilne). Razlikuju se po kubikaži, prečniku i visini. Po površini mogu biti glatke (ređe se koriste) ili teksturalne (obezbeđuju odgovarajuću površinu za dodirivanje kolagena). Po sastavu mogu biti ispunjene slabo ispuštajućim gelsilikonskim elastomerama (primenjuju se češće u Evropi) ili ispunjene slanim rastvorom (primenjuju se češće u Americi). Naučni dokazi za sigurnost i pouzdanost implantata veoma brzo napreduju. U budućnosti su vrlo mogući novi tipovi materijala koje će biti korišćeni za proteze. Plasti-

čni hirurđ je najkompetentniji da da dodatna obaveštenja o tome.

### Kako izgleda sama operacija?

Rez može biti urađen u inframamarnoj brazdi, oko donje ivice areole, ispod pazušne jame ili ređe u nivou pupka.

Implantat se plasira u džep koji se isprepariše neposredno iza žlezdanog tkiva dojke (tzv. subglandularno) ili ispod pektoralnog mišića (tzv. subpektoralno).

Uvećanje se može uraditi u opštoj ili lokalnoj anesteziji uz prateću intravenoznu analgezodaciju. Pre toga ćete dobiti preoperativnu premedikaciju.

### Postoperativni period

Kada se operacija završi, prati se oporavak pacijentkinje nekoliko sati, a onda ona može otići kući. Ako hirurđ proceni, ona može ostanu u bolnici jednu noć.

**Dan ili dva nakon hirurškog zahvata pacijentkinja bi trebalo da se oporavi.** Prvo previjanje se radi za jedan ili dva dana. Sve vreme se nosi posebno odelo u obliku brushaltera ili elastični zavoj koji je potpomognut brushalterom. Pacijentkinja se može tuširati uz konsultaciju sa hirurgom obično nakon tri dana. **Čeo oporavak se završava za sedam dana, dok se konci skidaju četrnaest dana posle operacije.**

Normalnim aktivnostima pacijentkinja se može vratiti nedelju dana posle operacije, u zavisnosti od posla koji obavlja. Seksualnu aktivnost treba izbegavati najmanje nedelju dana posle hirur-

škog zahvata. Nakon toga mora biti pažljiva i oprezna sa svojim grudima najmanje mesec dana nakon operacije.

### Koje su moguće komplikacije?

**Operacija uvećanja dojki nosi sa sobom određeni rizik kao i svaka druga operacija.** O subjektu rizika i mogućim komplikacijama, najbolje je konsultovati se sa plastičnim hirurgom.

Neke od potencijalnih komplikacija mogu biti hematom (koji treba drenirati), infekcija, promene senzibiliteta bradavice i areole koja je privremena. Oko proteze dojke može da se stvori ožiljno tkivo koje može da prouzrokuje slevrtavanje i ukočenosti različitog stepena. Ako je ono izraženo, to može prouzrokovati nelagodnost ili promenu u spoljnjem izgledu dojke. U takvim slučajevima može biti neophodna korekcija ili vađenje ožiljnog tkiva ili, možda, odstranjivanje i zamena implantata. Alergija na implantat je vrlo retka. Ukoliko dođe do traumatskog oštećenja proteze, dolazi do pucanja implantata koji ne predstavlja neki veliki problem jer se kod proteza ispunjenim slanim rastvorom njegov sadržaj apsorbira za nekoliko sati, dok kod proteza ispunjenim silikonskim gelom sadržaj ostaje na svom mestu unutar kapsule. Do sada su rađene mnogobrojne velike studije i utvrđeno je da uneta proteza ne predstavlja nikakvu opasnost ili predispoziciju za dobijanje raka dojke.

### Koji je cilj intervencije?

Uvećanjem dojki dobija se savršeni izgled. Mnoge žene koje su uradile augmentaciju dojki, izgledaju privlačnije i imaju jako izraženo samopouzdanje.

**Dobijeni rezultati augmentacijom su trajni.** Međutim, graviditet i prirodni proces starenja će eventualno izmeniti veličinu i oblik vaših dojki koji se zapravo javlja kod svih žena i bez operacije. U takvim slučajevima moguće je uraditi dodatnu korekciju podizanja dojki.

Nakon operacije pacijentkinja će redovno da se javlja na zakazane kontrole koje će da odredi plastični hirurđ.

## Depresija je sve češća pojava kod mladih

# Depresija – šta je novo i šta učiniti?

Depresija je poremećaj koji se reflektuje na mišljenje, raspoloženje, osećanja, ponašanje i fizičko zdravlje. Nije u pitanju slabost ili tuga koja može proći sama od sebe. U pitanju su biološke i hemijske promene u mozgu obolelih. Može se ispoljiti samo jedanput u životu ili se ponavljati u epizodama, kad već jednom nastane.

### Uzrok

Naučno je otkriveno nekoliko gena koji su odgovorni za nastanak depresije. Međutim, ne obolevaju svi nosioci ovih gena. Jak stres može pokrenuti depresiju. Dugotrajna upotreba antihipertenziva ili sedativa, zatim hronične bolesti (srce, karcinom, šlog, dijabetes...), podloga su za nastanak depresije. Manjak folne kiseline i vitamina B12 daju slično stanje.

### Tegobe

Ispoljava se gubitkom interesovanja za dotadašnje aktivnosti, osećajem tuge i

bespomoćnosti, beznadom, zamorom, nesanicom ili prekomernim spavanjem, dekoncentracijom, promenama apetita i telesne težine, potercijivanjem sebe i osećajem krivice. Kod lekara treba otići ako tegobe traju duže od dve nedelje.

### Lečenje

Nelečena depresija vodi u zavisnost i onesposobljenost obolelih za život. Novi lekovi su izazvali revoluciju poslednjih godina. Neophodno je uzimati ih redovno i to bar 6-12 meseci prilikom svake epizode bolesti. Lečenje obuhvata i psihoterapiju tokom 4-8 nedelja.

### Kako pomoći sebi?

Treba se redovno kontrolisati kod lekara. Izbegavajte alkohol i stimulaturna sredstva, jer usporavaju oporavak. Danas se širom Evrope preporučuje kantarion, kao sredstvo protiv depresije, napetosti i nesanicе. Omega-3-masna kiselina stabilizuje promenljivo raspoloženje kod depresije.

## MEDICINSKE ZANIMLJIVOSTI

### ■ Biljne supe štite krvne sudove!

Britanski naučnici su testirali 11 kombinacija organskih biljnih supa i 24 kombinacije neorganskih supa. Otkrili su da organske supe sadrže 9 puta više salicilne kiseline od drugih. Ovaj sastojak sprečava nastanak ateroskleroze i raka creva. Takođe je dokazano da pesticidi smanjuju sadržaj ove kiseline u biljkama.

### ■ Proteinima protiv dijabetesa

Jednim istraživanjem u Australiji upoređivane su visokoproteinska i niskoproteinska dijeta. Studija je obuhvatila gojazne dijabetičare oba

pola. Rezultat je pokazao značajno smanjenje telesne težine, „lošeg” i ukupnog holesterola kod visokoproteinske dijeta. Ova dijeta za 10% smanjuje rizik kardiovaskularnih bolesti kod dijabetičara.

### ■ Vitamin B3 leči čir?

Kanadski nutricionisti smatraju da nadimanje, gorušicu i podrigivanje izaziva manjak želudačne kiseline. Nedovoljna količina kiseline pogoduje bujanju bakterija i remeti lučenje enzima varenja. Oni preporučuju vitamin B3 (niacin) u dozi 200-500mg uz svaki obrok, kod navedenih tegoba, kao i kod čira želuca.

