

Sve što čini život!

Br. 4 • 16. 1. 2003. • Nedjeljno • Cijena: 29 DIN • 0,50 EUR • 39 MKD • 1,30 KM • IZDAVAČKA KUĆA **burda**



# Lisa

**NOVO!**

ZA SAMO **29** DIN  
NEDELJNO

Ljubav i seks

**Dobar je samo  
siguran seks**

Nikad bez zaštite! str. 32

Priča iz života:

„Svega sam bila svesna, ali bez  
snage da nešto preduzmem“ str. 10/11

**Kupkom, čajem i  
masažom protiv stresa** str. 12-14

Harmonija  
**ženskog tela**

Lisina skandinavka

**Osvojite  
ručni sat**



str. 20

Lekoviti piling, pakovanje,  
tretman sa avokadom i rumom

**Kako da  
vratite sjaj  
kosi**

str. 16/17

**Specijalno**



Povratak kože



Zimska „ruža“

str. 34/35

Sjajne ideje za  
celu **porodicu**

● Recepti za najbolji fondit ● Kožne presvlake ponovo  
u modi ● Azaleje unose radost i vedrinu u vaš dom

3





## Plastična hirurgija Operativno oblikovanje i ulepšavanje nosa

**Kada ugledate neku osobu, prvo na njoj uočite lice, a zatim i ostale delove tela. Na licu se prvo zapazi nos, bilo svesno ili nesvesno**

**O**peracija nosa je vrlo česta kod osoba od 18. do 25. godine života i podjednako se operišu i muškarci i žene. Plastični hirurzi obično preporučuju da se ova vrsta operacije ne izvodi pre 18. godine života zbog toga što rast nosa još nije završen. Ukoliko ste dobrog opšteg zdravlja, nema gornje granice za ovu vrstu operacije. Ako želite da ulepšate svoj nos, plastični hirurđ će prvo nastojati da se uveri da li imate istinsku želju da promenite svoj izgled.

### Kako se vrši operacija nosa?

Korektivna operacija nosa ponekad se izvodi zajedno sa feja liftingom ili drugim operacijama podmlađivanja. Ukoliko postoje problemi sa disanjem, vezani za devijaciju nosne pregrade, taj problem se može rešiti istovremeno sa estetskim oblikovanjem nosa.

### Kada se vrši korekcija nosa?

Neke od indikacija koje ukazuju da je osoba za korektivnu operaciju nosa (rino-plastika) su: suviše velik nos u odnosu na lice, postojanje kifoze odnosno grbavog nosa, dug ili širok nos, spušten ili podignut vrh nosa ili asimetričan i deviran nos.

### Kako se donosi odluka o operaciji?

Vrlo je važno da zainteresovana osoba ima jasnu ideju o tome kako želi da njen nos izgleda i da istovremeno shvati da postoje ograničenja ove procedure. Plastični hirurđ može dati potrebne informacije onima koji su zainteresovani za ovu operaciju.

Priprema pacijenta za operaciju obično počinje prvom konsultacijom. Važno je da se stvori poverenje između pacijenta i plastičnog hirurđ. Hirurđ obavestava

pacijenta o tome šta će sve biti obuhvaćeno operacijom. U toku prvog pregleda hirurđ će tražiti od pacijenta da gleda u ogledalo i da tačno pokaže kakvu bi promenu voleo na svom nosu. Tako će plastični hirurđ moći da razume očekivanja pacijenta i da odredi da li ona mogu biti ostvarena.

Na pregledu se uzimaju podaci o zdravlju i lečenju pacijenta, pri čemu je vrlo važno da se daju svi podaci o bolestima ili operativnim zahvatima koje je pacijent ranije imao, posrednima nosa ili alergijama na lekove, dijabetesu, hipertenziji, anemiji, hroničnim infekcijama. Bitno je da se da kompletna informacija. Plastični hirurđ će posle ovoga sprovesti pregled unutrašnjih nosnih struktura, pregledati kvalitet kože, zatim veličinu i oblik nosa, kao i odnos nosa sa drugim strukturama lica.

### Kako izgleda tok operacije?

Operacija se izvodi u opštoj anesteziji (koja omogućava bolji komfor pacijentu) ili u lokalnoj anesteziji (koja zahteva posebnu tehniku) i intravenoznoj analgesodaciji (kratkotrajno usparjivanje). U toku operacije koristi se monitoring da bi se instrumentima pratio rad srca, krvni pritisak, puls i količina kiseonika koja se nalazi u krvi pacijenta. Sama operacija se sastoji od više faza, a koju će tehniku primeniti hirurđ, zavisi od lokalnog i opšteg nalaza pacijenta. Faze operacije su uglavnom sledeće:

- pravljenje reza unutar nosa i podminiranje kože,
- redukcija, tj. uklanjanje grbavog dela nosa,
- skraćivanje nosa, odnosno podizanje vrha nosa,
- sužavanje ili oblikovanje konture vrha,
- odvajanje nosnih kostiju od nosne pregrade (medijalna



- ostetotomija),
- odvajanje nosnih kostiju od njihove baze (lateralna osteotomija),
- ispravljanje deviranog septuma (pregrade) nosa,
- zacementiranje krilnih baza nosa.

Prema tome, promene mogu biti učinjene da bi se povećao ili smanjio nosni greben, umanjila veličina ili linija nosa, suzile nozdru, promenio ugao između nosa i gornje usne ili preoblikovao vrh nosa. Kod operacije nosa svi rezovi koji se rade su unutar nosa tako da se ne vide, jedino kod otvorene rino-plastike (korekcije nosa) postoji mali vidljiv rez.

Nakon operacije nosa postavlja se mali držač na greben nosa u cilju sprečavanja pomeranja tkiva nosa. **Kada se operacija završi, pacijent boravi u prostoru za polu-intenzivnu negu gde i dalje postoperativno biva praćen određenom vreme.** Posle nekoliko sati pacijent može da ode kući, ili ako hirurrg ili anesteziolog procene, može ostati jednu noć u bolnici.

**Kako izgleda postoperativni proces?** Prvih nekoliko dana postoperativnog zahvata pacijent bi trebalo da ograniči



Idealne crte lica san su svake žene

i nekoliko meseci, ali to nije upadljivo i druge osobe to obično ne mogu da primete. Ukoliko se koristi držač, otok će nestati od tri do sedam dana nakon operacije. **Konci se skidaju za sedam dana posle operacije.** Ukoliko se radi lateralna i medialna osteotomija, nosni držač može da se nosi tokom nekoliko nedelja posle operacije.

### Da li su moguće komplikacije?

Značajne komplikacije od rino-plastike su retke. Svake godine se u svetu mnogo hiljada ljudi podvrgava rino-plastici i uglavnom, ako je operacija korektno urađena, svi su pacijenti zadovoljni rezultatima.

**Ipak, svako ko želi da se podvrgne ovoj vrsti operacije mora da bude svestan toga da svaka operacija ima svoj rizik.**

Neke od potencijalnih komplikacija koje zavređuju pažnju su pojava hematoma, infekcija, reakcija na anestezijsku i utrnulost kože koja je obično privremena.

**Jedan od ciljeva plastičnog hirurga je i da pacijentu objasni potencijalne komplikacije,** da ga preoperativno pripremi za operaciju i omogućiti da hirurški tretman bude što jednostavniji i komotniji. Aspirin ili neki od antiinflamatornih lekova mogu izazvati povišeno krvarenje tako da bi trebalo prestati sa uzimanjem ovih lekova pre operacije. U svetu neki plastični hirurzi savetuju i

prestanak pušenja preoperativno.

Napinjanje, savijanje, podizanje tereta bi trebalo izbegavati u toku ranog postoperativnog toka. Takođe se ne preporučuje boravak u suviše toplim prostorijama ili izlaganje naglim promenama temperature. Normalnim aktivnostima se pacijent može vratiti u toku sedam do deset dana posle hirurškog zahvata. Trebalo bi izbegavati izlaganje nosa direktnom suncu nekoliko meseci, jer nos može biti osetljiv u toku ovog perioda pa se preporučuju kreme sa većim zaštitnim faktorom. Ukoliko su urađene promene na nosnim kostima, trebalo bi izbegavati nošenje naočara tokom prve tri nedelje.

### Koja je svrha rino-plastike?

**Cilj rino-plastike je da nos izgleda prirodnije i da se harmonično uklapa u konfiguraciju lica.** Poltr je zarastanje kod operacije nosa dugotrajno, trebalo bi sačekati i do godinu dana da se vide konačni rezultati rino-plastike. Međutim, prvi rezultati mogu da se vide već nakon nekoliko nedelja. U većini slučajeva rezultati rino-plastike su trajni, izuzev promena koje su povezane sa normalnim procesom starenja.

Posle završene operacije, pacijent mora redovno sa se javlja na kontrole. U toku stalnih kontrola koje se pacijentu zakazuju, plastični hirurrg se konsultuje sa pacijentom i nastoji da ga savetuje.

## Dan posle dobre gozbe i slavlja

### Čaj od žute trave dobro deluje na jetru

Ni u jednom mesecu ili periodu godine se ne jede tako puno kao u januaru. Preobilna i jaka ishrana je prava trauma za naše organe za varenje. Otkrivamo vam kako da izbegnete želudačne tegobe.

**Gorušica** nastaje kada posle obilnog obroka počne da se luči velika količina želudačne kiseline. **Kako sprečiti gorušicu?** Preporučujemo vam da jedete celer između obroka. **Koja je najbrža pomoć?** Preporučuje se žvakanje suvog hleba.

**Nadimanje** nastupa najčešće kada se kupus jede previše. **Kako sprečiti nadimanje?** Dnevno bi trebalo piti tri šolje čaja od hajdučke trave. U čaj je dobro dodati kim. **Koja je najbrža pomoć kod nadimanja?** Najbolje je odmah staviti tople obloge sa rastvorom sirčeta na stomak ili obloge od kamilice. Takođe se preporučuje čaj od žalfije ili čaj od kamilice, jer ublažavaju stvaranje gasova.

**Jak osećaj sitosti** se javlja kada je jetra preopterećena zbog varenja masnoća ili alkohola. **Kako sprečiti osećaj sitosti?** Svako dana bi trebalo ispitati jednu do dve šolje čaja od žute trave (rusa, zmijsko mleko). **Koja je najbrža pomoć kod tegoba sa jetrom?** Čaša soka od artičoki, tinktura ili kapsule sa većom dozom ekstrakta artičoke, najbrže ublažavaju prejak osećaj sitosti.

**Zatvor** je posledica obimnih obroka i malo fizičke aktivnosti. **Kako sprečiti osećaj zatvora?** Ujutro bi trebalo ispitati čašu jogurta sa semenom lana, a preko dana jesti voće i povrće. **Koja je najbrža pomoć kod zatvora?** Dobra su sredstva bisakodilom (mogu se naći u apotekama).



Milan Jovanović, plastični hirurrg

svu aktivnosti i da spava sa podignutom glavom, najbolje na malo višem uzglavlju. Ovo pomaže da se minimizira otok i smanje moguća minimalna krvarenja, koja nisu retka.

Generalno gledano, modrice oko obraza i očiju su najvidljivije u toku prvih pet dana postoperativnog zahvata. Da bi se sakrile modrice, ukoliko je to neophodno, pacijent može koristiti šminku. **Značajan otok može da traje i tokom nekoliko nedelja.** Mali otok koji zaostaje posle operacije, najčešće oko vrha nosa, može da traje

## MEDICINSKE ZANIMLJIVOSTI

■ **Alkohol povećava rizik od nastanka raka dojke**  
Alkohol, koji se masovno konzumira, jeste dobar za krvne sudove, ali kod žena povećava rizik od nastanka raka dojke. Do ovog rezultata se došlo u okviru britanske studije koja je uključila preko 150 000 žena. Drugo saznanje tom prilikom je bilo da pušenje nema nikakav uticaj na nastanak raka dojke, ali je povezano sa drugih 15 vrsta raka.

■ **Filter za nos sprečava curenje iz nosa**  
Australijski naučnici su napravili samolepljivi filter koji bi u budućnosti trebalo da pomogne kod curenja iz

nosa u toku alergijske kijavice. On se jednostavno nalepi na nos. Tako polen ostaje na njemu i ne dospeva do nosnih šupljina. Tako izostaju svrab u očima i curenje iz nosa.

■ **Ponovno srastanje nerava**  
Naučnici iz Berlina su pronašli posebnu šinu kojom bi razdvojene nerve, na primer usled saobraćajne nesreće, mogli ponovo da spoje. Oštećeni nervi lakše srastaju. Čekaju se kliničke studije od kojih se očekuje da potvrde ono što su pokazale laboratorijske. Primena ove šine se na Zapadu očekuje za dve godine.