

Sve što čini život!

Br. 5 • 23. 1. 2003. • Nedjeljno • Cena: 29 DIN • 0,50 EUR • 29 MKD • 1,30 KM • IZDAVAČKA KUĆA **burda**



Lisa

NOVO!

ZA SAMO **29** DIN
NEDELJNO

Recept za lepotu
Samo **bez stresa!**
Napravite mali izlet za dušu

str. 14/15

Ljubav i seks

Nežne reči i šaputanja
koja se **ne zaboravljaju**
Intimni trenuci samo za vas dvoje

str. 32



Inventivna školica

**Montesori
metod** sad i kod nas

„Deci možemo pokloniti krila i korene“

str. 10/11

Vitko telo
više nije san

Liposukcija
- jedan od načina
da se dođe do
idealne figure

str. 30/31

SPECIJALNO

Lisa VAM PREDLAŽE

U susret Svetosavskom balu



2003

Očarajte sve oko sebe blistavim materijalima i modnim detaljima

str. 3-8

VITKO TELO VIŠE NIJE SAN

Liposukcija ili liposkulpturiranje



Milan Jovanović, plastični hirur

U savremenom društvu vitka linija postaje ideal, čak i opsesija. Jedan od načina da se dođe do vitke figure jeste liposukcija

Dobra figura je želja svih. Mnogi uspevaju da pomoću dijeta i vežbi steknu vitku liniju. Međutim, ima mnogo osoba kod kojih to jednostavno nije dovoljno. Takvi ljudi (i žene i muškarci) predstavljaju potencijalne kandidate za liposukciju. Po statistici mnogih udruženja za plastičnu i estetsku hirurgiju, jedna od najpopularnijih estetskih operacija jeste liposukcija.

Liposukcija je naročito dobra za pacijente koji imaju relativno normalnu težinu, ali im je količina masnog tkiva izraženo u predelu stomaka, butina ili nekog drugog dela tela, tako da izgledaju disproporcionalno. Ove lokalizovane naslage masti ponekad mogu biti nasledna osobina i ne mogu se otkloniti dijetom ili vežbanjem. Liposukcija je često jedini način da se one eliminišu.

Ko treba da se podvrgne liposukciji?

Idealan kandidat za liposukciju je mlada, relativno vitka osoba sa masnim naslagama na određenim delovima i zategnutom kožom.

Prosečno idealan kandidat za liposukciju je osoba koja ima između 30 i 45 go-

dina, sa težinom 5-10 kilograma iznad idealne telesne težine i sa izvesnim stepenom olabavljenosti kože.

Najmanje idealan kandidat je obično osoba preko 35 godina, koja ima preko 20 kilograma iznad idealne težine, sa obiljcima, strijama, spušenom zadnjicom i izraženo opuštenom kožom.

Liposukciju je moguće uraditi u bilo kojem životnom dobu, međutim, najbolji rezultat na koži će se dobiti ukoliko je ona dovoljno elastična. Tako se dobija glatka kontura nakon uklanjanja masnog tkiva. Kada je koža neelastična, kao što je ponekad slučaj kod starijih pacijenata, ona ne može da se zategne dobro i tada je neophodna procedura zatezanja (dermolipektomija ili lifting butina). Liposukcija je popularna i kod muškaraca, naročito za eliminaciju masnog tkiva oko struka.

Lokalizovani depoi masnog tkiva se najčešće nalaze na kukovima i butinama, trbuhu i struku, unutrašnjem i spoljašnjem delu natečenice, unutrašnjoj strani kolena, podkolencima, obrazima, vilici i vratu,



Liposukciju je moguće uraditi u bilo kojem životnom dobu

gornjem delu ruke, u dojka-ma ili regijama grudi i leđa.

Šta se može postići liposukcijom?

Važno je znati da se liposukcija ne koristi za uklanjanje ukupnog viška telesne težine, već je njen zadatak oblikovanje tela.

Liposukcija može da se uradi na nekoliko regija tela u isto vreme i može biti urađena u kombinaciji sa drugim estetskim operacijama.

Na prvom pregledu plastični hirur će popričati sa pacijentom o njegovim željama i očekivanjima, posle čega će proceniti da li su ona realna ili ne. Ukoliko se pacijent odluči za operaciju, mora reći hirurgu od kojih je sve bolesti bolovao, da li je ranije bio operisan, da li je alergičan na neke lekove, koliko je težak i da li u budućnosti želi da vodi računa o svom telu i ishrani. Vrlo je značajno da pacijent hirurgu da što preciznije informacije o svom zdravlju.

Plastični hirur takođe procenjuje elastičnost kože

pacijenta i količinu masnog tkiva koju treba ukloniti da bi se dobio optimalni rezultat.

Koje vrste liposukcije postoje?

Ova operacija se može izvesti u opštoj ili u lokalnoj anesteziji uz umirujuća sredstva dati intravenskim putem, u zavisnosti od površine koja se tretira i komoditeta pacijenta.

Danas se koriste tri procedure liposukcije: takozvana sukciono-asistirana lipoplastika, snažno-asistirana lipoplastika i ultrazvučna asistirana lipoplastika.

Najčešće se koristi sukciono-asistirana lipoplastika koja se obavlja pomoću specijalnih kanala za usisavanje masti različitih dužina, oblika i obima. Na masno tkivo se prethodno deluje posebno pripremljenim rastvorom, takozvanom „tumescent“ tehnikom koja uvodi veću količinu tečnosti u njega, kao i njenih varijacija. Ranije se koristila takozvana „dry“ (suva) tehnika koja danas ima manju primenu. Zatim

Upoznajte kašalj i pokažite mu zube!

Kašalj nije oboljenje, već odbrambeni mehanizam kojim organizam odstranjuje strana tela sa sluznice disajnih puteva. Pri svakodnevnom udahu naše bronhije se ispunjavaju i česticama prašine. Veće čestice, koje organizam vidi kao „zlobne“, stimulišu receptore bronhijalne sluznice, uključuje se „alarmni sistem“ centra za kašalj produžene moždine i refleksom kašlja izbacuje se strano telo.

Vrebaju prehlada i grip

U početnom stadijumu prehlade dominira nadražajni ili suvi kašalj; mikroorganizmi oprezno, ali uporno napadaju sluznicu bronhija, što ne prolazi neopaženo i naš organizam reaguje svim raspoloživim odbrambenim snagama. Vrlo brzo se razvija zapaljenjska reakcija, koja izaziva isti refleks kao i prisustvo stranih čestica. Dolazi do snažne kontrakcije mišića ali, pošto sekret još nije formiran, isprpljujući kašalj nas samo bespotrebno uznemirava.

Piti puno čaja

Ovakav kašalj najviše nadražuje grlo i ometa spavanje, a može se znatno umiriti unošenjem dosta tečnosti (čajevi koji sadrži sluzne materije). Čaj zaslađen medom ili sirup prijatnog ukusa od sleza, bokvice, lipe se pije tri puta dnevno u malim gutljajima. Sluzi iz lekovitog bilja pokrivaju sluznicu ždrela u tankom sloju delujući zaštitno i smanjujući učestalost napada kašlja.

Suvi kašalj isprovociran suvim vazduhom, gradskim smogom i duvanskim dimom, može se dosta uspešno tretirati komercijalnim preparatima u obliku biljnih tableta za sisanje sa ekstraktom islandskog čaja.

Kako se lečiti?

Sintetski antitusici deluju direktno na centar za kašalj i povećavaju prag nadražaja za refleks kašlja. Međutim,

kada se sagleda stepen zasićenosti organizma sintetskim preparatima, pravo je obratno da se može biljnim preparatima pronaći dragocena pomoć protiv kašlja za čitavu porodicu. Nadražajni kašalj vremenom „sazeva“ i prelazi u produktivni. Tada je mudro primenjivati lekove biljne ekspektorantnog dejstva koje stimulišu izbacivanje sekreta koji čvrsto prijanja za zidove bronhija. Time se oslobađaju disajni putevi. Izbacuje se bronhijalni sekret koji služi kao idealna podloga za razvoj bakterija, tako da je produktivni kašalj jedinstveni učesnik procesa čišćenja organizma.

Napravite pravi izbor

Neverovatne kombinacije lekovitih biljaka primeruju se već vekovima za olakšavanje iskašljavanja. Među klasičima su preparati sa timijanom, anisom, nanom, lavandom, jagorčevinom. Posebno je interesantna primena ekstrakta mladih listova bršljana u lečenju akutnih i hroničnih oboljenja respiratornog trakta koja su praćena isprpljujućim i dosadnim kašljem. Ova većno zelena pušavica deluje spazmolitično (opušta miškulaturu bronhija), smanjuje gustinu i razmekkava bronhijalnu sluz (olakšava se transport kroz disajne puteve pri iskašljavanju). Delovanje zahvaljuje aktivnim saponinima koji se ponašaju kao „pravi sapuni“ ispirajući sekret i čestice nečistoće sa bronhijalne sluznice. Gotovi preparati sa standardizovanim ekstraktom listova bršljana (najpopularniji su sirup ili šumeće tablete) zaista su jedinstveni, jer se njima mogu tretirati obe vrste kašlja.

Kada kod lekara?

Ako kašalj traje duže od dve nedelje. Pomoć lekara je potrebna kada nam žutozeleni sekret ukaže da je prehlada prerasla u bronhitis ili da se infekcija donjih disajnih puteva razbukala.

postoperativnoj fazi ne smeju uzimati aspirin ili neki anti-inflamatorni lekovi. Takođe ne treba pušiti u toku ovih nekoliko dana.

Prvo previjanje se obavlja nakon dva do tri dana. **Mogu biti vidljive modrice i otoci.** Otok obično počinje da se povlači u toku prvih nedelju dana, dok modrice mogu da traju čak tri nedelje, pa i duže. Ovdje, takođe, može postojati utrnulost u nekim delovima na kojim je vršen zahvat. Ta utrnulost može da traje i nekoliko nedelja pre nego što se ponovo vrati normalan osećaj. Ukoliko su korišćeni konci, oni se obično uklone desetog dana nakon operativnog postupka.

U mnogim slučajevima pacijent se može vratiti normalnim aktivnostima u toku jedne do dve nedelje (nekada i u toku nekoliko dana) i započeti sa nekim oblikom vežbanja neposredno nakon toga. Vreme za potpuni oporavak zavisi od obima i težine operativnog zahvata.

Otoci i modrice koje se sporije povlače i zadržavanje vode nekada mogu da zamaskiraju dobijene rezultate i odlože pozitivan efekat operacije. Nekada može proći period od čak šest nedelja da bi pacijent dobio pravi rezultat i bio zadovoljan.

Rezultat liposukcije će biti trajan ukoliko pacijent održava telesnu težinu posle operacije. Ukoliko pacijent dobije na težini, masno tkivo se akumulira ravnomerno, a ne u regijama koje su smatraju problematičnim.

Posle operacije pacijent se mora redovno javljati na kontrole koje će mu biti zakazane

Oporavak od liposukcije varira od osobe do osobe

se masno tkivo razbija fizički i kroz otvore koji se nalaze na vrhovima kanile usisavaju se masne ćelije pomoću vakuum. Liposukcija se može izvoditi u dubokom ili površinskom sloju masnog tkiva. Koju tehniku će plastični hirurrg da primeni, zavisi od ciljeva koji su postavljeni pre operacije i želja pacijenta.

Kako izgleda postoperativna faza?

Nakon operacije navlače se steznik koji se nosi nekoliko nedelja. **Ovom operacijom telo se oblikuje, pa je mnogi hirurzi nazivaju liposkulpturiranje.**

Komplikacije koje mogu nastati liposukcijom jesu: stvaranje modrica (koje se povlače nakon nekoliko dana), infekcija, utrnulost kože (koja je privremena) i pojava neravnih kontura.

Liposukcija može da se ura-

di u bolničkim ili u ambulantnim uslovima. Pre operacije dobija se premedikacija (lekoviti). Pacijent i plastični hirurrg odlučuju o vrsti anestezije koja će biti korišćena. U toku operacije se kontrolišu rad srca pacijenta, krvni pritisak, puls i količina kiseonika u krvi. Nakon završetka operacije i dalje se prate ove vrednosti kod pacijenta. Posle nekoliko časova, pacijent može da ide kući ili, ukoliko hirurrg proceni drugačije, pacijent može ostati da prenoći na hirurškom odeljenju.

Oporavak od liposukcije varira od osobe do osobe. Prvog dana nakon operacije pacijent će morati da ustane da bi se poboljšala cirkulacija. Plastični hirurrg će savetovati pacijentu da aktivnosti ograniči na one koje su lakše i kratkotrajnije tokom prvih nekoliko dana. Važno je znati da se u



Posle operacije pacijent se mora redovno javljati na kontrole