Pranešimas žiniasklaidai:

2023-10-16

**Krūtų mažinimas daugeliui moterų tampa tikru išsigelbėjimu – ką apie šią operaciją reikia žinoti?**

**Ne paslaptis, kad daili ir stangri krūtinė daugeliui moterų yra pasitikėjimo savimi šaltinis. Visgi, nors dažnai grožio standartai diktuoja didelių krūtų pranašumą, daugeliui jų dydis gali tapti ne tik įvairių kompleksų priežastimi, bet ir sukelti nemažai sveikatos problemų. Dėl šios priežasties vis labiau populiarėja krūtų mažinimo operacijos, kurios, anot Vilniaus „Kardiolitos klinikų“ Dermatologijos ir estetinės chirurgijos centro plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytojo Simono Kaupo, gali grąžinti tiek sveikatingumą, tiek ženkliai pagerinti gyvenimo kokybę.**

„Nors, lyginant su krūtų didinimo ar krūtų pakėlimo operacijomis, mažinimo operacijų atliekama mažiau, bet bėgant metams ir atsirandant vis daugiau švietimo šia tema bei pasitikėjimo plastine ir rekonstrukcine chirurgija, jų skaičius nuolat auga“, – pastebi S. Kaupas.

**Kamuoja tiek estetinės, ties sveikatos problemos**

Pasak plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytojo, pacienčių, norinčių susimažinti krūtinę, amžius yra labai įvairus. Pasitaiko ir labai jaunų, iki 25 metų, negimdžiusių merginų, tačiau didžiausia pacienčių grupė yra 35–55 metų amžiaus, jau susilaukusios vaikų ir daugiau gimdyti neplanuojančios, moterys.

„Šią operaciją palankiausia atlikti susilaukus visų vaikučių, tačiau retais atvejais kreipiasi labai jaunos pacientės, turinčios E, F ar net G kaušelio dydžio krūtis, kartais ir labai didelę krūtų asimetriją, pavyzdžiui, kai viena krūtis C, o kita – F kaušelio dydžio“, – atkreipia dėmesį S. Kaupas.

Nevienodos ir pernelyg didelės krūtys sukelia begalę problemų ir diskomfortą kasdienėje veikloje: nuo tinkamos liemenėlės paieškų – dažnai jas tenka siūti pagal individualius išmatavimus, iki sveikatos sutrikimų, tokių kaip šutimas bei odos problemos pokrūčio srityje, nugaros, kaklo ir pečių juostos skausmai, gilūs liemenėlės petnešėlių įspaudai pečių srityje. Be to, verta atkreipti dėmesį, kad moterims su itin didelėmis krūtimis sunku sportuoti ir tai labai apriboja sportinės veiklos pasirinkimus.

Svarbu suprasti, kad operacija dažnai yra vienintelis šių problemų sprendimo būdas. Kadangi krūtis yra sudaryta iš trijų audinių tipų – odos, riebalinio bei liaukinio, sportas ir dieta gali lemti tik vieno iš šių trijų audinių, t. y. riebalinio, sumažėjimą. Visgi, tai nėra esminis krūtų pokytis, nes perteklinė oda ir liaukinis krūtų audinys išlieka nepakitę. Tai lemia tik nedidelį krūtų tūrio sumažėjimą, todėl jos vis tiek išlieka pasmukusios (ptoziškos), taigi ir pagrindiniai nusiskundimai išlieka.

**Ką svarbu žinoti apie krūtų mažinimo operaciją?**

Prieš operaciją svarbu atlikti kraujo tyrimus, elektrokardiogramą bei krūtų echoskopiją. Be to, S. Kaupas pabrėžia, kad reikia susipažinti su operacijos eiga ir sužinoti, kas laukia po jos, nes tai turės įtakos pacientės kasdieninei veiklai bei šeimai.

„Reikia planuoti ne tik operaciją, bet ir laikotarpį po jos – pasirūpinti, kad pirmomis savaitėmis namuose būtų papildomos pagalbos rankos, ypač, jei moteris turi mažų vaikučių. Taip pat, tokio tipo operacijas geriausia atlikti šaltuoju metų laiku, nes po jų turi būti dėvima kompresinė liemenėlė, o esant dideliems karščiams, gali kilti sunkumų ją tinkamai išnešioti 2 mėnesius po operacijos“, – atkreipia dėmesį plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytojas.

Krūtų mažinimo operacija atliekama taikant bendrinę nejautrą ir, priklausomai nuo atvejo, trunka apie 2,5–3 val. Po jos pacientei tenka likti ligoninėje, kur dažniausiai praleidžiamos dvi naktys, kadangi pirmomis dienomis reikia adekvačiai nuskausminti, vartoti tinimą bei trombozių riziką mažinančius vaistus. Taip pat atliekami limfodrenažiniai masažai, kurie pagerina pacienčių savijautą.

Į kasdienį gyvenimą pacientė grįžta po dviejų parų, bet žinoma ne pilnavertiškai ir turi laikytis tam tikrų apribojimų: dvi savaites susilaikyti nuo darbų ir leisti sugyti pooperacinėms žaizdoms, 2 mėnesius naktimis ir didžiąją dienos dalį dėvėti specialią pooperacinę kompresinę liemenėlę.

„Taip pat pacientė turi apriboti fizinį krūvį: atsisakyti kardiotreniruočių, svorių kilnojimų, teniso, plaukimo, bėgimo ir panašių itin aktyvių sporto rūšių, bet tai nereiškia, kad fizinės veiklos visiškai negali būti. Galimi ilgi ėjimai, pavyzdžiui, 5–10 kilometrų, o priklausomai nuo savijautos, po mėnesio galima pridėti tempimo, jogos pratimus, skirtus apatinei kūno daliai“, – atkreipia dėmesį S. Kaupas.

**Tam tikros priežastys gali apsunkinti operaciją ir gijimą**

Prieš nusprendžiant atlikti šią operaciją, svarbu atkreipti dėmesį į kelis veiksnius, didinančius komplikacijų tikimybę. Vienas iš jų – nutukimas: pacientės kūno masės indeksas (KMI) neturėtų viršyti 28, nes jam didėjant, auga ir galimų infekcijų, kraujotakos sutrikimų bei skysčių susikaupimo (seromos) tikimybė.

„Taip pat didesnė rizika gali kilti dėl gretutinių ligų, tokių kaip cukrinis diabetas, sisteminės jungiamojo audinio ligos, pavyzdžiui, raudonoji vilkligė, pažengęs reumatoidinis artritas, gydomas steroidiniais vaistais, širdies, plaučių ar inkstų problemos. Apie jas būtina informuoti savo gydytoją konsultacijos metu“, – pažymi plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytojas.

Vienas iš pooperacinių komplikacijų riziką ženkliai padidinančių veiksnių – rūkymas, nes nikotinas priverčia kraujagysles susitraukti, dėl to gali kilti kraujotakos sutrikimų ir kitų komplikacijų. Pacientės turi mesti rūkyti likus 2 mėnesiams iki procedūros.

S. Kaupas priduria, kad sunkumų gali sukelti dar esanti ar neseniai buvusi laktacija, psichikos sutrikimai ar neaiškios kilmės, neištirti dariniai (navikai) krūtyse, todėl prieš operaciją reikia atlikti krūtų echoskopijos arba mamogramos tyrimus, priklausomai nuo moters amžiaus.

**Kartais gali kilti komplikacijų**

Kaip ir kiekviena chirurginė intervencija, krūtų mažinimo operacija gali turėti komplikacijų, apie kurias turi žinoti kiekviena pacientė.

Ankstyvas pooperacinis kraujavimas, tai komplikacija galinti įvykti pirmomis dienomis po operacijos, nors gyvybei nėra pavojinga, bet jai įvykus, pacientei tenka dar kartą apsilankyti operacinėje, kad būtų išvalyta prikraujavusi vieta, sustabdomas kraujavimo šaltinis ir iš naujo susiuvama žaizda.

„Pooperaciniu periodu labai svarbu tinkamai prižiūrėti tvarsčius – taip kaip rekomendavo gydantis gydytojas, atvykti jų pakeisti pas operavusį chirurgą bei laikytis taisyklių, kurių nepaisant, pooperacinės žaizdos gali supūliuoti. Taip nutikus kartais pakanka antibiotikų ir perrišimų, bet pasitaiko, kad tenka dar kartą atsigulti į ligoninę išvalyti žaizdą. Be to, po operacijos gali kilti žaizdos gijimo problemų arba žaizdos kraštinė nekrozė. Tai dažniausiai nereikalaujanti papildomos chirurginės intervencijos komplikacija, tačiau dėl jos tenka dažniau perrišinėti žaizdą bei naudoti specialius tirpalus“, – pasakoja plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytojas.

Gijimo metu kairė ir dešinė krūtys gali tinti arba randėti skirtingai, todėl gali susiformuoti asimetrija. Jei ji nedidelė – tai normalu ir gamtiška, tačiau atsiradus didesnei asimetrijai, dažniausiai prireikia korekcinės operacijos.

Kita komplikacija – skysčių susikaupimas krūtyse, vadinamoji seroma, siekiant to išvengti labai svarbu tinkamai dėvėti liemenėlę, riboti fizinį krūvį ir lankytis limfodrenažiniuose masažuose. Visgi, jeigu susikaupė skysčio, tokiu atveju, kontroliuojant echoskopu, adata skysčiai yra ištraukiami. Tai neskausminga, tačiau dažniausiai procedūrą tenka pakartoti 2–3 kartus.

Rečiausia ir skaudžiausia komplikacija – spenelio ir aureolės dalinė arba pilna nekrozė, kai pooperaciniu laikotarpiu sutrikus spenelio ir/arba aureolės kraujotakai, netenkama dalies arba viso spenelio-aureolės komplekso.

„Geras dalykas tas, kad nėra neišsprendžiamų komplikacijų, tam reikia laiko, kantrybės ir kartais pakartotinės korekcinės operacijos“, – pastebi S. Kaupas.

*„Kardiolitos klinikoms“ priklauso 6 klinikos Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose ir Utenoje, kuriose dirba apie 700 aukščiausios kvalifikacijos gydytojų. Klinikos teikia 45 medicinos sričių paslaugas tiek Lietuvos, tiek iš užsienio šalių atvykstantiems klientams. Naujausios „Kardiolitos klinikų“ užsakymu „Spinter research“ 2023 m. birželį atliktos apklausos duomenimis, „Kardiolitos klinikos“ yra žinomiausios iš visų privačių gydymo įstaigų Lietuvoje.*