

D

ΒΗΜΑ DONNA

№ 75 ΙΟΥΝΙΟΣ 2008

№ 1 ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
**ΣΑΡΑ ΤΖΕΣΙΚΑ
ΠΑΡΚΕΡ**

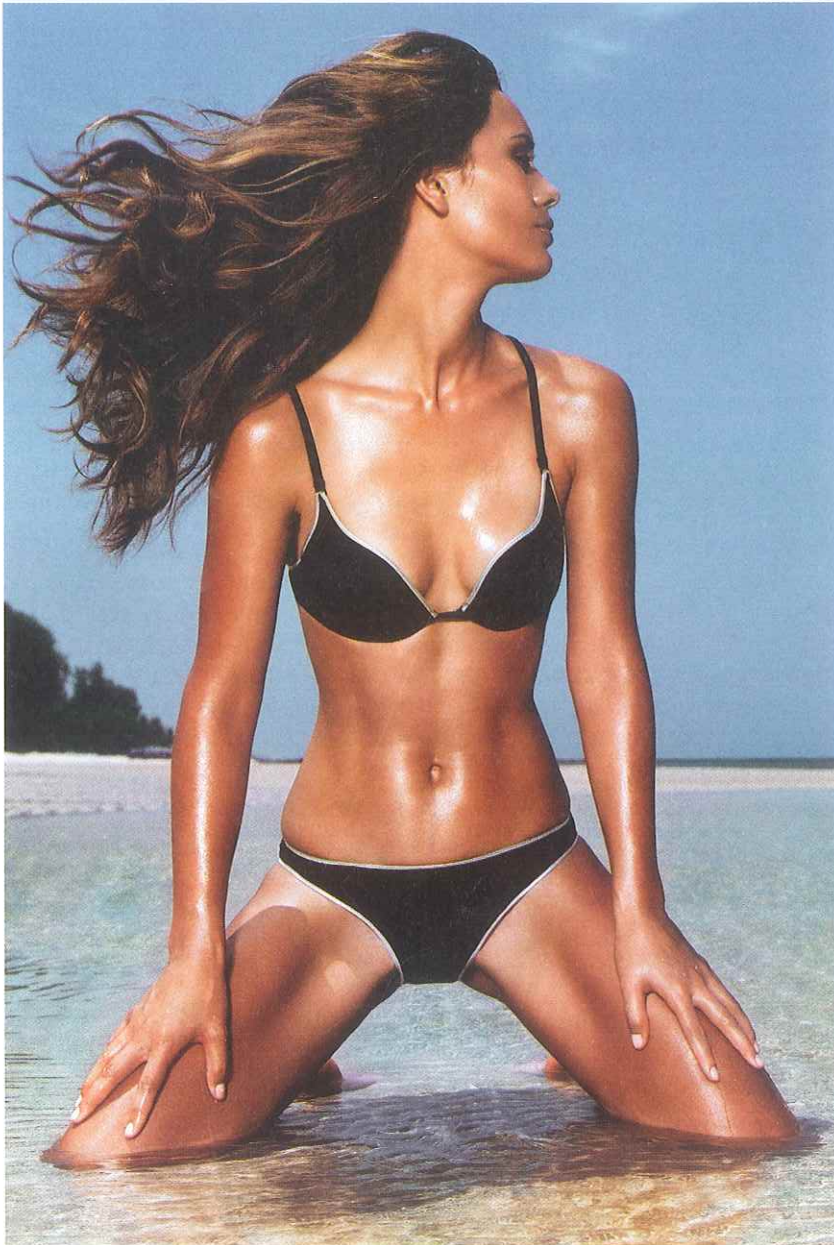
**style
in the city**

casual look και υπέροχα λευκά με φλούο πινελιές

κοιλιά επιπέδου

Αν δεν ανήκετε στις τυχερές που η φύση τις προίκισε με τέλειες αναλογίες και λεπτή μέση, οι σύγχρονες ιατρικές μέθοδοι μπορούν να σας βοηθήσουν να τις αποκτήσετε.

της Φωτεινής Βασιλοπούλου



Οι μύες της κοιλιάς είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι και χαλαρώνουν εύκολα. Με το πέρασμα του χρόνου, την καθιστική ζωή και την έλλειψη τακτικής άσκησης, το λίπος συσσωρεύεται εκεί εξαφανίζοντας την άλλοτε λεπτή μέση, προκαλώντας απογοήτευση που σταδιακά μεγαλώνει μαζί με την περιμετρο της μέσης. Η επέμβαση της κοιλιοπλαστικής μπορεί να βοηθήσει γυναίκες και άνδρες από 20 ως 75 ετών, που εμφανίζουν περίσσεια δέρματος και αυξημένη χαλάρωση στην περιοχή (ενδεχομένως μάλιστα να περιλαμβάνει και τους κοιλιακούς μύς) και σε καμία περίπτωση δεν διορθώνεται με άσκηση ή διαίτα.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΠΕΜΒΑΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΠΑΛΛΑΞΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΤΤΟ ΛΙΠΟΣ ΚΑΙ ΔΕΡΜΑ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΦΕΡΕΙ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΕΓΓΥΤΕΡΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.

Η εναπόθεση λίπους στην κοιλιά, η έντονη χαλάρωση, οι ρυτίδες και οι ραβδώσεις μπορεί να προέκυψαν:

→ Επειτα από εγκυμοσύνη.

→ Από μεγάλες και απότομες διακυμάνσεις του βάρους.

→ Λόγω ηλικίας. Με το πέρασμα των χρόνων το δέρμα χάνει την ελασικότητά του και, ειδικά σε μεγαλύτερες ηλικίες, δεν επανέρχεται.

Σκοπός της επέμβασης είναι να σας απαλλάξει από το περιττό λίπος και δέρμα που υπάρχει στην περιοχή της κοιλιάς και να την επαναφέρει όσο το δυνατόν εγγύτερα στην αρχική της κατάσταση, από πλευράς εμφάνισης αλλά και μυϊκού τόνου (ενίσχυση των μυϊκών στρωμάτων της κοιλιάς), εφόσον αυτό χρειάζεται.

Η προετοιμασία

Η τακτική άσκηση των μυών της περιοχής πριν από την επέμβαση συμβάλλει στο καλύτερο αποτέλεσμα μετά την επέμβαση. Αλλά και η προσπάθεια απώλειας κάποιων περιττών κιλών, που ίσως υπάρχουν, πριν από την επέμβαση θα βοηθήσει επίσης πολύ στο τελικό αποτέλεσμα. Το κάπνισμα, η υπερκατανάλωση αλκοόλ και η χρήση ασπιρίνης (κίνδυνος πρόκλησης αιμορραγίας) ή βιταμινούχων σκευασμάτων πρέπει να αποφεύγονται δύο εβδομάδες πριν από το χειρουργείο.

Ο γιατρός θα πάρει το ιστορικό σας, θα σας υποβάλει σε προεγχειρητικό έλεγχο (γενική αίματος, καρδιογράφημα, βιοχημικές εξετάσεις, ακτινο-

γραφία θώρακα) και, αν όλα είναι καλά, θα προχωρήσει στην επέμβαση.

Στο χειρουργείο

Υπάρχουν δύο τεχνικές που μπορεί να εφαρμοστούν ανάλογα με το μέγεθος του προβλήματος:

α. Η κανονική (μάξι) κοιλιοπλαστική, η οποία εφαρμόζεται σε περιπτώσεις που υπάρχει έντονη χαλάρωση και αρκετό λίπος στην κοιλιά. Με αυτή την τεχνική ο πλαστικός χειρουργός διορθώνει και τεντώνει το χαλαρό δέρμα αφαιρώντας ό,τι περισσεύει. Στην κανονική κοιλιοπλαστική γίνεται και μετακίνηση του ομφαλού.

β. Η μίνι κοιλιοπλαστική εφαρμόζεται όταν η χαλάρωση του δέρματος και το λίπος είναι περιορισμένα. Στη μίνι τεχνική δεν χρειάζεται να μετακινηθεί ο ομφαλός, ενώ είναι μικρότερη και η έκταση της τομής και της επέμβασης.

Η τομή και στις δύο τεχνικές εντοπίζεται περίπου στο άνω όριο του εφηβαίου. Στη μίνι κοιλιοπλαστική περιορίζεται εκεί, ενώ στην μάξι μπορεί να φτάσει και ως το όριο των γοφών. Σε κάθε περίπτωση, πάντως, ο στόχος είναι να καλύπτεται πλήρως από το εσώρουχο ή το μαγιό. Εάν χρειάζεται, μπορεί η κοιλιοπλαστική να συνδυαστεί και με λιποαναρρόφηση στις εν λόγω αλλά και στις γύρω περιοχές, για πιο ολοκληρωμένο αποτέλεσμα.

Η αναισθησία

Η μίνι κοιλιοπλαστική μπορεί να γίνει με επισκληρίδιο αναισθησία, ενώ η μάξι με γενική αναισθησία. Και οι δύο επεμβάσεις πρέπει να γίνονται σε οργανωμένες κλινικές και νοσοκομεία παρουσία αναισθησιολόγου.

Η διάρκεια

Ανάλογα με το μέγεθος του προβλήματος και την ταχύτητα του χειρουργού, ο χρόνος της επέμβασης για τη μίνι κοιλιοπλαστική κυμαίνεται γύρω στη μία ώρα και για τη μάξι κοιλιοπλαστική γύ-

ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΙΣ «ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ» ΤΟΥ ΕΡΩΤΑ

Σε συνδυασμό με την κοιλιοπλαστική, μπορείτε να εξαφανίσετε και τα παχάκια που βαραίνουν τη μέση σας, τις λεγόμενες δηλαδή «χειρολαβές του έρωτα».

Πιο συγκεκριμένα, «love handles» αποκαλούνται οι περιοχές στην πλάγια άνω περιοχών των γοφών και ανταποκρίνονται πολύ καλά στη λιποαναρρόφηση δημιουργώντας ξανά μια λεπτή μέση.



ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΙΜΟ, ΜΕ
ΤΗΝ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ
ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΣΤΑΘΕΡΟ
ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ ΜΕ
ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.

ρω στις δύο ώρες. Αυτός ο χρόνος επιμκύνεται, αν συνδυαστεί με λιποαναρρόφηση στις επίμαχες περιοχές.

Η νοσηλεία

Αν κάνετε μίνι κοιλιοπλαστική θα επιστρέψετε στο σπίτι σας την ίδια ημέρα. Στη μάξι, όμως, συνήθως χρειάζεται να μείνετε ένα βράδυ στο νοσοκομείο.

Η ανάρρωση

Επειτα από τη μίνι κοιλιοπλαστική, η ανάρρωση δεν διαρκεί περισσότερο από τέσσερις ως πέντε ημέρες. Ωστόσο, έπειτα από μεγάλη κοιλιοπλαστική, η οποία έχει συνδυαστεί και με λιποαναρρόφηση, η ανάρρωση φτάνει τις δύο εβδομάδες. Μετά το πέρας αυτού του διαστήματος επιστρέψετε κανονικά στις δραστηριότητές σας, πλην της έντονης άσκησης, που μπορεί να γίνει έπειτα από έναν μήνα.

Το κόστος

Η μίνι κοιλιοπλαστική κυμαίνεται από 3.500 ως 4.500 ευρώ, ενώ η μάξι μεταξύ 4.000 ως 6000 ευρώ.

Οι πιο συχνές ερωτήσεις στον ειδικό

1. Πόσο θα πονάω κατά την ανάρρωση; Κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης τις πρώτες ημέρες θα νιώθετε ένα τράβηγμα στην κοιλιά και πόνο που αντιμετωπίζεται με παυσίπονα. Θα πρέπει επίσης να φοράτε ειδικό κορσέ ή ειδική ελαστική ζώνη και να μη σπκώνετε υπερβολικά βάρη.

2. Σε πόσο καιρό θα μπορώ να κάνω μπάνιο στη θάλασσα χωρίς να φαίνονται τα σημάδια; Μετά την υποχώρηση του οιδήματος και των μολώπων που διαρκούν περίπου 15 ημέρες, και εφόσον έχει προχωρήσει ικανοποιητικά η επούλωση των τομών, δεν θα φαίνονται τα σημάδια της επέμβασης, διό-

τι οι τομές καλύπτονται από το μαγιό. Ωστόσο, δεν συνιστάται να κολυμπήσετε νωρίτερα από τις τέσσερις εβδομάδες, καθώς μπορεί να υπάρξει επιπώση στα ράμματα (εσωτερικά και εξωτερικά). Πάντως, μια απλή βουτιά στη θάλασσα, χωρίς κολύμπι και απότομες κινήσεις, μπορεί να γίνει και στις δύο εβδομάδες.

3. Μπορώ να βγω στον ήλιο; Δεν υπάρχει αντένδειξη για έκθεση στον ήλιο, μέσα πάντοτε σε λογικό πλαίσιο, πλην της περιοχής των τομών, που όμως καλύπτονται από το μαγιό.

4. Πόσο θα διαρκέσει το αποτέλεσμα; Το αποτέλεσμα είναι μόνιμο, με την προϋπόθεση να διατηρείτε σταθερό το βάρος σας με ισορροπημένη διατροφή και συστηματική άσκηση. Ωστόσο, έστω και αν αυτές οι προϋποθέσεις δεν τηρηθούν, αν έχετε υποβληθεί σε πετυχημένη κοιλιοπλαστική, είναι σχεδόν αδύνατον να επιστρέψει στην αρχική κατάσταση η περιοχή της κοιλιάς.

5. Υπάρχουν κίνδυνοι και επιπλοκές; Οι κίνδυνοι και οι επιπλοκές που πιθανόν να προκύψουν είναι σε γενικές γραμμές κοινές στις επεμβάσεις της αισθητικής χειρουργικής, αλλά σπάνιες και γενικά αντιμετωπίσιμες. Π.χ. αιμάτωμα, φλεγμονή, κακή επούλωση, ασυμμετρία, συλλογή υγρού, νέκρωση δέρματος και, εξαιρετικά σπάνια, εν τω βάθει, φλεβική θρόμβωση και πνευμονική εμβολή.

6. Ποιοι δεν επιτρέπεται να προχωρήσουν σε μια τέτοια επέμβαση; Όσοι υποφέρουν από σοβαρά προβλήματα υγείας που δεν είναι υπό έλεγχο, όπως σακχαρώδη διαβήτη, καρδιοπάθεια, ιστορικό εμβολής, κακοήθη παχυσαρκία κτλ. 🐾