

Konsultē:



EVIJĀ RODKE-SPROĢE,
klīnikas „Aesthetica”
plastikas ķirurģe

Pirmkārt, grūti ir nēsāt smagas, lielas un noslīdējušas krūtis, otrkārt, tas nopietni ietekmē emocionāli – krītas pašvērtējums, un pat rodas kauns par savu ķermeni. Bez pieminētās dabiskās novecošanās krūšu noslīdēšanu var ietekmēt vēl citi faktori – grūtniecība un zīdīšanas laiks, kā arī krasas svara izmaiņas – pieņemšanas svarā un strauja tā zaudēšana. Organismam pieminētie faktori ir liela slodze, tāpēc tā rezultātā krītas krūšu ādas elastība un samazinās krūšu audu daudzums – krūtis zaudē tvirtumu un gravitācijas spēka ietekmē noslīd uz leju. Vēl krūšu noslīdēšana var skart sievietes, kuras regulāri nenēsā krūšturi vai gluži otrādi – nēsā nepiemērota izmēra krūšturi. Tāpat par sliktu krūšu tvirtumam nāk saulpošanās gan dabīgajā saulē, gan solārijā, tāpēc jālieto atbilstoši saules aizsargkrēmi un jārupējās par krūšu ādu. Jāņem vērā, ka krūšu noslīdēšana biežāk skar lielo krūšu īpašnieces – jo krūtis ir lielākas, jo līdz ar gadiem krasāk jūtami neatgriezeniskie procesi. Vērot, kā dažādu iemeslu dēļ krūtis pastiprināti noslīd, var būt nomācoši. Tomēr mūsdienās ar to nav jāsadzīvo un ir iespēja no šī diskomforta atbrīvoties.

Ko iespējams darīt lietas laba

Problēmu var risināt ar krūšu pacelšanas operāciju. Biežāk dzirdēts par krūšu palielināšanas vai gluži pretēji – samazināšanas operācijām, kad ir skaidrs, kādas sievietei ir problēmas un ko viņa vēlas panākt. Savukārt krūšu pacelšanu izvēlas sievietes, kuras grib uzlabot noslīdējušu krūšu saturu un formu, lai tās kļūtu stingrākas un augstākas.

Sievietei, kura nolēmusi pieteikties šādai operācijai, visticamāk, tas nav spontāns lēmums – to viņa apsvērusi gadiem ilgi. Šī operācija nav iedomāts untums, bet vairāk kļiedzoša vajadzība. Protams, sadzīvot var ar visu, bet – vai to vajag? Parasti sievietes raizējas, vai pēc šādas operācijas būs iespēja barot bērnu ar krūti. Speciālisti mierina, ka procedūras laikā piena dziedzeru izvadkanāli un krūts gali netiek traumēti. Šīs operācijas laikā nokarens un noslīdējušas krūtis tiek paceltas, atbrīvojoties no liekās ādas. Ja sievietei ir labs pašas audu apjoms, no esošajiem dziedzeriem tiek izveidota jauna, skaista un tvirta krūts, kas patiešām atrodas savā vietā. Pēc šādas procedūras krūšu izmērs nemainās, bet krūtis ir kompaktas un liekā āda nelielā ādā no veļas. Cits risinājums nepieciešams sievietēm, kurām krūtis noslīdējušas, un tām nav arī apjoma. Ja audu daudzums ir praktiski pazudis un palikusi tikai tukša, nokarena āda, papildus pacelšanai tiek izmantota arī krūts formas un tilpuma atjaunošana, izmantojot implantus. Šādā gadījumā sieviete var izvēlēties arī vēlamo krūšu izmēru. Krūšu pacelšanas

operāciju var veikt jebkura izmēra krūtīm neatkarīgi no sievietes vecuma. Tiesa gan, labāk lēmumu pieņemt, kad krūtis beigušas augt. Visbeidzot jāpārdomā, ka ārstam krūti „jātiek iekšā”, tāpēc rētiņa būs. Ir vairāki rētu veidi, no kuriem piemērotāko izlems ārsts. Ir iespējama krūšu pacelšana ar iekšējām šuvēm – ārpusē būs tikai neliels iegriezums zemkrūts krokā; pacelšanas rēta ap aerolu – gadījumā, ja krūšu noslīdējums ir neliels vai pastāv neliela areolu augstumu asimetrija; pacelšana ap aerolu un vertikālā rētiņa uz leju – lielākam ādas noslīdējumam; ja ir izteikti audu noslīdējumi un liels liekās ādas daudzums, tiek izmantots enkurveida jeb T veida iegriezums.

Operācijai jāsagatavojas

Protams, šāda operācija prasa morālu sagatavošanos, tomēr pacientes, kurām tā ir problēma, parasti tam velta vairākus gadus un pie ārsta ierodas pārliecinātas par savu lēmumu. Konsultācijas laikā viņas izsaka savas vēlmes – ko vēlas uzlabot, kas nepatīk, kas patīk un kā nākotnē vēlētos izskatīties. Savukārt ārsts izstāsta iespējamus variantus un informē par iespējamajiem riskiem. Pacientēm iedvesmojoši ir tas, ka konsultācijas laikā, uzvelkot īpašu apģērbu, var ieraudzīt, kā izskatīsies ķermenis pēc operācijas. Tad nav jāmokās „kā tas būs” un „kā es izskatīšos” domās. Tas arī palīdz iegūt apstiprinājumu savam lēmumam. Operācijai jāsagatavojas ne tikai morāli, bet arī gluži praktiski. Jāņem vērā, ka jebkura operācija jāuztver nopietni un šī nav

Foto: Gettyimages, AdobeStock

Noslīdējušas

DIEMŽĒL NO KRŪŠU NOSLĪDĒŠANAS PILNĪBĀ NAV IESPĒJAMS IZVAIRĪTIES, JO TĀDS IR DABISKAIS NOVECOŠANAS PROCESS. SĀKUMĀ KRŪTIS IR JAUNAS UN TVIRTAS, BET AR GADIEM TĀS MAINĀS. TĀ TAM JĀBŪT, JO LAIKU APSTĀDINĀT NAV IESPĒJAMS, UN PAR TO NEVAJADZĒTU SATRAUKTIES. TOMĒR IR SIEVIETES, KURĀM ŠIS PROCESS NOTIEK DAUDZ AGRĀK, NEKĀ VAJADZĒTU, UN TAS IETEKMĒ VIŅU PAŠSAJŪTU – GAN FIZISKI, GAN EMOCIONĀLI.

izņēmums. Lai nokļūtu uz operāciju galda, jāsadarbojas ar ārstu, lai maksimāli novērstu visus iespējamus riskus. Runa ir par virkni standarta drošības noteikumu. Vispirms ķirurgam nepieciešama ginekologa izziņa, ka operāciju drīkst veikt (nav nekādi akūti vai slēpti ginekoloģiski iekaisumi), noteikti jāveic krūšu ultrasonogrāfija (USG), bet pacientēm pēc 45 gadu vecuma – arī mamogrāfija. Tāpat nepieciešams veikt pilnu asinsainu, urīna analīzes, elektrokardiogrammu (EKG), ja ir sūdzības vai sievietēm pēc 45 gadu vecuma nepieciešams plaušu rentgens. Kā pirms visām operācijām, pacientam jāatbild uz anesteziologa jautājumiem – par slimībām, alerģijām u.c.

Jaievero pecoperācijas režīms

Plastikas ķirurgam šādas operācijas ir ikdiena, tāpēc satraukumam nav pamata. Tā norit vispārējā narkozē un aizņem divas, trīs stundas. Pēc operācijas sieviete, mediķu aprūpēta un uzmanīta, stacionārā paliek vienu diennakti, bet pēc tam var doties mājup un sākt pecoperācijas atveseļošanās procesu. Pēc operācijas apmēram piecas dienas jāvalkā elastīgā saite, bet pēc tam var pāriet uz ērtu pecoperācijas krūšturi, kas satur krūtis. Jāņem vērā, ka dušā var doties tikai pēc nedēļas, bet tas neizslēdz iespēju apmazgāties „pēc mazākas programmas”, tāpēc no netīrības nebūs jācieš. Mēnesi pēc operācijas jāizvairās no stiepšanās, smagumu nēsāšanas, sportošanas, peldēšanas baseinā, došanās pirtī, karsēšanās solārijā un vannā. Pēc desmit dienām

krūtis — gan fiziska, gan emocionāla problēma

tiks izņemti diegi. Ja sievietei nav smags fizisks darbs, tad darbā var atgriezties jau pēc nedēļas. Gadījumā, ja darba specifika neļauj vēl strādāt, iespējams saņemt slimības lapu. Aptuveni mēnesi pēc operācijas ir iespējams atgriezties normālā ikdienas ritmā, bet pirmos trīs mēnešus gan dienā, gan naktī jāvalkā ērts, krūtis saturošs krūšturis.

Mana pieredze

SANTA EZERIŅA, ALBERTA
(5 gadi) mamma

KOPĀ AR KRŪTĪM PIEDZIMA KOMPLEKSI

Krūtis man sāka augt samērā agri, un uzreiz pamanīju, ka tām ir citāda forma – tās bija iegarenas, turklāt viena krūtis sāka augt agrāk, tāpēc izteikta asimetrija saglabājās, tām pilnveidojoties. Kopš sevi atceros, krūtis man vienmēr radījušas kompleksus. Tā kā tās bija garenas un nokarājušās, man bija jāpērķ tikai tādi krūšturi, kas tās spēja saturēt kopā. Meitenes, kurām nav bijušas šādas problēmas, pat nespēj iedomāties, cik nomācoši var būt, ja ikdienā krūtis burtiskā nozīmē krīt no krūštura ārā, ka ir grūti nodarboties ar sportu un cik ļoti tas ietekmē pašapziņu. Visērtākais šādu krūšu draugs, protams, ir sporta krūšturis, tomēr, arī tajā skrienot, krūtis cilājas un sāp – tas nav patīkami. Interesanta ir šī jautājuma emocionālā puse – vizuāli neviens no malas neko neredz, līdz ar to ar kompleksu un tā graužojošo ietekmi uz pašapziņu man bija jāsadzīvo vienai. Arī mamma bērņībā teica, ka ar manām krūtīm viss ir kārtībā, jo, protams, viņa mīl savu bērnu, bet iekšēji jau toreiz zināju – tiklīdz pati pelnīšu, taisīšu operāciju.

NO D UZ C

Stāvoklī paliku, kad jau biju sasniegusi trīsdesmit gadu sliekšni. Grūtniecības laikā krūtis kļuva skaistākas – tās piebrieda un izskatījās labāk. Arī barošanas laikā tās bija glītas, bet, tiklīdz zīdīšanu beidzu, tās kļuva tukšas un garas. Jau sen biju izpētījusi, ka ir iespējams veikt krūšu pacelšanas operāciju. Vienīgais, ko nezināju, – vai man būs vajadzīgi implantī vai ne, lai krūtis ne

Vai uz mūžu?

Protams, arī pēc operācijas gravitācija turpina darboties, nekāda maģija nenotiek, un novecošanās procesi organismā netiek apstādināti. Tomēr krūšu pacelšanas operācijas rezultāts parasti ir noturīgs un ilglaicīgs. Būtiska ir arī pašas sievietes vēlme rūpēties par savām krūtīm, bet, ja sieviete

veikusi šo operāciju, motivācija par tām rūpēties, visticamāk, ir pietiekami liela. Jāatceras, ka arī uzlabotām krūtīm par sliktu nāks liels ķermeņa svara pieaugums vai kritums, tāpēc zināms risks saskarties ar krūšu noslidēšanu pastāv grūtniecības un zīdīšanas periodā. Lai no tā izvairītos, vislabāk ieteicams operāciju veikt, kad māmiņas uzdevumi jau aiz muguras.

BEIDZOT PIEPILDĪJU SAVU SAPNI

tikai paceltu, bet arī izveidotu skaistu formu. Aizgāju pie plastikas ķirurga uz konsultāciju un noskaidroju, ka, tā kā man ir D izmēra blodiņš, ar manām pašas krūtīm būs iespējams dabūt skaistu C izmēru. Arī finansiāli tas bija atvieglājums. Jau brīdī, kad daktare pati ar savām rokām pie spoguļa man izveidoja tādas krūtis, kādas tās būs pēc operācijas, zināju, ka to vēlos. Man bija iespēja piemērit arī speciālu topiņu ar „nākotnes krūtīm” un izbaudīt, kā jutīšos un vai tiešām to vēlos. Es jau jutos lieliski!

par to. Katram cilvēkam tas noteikti ir citādi, bet, kad pamodos pēc trīsarpus stundu garās operācijas, jutos priecīga. Sāpju nebija, jo vēl darbojās pretsāpju medikamenti. Operācija man tika veikta ar tā saucamo enkurveida rētu, un jau šobrīd tā izskatās tik labi, ka nezinātājs nevarētu pateikt, ka veikta operācija. Dzīšanas process man notiek ļoti labi – kā pēc grāmatas. Protams, noteikti jāņem vērā ārsta norādījumi – pēcoperācijas periodā necilāt rokas,

**MAN BIJA IESPĒJA PIEMĒRĪT ARĪ SPECIĀLU
TOPIŅU AR „NĀKOTNES KRŪTĪM” UN
IZBAUDĪT, KĀ JUTĪŠOS UN VAI TIEŠĀM TO
VĒLOS. ES JAU JUTOS LIELISKI!**

PĀRBAUDĪTIES IR SVARĪGI

Lai nokļūtu uz operāciju galda, man bija vajadzīgas asins analīzes, plaušu rentgens un izziņa no ginekologa, ka operāciju var veikt. Mana ginekoloģe ieteica veikt arī krūšu rentgenu, un tajā brīdī sākās notikumi, kuru dēļ operāciju nācās atlikt uz vairākiem mēnešiem. Vienā krūti ārsti ieraudzīja savādu veidojumu, un sākās neskaitāmas pārbaudes – sonogrāfija uz vairāku iestāžu aparatūras, mamogrāfija un visbeidzot datortomogrāfija ar kontrastvielu. Nevienam nenovēlu šos pārdzīvojumus, kad gandrīz divus mēnešus dzīvoju nezinā, vai esmu vesela vai slima. Par laimi, veidojums izrādījās labdabīgs (tas bija audu veidojums) un varēju atgriezties pie domām par gaidāmo procedūru. Godīgi sakot, kādā brīdī man radās šaubas, vai tas jādara. Biju tik laimīga, ka veidojums ir labdabīgs, ka sāku šaubīties par lēmumu nopietni iejaukties savā ķermenī, tomēr tas ātri pagaisa. Es taču biju izlēmusi.

VIEGLI UN NESĀPIGI

Šobrīd pēc operācijas ir pagājuši vairāki mēneši un varu atskatīties uz atmiņām

nestaipīt smagumus, kustēties mierīgi, neiet pirmo nedēļu dušā, mēnesi valkāt speciālu diennakts krūšturi un vēl divus mēnešus diennakti valkāt parasto krūšturi. Jā, operācija nedod garantiju, ka krūtis nenoslīdēs atkal, bet ticu, ka tādas, kādas tās bija, tās vairs nekad nebūs. Šovasar kailas krūtis nedrīkstu sauļot, lai neiesaūļotos rēta.

EMOCIONĀLI LIDOJU

Iespējams, man vēl būs bērni, un būtībā tas nav labākais variants veikt krūšu pacelšanu, jo operāciju ieteicams veikt, kad pēcnācējus vairs neplāno, bet es ļoti ilgi sapņoju par šo operāciju un zinu, ka viss notiek istajā laikā. Emocionāli jutos gandarīta, ka esmu to izdarījusi. Sievietes, kuras sadzīvo ar šo problēmu, mani sapratīs – man pat iešana dušā tagad sagādā prieku ieraudzīt sevi spogulī. Pašapziņa beidzot var atgriezties tādā līmenī, kādai tai jābūt. Kā sieviete vienmēr esmu mīļusī sevi un savu ķermeni, bet, veicot šo dabas kļūdas korekciju, beidzot izjūtu prieku, kas daudzām šķiet pašsaprotams. 