יפה שיר־רז

מה כדאי לעשות לפני ניתוח פלסטי

בשונה מניתוחים רפואיים רבים, ניתוח פלסטי הוא אלקטיבי לחלוטין ולכן אפשר להתכונן אליו מספיק זמן מראש כדי למזער את הסיכונים ולהבטיח תוצאות מיטביות. אז אם החלטתם לעבור ניתוח פלסטי, הנה כמה דברים שכדאי לעשות:

1. מעשנים? הפסיקו לעשן לפחות שבועיים לפני הניתוח, ורצוי אפילו חודש לפניו: הסיגריות מכילות חומרים רעילים כמו ניקוטין ופחמן חד־חמצני, שגורמים להתכווצות כלי הדם ולהפחתה בכמות החמצן המגיעה לרקמות, ובעקבות זאת עלולים לגרום להפרעה בתהליך ריפוי הפצע. הסיכון גדול במיוחד בניתוחים שבהם נדרשת הפרדה נרחבת של העור כמו מתיחת פנים, מתיחת בטן וניתוחי חזה. כמו כן, העישון מגביר את הנטייה לשיעול משמעותי לאחר הניתוח, שיכול להוביל גם לבעיות אחרות כמו חום ודלקת ריאות. בנוסף, מחקרים מראים שחשיפה לעשן הסיגריות מגבירה את הנטייה של הפצעים לפתח צלקות גסות ובולטות יותר.

2. עשו בדיקות דם: הבדיקות החשובות הן ספירת דם, כימיה בסיסית ותפקודי קרישה. רצוי לבצע את הבדיקות לפחות חודשיים־שלושה לפני הניתוח, כדי לוודא שאינכם סובלים מחסרים תזונתיים משמעותיים שעלולים להפריע לניתוח ולהחלמה, ואם כן, תוכלו להשלימם לפני הניתוח.

3. נוטלים תרופות נוגדות קרישה כגון אספירין או קומדין? התייעצו עם הרופא כיצד להפסיקן לפני הניתוח: הן עלולות להגביר את הסיכון לדמם בניתוח, ובאופן עקרוני, אספירין הניטל למניעה יש להפסיק ליטול עשרה ימים לפני הניתוח. למי שנוטל מדללי דם כמו קומדין מסיבה רפואית, ימליץ הרופא להחליפו בזריקות קלקסן תת־עוריות למשך כמה ימים כטיפול מגשר, עד ערב הניתוח, ולאחר הניתוח יחודש הטיפול בקומדין בהנחיית הרופא. הסיכון להתפתחות דימום בעקבות טיפול בקלקסן נחשב לנמוך הרבה יותר מאשר בטיפול בקומדין.

4. נוטלים תוספי תזונה? דווחו על כך לרופא: חלק מהתוספים, ובעיקר אלה שמבוססים על צמחים, הם בעלי אפקט מדלל דם, ולכן רצוי להפסיק ליטול אותם לפחות עשרה ימים לפני הניתוח.

5. אם אתם שוקלים לעשות דיאטה משמעותית, עדיף שתעשו אותה לפני הניתוח: בין אם אתם עומדים לעבור ניתוח למתיחת בטן, שאיבת שומן או הרמת פנים, אל תתחילו לרדת במשקל אחריו, שכן ירידה משמעותית (עשרה ק"ג) עלולה להרוס את התוצאה ולגרום לעיוותים.

6. בררו מראש מה משך החופשה שאתם יכולים לקחת מהעבודה: מנוחה לאחר הניתוח חשובה להחלמה תקינה. אם העבודה שלכם אינטנסיבית וקשה, חשוב שתבחרו את תאריך הניתוח בתקופה שבה יהיה לכם נוח יותר לצאת לחופשה. עם זאת, אם אינכם עובדים, עדיף לעבור ניתוח פלסטי בחורף, כשמזג האוויר הקריר וקרינת השמש הפחותה מקילים על ההחלמה.

ייעוץ מקצועי: ד"ר טלי פרידמן, מנהלת המרפאה לעיצוב הגוף, המרכז הרפואי אסף הרופא

טבעי זה הכי

מתכון לאמבטיית חלב מפנקת להרגעת עור יבש והזנתו בלחות

לאמבט מלא במים פושרים מוסיפים: 6 ליטר חלב טרי, 1 כף דבש טהור ו־1/3 כוס מיץ תפוזים סחוט טבעי. שוהים באמבטיה 15־20 דקות. הלקטוז שבחלב תורם ללחות העור. הדבש סופח לחות, אנטיספטי, יעיל לטיפול באקנה ובצלקות ומכיל נוגדי חמצון המסייעים בעיכוב תהליכי הזדקנות בעור. פלחי התפוז מכילים ויטמין C ובעלי ערך אנטיספטי.

ייעוץ מקצועי: שרון גרוס, מנהלת מותג "לקטופיל" בחברת התרופות כצט

אויר: אייסטוק