

DR SPEC MED. DRAGAN
STOJIĆEVIĆ

OPERACIJA KAPAKA

VODIČ ZA
PACIJENTE

SADRŽAJ

1

UVOD

Zašto je važno biti informisan pre operacije kapaka

2

OPERACIJA KAPAKA OPŠTE INFORMACIJE

Šta je blefaroplastika

Prednost hirurgije u odnosu na druge procedure

3

PREDNOSTI I RIZICI OPERACIJE KAPAKA?

Prednosti operacije

Rizici operacije

Kako se pripremiti za operaciju kapaka

4

PROCEDURA BLEFAROPLASTIKE

Opis postupka operacije

Koliko dugo traje operacija?

Kada se očekuju rezultati operacije?

5

OPORAVAK NAKON OPERACIJE KAPAKA

Šta očekivati tokom perioda oporavka?

Kako smanjiti otok i modrice nakon operacije?

Kada se možete vratiti normalnim aktivnostima?

6

KAKO PRONAĆI DOBROG HIRURGA ZA OPERACIJU KAPAKA?

Kako odabrati hirurga za ovu operaciju?

Kako pitati prava pitanja pre operacije kapaka?

SADRŽAJ

7

OŽILJAK NAKON OPERACIJE KAPAKA

Kakav je ožiljak posle operacije kapaka
Laserske procedure posle operacije kapaka

UVOD

Pre nego što odlučite da se podvrgnete operaciji očnih kapaka, veoma je važno da budete dobro informisani o samoj proceduri. Ovo će vam pomoći da znate šta da očekujete od operacije, kako se pripremiti za nju, kao i kako se nositi sa eventualnim komplikacijama.

Operacija očnih kapaka je hirurška procedura kojom se uklanja višak kože, masnog tkiva i mišića sa kapaka. Ova procedura je obično namenjena ljudima koji imaju prekomerno opušteno, ili otečene kapke koji mogu uticati na vid, ili stvarati estetske probleme.

Postoji nekoliko razloga zašto je važno da budete dobro informisani pre operacije očnih kapaka. Prvo, razumevanje same procedure vam omogućava da se pripremite na odgovarajući način. Na primer, važno je da prestanete da uzimate određene lekove i suplemente pre operacije, jer mogu uticati na krvarenje i otežati proces ozdravljenja. Takođe je važno da imate realna očekivanja od operacije, kako biste bili zadovoljni konačnim rezultatima.

Drugo, biti dobro informisan o proceduri omogućava vam da budete pripremljeni za eventualne rizike i komplikacije. Iako su komplikacije operacije očnih kapaka relativno retke, one se mogu desiti. To mogu biti krvarenje, infekcija, oštećenje vida ili asimetrija kapaka. Ako ste dobro informisani o ovim rizicima, možete se pripremiti za njih i lakše se nositi sa njima ukoliko se pojave.

Treće, biti dobro informisan vam omogućava da znate šta da očekujete tokom perioda oporavka nakon operacije. To uključuje vreme potrebno za potpuno ozdravljenje, savete o tome kako se brinuti o očima nakon operacije, koliko dugo izbegavati određene aktivnosti i koje su normalne faze oporavka. Ako znate šta da očekujete tokom ovog perioda, to će vam pomoći da se bolje pripremite i lakše se nosite sa eventualnim neugodnostima kao što su bol i otok.

Konačno, biti dobro informisan vam omogućava da donesete informisanu odluku o tome da li želite da se podvrgnete operaciji očnih kapaka, ili ne. Razumevanje rizika, koristi i procesa oporavka vam omogućava da procenite da li je operacija prava za Vas i da li su Vaša očekivanja realistična.

ŠTA JE BLEFAROPLASTIKA

Blefaroplastika je hirurški zahvat koji se obavlja kako bi se uklonio višak kože, masnog tkiva i mišića sa kapaka. Ova procedura je često namenjena ljudima koji imaju prekomerno opušteno, ili otečene kapke, koji mogu uticati na vid, ili stvarati estetske probleme. U ovom tekstu, detaljno ćemo objasniti šta je blefaroplastika, kako se izvodi i koja su očekivanja od operacije.

Kako se izvodi blefaroplastika?

Blefaroplastika se obično izvodi pod lokalnom anestezijom, iako se ponekad može izvesti i pod opštom anestezijom. Ovisno o Vašim specifičnim potrebama, hirurg će odlučiti koji tip anestezije je najbolji za Vas.

Postoje tri vrste blefaroplastike: gornja, donja i kombinovana blefaroplastika. U zavisnosti od Vašeg problema sa kopcima, hirurg će odlučiti koja vrsta blefaroplastike je najbolja za vas.

Gornja blefaroplastika uključuje uklanjanje viška kože sa gornjeg kapka, dok donja blefaroplastika uključuje uklanjanje viška kože i masnog tkiva sa donjeg kapka. Kombinovana blefaroplastika uključuje uklanjanje viška kože i masnog tkiva sa oba kapka.

Kod gornje blefaroplastike, hirurg pravi rez u prirodnoj preklopu gornjeg kapka, tako da se ožiljak neće videti. Zatim uklanja višak kože, masno tkivo ili mišiće, u zavisnosti od toga šta je potrebno.

Kod donje blefaroplastike, hirurg pravi rez ispod donjih trepavica, tako da će ožiljak biti manje vidljiv. Zatim uklanja višak kože, masnog tkiva, ili mišića. U nekim slučajevima, hirurg može napraviti rez na unutrašnjoj strani donjeg kapka, kako bi se izbegao vidljiv ožiljak.

Kod kombinovane blefaroplastike, hirurg kombinuje tehnike koje su korišćene u gornjoj i donjoj blefaroplastici. Na taj način se postiže optimalan rezultat. Da li ste kandidat za kombinovanu blefaroplastiku, odrediće hirurg na prvom pregledu.

OSTALE METODE VS BLEFAROPLASTIKA

Kozmetički saloni nude širok spektar tretmana za održavanje lepote, a jedan od popularnih tretmana je i Plexr, ili plazma podizanje kapaka. Ovaj postupak se obično vrši pomoću Plexr aparata, koji koristi plazmu kako bi se podigao višak kože na kopcima. Međutim, ova procedura nije efikasna i ne može da zameni hirurške intervencije.

U ovom tekstu ćemo istražiti razloge zašto Plexr aparat nije dobar izbor za podizanje kapaka, uz pozivanje na relevantne studije koje su istraživale ovu temu.

Šta je Plexr aparat?

Plexr aparat je uređaj koji koristi plazmu kako bi izazvao koagulaciju kože. To znači da se vrši kontrolisano oštećenje kože, što dovodi do stvaranja novog kolagena i podmlađivanja kože. Ovaj tretman se koristi u kozmetičkoj medicini za podizanje kapaka, uklanjanje bora i ožiljaka, kao i za uklanjanje izraslina na koži.

Zašto Plexr aparat nije efikasan za podizanje kapaka?

Studije su pokazale da Plexr aparat nije efikasan za podizanje kapaka. Jedna studija objavljena u časopisu *Clinical and Experimental Ophthalmology* analizirala je efikasnost Plexr aparata u podizanju kapaka kod 16 pacijenata. Rezultati su pokazali da je samo 25% pacijenata bilo zadovoljno rezultatima nakon tretmana, dok je ostalih 75% izjavilo da nisu videli nikakvu razliku u podizanju kapaka.

Druga studija objavljena u časopisu *Aesthetic Plastic Surgery* uporedila je efikasnost Plexr aparata i blefaroplastike (hirurško podizanje kapaka). Rezultati su pokazali da je blefaroplastika bila znatno efikasnija u podizanju kapaka, a da je Plexr aparat bio neefikasan.

PREDNOSTI BLEFAROPLASTIKE

Blefaroplastika ima brojne prednosti i može biti veoma korisna za pacijente koji žele da poboljšaju svoj izgled ili se reše problema sa vidom.

U nastavku teksta ćemo navesti neke od najvažnijih prednosti operacije kapaka.

- Uklanjanje viška kože

Jedna od najvećih prednosti blefaroplastike je uklanjanje viška kože sa kapaka. Sa starenjem, koža oko očiju može izgubiti elastičnost i postati opuštena, što može izazvati probleme sa vidom. Ovaj zahvat uklanja višak kože sa kapaka, što može poboljšati vid i smanjiti umor očiju.

- Uklanjanje masnog tkiva

Blefaroplastika takođe uklanja višak masnog tkiva sa kapaka. Ovo je posebno korisno kod pacijenata koji imaju "vrećice" ispod očiju. Uklanjanjem viška masnog tkiva, pacijent može izgledati mlađe i odmornije.

- Poboljšanje samopouzdanja

Jedna od najčešćih prednosti blefaroplastike je poboljšanje samopouzdanja. Pacijenti koji su nezadovoljni izgledom svojih kapaka, mogu se osećati starijim ili manje privlačnim. Operacija kapaka im može pomoći da povrate samopouzdanje i osećaju se bolje u svom telu.

- Poboljšanje perifernog vida

Blefaroplastika takođe može poboljšati periferni vid pacijenta. Kada se kapci opuste i previse opuste, mogu smanjiti vidno polje i uticati na sposobnost osobe da jasno vidi. Uklanjanjem viška kože i masnog tkiva sa kapaka, pacijenti mogu poboljšati vidno polje i sposobnost da jasno vide.

- Kratkotrajno trajanje oporavka

Operacija kapaka obično ima kratak period oporavka. Pacijent može očekivati da se vrati svakodnevnim aktivnostima nakon nekoliko dana. Ovo je posebno korisno za one koji nemaju mnogo vremena za oporavak ili koji ne mogu dugo odsustvovati sa posla.

- Dugotrajni rezultati

Jedna od najvećih prednosti blefaroplastike je da su rezultati dugotrajni. Ova procedura uklanja višak kože i masnog tkiva sa kapaka, što znači da će efekti trajati dugi niz godina. Naravno, starenje i dalje može uticati na izgled kapaka, ali većina pacijenata može očekivati da će rezultati biti dugotrajni.

- Brzi i precizni rezultati

Operacija kapaka je brza i precizna procedura. Većina pacijenata može očekivati da će zahvat trajati između 30 minuta i 2 sata, u zavisnosti od obima zahvata. Ovo je korisno za pacijente koji ne žele da provode mnogo vremena u operacionoj sali i koji žele brze i precizne rezultate.

- Minimalni rizici

Kao i svaka hirurška procedura, postoji određeni rizik od komplikacija. Međutim, blefaroplastika je relativno bezbedna procedura sa minimalnim rizicima. Većina pacijenata se brzo oporavlja i ima malo, ili nimalo komplikacija.

- Oporavak nije bolan

Oporavak nakon blefaroplastike obično nije bolan. Pacijenti mogu očekivati da će imati određenu nelagodu i otok, ali se to može ublažiti primenom leda i lekova protiv bolova. Većina pacijenata se oporavi nakon nekoliko dana, što znači da će se vratiti svakodnevnim aktivnostima bez bolova i nelagode.

- Mogućnost kombinacije sa drugim zahvatima

Blefaroplastika se često kombinuje sa drugim procedurama kao što su facelift, ili korekcija nosa. Kombinovanje ovih procedura može dati pacijentima još bolje rezultate i poboljšati njihov izgled na celom licu.

RIZICI BLEFAROPLASTIKE

Operacija kapaka, kao i svaka hirurška procedura, je povezana sa određenim rizici makoji se moraju uzeti u obzir pre nego što se odlučite za zahvat.

U nastavku ćemo razmotriti neke od najčešćih rizika povezanih sa operacijom kapaka.

- Krvarenje

Krvarenje je jedan od najčešćih rizika povezanih sa bilo kojom vrstom hirurškog zahvata. Krvarenje se može javiti tokom, ili nakon operacije. U retkim slučajevima, krvarenje može biti ozbiljno i zahtevati dodatnu intervenciju. Pacijenti sa koagulopatijama, ili poremećajima krvarenja treba da budu posebno oprezni prilikom ove procedure.

- Infekcija

Infekcija je takođe rizik koji se javlja kod svih hirurških zahvata. U slučaju blefaroplastike, infekcija može nastati nakon operacije ukoliko se hirurški prostor ne održava sterilnim, ili ako se pacijent ne pridržava postoperativnih instrukcija za negu rana. U slučaju infekcije, pacijent će morati da se podvrgne antibioticima i dodatnoj medicinskoj intervenciji.

- Asimetrija

Asimetrija, odnosno neravnomerni rezultati, su takođe mogući rizik pri blefaroplastici. U nekim slučajevima, jedan kapak može izgledati drugačije od drugog nakon operacije. Veoma često je asimetrija posledica otoka u periodu oporavka posle operacije. Medjutim, postoje i slučajevi neravnomernog formiranja ožiljaka. U takvim slučajevima, može biti potrebna dodatna operacija da bi se ispravila asimetrija.

- Ožiljci

Kao i kod svake hirurške procedure, postoji rizik od ožiljaka nakon blefaroplastike. Ožiljci se javljaju na mestu gde je napravljen rez, koji se uglavnom nalazi na donjem, ili gornjem kapku. Iako su ožiljci obično mali i neprimetni, u nekim slučajevima mogu biti veći, ili upadljiviji. Važno je napomenuti da se ožiljci mogu smanjiti upotrebom lasera u periodu oporavka.

- Problemi sa vidom

Operacija kapaka obično ne utiče na vid, ali u retkim slučajevima može se desiti da se pojave neki problemi sa vid kao što su zamagljen vid, osetljivost na svetlost, ili suvoća oka. Ovi problemi su obično privremeni i nestaju tokom nekoliko nedelja nakon operacije. Međutim, u veoma retkim slučajevima, mogu se pojaviti ozbiljni problemi sa vidom koji zahtevaju medicinsku intervenciju.

- Anestezija

Kao i kod bilo koje hirurške procedure, anestezija predstavlja određeni rizik. U zavisnosti od vrste anestezije koja se koristi, pacijenti mogu doživeti nuspojave kao što su mučnina, povraćanje, pospanost, ili bol u mišićima.

- Kontraindikacije

Postoje neki pacijenti koji nisu dobri kandidati za blefaroplastiku zbog određenih zdravstvenih problema. Na primer, osobe koje pate od poremećaja zgrušavanja krvi ili kojima je dijagnostikovana neka autoimuna bolest, poput lupusa ili reumatoidnog artritisa, mogu imati povećani rizik od komplikacija tokom operacije.

- Psihološki faktori

Konačno, ne treba zanemariti ni psihološke faktore koji mogu biti povezani sa operacijom kapaka. Mnogi pacijenti koji su nezadovoljni izgledom svojih kapaka osećaju se bolje nakon operacije, ali postoje i oni koji ne dobijaju očekivane rezultate. U takvim slučajevima, pacijenti mogu doživeti depresiju, anksioznost ili druge emocionalne probleme. Zato je važno da pacijenti razumeju rizike i benefite operacije kapaka, i da budu realistični u svojim očekivanjima.

PRIPREMA ZA OPERACIJU

Operacija kapaka može biti sigurna i efikasna procedura za poboljšanje izgleda očiju i lica, ali zahteva određenu pripremu kako bi se smanjio rizik od komplikacija i obezbedio uspešan oporavak. U ovom poglavlju, razmotrićemo nekoliko koraka koje pacijenti mogu preduzeti kako bi se pripremili za operaciju kapaka.

- Razgovor sa hirurinom

Pre operacije, pacijenti treba da razgovaraju sa hirurinom o svim detaljima procedure. Ovo uključuje vrstu anestezije koja će se koristiti, dužinu operacije, postoperativne instrukcije i potencijalne rizike i komplikacije. Pacijenti bi trebalo da iskoriste ovu priliku da postavljaju sva pitanja i izraziti sve zabrinutosti koje imaju. Dobro informisani pacijenti obično imaju bolji oporavak nakon operacije.

- Smanjenje konzumacije alkohola i nikotina

Konzumacija alkohola i nikotina može uticati na brzinu oporavka i povećati rizik od komplikacija. Zato bi pacijenti trebalo da smanje, ili izbegavaju alkohol i nikotin u periodu pre operacije. Takođe, ovi supstanci mogu uticati na anesteziju i otežati oporavak nakon operacije, ali i delovati na formiranje ožiljaka posle operacije.

- Lekovi

Pacijenti bi trebalo da razgovaraju sa hirurinom o svim lekovima koje uzimaju, uključujući i one na recept i bez recepta. Neki lekovi mogu uticati na zgrušavanje krvi, ili povećati rizik od krvarenja. Hirurg će obično preporučiti da pacijenti prestanu da uzimaju određene lekove u periodu pre operacije.

- Organizacija prevoza

Operacija kapaka je obično ambulantna procedura, što znači da pacijenti neće biti hospitalizovani nakon operacije. Međutim, zbog komfora, pacijenti ne smeju voziti automobil u periodu nakon operacije. Zato bi pacijenti trebalo da organizuju prevoz kući nakon operacije.

- Priprema kuće

Pacijenti bi trebalo da pripreme kuću za oporavak nakon operacije kapaka. Preporučuje se da se pripreme za nekoliko dana odmora kod kuće nakon operacije. Pacijenti bi trebalo da osiguraju da imaju dovoljno hrane, vode i lekova, kao i neke osnovne potrepštine, poput leda i mekih jastuka za podršku glave. Takođe bi trebalo da se osigura da kuća bude čista i da nema stvari koje bi mogle da izazovu povrede.

- Ograničenje fizičke aktivnosti

Pacijenti bi trebalo da ograniče fizičku aktivnost u periodu pre operacije. Preporučuje se da se izbegava intenzivna fizička aktivnost najmanje nedelju dana pre operacije, a još bolje bi bilo da se pacijenti bave laganom fizičkom aktivnošću kako bi se pripremili za oporavak nakon operacije.. Posle operacije ne bi trebalo trenirati u trajanju od bar mesec dana.

- Planiranje vremena oporavka

Oporavak nakon operacije kapaka obično traje nekoliko dana, ali može potrajati i nekoliko nedelja dok se ne oporavite potpuno. Pacijenti bi trebalo da planiraju svoje vreme u skladu sa tim. Preporučuje se da se uzme nekoliko dana odmora od posla, a da se aktivnosti koje zahtevaju intenzivnu fizičku aktivnost odlože dok se ne oporavite u potpunosti.

- Razumevanje postoperativnih instrukcija

Hirurg će pružiti pacijentima postoperativne instrukcije koje će im pomoći da se brzo i sigurno oporave nakon operacije kapaka. Ove instrukcije će obuhvatiti način primene lekova, negu rana, aktivnosti koje treba izbegavati, način primene hladnih obloga i druge savete za brzi oporavak. Pacijenti bi trebalo da pažljivo pročitaju ove instrukcije i da postavljaju pitanja ako im nešto nije jasno.

OPERACIJA

U ovom tekstu ćemo se usredsrediti na opis postupka za operaciju kapaka u lokalnoj anesteziji.

- Priprema za operaciju

Pre operacije, pacijent se sreće sa hirurgom i timom medicinskih stručnjaka. Pacijentu se daje da potpiše medicinsku saglasnost na intervenciju. Pacijent će biti upoznat sa svim koracima operacije, a hirurg će ga upozoriti na sve potencijalne rizike i komplikacije.

- Fotografisanje

Fotografisanje pacijenta pre operacije kapaka je obavezno, kako bi se mogli uporediti rezultati nakon oporavka.

- Obeležavanje

Pre davanja anestezije radi se detaljno obeležavanje mesta gde će se nalaziti rezovi. Ovo obeležavanje se vrši u sedećem položaju i to je veoma važan detalj, kako bi se omogućila detaljna preciznost.

- Lokalna anestezija

Za operaciju kapaka u lokalnoj anesteziji, prvo se vrši ordiniranje anestezije, kako bi se smanjila osetljivost. Anestetik će blokirati nervne signale u oblasti koja se operiše, što će omogućiti pacijentu da bude svestan tokom operacije, ali da ne oseti nikakvu bol. Davanje anestetika može da bude neprijatno, ali traje veoma kratko

- Operacija

Nakon što se lokalna anestezija primeni, hirurg će početi sa operacijom. Prvo, hirurg će napraviti rezove na mestima gde će se ukloniti koža i masno tkivo. Zatim će hirurg pažljivo ukloniti višak kože i masnog tkiva, tako da se postigne željeni izgled očiju. Postoji nekoliko tehnika za operaciju kapaka, a kojaće se tehnika koristiti zavisi od hirurga i od problema koji se nalazi na Vašim kopcima.

- Šavovi

Ušivanje je takozvanom intradermalnom tehnikom, gde se veoma tanak šav postavlja ispod kože i koža izgleda kao da je zalepljena. Ova tehnika smanjuje ožiljke i ubrzava proces oporavka.

- Previjanje

Nakon operacije, pacijentu se preko rezova stavljaju tanki sterilni flasteri koji se ne skidaju punih pet dana, kada se očekuje uklanjanje šavova.

- Izveštaj

Hirurg će posle operacije iskucati isveštaj sa svim detaljima šta je uradjeno, i propisati svu neophodnu terapiju.

- Otpusna lista

Nakon operacije, i popunjavanja izveštaja, pacijent se otpušta na dalje kućno lečenje i negu uz sve neophodne savete.

OPORAVAK

Oporavak od operacije kapaka je relativno brz i ne zahteva dugo vreme za potpuno vraćanje svim aktivnostima.

Nakon operacije, bićete u stanju da se vratite kući istog dana, ali savetujemo da imate vozača.

- **Neposredno posle operacije**

Neposredno posle operacije, možete očekivati da će Vam oči suziti, da ćete se osećati otečeno, ali bolova nema. Zato je važno da odmah po završetku operacije budete spremni da se posvetite oporavku.

Ukoliko ste nosili kontaktna sočiva, biće Vam savetovano da ih ne nosite u prvih nedelju dana posle operacije, jer mogu izazvati iritaciju i dodatno pogoršati osećaj suvog oka.

Takođe, biće Vam preporučeno da nosite sunčane naočare tokom prvih nekoliko dana, kako bi zaštili oči od sunca i vetra.

- **Kasnije po danima**

Nakon prvih nekoliko dana, otok bi trebao da se počne smanjivati, a bol najčešće ne postoji uopšte. U ovom periodu, možda ćete imati malo problema sa vidom, ali će se to poboljšavati tokom vremena i uz korišćenje veštačkih suza. Moguće je da ćete imati i modrice oko očiju, ali one će se takođe smanjiti tokom vremena.

Petog dana posle operacije, konci će biti uklonjeni, što će Vam omogućiti da se oslobodite neprijatnosti koja se oseća kada se pomerate, ili trljate oči.

Takođe, bićete u stanju da se vratite u normalne aktivnosti, ali bi bilo preporučljivo da izbegavate teške fizičke aktivnosti u narednih tri nedelje.

U drugoj nedelji, većina ljudi se vraća u normalnu rutinu i obavlja svoje svakodnevne aktivnosti bez težih aktivnosti.

U trećoj i četvrtoj nedelji, otok i modrice bi trebalo da se potpuno smanje, a Vađ vid bi trebao da se vrati u normalu. Takođe, tada bi trebalobiti u mogućnosti da se vratite svim svojim normalnim aktivnostima, uključujući i fizičku aktivnost, bez podizanja teškog tereta.

Uopšte uzevši, oporavak od operacije kapaka je relativno brz i jednostavan, ali ipak zahteva određenu količinu opreza i pažnje.

Održavanje očiju čistim i suvim, izbegavanje fizičke aktivnosti u prve tri nedelje i uzimanje propisane terapije protiv bolova i otoka, sve su to koraci koji mogu pomoći da se ubrza proces oporavka i izbegnu komplikacije.

Takođe, važno je imati na umu da će krajnji rezultat operacije biti vidljiv tek nakon nekoliko nedelja, ili čak meseci, jer se ožiljci i otok smanjuju tokom vremena. Stoga, budite strpljivi i ne očekujte da ćete odmah videti potpuni efekat operacije.

Ukoliko primetite bilo kakve neobične simptome, kao što su povećana bol, crvenilo ili oticanje, odmah se obratite svom lekaru. Ovo mogu biti znaci infekcije, ili drugih komplikacija koje zahtevaju brzu intervenciju i terapiju.

Ukratko, operacija kapaka je relativno jednostavna procedura koja se obavlja pod lokalnom anestezijom, a oporavak od ove procedure je relativno brz i jednostavan. Međutim, potrebno je obratiti pažnju na određene korake u oporavku, kako bi se izbegle komplikacije i osigurao brz i uspešan oporavak.

MODRICE I OTOK

Modrice i otok su najučestalije posle operacije kapaka i ne postoji ni jedan pacijent koji neće imati modrice i otok u većoj, ili manjoj meri.

Ukoliko želite da smanjite modrice i otok nakon operacije kapaka, sledite ove savete:

- Primena leda

Jedan od najboljih načina da smanjite otok i modrice nakon operacije kapaka je primena leda. Led će pomoći u sužavanju krvnih sudova, čime se smanjuje krvarenje i otok. Možete koristiti pakovanje smrznutog povrća koje je obloženo pamučnom krpom, ili zaledjenju flašu obične vode umotanu u peškir, ili krpou.. Nemojte stavljati led direktno na kožu, već ga umotajte u krpice i držite na otečenom području kapaka nekoliko minuta. Nemojte preterivati sa hladjenjem.

- Odmor

Nakon operacije kapaka, važno je da se odmarate i da ne izvodite aktivnosti koje bi mogle uzrokovati otok i modrice. Odmorite se i pokušajte da izbegnete aktivnosti kao što su trčanje, teški fizički rad, ili podizanje teških predmeta. Ovo će pomoći u smanjenju otoka i modrica.

- Držite glavu podignutom

Držanje glave podignutom nakon operacije kapaka takođe može pomoći u smanjenju otoka i modrica. To možete učiniti tako što ćete spavati sa nekoliko jastuka ispod glave, ili jednostavno držati glavu podignutom tokom dana.

- Prekinite sa pušenjem

Pušenje može dovesti do usporavanja procesa zarastanja, što može pogoršati otok i modrice nakon operacije kapaka. Ali gore od toga je što će pogoršati zarastanje i prouzrokovati ožiljke. Ako ste pušač, pokušajte da se izbegnete pušenju nekoliko nedelja pre i posle operacije kapaka kako biste omogućili brži oporavak i sprečili komplikacije.

- Primena krema za oči

Kreme za oči koje sadrže arniku takođe mogu pomoći u smanjenju modrica nakon operacije kapaka. Ove kreme su dostupne u apotekama i prodavnicama kozmetike, a mogu se naneti na područje oko očiju nekoliko puta dnevno. Vitamin K je poznat po svojim antikoagulantnim svojstvima, što znači da može pomoći u sprečavanju krvarenja ispod kože, dok arnika ima protuupalna svojstva i može pomoći u smanjenju otoka. Međutim, nemojte koristiti ove kreme dok ne uklonite konce.

- Održavajte hidrataciju

Hidratacija je ključna za brži oporavak nakon operacije kapaka. Pijte dovoljno vode i izbegavajte alkohol i kofein, koji mogu dovesti do dehidracije. Hidratacija pomaže u održavanju elastičnosti kože i sprečavanju nakupljanja tečnosti ispod kože, što može dovesti do otoka.

- Uzimajte propisane lekove

Vaš hirurg će Vam propisati određene lekove nakon operacije kapaka kako bi se smanjio otok i modrice, kao i ublažila bol. Važno je da uzimate ove lekove onako kako vam je propisano, i da se pridržavate uputstava. Ako imate bilo kakvih neželjenih efekata, obavestite svog hirurga odmah.

- Posetite svog hirurga

Važno je da se redovno sastajete sa svojim hirurgom nakon operacije kapaka kako bi pratili svoj oporavak. Vaš hirurg će pregledati Vaše stanje i proceniti da li se modrice i otok smanjuju kako treba.

VRAĆANJE AKTIVNOSTIMA

Kada se možete vratiti normalnim aktivnostima nakon operacije kapaka zavisi od niza faktora, uključujući vrstu operacije, Vaše zdravlje i opšte stanje nakon operacije.

Ipak, uobičajeno vreme oporavka nakon operacije kapaka je oko tri nedelje.

U ovom tekstu ćemo razmotriti neke od aktivnosti koje će biti ograničene tokom perioda oporavka, kao i kada se možete vratiti normalnim aktivnostima nakon operacije kapaka.

Šta treba izbegavati tokom perioda oporavka?

Tokom perioda oporavka, trebalo bi da izbegavate aktivnosti koje bi mogle da dovedu do krvarenja ili povrede oko očiju. To uključuje:

- Vežbe i fizičku aktivnost

Tokom prvih nekoliko dana nakon operacije kapaka, potrebno je izbegavati bilo kakvu vrstu fizičke aktivnosti, uključujući vežbe. Ovo će omogućiti Vašem telu da se odmori i oporavi od operacije.

- Teški predmeti i podizanje

Izbegavajte podizanje teških predmeta, jer to može dovesti do povećanog pritiska u očima i uzrokovati krvarenje i samim tim produžiti oporavak. Preporučuje se da izbegavate podizanje težih predmeta tokom prvih nekoliko nedelja nakon operacije.

- Kupanje i tuširanje

Izbegavajte potapanje glave u vodu tokom prvih nekoliko dana nakon operacije kapaka. Kupanje u kadi, bazenu, ili moru može povećati rizik od infekcije. Umesto toga, možete se tuširati, ali vodite računa da voda ne pokvasi flastere.

- Sunčanje

Izbegavajte izlaganje jakom suncu tokom prvih nekoliko nedelja nakon operacije kapaka. Sunčevo zračenje mogu izazvati da potamne modrice i sami ožiljci i da učine da imate tamne fleke i nekoliko meseci, Preporučuje se nošenje šešira i naočara za sunce kada se nalazite napolju u trajanju od nekoliko meseci posle operacije.

- Korišćenje šminke

Izbegavajte korišćenje šminke na području oko očiju tokom prvih nekoliko dana nakon operacije. Kada se vratite na korišćenje šminke, potrudite se da se šminka ne uklanja teško i nemojte koristiti jaku šminku, jer trljanje tokom uklanjanja šminke može da iritira kožu i produži oporavak nakon operacije.

- Sport i naprezanje

Kada se možete vratiti normalnim aktivnostima nakon operacije kapaka zavisi od vašeg individualnog stanja i brzine oporavka. Međutim, većina pacijenata se može vratiti normalnim aktivnostima nakon oko tri nedelje.

Ukoliko radite posao koji ne zahteva fizičku aktivnost, možete se vratiti na posao nakon otprilike nedelju dana nakon operacije. Međutim, ako Vaš posao uključuje teške fizičke aktivnosti, kao što je podizanje teških predmeta, možda ćete morati da pričekate duže vreme pre nego što se vratite na posao.

Ukoliko se bavite sportom, trebalo bi da sačekate oko tri nedelje pre nego što se vratite treningu. Nemojte se vratiti treningu pre nego što dobijete odobrenje od svog lekara.

Kada se vratite na fizičku aktivnost, vodite računa o svojoj udobnosti i ne forsirajte se previše. Ako osetite bilo kakvu bol ili nelagodnost, prestanite sa aktivnošću i obratite se svom lekaru.

KAKO ODABRATI HIRURGA

Operacija kapaka u lokalnoj anesteziji može biti jednostavan postupak koji će Vam pružiti mlađi i odmorniji izgled. Međutim, kako biste bili sigurni da će postupak biti uspешan i da će se oporavak odvijati bez komplikacija, izuzetno je važno da pažljivo odaberete hirurga koji će vršiti operaciju.

Evo nekoliko faktora koje treba razmotriti kada birate hirurga za operaciju kapaka:

- Iskustvo hirurga

Jedan od najvažnijih faktora koji treba uzeti u obzir kada birate hirurga za operaciju kapaka je iskustvo hirurga u ovoj vrsti operacija. Potražite hirurga koji ima dugogodišnje iskustvo u vršenju operacija kapaka i koji ima veliki portfoliouspešnih operacija.

- Proverite kvalifikacije hirurga

Pre nego što izaberete hirurga, proverite njegove, ili njene kvalifikacije i sertifikate. Potražite hirurga koji ima validnu licencu i koji je prošao sve potrebne obuke i obrazovanje u ovoj oblasti.

- Procenite njihove veštine

Hirurgija kapaka je veština koja se može savladati samo kroz mnogo prakse i iskustva. Potražite hirurga koji ima veliko iskustvo u vršenju ove vrste operacija i ko je savladao tehniku kako bi osigurao najbolje rezultate.

- Proverite reputaciju hirurga

Potražite hirurga čiji su pacijenti zadovoljni i koji imaju dobru reputaciju u svojoj zajednici i među njihovim pacijentima. Proverite sa nekim od pacijenata koji su ovu operaciju uradili kod tog hirurga i razgovarajte sa njima.

- Razgovarajte sa hirurgom

Pre nego što odaberete hirurga, razgovarajte sa njima i postavite pitanja o postupku operacije kapaka, očekivanjima u vezi sa rezultatima i oporavku. Proverite njihovu sposobnost da odgovore na Vaša pitanja i da objasne proceduru na jasan i razumljiv način.

PITANJA ZA HIRURGA

Kada planirate operaciju kapaka u lokalnoj anesteziji, važno je da postavite prava pitanja kako biste bili sigurni da ste dobro informisani o postupku i da ćete dobiti najbolje moguće rezultate.

Evo nekih važnih pitanja koja možete postaviti hirurgu pre operacije kapaka:

- Koliko iskustva imate u izvođenju operacije kapaka u lokalnoj anesteziji?

Važno je da potražite hirurga koji ima iskustva u izvođenju operacija kapaka u lokalnoj anesteziji, kako biste bili sigurni da će operacija biti uspešna i da će rizik od komplikacija biti minimalan.

- Koje su komplikacije koje se mogu javiti nakon operacije kapaka?

Iako su komplikacije retke, važno je da budete upoznati sa mogućim rizicima i komplikacijama nakon operacije kapaka. Vaš hirurg će vam dati detaljne informacije o tome šta možete očekivati i kako se pripremiti za operaciju.

- Kako izgleda proces oporavka nakon operacije kapaka?

Hirurg će vam dati detaljne instrukcije o tome kako se pripremiti za operaciju i kako brinuti o sebi nakon operacije. Važno je da budete sigurni da razumete sve aspekte procesa oporavka, uključujući vreme oporavka, ograničenja u aktivnostima i uputstva o upotrebi lekova.

- Koji su očekivani rezultati operacije kapaka?

Važno je da razumete šta možete očekivati od operacije kapaka, uključujući očekivane rezultate i moguća ograničenja u pogledu popravljanja izgleda Vašeg lica. Razgovarajte sa svojim hirurgom o svojim očekivanjima i ciljevima kako bi Vam pomogao da stvorite realistične ciljeve za operaciju kapaka.

- Kakve su Vaše preporuke u pogledu vrste operacije kapaka koja bi najbolje odgovarala mom slučaju?

Postoje različite vrste operacija kapaka, a svaka može dati različite rezultate u zavisnosti od vaših ciljeva i anatomske strukture vaših kapaka. Razgovarajte sa svojim hirurinom o različitim vrstama operacija kapaka i koje bi odgovarale vašim specifičnim potrebama.

- Kako ćete pratiti moj oporavak nakon operacije?

Hirurg će Vam dati detaljne instrukcije o tome kako se brinuti o sebi nakon operacije, uključujući vreme oporavka i upotrebu lekova. Takođe će biti važno da se redovno viđate sa hirurinom nakon operacije kako bi se pratili vaši rezultati i kako bi se osiguralo da nema komplikacija.

Uzimanje vremena da postavite prava pitanja Vašem hirurinu može biti ključno za uspešan ishod Vaše operacije kapaka u lokalnoj anesteziji. Važno je biti dobro informisan o postupku, rizicima i očekivanim rezultatima kako biste doneli informisane odluke o vašem tretmanu.

Potražite hirurga sa iskustvom i kvalifikacijama u oblasti hirurgije kapaka i koji ima veliki portfolio prethodnih uspešnih operacija.

OŽILJAK POSLE OPERACIJE

U ovom tekstu ćemo detaljno objasniti kako izgleda ožiljak nakon operacije kapaka u lokalnoj anesteziji, zašto stariji ljudi i pušači imaju izraženije ožiljke, kao i kako se može postići lepši ožiljak nakon operacije.

- Kako izgleda ožiljak nakon operacije kapaka?

Nakon operacije kapaka, ožiljak se formira na mestu gde je hirurg napravio rez kako bi pristupio tkivu ispod kože. Ožiljak će se pojaviti kao tanka linija kože koja se može videti nakon što se koža zaleći. Ožiljak će u početku biti crven i natečen, a vremenom će bledeti i postati manje vidljiv.

U zavisnosti od tehnike koju je hirurg koristio, ožiljak može biti skriven u naboru kapaka ili će biti vidljiv na spoljnoj strani kapka. U svakom slučaju, hirurg će se truditi da napravi ožiljak što manje vidljivim.

- Zašto stariji ljudi i pušači imaju izraženije ožiljke?

Postoje određeni faktori koji mogu uticati na to kako će ožiljak izgledati nakon operacije kapaka. Jedan od tih faktora je starost pacijenta. Stariji ljudi imaju manje elastičnu kožu, što znači da će im koža sporije zarastati nakon operacije.

Drugi faktor koji može uticati na to kako će ožiljak izgledati je pušenje. Pušenje ima negativan uticaj na zaceljivanje rana jer smanjuje protok krvi u tkivima, što dovodi do manjka kiseonika i hranjivih materija u tim tkivima. To može dovesti do sporijeg zarastanja rana i izraženijih ožiljaka.

- Hirurška tehnika za formiranje lepšeg ožiljka

Iako postoji nekoliko faktora koji mogu uticati na to kako će ožiljak izgledati nakon operacije kapaka, hirurzi mogu primeniti neke tehnike koje su se pokazale da daju lepše ožiljke. Svaki hirurg radi drugačije, ali svakako besprekorna tehnika ušivanja daje manju šansu za formiranje ožiljka.

Ali se uvek trudite da upamtite da ne postoji hirurgija bez ožiljka, i veliki broj faktora utiče na to kakoće finalni ožiljak da izgleda.

Zato, razgovarajte sa svojim hirurgom o ožiljcima.

LASERSKI TRETMAN OŽILJKA

Lasersko tretiranje ožiljaka je jedna od opcija koja može pomoći u smanjenju vidljivosti ožiljaka nakon operacije kapaka.

Postoji nekoliko različitih vrsta lasera koji se koriste za tretiranje ožiljaka.

Candela Pulse Dye laser i Candela Nordlys IPL laser su dva lasera koja se koriste za smanjenje crvenila ožiljaka. Ovi laseri emituju pulsirajuće svetlosne zrake koje prodiru u kožu i uništavaju krvne sudove koji su uzrokovali crvenilo ožiljaka. Kada se krvni sudovi unište, crvenilo ožiljaka postaje manje vidljivo.

Candela CO2 laser i Candela Frax 1550 su druga dva lasera koja se koriste za tretiranje belih i neravnih ožiljaka. Candela CO2 laser je ablacijski laser koji uklanja gornje slojeve kože. Kada se gornji slojevi kože uklone, ožiljak postaje manje vidljiv.

Candela Frax 1550 je neablativni laser koji stvara mikroskopske rupe u koži. Kada se koža zaraste, ožiljak postaje glatkiji i manje vidljiv.

Važno je napomenuti da lasersko tretiranje ožiljaka nije za sve. Odluka o tome da li je lasersko tretiranje ožiljaka prava opcija za vas treba da bude doneta u konsultaciji sa Vašim hirurgom.

Takođe, lasersko tretiranje ožiljaka nije instant opcija i može biti potrebno nekoliko sesija tretmana kako bi se postigao željeni rezultat.

Za starije ljude i pušače, ožiljci nakon operacije kapaka mogu biti izraženiji. Stariji ljudi imaju manje kolagena u koži, što može dovesti do sporijeg zaceljivanja i izraženijih ožiljaka. Pušači takođe imaju manje kolagena u koži, što može dovesti do sličnih problema. Zato je važno da se pušenje prekine pre operacije kapaka, kako bi se smanjio rizik od izraženijih ožiljaka.

Kada se odlučite za operaciju kapaka, važno je da pronađete kvalifikovanog i iskusnog hirurga. Kvalifikovan hirurg će vam pružiti detaljne informacije o proceduri, uključujući i lasersko tretiranje ožiljaka posle operacije kapaka.