

Už nielen hollywoodske hviezdy sa môžu pýšiť tým, že ich tvár, a najmä oblasť očí, je „večne mladá“. O krásnych, pevných očných viečkach sníva každý. Odstránenie vačkov pod očami, vyhladenie vrások v okolí očí, vypnutie viečok – to všetko pomáha vytvárať mladistvejší vzhľad. Na padnuté očné viečka žiadne krémy nepomáhajú. Zaručený výsledok prinesie len plastická operácia.

Plastika

# očných viečok

- stále viac vyhl'adávaná



Plastika očných viečok, ktorá sa odborne nazýva blepharoplastika, patrí medzi najčastejšie kozmetické operácie nielen u žien, ale aj u mužov. Je to preto, že koža v oblasti horných a dolných očných viečok je najtenšia a prejavy starnutia na nej vidieť najrýchlejšie. Drobné vejárky vrások, previsajúca koža a opuchy – to všetko na pocite spokojnosti zo seba samého nepridáva.

Tento článok sme prevzali z časopisu FIT štýl.

Ako pokožka starne, stráca aj svoju elasticitu, čo negatívne zmeny na očných viečkach taktiež podporuje. Mali by sme si uvedomiť, že nejde len o estetickú stránku problému, ale aj zdravotnú. U pacientov sa veľmi často prejavuje bolestivosť očí, ich suchosť, zvýšené slzenie, pocit zvýšenej únavy a iné očné ťažkosti. Okrem stúpajúceho veku je príčina tohto stavu aj inde. Významnú úlohu zohráva dedičnosť, životospráva, fajčenie, užívanie lieky, to, ako sa staráte o pokožku, ale aj prekonané a chronické ochorenia.

# Kedy ÁNO?

Pre horné viečka je typickejšie ich ovisanie, a to až do takej miery, že ovisajúca koža môže prekryvať vonkajší kútik oka a brániť vo výhlade. Častou komplikáciou ovisnutého horného viečka je aj pokles obočia. Pre dolné viečka sú zas typickejšie opuchy, vačky a kruhy pod očami, ktoré však môžu mať aj iné príčiny, napríklad ochorenia obličiek.

Plastika očných viečok je vhodná pre tých, ktorých trápi/a:

- ★ nadbytok kože brániaci prirodzenému skladaniu horného viečka, či dokonca obmedzuje zrak pacienta,
- ★ opuchnuté horné viečka,
- ★ ovisnuté spodné viečka,
- ★ vrásky, vačky a nadbytok kože,
- ★ vrodená predispozícia spôsobená nedostatočným vyvinutím zdvihača viečok,
- ★ mechanický pokles viečok vplyvom starnutia

## OPERAČNÝ ZÁKROK

Pri operácii horných viečok môžu byť v rámci jednej operácie zoperované aj dolné viečka, avšak častejšie sa oba zákroky robia oddelene. Tieto operácie sa môžu súbežne vykonať aj s inými zákrokmi, ako je napríklad facelift (lifting tváre), podvihnutie obočia alebo aplikácia botulotoxínu, ktorý sa aplikuje kvôli mimickým vráskam v oblasti očných kútikov.

Existuje viacero operačných techník, pre ktoré sa plastický chirurg môže rozhodnúť pri blepharoplastike. Jeho výber je ovplyvnený viacerými faktormi, napríklad množstvom prebytku tuku a kože v oblasti očných viečok, polohou obočia, stavom svalov okolo očných viečok. No keďže oči a tiež viečka má každý človek jedinečné, tá istá technika môže u dvoch rôznych ľudí priniesť rozličné výsledky, s čím treba počítať. Samotný zákrok sa najčastejšie vykonáva v lokálnej anestézii, na želanie pacienta aj v celkovej, pričom ak sa nevyškýtajú komplikácie a nie je kombinovaný aj s iným zákrokom, trvá priemerne 60 minút. Pri operácii viečok sa odstráni prebytočná koža, tukové vačky a niekedy aj časť svalu. Po operácii by pacient pri pohľade do zrkadla nemal byť prekvapený, keď uvidí krvné podliatiny a opuchy, ktoré však za 10 až 14 dní postupne zmiznú.

## » Možné riziká

Operácia očných viečok neskrýva v sebe výraznejšie riziká ako iné operácie podobného druhu. Všeobecne sa tieto zákroky môžu spájať s komplikáciou hematómu, infekcie, alergickej reakcie na podaný liek alebo anestetikum či väčšej alebo ťažšie sa hojacej jazvy. Špecifickým prípadom je pocit sucha alebo podráždenia v oblasti zoperovaného očného viečka alebo krátkodobé zhoršenie zraku.

Pred operačným zákrokom sú všetci pacienti poučení o možných rizikách a ak k nim dôjde, lekár im poskytne informácie o ďalšom postupe.

## » Laser

V súčasnosti sa čoraz častejšie dostáva k slovu v plastickej medicíne aj operácia laserom. Laserový lúč nahrádza klasický skalpel a operácia touto technikou je kratšia a bez viditeľných jaziev. Operácia viečok a vyhladenie vrások v okolí očí laserom je vďaka svojim výborným výsledkom čoraz vyhľadávanejšia, a to u mužov i žien. Zvyčajne sa robí v krátkej narkóze, pričom samotné oko je pred laserovými lúčmi chránené. Pacienti by mali rátať s tým, že po zákroku laserom sú oči citlivé na svetlo. Svetloplachosť môže trvať až dva týždne. Problém ale dokážu vyriešiť slnečné okuliare. Výhodou operácie laserom je znížené až žiadne krvácanie, menšia bolestivosť, minimalizovanie opuchov, rýchlejšie hojenie rán bez jaziev. Zákrok sa môže previesť jednodňovou hospitalizáciou alebo ambulantne. Závisí to od želania pacienta.

## Zapojte sa do súťaže a buďte opäť krásna!



**krásne  
krivky**  
po pôrode

Pokiaľ vás trápia nedokonalosti na prsiach a brušku, môžete aj prostredníctvom MAMA a ja vyhrať úpravy v hodnote **5 000 €** v Avelane clinic.

### Ako sa do súťaže zapojiť?

- Musíte byť predplatiteľkou časopisu MAMA a ja.
- Vyplniť registračný online formulár súťaže, umiestnený na stránkach [www.avelane.com](http://www.avelane.com).
- Na stránke Avelane clinic vyplniť potrebné údaje a zadať unikátny kód. Predplatiteľkám je určený kód: **MAMA A JA** (takže heslo MAMA A JA, prosím, vpište pri registrácii).
- Ak nie ste predplatiteľkou, do súťaže sa môžete zapojiť aj kúpou trojbalenia multivitamínov pre tehotné a dojčiacie ženy, **LadeeVita**. Viac informácií nájdete na škatulke.
- Do súťaže sa môžete prihlásiť iba 1-krát!

**Trvanie súťaže:** od 1. septembra do 31. decembra 2014.

Podrobné a kompletne pravidlá súťaže nájdete na [www.avelane.com](http://www.avelane.com).



**MAMA**  
a ja LadeeVita

**avelane clinic**  
klinika plastickej chirurgie



## » PRED operačným zákrokom

Rozhodli ste sa, že vyriešite svoj problém s očnými viečkami? Pred zákrokom by ste mali byť zdraví. Lekár vás nezoperuje, ak budete prechladnutí, mať chrípku, či zápal kože v mieste zákroku. Pred operačným zákrokom sa odporúča približne 48 hodín nekonzumovať alkohol, nefajčiť, obmedziť kofeín. V rámci predoperačných vyšetrení, ktorých rozsah sa odvíja v závislosti od typu a rozsahu očakávanej plastickej operácie, sa vykonáva biochemické vyšetrenie krvi, pri operáciách v narkóze sa odporúča aj EKG a vyšetrenie moču.

Pred absolvovaním zákroku sa niekoľko dní pred operáciou neodporúča užívať niektoré liečivá, ktoré by mohli ovplyvniť zdravotný stav pacienta a následne i výsledok operačného výkonu. Ide napríklad o preparáty s kyselinou acetylosalicylovou, enzýmy, lieky ovplyvňujúce zrážanlivosť krvi a protizápalové lieky. Proti bolesti po zákroku sú vhodné liečivá na báze paracetamolu, prípadne tie, ktoré odporučí lekár. Ak pacient nosí kontaktné šošovky, je nutné ich pred zákrokom vybrať a ideálne je, aby ich týždeň pred zákrokom nenosil.

## » PO operácii

Neprijemné, ale očakávané komplikácie po zákroku ako jemná bolestivosť a opuch, sa dajú účinne tmiť napríklad studenými obkladmi, liekmi proti bolesti a špeciálnymi kvapkami. Celkovo sa po operácii očných viečok odporúča zvýšená ochrana očí, vonku aj slnečnými okuliarmi, aby slnečné žiarenie nepôsobilo na pooperačné jazvy. Nemali by ste si aspoň dva týždne plánovať činnosti s vyššou záťažou. Konečný výsledok operácie lekár zhodnotí pri kontrole, ktorá sa v rôznych centrách plastickej chirurgie vykonáva v odlišných termínoch, najčastejšie v intervale 2 až 4 týždňov od zákroku.

### ...nič netrvá večne

Výsledkom operácie očných viečok je odstránenie vŕčkov pod očami, vyhladenie vrások, vypnutie viečok a celkovo získanie mladšieho vzhľadu v oblasti očí. Ale keďže mladosť nie je večná, ani efekt tejto operácie nie je trvalý, pretože úplne zastaviť starnutie nie je možné. Priemerná doba efektu operácie očných viečok sa udáva v priemere 10 rokov. Jej cena sa v jednotlivých centrách plastickej chirurgie líši.

➔ [www.casopisfitstyl.sk](http://www.casopisfitstyl.sk)

**FIT ŠTYL**  
ZDRAVIE | WELLNESS | KONDÍCIA  
ČÍSLO 11/2014  
ROČNÍK II  
NOVEMBER  
2,20 €

**Športová podprsenka**  
Pri cvičení nevyhnutná  
Rozložte to na  
**SPINNINGU**  
Zábava na bicykli

**Veľmi zdravé fermentované potraviny**  
Zaradte ich do jedálnička!

**+ TIPY**  
» NA CHUTNÚ „AZIU“  
» MÓDNE VYCHYTÁVKY, KTORÉ ZAHREJÚ  
» PRIRODZENÉ ZDROJE VITAMINOV

**Motivujte sa HUDBOU...**  
**+2x PLAYLIST**, ktorý napokne a dodá energiu

Odhodte posledné kilogramy!  
**PROGRAM NA RYSOVANIE PRE MUŽOV**

**STREET DANCE**  
**Fredy Ayisi:**  
„Cvičím z radosti, za každých okolností“

[www.casopisfitstyl.sk](http://www.casopisfitstyl.sk)  
ISSN 1339-3301  
9 771339 339006



**OBJEDNAJ SI PREDPLATNÉ**

**FIT ŠTYL**

na jeden rok za 15,40 €

**+ ZÍSKAJ**  
pleťovú masku  
Avon Planet  
SPA\*

Jednu z troch pleťových masiek z radu Avon Planet SPA dostanú noví predplatitelia, ktorí si objedajú predplatné od najbližšieho čísla, t.j. 10 čísel za rok, najneskôr do 20.11.2014. Darček zasielame spolu s časopisom po zaplatení predplatného.

\* Akcia platí pre prvých 250 objednávok. Vyber masky nie je možný.

**Cena ročného predplatného 15,40 €**

(zahŕňa 10 vydaní časopisu, poštovné a balné)

**ČASOPIS FIT ŠTYL OBJEDNÁVAJTE:**

- » Telefonicky 02/43 42 62 66 v čase od 10.00 h do 16.00 h
- » E-mailom na [predplatne@casopisfitstyl.sk](mailto:predplatne@casopisfitstyl.sk), s údajmi (meno, adresa, tel.)
- » Na [www.casopisfitstyl.sk](http://www.casopisfitstyl.sk) v rubrike Predplatné

**Chcete predplatné časopisu FIT ŠTYL darovať?**

Urobte tak na [www.casopisfitstyl.sk](http://www.casopisfitstyl.sk) v rubrike Predplatné. Následne zadajte **objednávku od čísla a typ predplatného** (FIT ŠTYL ako darček).

„Ovisnutým viečkam sa neubrání nikto, ale rozsah, do akej miery sa tak stane, ovplyvniť možno.“

## Plastika očných viečok

Tento článok sme prevzali z časopisu FIT štýl.



Na naše otázky odpovedá  
**MUDr. Daniel Mládek, PhD.,**  
primár plastickej chirurgie  
avelane clinic v Nitre  
[www.avelane.com](http://www.avelane.com)

### 1. Existujú hranice (vekové, zdravotné), kvôli ktorým nie je možné operáciu očných viečok vykonať?

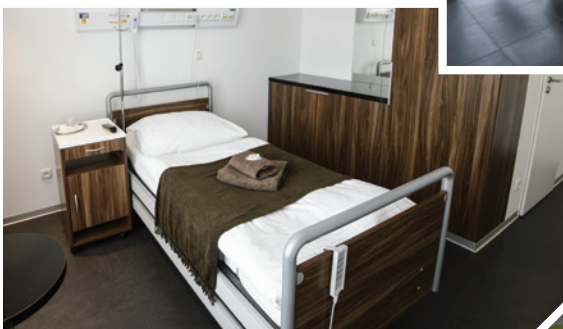
Operácia očných viečok je operácia ako každá iná. Pred jej vykonaním musí lekár svedomite zhodnotiť celkový zdravotný stav pacienta a limity realizácie tohto zákroku. Prvotné informácie o celkovom zdravotnom stave pacienta, prekonaných ochoreniach a v súčasnosti užívaných liekoch získa od samotného pacienta počas konzultácie. Ak pacient trpí sprievodným ochorením, zvyčajne lekár urobí základné vyšetrenia krvi a vnútorného prostredia. Vo vážnejších prípadoch môže požiadať aj o interné vyšetrenie. Zvýšené riziko komplikácií súvisiace s operáciou očných viečok je u pacientov trpiacich vysokým krvným tlakom, cukrovkou, poruchami činnosti obličiek alebo problémami so štítnou žľazou, ale aj tieto komplikácie vieme zvládnuť. Operáciu očných viečok je nutné veľmi dobre zvážiť u pacientov, ktorí majú problémy so zrážaním krvi a zníženou imunitou. Poruchy zrážanlivosti krvi sa totiž prejavujú práve v okolí očí. Je potrebné byť preto veľmi obozretný.

Vekové obmedzenia na vykonanie tohto zákroku neexistujú. Podstupujú ho dospelí pacienti všetkých vekových kategórií. Najčastejšie sa však vykonáva okolo 35. až 40. roku života. Len minimum pacientov má menej ako 25 a viac ako 80 rokov. Naším cieľom je, aby na klientovi nikto nespoznal, že operáciu absolvoval. Väčšina z nich hovorí, že všetci známi ich chválili, ako dobre vyzerajú, ale nevedeli identifikovať prečo.



### 2. Za akých podmienok a v akom časovom horizonte je vhodná reoperácia?

Hoci sú vo väčšine prípadov výsledky operácie očných viečok veľmi dobré a pacienti sú po zákroku so svojim vzhľadom spokojní dlhé roky, môže sa stať, že je po niekoľkých rokoch potrebné operáciu vykonať znova. Jedným z prípadov je situácia, keď po istom čase dôjde k opätovnému ochabnutiu kože a vzniku vrások. Operáciou sa totiž proces starnutia kože nedá zastaviť a neželaná strata elasticity kože očného okolia sa môže vrátiť. Iným prípadom je, ak dôjde po zákroku u niektorých pacientov k asymetrii viečok pravej a ľavej strany. Príčinou môže byť rozdielny svalový tonus oboch viečok. Tento problém je tiež možné opäť operovať. Hojenie jazvovitého tkaniva je u každého pacienta individuálne, avšak priemerne môžeme hovoriť o období 6 mesiacov. Po tomto čase by už očné viečko malo mať finálny vzhľad.



Až potom by bolo vhodné uvažovať o korekcii prípadných nedostatkov druhým zákrokom. Ten totiž nie je dobré vykonať viac ako dvakrát za život. Na našej klinike, ako na minime pracovísk na Slovensku, používame namiesto skalpela laser a dosahujeme výborné výsledky.

### 3. Kedy je vhodnejšia operácia očných viečok laserom?

Výber operačnej techniky je potrebné ponechať na samotného plastického chirurga. Ten vie najlepšie zhodnotiť, čo bude pre daného pacienta najlepšie. V zásade platí, že výhodou lasera oproti bežnému chirurgickému skalpelu je menšie krvácanie rany, eliminácia jaziev, rýchlejšie hojenie a menšie poškodenie okolitých tkanív, čo môže viesť k menším opuchom. Komplikáciou pri voľbe operácie laserom môže byť príliš veľké množstvo tuku a kože v okolí viečok, ktoré je potrebné odstrániť, poloha obočia a celková kondícia svalov v okolí očných viečok.

### 4. Vyžadujú zoperované viečka nejakú nadštandardnú starostlivosť a je nutné sa niečo vyvarovať (napr. u športovcov, u osôb, ktoré vykonávajú extrémne športy – vodné, bojové kontaktné...)?

Rekonvalescencia pacientov po operácii očných viečok prebieha vo väčšine prípadov veľmi rýchlo a hladko. Zoperované viečka si nevyžadujú žiadnu nadštandardnú starostlivosť. Približne jeden mesiac po zákroku nie je vhodná prílišná fyzická aktivita. Avšak po tomto období sa môžu pacienti vrátiť v plnej sile k svojim obľúbeným činnostiam a užívať si ich dosýta, bez akýchkoľvek obmedzení.

