

TEKSTS: Evija Krūmiņa
KONSULTĒ: Laura Liepiņa,
„Veselības centra 4”
Dermatoloģijas klīnikas
plastikas ķirurģe



Ar jaunu SKATIENU

Viens no efektīvākajiem paņēmieniem, kā atbrīvoties no liekās ādas, kas iekārtojies uz plakstiņiem, šķiet, uz palikšanu, kā arī maisiņiem zem acīm, kas izskatu padara nogurušu un neveselīgu, ir plakstiņu plastika. Salīdzinoši nelielo izmaksu un operācijas vienkāršās norises dēļ tā ir samērā viegli pieejams veids, kā sev piešķirt gluži jaunu skatienu.

FOTO: „Shutterstock”

Kādos gadījumos var veikt plakstiņu plastiku?

Plakstiņu plastiku var veikt, ja augšējiem plakstiņiem izveidojies ādas noslīdējums, kas rada bēdīgu acu izskatu un pat apgrūtina redzi. Tāpat augšējo plakstiņu korekcija ir ieteicama gadījumā, ja radies ādas izspīlējums vai pietūkums acu iekšējos kaktiņos, ko izveidojušas tā

korekcija uzlabos izskatu gadījumā, ja zem acīm ir izveidojušies maisiņi, kā arī radies plakstiņu ādas noslīdējums vai krokojums. Jāpiebilst, ka apakšējo plakstiņu maisiņu veidošanās mehānisms ir samērā vienkāršs —

Visbiežākās sūdzības, kas pacientus mudina veikt plakstiņu korekciju, ir saistītas ar vizuālo izskatu, tomēr nereti plakstiņu noslīdēšana rada arī fizisku diskomfortu, acīm ātri nogurstot un rodoties smaguma sajūtai. Jāpiebilst, ka plakstiņi var noslīdēt arī ģenētiskas iedzimtības dēļ, kad, piemēram, tā dēvētie smagie plakstiņi ir raksturīga iezīme visai ģimenei. Tāpat ģenētiski noteikta var būt arī maisiņu un zilo riņķu veidošanās zem acīm. Tomēr, gatavojoties apakšējo plakstiņu korekcijai, jāveic arī papildu izmeklējumi, lai noteiktu maisiņu rašanās iemeslus — nereti tie veidojas alerģijas, nieru darbības traucējumu vai endokrīno saslimšanu, nevis novecošanas dēļ.

Kā sagatavoties operācijai?

Lai gan plakstiņu operāciju nerekomendē veikt, ja pacients sirgst ar autoimūnām saslimšanām vai hroniskām slimībām, piemēram, cukura diabētu, tā nav aizliegta — vien šajā gadījumā jāreķinās, ka dzišanas process var būt ar augstāku komplikāciju risku. Tāpat komplikāciju veidošanos palielina arī augsts asinsspiediens.

Pirmsoperācijas periodā jāveic pamatanalīzes un izmeklējumi, ko ārsts nozīmē pirmās konsultācijas laikā. Tāpat speciālistam pacients jāiztaujā arī par ikdienā lietotajiem medikamentiem. Piemēram, ja tiek lietoti antikoagulanti (aspirīns) vai citi medikamenti, kas ietekmē asins recēšanu, pacientam pie sava ģimenes ārsta jānoskaidro, vai ir iespējams tos pārtraukt lietot septiņas dienas pirms operācijas, operācijas dienā un trīs dienas pēc operācijas.

✓ Plakstiņu plastiku nerekomendē veikt, ja novēro citu pamatsaslimšanu saasinājumu vai lokālu iekaisuma procesu operācijas rajonā.

Kā notiek operācija?

Operācijas vidējais ilgums ir divas stundas. Augšējos un apakšējos plakstiņus var operēt gan vienlaikus, gan atsevišķi. Veicot plastiku augšējiem plakstiņiem, griezuma līnija sakrīt ar dabisko ādas krokojuma līniju un turpinās virzienā uz acs ārējo kaktiņu. Operācijas laikā tiek izgriezta liekā āda un, ja nepieciešams, daļēji izņemti gan muskuļaudi, gan taukaudi. Savukārt apakšējo plakstiņu korekcijā griezuma līnija atrodas tuvu skropstu līnijai un turpinās virzienā uz acs ārējo kaktiņu. Operācijas laikā tiek samazināta liekā āda, muskuļaudi un vajadzības gadījumā arī taukaudi. Veicot apakšējo plakstiņu korekciju, var panākt arī nelielu sejas liftinga efektu — paceļot apkārtējos muskuļaudus, var nedaudz pacelt arī acs ārējo kaktiņu. Tas atjauno acs formu un izskatu padara jaunāku.

✓ Plakstiņu operāciju var veikt gan lokālā anestēzijā, kombinējot to ar nomierinošu medikamentu ievadīšanu vēnā, gan vispārējā anestēzijā. Operācijai notiekot lokālā veidā, ķirurgam ir vieglāk kontrolēt ādas daudzumu, ko maksimāli iespējams nogriezt, tādējādi nekaitējot pacienta mīmikai, turklāt atkopšanās pēc operācijas norit vieglāk.

Operācijas iznākums

Pēc operācijas aptuveni trīs stundas jāpavada stacionārā, guļot ar aukstuma kompresēm uz acīm. Pēc tam pacients var doties mājās, kur jāturpina lietot aukstuma kompreses. Pēc operācijas nav jūtamas sāpes, tomēr visiem pacientiem tiek rekomendēts trīs dienas pavadīt mājās režīmā. Tā kā zilumi var parādīties arī otrajā, trešajā un pat ceturtajā dienā pēc operācijas, pirmās trīs dienas ir ļoti svarīgi uz acīm turēt aukstuma kompreses. Pilns atveseļošanās process pēc operācijas ilgst vairākas nedēļas, un tā laikā pēcoperācijas rētas vairākus mēnešus maina nokrāsu, līdz kļūst praktiski neredzamas. Turpmākajā laikā ādas sekundārās izmaiņas ir lielā mērā atkarīgas no dzīvesveida — ādu negatīvi ietekmē smēķēšana, pārmērīga saulēšanās un blakusslimības. Veicot plakstiņu plastiku, pacientam jāreķinās ar organisma anatomiskajām īpašībām — ja plakstiņš no dabas ir neliels, to nav iespējams padarīt izteikti apjomīgāku. Tāpat ar plakstiņu korekciju nebūs līdzēts pret tā dēvētajām vārnū kājiņām acu kaktiņos — šīs krunciņas pēc plakstiņu plastikas mazināsies vien nedaudz, tāpēc, ja tās traucē, vērts apsvērt sejas liftinga veikšanu.

✓ Veicot augšējo plakstiņu korekciju, jāuzmanās no pārmērīgas tauku trūcīšu izņemšanas. Tā kā seja gadu gaitā kļūst arvien atrofiskāka, zūdot jaunībai raksturīgajam apaļīgumam, jāņem vērā, ka ķirurģiski izņemtos tauciņus nebūs iespējams atgūt, apēdot lieku kūkas gabalu. Tāpat, izņemot tauku trūcītes pārmērīgā daudzumā, pastāv augstāks acs plakstiņa deformēšanās risks.

Nem vērā!

Operācijas rezultāts pilnībā parasti ir redzams trīs mēnešus pēc plastikas, ja tā veikta augšējiem plakstiņiem, un sešus mēnešus pēc operācijas, ja koriģēti apakšējie plakstiņi. Pēcoperācijas periodā ir ieteicams veikt vieglu limfodrenāžas procedūru acu zonai, jo tā uzlabo sejas apasiņošanu un mazina tūsku. Pēc operācijas jālieto arī speciālie krēmi pret rētām, kas veicinās to dzišanu un izbalēšanu. Savukārt, ja rētaudi veidojas cieti, izskatu ievērojami uzlabos lāzerprocedūras.

Rekomendācijas
pēcoperācijas
periodā



Gatavojoties operācijai, biežāk lietojamās lietas mājās ieteicams novietot ērti pieejamās vietās, lai izvairītos no pieliekšanās un stiepšanās.

- Ievērot ārsta noteikto režīmu un lietot nepieciešamos medikamentus.
- Pirmās trīs dienas pēc operācijas nedrīkst darboties ar noliektu galvu, kā arī aizrauties ar TV skatīšanos, datorlietošanu vai grāmatu lasīšanu. Dodoties pie miera, ieteicams gulēt uz muguras, taču atļauts pagriezties arī uz sāniem.
- Mazgāt seju drīkst no trešās pēcoperācijas dienas, bet peldēties un iet vannā — pēc divām nedēļām.
- Šuves atļauts izņemt 7.–10. dienā pēc operācijas.
- Nedēļu pēc operācijas drīkst lietot kosmētiku, lai maskētu iespējamus asinsizplūdumus.
- Divas nedēļas pēc operācijas ieteicams izvairīties no slodzes, kas paaugstina asinsspiedienu, lai mazinātu atkārtotu asinsizplūdumu rašanās iespēju.
- Kontaktlēcas drīkst lietot pēc divām nedēļām.
- Fiziskās aktivitātes un sporta nodarbības var atsākt pēc trim nedēļām.
- Dažas nedēļas pēc operācijas ieteicams valkāt saulesbrilles, lai aizsargātu acis no saules un vēja.

Vai plakstiņu
plastiku drīkst
atkārtot?

Apakšējos plakstiņus nav ieteicams operēt, ja parādījušās pirmās krunciņas, ko līdz 40 gadu vecumam iespējams efektīvi mazināt ar dažādu ādas tonusa vairošanas procedūru, kā arī atbilstošas kopjošās kosmētikas palīdzību. Apakšējo plakstiņu plastiku ieteicams veikt vienreiz mūžā, nogaidot, līdz maisiņu vai riņķu problēma ir kļuvusi izteikta, jo, veicot operāciju atkārtoti, paaugstinās rētošanās un deformācijas risks. Savukārt augšējos plakstiņus var koriģēt divas līdz trīs reizes — it īpaši, ja plakstiņu noslīdējums bijis ģenētiski noteikts un pirmā operācija veikta jau 25–30 gadu vecumā.

Pēc operācijas apmēram divas nedēļas ap acīm var veidoties zilumi. Savukārt izteikta tūska būs novērojama no 5 līdz 7 dienām. Augšējiem plakstiņiem jau pēc nedēļas drīkst uzklāt kosmētiku, piemēram, tonālo krēmu vai konsīleri, lai maskētu dzīstošās rētiņas.

Atveseļošanās pēc plakstiņu plastikas

KONSULTĒ: Dr. Evija Rodke-Sproģe, plastikas ķirurģe

Augšējo plakstiņu korekciju var veikt divējādi — ja plastika veikta, operācijas rētu paslēpjot plakstiņa krokā, tā būs mazāk redzama. Tomēr šīs metodes trūkums ir apaļīgākas acs formas rašanās, tās kaktiņam netiekot atbrīvotam tik labi kā gadījumā, ja operācijas rētas gals tiek izvests augstāk un nedaudz ārpusē. Ja augšējo plakstiņu korekcijā izmantota šī metode, acs iegūst izteiktāku mandeļveida formu, skatienam kļūstot atvērtākam un

vizuāli priecīgākam. Konkrētā operēšanas veida trūkums ir sākumā redzamākais rētas gals, kam nepieciešama īpaša kopšana, lai rētu padarītu nemānāmāku. Atkopšanās pēc plakstiņu plastikas ir atkarīga no ādas tipa — jo plānāka ir āda un trauslāki asinsvadi, jo izteiktāka būs tūska un zilumi. Tomēr kopumā acu zona ir ļoti labi dzīstoša, un, ja neveidojas alerģija, atveseļošanās norit raiti. Gadījumā, ja rēta tomēr veidojas biežāka vai sakairināta,

kā arī rodas nieze, šīs problēmas palīdzēs novērst kosmētiskās procedūras, piemēram, ultraskaņas kurss ar speciāliem aktīvitāti noņemošiem medikamentiem. Ja rēta ir jau sadzījusī, stāvokli efektīvi uzlabos arī dažādi pilīngi un lāzerprocedūras. Tāpat rētas dzīšanas procesu uzlabos profilaktiskās silikona smērres. Tās uz rētas jāuzklāj ļoti plānā kārtiņā. Pēc piecām minūtēm nožūstot, smēre izveido caurspīdīgu silikona plēvīti, kas uz rētu iedarbojas spiedoši

un neļauj tai celties uz augšu. Kad smēre ir nožuvusi, tai var uzklāt arī kosmētiku. Jāpiebilst, ka apakšējie plakstiņi savulaik tika koriģēti vien ar operācijas palīdzību, tomēr mūsdienās, attīstoties kosmetoloģisko injekciju industrijai, apakšējo

plakstiņu estētiskās problēmas daudzos gadījumos ir iespējams koriģēt arī bez ķirurģiskas iejaukšanās. Nevainojama rezultāta sasniegšanai var tikt kombinētas gan kosmētiskās injekcijas, gan operācija, tomēr reizēm pietiek ar injekcijām. Piemēram, ļoti bieži

acis šķietami izskatās ar maisiņiem tāpēc, ka zem tiem seja seko audu trūkuma radīts sejas iekritums. Bet, to aizpildot, izzūd arī maisiņa efekts. Tāpat ar injekciju palīdzību var likvidēt arī tā dēvētās asaru rievās un samazināt tūska vaigu augšējā daļā.

Zini!

Plakstiņu operāciju var noformēt arī kā attaisnotos medicīniskos izdevumus. Ja plakstiņš sašaurina redzes lauku un aizsedz acs zīlīti, tas nav vien kosmētisks defekts, bet reāls redzes apgrūtinājums.

Svarīgi!

No aprīļa līdz septembrim, kad saule ir īpaši spēcīga, operētajiem plakstiņiem jāuzklāj SPF 50 krēms, to ik pa divām stundām smērējot atkārtoti gan uz rētas, gan zīlumu vietas, lai neveidotos pastiprināta pigmentācija. *u*