



στην «καρδιά» του προβλήματος και αντιμετωπίζουμε κατάματα την κατάσταση. Το σώμα μας πρέπει να είναι τέλειο αυτό το καλοκαίρι, αλλά και αυτά που θα ακολουθήσουν. Κι επειδή πάντα η γνώση σώζει, κάλο είναι να γνωρίζουμε από πρώτο χέρι τις μεθόδους που θα μας βοηθήσουν να αναδείξουμε τα καλά του σημεία και να απαλλαγούμε από τις ατέλειες. Και οι κατάλληλοι άνθρωποι για να δώσουν τις σωστές απαντήσεις είναι πάντα οι ειδικοί. Απευθυνθήκαμε σε κορυφαίους πλαστικούς χειρουργούς κι εκείνοι εστίασαν στα σημαντικότερα. Επισημαίνοντας ότι η επιστήμη θα μας προσφέρει αυτό που αρμόζει σε κάθε περίπτωση, όχι αυτό που ενδεχομένως επιθυμούμε.

ΣΤΗΘΟΣ ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΣΤΗΘΟΥΣ

Η αυξητική στήθος είναι μια από τις δημοφιλέστερες επεμβάσεις της αισθητικής χειρουργικής και 3η κατά σειρά συχνότητα στις ΗΠΑ, με 300.000 επεμβάσεις το χρόνο. Είναι αυτή που προσφέρει την πιο άμεση ικανοποίηση, μιας και τα αποτελέσματά της είναι ορατά από την πρώτη στιγμή. «Η αισθητική χειρουργική του 21ου αιώνα, με την πληθώρα των νέων και ασφαλέστερων τεχνικών, την τεχνολογία των καινούργιων ενθεμάτων, καθώς και τη δυνατότητα χρησιμοποίησης λίπους από τον ίδιο τον οργανισμό για αύξηση του στήθους, επιτυγχάνει αισθητικά αποτελέσματα τελείως φυσικά, που δεν έχουν καμία σχέση με αυτά της περασμένης δεκαετίας», λέει ο πλαστικός χειρουργός **Δρ. Βασίλειος Κ. Κρέτσης**, M.D., EBOPRAS. Τονίζει ότι η αυξητική μαστών αφορά γυναίκες με μικρούς ή άνιστους μαστούς, καθώς και γυναίκες έπειτα από εγκυμοσύνη, θηλασμό ή μεγάλη απώλεια βάρους, όπου ο μαστός έχει απολέσει τον όγκο του και έχει γίνει πτωτικός και άδειος. «Οι καινούργιες τεχνικές επιτρέπουν τη δημιουργία θήκης όπου θα μπει το ένθεμα, είτε κάτω από το μείζονα θωρακικό μυ είτε κάτω από την περιτονία του μείζονα θωρακικού μυός και όχι κάτω από το μαζικό αδέν (μαστό). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ελαχιστοποίηση των επιπλοκών, ενώ το στήθος είναι φυσικό και μαλακό λόγω της μεγάλης κάλυψης του ενθέματος από ιστούς με πλούσια αιμάτωση. Από την άλλη, η τεχνολογία των ενθεμάτων έχει κάνει τεράστια βήματα τόσο στο θέμα της ασφάλειας όσο και του σχεδιασμού. Τα ενθέματα σιλικόνης του 21ου αιώνα αποτελούνται από αποστειρωμένη συμπαγή σιλικόνη και όχι από υγρή, είναι τραχείας επιφανείας και όχι λείας, και έχουν ισόβια εγγύηση για διαρροή ή ρήξη. Αυτά τα χαρακτηριστικά τα κάνουν ασφαλή, ελαχιστοποιώντας τα προβλήματα των παλαιότερων ενθεμάτων (δημιουργία κάψας, πτυχώσεων). Η χρησιμοποίηση δε ενθεμάτων ανατομικού σχήματος (δάκρυ) και όχι στρογγυλών προσδίδει τελείως φυσικό αποτέλεσμα τόσο στην όψη όσο και στην υφή». Τα ανατομικά ενθέματα έχουν το τεράστιο πλεονέκτημα να μιμούνται και να ακολουθούν τη φυσιολογική πτώση του στήθους, έτσι ώστε να προσαρμόζονται στο φυσιολογικό περίγραμμα και το μέγεθός του με το πέρασμα του χρόνου. Αντίθετα τα στρογγυλά δεν ακολουθούν αυτήν τη μεταβολή, με αποτέλεσμα να παρατηρείται το φαινόμενο της διπλής φυσαλίδας (Double bubble deformity), όπου παραμένει πιο ψηλά το ένθεμα από το υπόλοιπο στήθος. «Σήμερα», τονίζει ο Δρ. Κρέτσης, «μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και το ίδιο το λίπος μας – π.χ. έπειτα από μία λιποαναρρόφηση αντί να το πετάξουμε το επεξεργαζόμαστε κατάλληλα και με τη χρήση μικροσκοπικών κανουλών το εγχέουμε σε κάθε μαστό, προσδίδοντας τον απαιτούμενο όγκο. Το μεγάλο πλεονέκτημα της μεθόδου είναι η απουσία μετεγχειρητικής ουλής και, φυσικά, ενθέματος. Το αποτέλεσμα είναι φυσικό και ακολουθεί όλες τις μεταβολές του μαστού κατά τη διάρκεια της ζωής. Μειονέκτημα είναι ο περιορισμός στον όγκο που θα τοποθετηθεί, γι' αυτό πιθανόν να χρειαστεί και δεύτερη συνεδρία έπειτα από 6 μήνες, καθώς και αυξημένος χειρουργικός χρόνος (3-4 ώρες, σε αντίθεση με την αυξητική

ενθεμάτων, που χρειάζεται 1-1.30 ώρα). Θα λέγαμε ότι το gold standard στην αυξητική του μαστού στις μέρες μας είναι ο συνδυασμός των ανατομικών ενθεμάτων σιλικόνης και η ταυτόχρονη έγχυση λίπους από τον ίδιο τον οργανισμό, ώστε το αισθητικό αποτέλεσμα να αγγίζει τα όρια του ιδανικού». Όλες οι παραπάνω επεμβάσεις πραγματοποιούνται από διπλωματούχους πλαστικούς χειρουργούς και μόνο σε οργανωμένα νοσοκομεία. Η ασθενής εξέρχεται την ίδια ημέρα χωρίς την ύπαρξη παροχτετεύσεων, φορώντας μόνο ένα ειδικό σουτιέν, και έπειτα από 4 - 5 ημέρες μπορεί να επιστρέψει στην εργασία της. vkretsis@yahoo.gr, www.vkinstitute.gr

ΚΟΙΛΙΑ

LASER ΣΩΜΑΤΟΓΛΥΠΤΙΚΗ ΚΟΙΛΙΑΣ ΜΕ ASPIRE

Η λιποαναρρόφηση αποτελούσε μέχρι πρόσφατα το κύριο όπλο για την οριστική θεραπεία του τοπικού πάχους ή αλλιώς της τοπικής λιποδυστροφίας», εξηγεί ο πλαστικός χειρουργός **Δρ. Θωμάς Κρητικός**, MD, PhD. «Η είσοδος των lasers στον τομέα εδώ και 2-3 χρόνια οδήγησε στη χρήση τελευταίας γενιάς μηχανημάτων, τα οποία προκαλούν λιπόλυση και σε συνδυασμό με την αναρρόφηση του υγροποιημένου αυτού λίπους έχουν οδηγήσει σε μεγάλη πρόοδο στη σωματογλυπτική. Ως κορύφωση της εξέλιξης αυτής έχουμε στη διάθεσή μας το σύστημα laser-σωματογλυπτικής Aspire, που εκπέμπει σε δύο διαφορετικές συχνότητες κι εκτός από τήξη του λίπους, προκαλεί και εντυπωσιακή σύσφιξη του δέρματος, αφού επιδρά και στον ενδιάμεσο συνδετικό ιστό προκαλώντας συρρίκνωσή του». Αξίζει εδώ να επισημάνουμε πως η σύσφιξη του δέρματος αποτελούσε το αδύνατο σημείο τόσο της κλασικής λιποαναρρόφησης όσο και των μηχανημάτων laser-lipolysis προηγούμενων γενεών. «Το συγκεκριμένο σύστημα laser διαθέτει ειδικές εύκαμπτες κεφαλές για να μπορούμε να ακολουθήσουμε κατά τη διάρκεια του χειρουργείου τις κυρτές και κοίλες ανατομικές γραμμές του σώματος και να επεμβούμε ακόμα και στα πιο δύσκολα σημεία. Παράλληλα, λόγω των πολύ μικρών τομών (τρεις τομές 2-3 χιλ. μέσα στον ομφαλό και χαμηλά στη βουβωνική χώρα, στην περιοχή που καλύπτεται από το εσώρουχο), αλλά και των συχνοτήτων στις οποίες λειτουργεί, μειώνει στο ελάχιστο επιπλοκές όπως αιμορραγία, εκχυμώσεις, οίδημα και πόνο. Η εφαρμογή της τεχνολογίας αυτής σε συνδυασμό με τη σωστή ιατρική κρίση και το σωστό χειρουργικό χειρισμό, δίνουν οριστική λύση στα προβλήματα του τοπικού πάχους και εξασφαλίζουν επιτυχημένο αισθητικό αποτέλεσμα», διαβεβαιώνει ο **Δρ. Κρητικός**. Η μέθοδος πραγματοποιείται με τοπική αναισθησία και σε κάποιες περιπτώσεις σε συνδυασμό με μέθη, διαρκεί περίπου 45 λεπτά και η επιστροφή στο σπίτι μπορεί να γίνει την ίδια ημέρα, ενώ στην εργασία ακόμη και την επομένη. Είναι απαραίτητη η εφαρμογή ειδικής ελαστικής ζώνης για περίπου 20 ημέρες, διάστημα στο οποίο θα πρέπει να αποφεύγεται η έντονη σωματική άσκηση. Το αποτέλεσμα είναι ομοιόμορφο και αρμονικό, καθώς η κοιλιά γίνεται επίπεδη και παρατηρείται αξιοσημείωτη σύσφιξη του δέρματος. Η μείωση του τοπικού πάχους διακρίνεται άμεσα, αλλά το συνολικό αποτέλεσμα ολοκληρώνεται έπειτα από περίπου 3 μήνες. Είναι βασικό να διευκρινιστεί ότι δεν πρόκειται για μέθοδο αδυνατίσματος και απώλειας βάρους, αλλά αντιμετώπισης τοπικού συσσωρευμένου λίπους. Απευθύνεται σε άτομα που έχουν σταθερό βάρος τους τελευταίους 3-6 μήνες τουλάχιστον, παρουσιάζουν τοπικό πάχος και ήπια χαλάρωση δέρματος. Δεν ενδείκνυται για άτομα με έντονη χαλάρωση των κοιλιακών τοιχωμάτων και γενικά ισχύουν όλες οι αντενδείξεις που ισχύουν για κάθε χειρουργείο. Σε περιπτώσεις με μεγαλύτερο πρόβλημα, μπορεί να συνδυαστεί και με κοιλιοπλαστική. othonkritikos@otenet.gr

BRAZILIAN TUMMY TUCK

Η κοιλιοπλαστική αφορά την αφαίρεση δέρματος και λίπους από τα κατώτερα 2/3 του κοιλιακού τοιχώματος και τη σύσφιξη των κοιλιακών μυών. Μειώνει το μέγεθος μιας προεξέχουσας κοιλιάς και βελτιώνει αισθητά το σχήμα του σώματος. Η επέμβαση δεν πρέπει να θεωρείται μέθοδος απώλειας βάρους, αλλά εφαρμόζεται σε γυναίκες και άνδρες με καλή υγεία, που υποφέρουν όμως από μεγάλη εναπόθεση λίπους και χαλάρωση του δέρματος της κοιλιάς. «Η παχυσαρκία σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή και τη μη άθληση, οι μεγάλες διακυμάνσεις του βάρους, οι πολλαπλές εγκυμοσύνες και οι ενδοκοιλιακές επεμβάσεις αποτελούν τα συχνότερα αίτια αλλοιώσεων στην κοιλιά», επισημαίνει ο πλαστικός χειρουργός **Δρ. Αλέξανδρος Καρύδης** MD, FRCS, με τη ιατρική ομάδα της Symmetria. «Η καταπολέμηση της παχυσαρκίας και της βόθθειας της υγιεινής διατροφής και η άσκηση αποτελούν βασικότατους προληπτικούς παράγοντες. Στην περίπτωση όμως που έχουν ήδη εγκατασταθεί αλλοιώσεις στην κοιλιακή χώρα, η κοιλιοπλαστική αποτελεί τη λύση επιλογής. Το Brazilian Tummy Tuck αποτελεί μια συναρπαστική εξέλιξη στον τομέα. Είναι ένας συνδυασμός λιποαναρρόφησης με εξειδικευμένες κάνουλες και ταυτόχρονη αφαίρεση τμήματος του δέρματος και του λίπους της κοιλιάς. Συγκριτικά με την κλασική κοιλιοπλαστική είναι πιο απλή, λιγότερο τραυματική και ο