

Μικροπροβλήματα υγείας; Αντιμετώπισέ τα εναλλακτικά

SHOPE

ΔΕΙΞΕ
ΑΜΕΣΩΣ
5 ΚΙΛΑ
ΠΙΟ
ΑΔΥΝΑΤΗ

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟ

**ΚΟΙΛΙΑ
ΓΛΟΥΤΟΙ
ΜΠΡΑΤΣΑ**

**ΟΙ ΙΔΑΝΙΚΕΣ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΑ
ΣΗΜΕΙΑ**

**ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ
ΤΟ Νο1
ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ
Η ΚΑΚΙΑ ΤΗΣ
ΥΠΟΘΕΣΗΣ**

>SEX

**κάνε έρωτα με
τον δικό σου
τρόπο**

**ΟΙ ΠΙΟ ΣΠΟΥΔΑΙΕΣ
ΙΑΤΡΙΚΕΣ
ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ
ΤΟΥ 2006**

Christmas Special

ΜΗΝ ΠΑΡΕΙΣ ΓΡΑΜΜΑΡΙΟ ΣΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ

- ✓ ΦΑΕ ΕΞΥΠΝΑ ΣΤΟ ΓΙΟΡΤΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ
- ✓ ΑΦΑΙΡΕΣΕ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΕΠΙΣΤΗΘΙΕΣ... ΠΛΑΣΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ

ΥΠΑΡΧΕΙ ΩΡΑΙΟΤΕΡΟ ΣΤΗΘΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΘΕΛΟΥΜΕ!

Για το άρθρο συνεργάστηκαν οι: Στρατής Γαβριήλ, πλαστικός χειρουργός, υπεύθυνος αισθητικής αποκατάστασης στα ιατρεία Παχυσαρκίας, διπλωματούχος της ΕΒΟΡΑΣ, Γεώργιος Ζαμπάκος, πλαστικός χειρουργός, τ. αν. διευθυντής Πλαστικής Χειρουργικής Νοσοκομείου Derriford Βρετανίας και επιστημονικός συνεργάτης του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νώντας Καποσίτας, M.D., Ph.D., πλαστικός χειρουργός, διδάκτωρ της Ιατρικής σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, μέλος της American Society of Plastic Surgeons (A.S.P.S.) και της International Society of Aesthetic Plastic Surgery (I.S.A.P.S.)

Είναι μικρό, ντροπαλό και πολύ ανασφαλές όταν κουρνιάζει σε βαθύ ντεκολτέ και κολλητά μπλουζάκια. Μπορεί ωστόσο να είναι ιδιαίτερα πομπώδες, να «κοιτά» διαρκώς προς τα κάτω και να προβάλλει πελώριο, ακόμη και αν κάνεις τα πάντα για να το κρύψεις. Και στις δύο περιπτώσεις μπορεί το στήθος σου να σου χαλάει τη διάθεση και να σε ωθεί να σκέφτεσαι ότι ένα από τα σημαντικότερα σημεία αναφοράς της θηλυκότητάς σου, αντί να σε αναδεικνύει, σε καταδυναστεύει. Κακώς! Για ποιο λόγο νομίζεις ότι υπάρχει η αισθητική πλαστική χειρουργική;

Της Έλενας Κιουρκτοή

εκφράζει απόλυτα, μάθε πώς θα αποκτήσεις το στήθος των ονείρων σου!

ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΣΤΗΘΟΥΣ: ΟΤΑΝ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ... ΜΕΤΡΑΕΙ!

«Η αυξητική επέμβαση απευθύνεται σε όλες τις γυναίκες που, εξαιτίας κάποιας δυσμορφίας, ψυχολογικών προβλημάτων, ή για καθαρά αισθητικούς λόγους, θέλουν να βελτιώσουν το σχήμα, το μέγεθος ή τη συμμετρία του στήθους τους» εξηγεί ο πλαστικός χειρουργός Γεώργιος Ζαμπάκος, τ. αν. διευθυντής Πλαστικής Χειρουργικής Νοσοκομείου Derriford Βρετανίας και επιστημονικός συνεργάτης του Πανεπιστημίου Αθηνών. Καιρός λοιπόν να ανακαλύψεις την αίγλη του μεγάλου, του ωραίου και αληθινού.

Σε αφορά: Όταν το στήθος σου έχει πολύ μικρό μέγεθος ή υπάρχει έντονη ασυμμετρία μεταξύ των δύο μαστών. Επίσης στην περίπτωση που δεν έχει αναπτυχθεί φυσιολογικά ή έχει χάσει το μέγεθος και το σχήμα του, μετά από σημαντική απώλεια βάρους, εγκυμοσύνη ή θηλασμό.

Δεν ενδείκνυται: Εάν πάσχεις από κάποια νοσήματα που επηρεάζουν την ικανότητα επούλωσης, αν είσαι έγκυος ή θηλάζεις,

σε περίπτωση που έχεις κάποια ενεργό λοίμωξη, καθώς και αν έχουν διαπιστωθεί προκαρκινικές ή κακοήθεις βλάβες του στήθους για τις οποίες δεν έχει γίνει η κατάλληλη θεραπεία. Η επέμβαση πραγματοποιείται μετά την ηλικία των 18, οπότε έχει συνήθως ολοκληρωθεί η ανάπτυξη των μαστών σου.

Πριν από την επέμβαση: Εάν είσαι καπνίστρια, μερικές εβδομάδες πριν (και μετά) την επέμβαση καλό είναι να περιορίσεις ή να κόψεις το κάπνισμα. Απόφυγε τη λήψη ασπιρίνης τις τελευταίες 10 ημέρες πριν από αυτήν. Συνιστάται επίσης να κάνεις μία μαστογραφία αναφοράς για τον εντοπισμό τυχόν προβλημάτων και για σύγκριση με μελλοντικές μαστογραφίες.

Διαδικασία: Η επέμβαση πραγματοποιείται με γενική αναισθησία, διαρκεί περίπου μία με μιάμιση ώρα και συνήθως δεν απαιτείται νοσηλεία. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας μπορείς να επιστρέψεις σπίτι σου. Το βασικό μέρος της επέμβασης συνίσταται στη δημιουργία μιας «τσέπης», δηλαδή μιας ειδικής θήκης, είτε ακριβώς πίσω από το στή-

θος σου είτε κάτω από το θωρακικό μυ που βρίσκεται μεταξύ του στήθους και των πλευρών σου. Εκεί θα τοποθετηθεί το ένθεμα σιλικόνης. Η επιλογή της καταλληλότερης θέσης για την τοποθέτησή του εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και είναι τελείως εξατομικευμένη. Οι τομές είναι πολύ μικρές, περίπου 3,5-4 εκ., και θα γίνουν είτε ακριβώς κάτω από το στήθος σου, στη λεγόμενη υπομάστιο πτυχή, είτε στο κάτω μέρος της θηλής. Και στις δύο περιπτώσεις οι τομές ξεθωιάζουν με τον καιρό.

Παρενέργειες: Θεωρείται εξαιρετικά ασφαλής επέμβαση, εφόσον διεξάγεται από εξειδικευμένο πλαστικό χειρουργό. Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να δημιουργηθεί μια σκληρή «κάψα» γύρω από το ένθεμα, η οποία αλλοιώνει το αισθητικό αποτέλεσμα και αντιμετωπίζεται χειρουργικά.

Μετά την επέμβαση: Μετεγχειρητικά απαιτείται η χρήση ενός άνετου στηθόδεσμου χωρίς μπανέλες (αθλητικός ή θηλασμού το οποίο καλύτερα να ανοίγει από μπροστά), για έναν περίπου μήνα. Ο πόνος είναι συνή-

Ο πλαστικός χειρουργός θα σου υποδείξει την κατάλληλη για σένα επέμβαση.

ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΚΑΙ ΤΙ ΟΧΙ...

Ο ΝΩΝΤΑΣ ΚΑΠΟΣΙΤΑΣ, M.D., PH.D., ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ, ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ, ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ AMERICAN SOCIETY OF PLASTIC SURGEONS (A.S.P.S.) ΚΑΙ ΤΗΣ INTERNATIONAL SOCIETY OF AESTHETIC PLASTIC SURGERY (I.S.A.P.S.), ΕΞΗΓΕΙ ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΕΝΘΕΜΑΤΩΝ ΣΙΛΙΚΟΝΗΣ...

▶ Με τον καρκίνο του μαστού

Οι προθέσεις σιλικόνης όχι μόνο δεν αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού, αλλά φαίνεται ότι μπορεί να σου μειώσουν την πιθανότητα εμφάνισής του.

▶ Με τη δυνατότητα ανίχνευσης του καρκίνου του μαστού

Δεν υπάρχει πρόβλημα στην απεικόνιση του μαστού στη διάρκεια της μαστογραφίας, αρκεί να ενημερώσεις τον ακτινολόγο σου για την ύπαρξη ενθεμάτων σιλικόνης, ώστε να χρησιμοποιήσει ειδικές λήψεις. Η ψηλάφηση για την ανίχνευση όγκων του μαστού μάλλον διευκολύνεται από την παρουσία προθέσεων σιλικόνης.

▶ Με τα ρευματικά νοσήματα

Δεν έχει βρεθεί συσχέτιση των ενθεμάτων σιλικόνης με ρευματικά νοσήματα.

▶ Με την ικανότητα θηλασμού

Τα ενθέματα σιλικόνης δεν επηρεάζουν την ικανότητα θηλασμού, ενώ το παραγόμενο γάλα κρίνεται απόλυτα ασφαλές για τα μωρά. Έχει μάλιστα βρεθεί ότι το γάλα γυναικών με ενθέματα σιλικόνης περιέχει κατά 10 φορές λιγότερη σιλικόνη απ' ό,τι το αγελαδινό γάλα και κατά 90 φορές λιγότερη σιλικόνη απ' ό,τι το γάλα σε σκόνη.

▶ Με την ασφάλεια στα αεροπορικά ταξίδια

Δεν υπάρχει κανένας απολύτως κίνδυνος ρήξης των ενθεμάτων σιλικόνης στη διάρκεια αεροπορικού ταξιδιού. Αυτό σημαίνει ότι, πρώτον, αποκλείεται να γίνεις ρεζίλι σε αεροπλάνο και, δεύτερον, ότι το πλούσιο στήθος σου δε συνιστά τρομοκρατική απειλή – τουλάχιστον με την επίσημη έννοιά της. Have a nice... flight!

τι ισχύει και τι όχι...

Ο ΝΩΝΤΑΣ ΚΑΠΟΣΙΤΑΣ, M.D., PH.D., ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ, ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ, ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ AMERICAN SOCIETY OF PLASTIC SURGEONS (A.S.P.S.) ΚΑΙ ΤΗΣ INTERNATIONAL SOCIETY OF AESTHETIC PLASTIC SURGERY (I.S.A.P.S.), ΕΞΗΓΕΙ ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ...

■ Με τις ορμόνες

Φαίνεται ότι ένας συνδυασμός ορμονών, όπως είναι τα οιστρογόνα, η προγεστερόνη, η προλακτίνη, η ινσουλίνη κ.ά., παίζει καθοριστικό ρόλο στο να εμφανίσεις πολύ μεγάλα στήθη. Η ορμονική θεραπεία δεν είναι αποτελεσματική όταν έχεις πρόβλημα με το μεγάλο μέγεθος του στήθους σου. Η λύση βρίσκεται στα χέρια της πλαστικής χειρουργικής.

■ Με την αυτοεξέταση μαστού

Όταν τα στήθη σου είναι πολύ μεγάλα, υπάρχει δυσκολία να κάνεις αυτοεξέταση με ψηλάφηση. Το ίδιο πρόβλημα αντιμετωπίζει και ο γιατρός που θα εξετάσει τους μαστούς σου.

■ **Με τα «ορθοπεδικά» προβλήματα**
Συνήθως το πολύ μεγάλο στήθος προκαλεί πόνους στην πλάτη και στους ώμους, με αποτέλεσμα πολλές γυναίκες να απευθύνονται στον ορθοπεδικό, για ενοχλήσεις που το αίτιό τους προφανώς δεν άπτεται της συγκεκριμένης ειδικότητας.

■ Με τις νέες τεχνικές για τη μείωση των ουλών

Ακούγονται πολλά για αυτές. Πρόκειται για την τεχνική «lollipop», την «Donut lift» και την παραλλαγή αυτής, την τεχνική «Crescent». Μόνο που οι ειδικοί συμφωνούν ότι αυτές οι τεχνικές είναι χρήσιμες όχι για όλες μας, αλλά για περιορισμένες ομάδες γυναικών. Οπότε μη βασίζεσαι και τόσο σε αυτές.

Δεν ενδείκνυται: Εάν υπάρχει ήδη νόσος στο μαστό, οπότε αντί της αισθητικής επέμβασης πρέπει να γίνει άλλη, θεραπευτική.

Πριν από την επέμβαση: Το διάστημα των τεσσάρων προηγούμενων ημερών δεν πρέπει να πάρεις ασπιρίνη. Προτείνεται να κόψεις ή να μειώσεις στο ελάχιστο το κάπνισμα. Εάν είσαι πάνω από τα 30 συνιστάται μια προεγχειρητική μαστογραφία. Τυχαιά ευρήματα μπορεί να αλλάξουν την επέμβαση ή να λυθούν στην ίδια. Κάτω από τα 30 επιθυμητό θα ήταν ένα υπερη-

χογράφημα. Είναι σημαντικό να μπει στο χειρουργείο μόνο όταν έχεις πλήρως κατανοήσει και συμφωνήσει με τον πλαστικό χειρουργό σου για το προσδοκώμενο από την επέμβαση αποτέλεσμα.

Διαδικασία: Πριν από το χειρουργείο διεξάγονται όλες οι απαραίτητες εξετάσεις, η επέμβαση πραγματοποιείται με ολική νάρκωση και δε διαρκεί περισσότερο από 1 ώρα, ενώ η νέα τεχνική καταργεί τη γνωστή τομή τύπου άγκυρας (σε σχήμα αντίστροφου T) καθώς είναι λοξή προς τα κάτω και έξω. Ό,τι αφαιρείται από το μαστικό αδένα αποστέλλεται στη συνέχεια για ιστολογική εξέταση.

Παρενέργειες: Η επέμβαση γίνεται απαραίτητα σε οργανωμένους ιατρικούς χώρους, κλινικές ή νοσοκομεία. Οι επιπλοκές είναι σπάνιες και περιορίζονται στα προβλήματα επούλωσης ενός χειρουργικού τραύματος. Προβλήματα νεκρώσεων και διασπάσεων των τομών δεν υφίστανται στην καινούργια τεχνική. Οι ήπιοι πόνοι αντιμετωπίζονται πλήρως με παυσίπονα.

Μετά την επέμβαση: Εξέρχεσαι από το νοσοκομείο αυθημερόν και επανεντάσσεται στην καθημερινότητα σε λίγες ημέρες. Η πρώτη αλλαγή γίνεται δύο μέρες μετά και φοράς τον ειδικό στηθόδεσμο, ενώ τα ράμματα αφαιρούνται σε 5-6 ημέρες. Συνιστάται να μην κοιμάσαι μπρούμυτα για ένα μήνα. Η σωματική άσκηση επιτρέπεται μετά τις 10 ημέρες.

Αποτελέσματα: Το στήθος σου μικραίνει και ανορθώνεται, ενώ αποκτά ένα απόλυτα φυσικό σχήμα, γεγονός που σου επιτρέπει να φοράς άνετα ένα πολύ βαθύ ντεκολτέ. Επίσης καταργεί τη δύσμορφη ουλή, η οποία σχηματίζεται στην υπομάστιο πτυχή, ιδιαίτερα όταν είσαι ξαπλωμένη.

Υπέρ και Κατά: Η νέα τεχνική μειώνει το χρόνο που απαιτείται για το χειρουργείο, περιορίζει τη βαρύτητα της επέμβασης και έτσι έχουμε πιο εύκολη μετεγχειρητική πορεία, χωρίς πόνο και λιγότερες πιθανές επιπλοκές. Επίσης ελαχιστοποιεί τις ουλές σε μόνο μία, που σύντομα παίρνει τη μορφή ραγάδας. Ο μαστός σου θα είναι απόλυτα λειτουργικός, με πλήρη αισθητικότητα της θηλής.

Κόστος: Κυμαίνεται γύρω στα 3.000-4.000 ευρώ. ☹

θως ήπιος και αντιμετωπίζεται εύκολα με απλά αναλγητικά. Μετά την επιστροφή σου στο σπίτι μπορείς να κυκλοφορήσεις ελεύθερα, αλλά καλύτερα να αποφεύγεις να κάνεις δουλειές για 1 εβδομάδα όπως και το να έχεις σεξουαλική επαφή. Η πλήρης επάνοδος στις δραστηριότητές σου αναμένεται μετά από 2-3 εβδομάδες.

Αποτελέσματα: Αρχικά το στήθος σου θα εμφανίσει οίδημα και θα δείχνει λίγο μεγαλύτερο και λίγο ψηλότερα από το επιθυμητό. Όμως στις επόμενες εβδομάδες αποκτά την όψη που θες.

Υπέρ και Κατά: Η αυξητική επέμβαση του στήθους εκτοξεύει την αυτοπεποίθηση προσφέροντας ένα μόνιμο αποτέλεσμα, χωρίς την ύπαρξη δυσάρεστων επιπλοκών. Όσον αφορά τα μειονεκτήματα, θα πρέπει να ξέρεις ότι, όπως όλες οι επεμβάσεις, αφήνει ένα μικρό σημάδι κάτω από το στήθος ή γύρω από τη θηλή, που όμως με τον καιρό γίνεται ανεπαίσθητο. Επίσης στα «κατά» περιλαμβάνεται ο περιορισμός της ικανότητάς σου θηλασμού, αν χρησιμοποιηθεί τομή γύρω από τη θηλή.

Κόστος: Από 3.500 έως 7.000 ευρώ.

ΜΕΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΟΡΘΩΣΗ: ΑΧ, ΜΟΥ ΕΦΥΓΕ ΕΝΑ ΒΑΡΟΣ...

«Το μεγάλο στήθος όχι μόνο επηρεάζει την ψυχολογία της γυναίκας, αλλά δημιουργεί και προβλήματα υγείας. Η αντιμετώπιση είναι πλέον εύκολη, γρήγορη και ασφαλής. Μία νέα, πρωτοποριακή τεχνική που έχουμε αναπτύξει, υπόσχεται λιγότερες τομές, σύντομη ανάρρωση και ένα άψογο αισθητικό αποτέλεσμα» επισημαίνει ο Στρατής Γαβριήλ, πλαστικός χειρουργός, υπεύθυνος αισθητικής αποκατάστασης στα ιατρεία Παχυσαρκίας, διπλωματούχος της EBOPRAS.

Μάθε λοιπόν πώς θα σου φύγει ένα βάρος από το στήθος σου.

Σε αφορά: Εάν το μεγάλο στήθος περιορίζει τη φυσική σου δραστηριότητα, σου δημιουργεί πρόβλημα στην επιλογή των ρούχων σου και μειώνει την αυτοπεποίθησή σου. Επίσης, αν έχεις πόνους στην πλάτη και σημάδια στους ώμους από το σουτιέν, αν υποφέρεις συχνά από πόνους ινκυστικής μαστοπάθειας ή αν επιθυμείς να μειώσεις τις πιθανότητες ανάπτυξης καρκίνου στο μαστό σου. Τέλος για την αισθητική αποκατάσταση του πεσμένου ή άμορφου μαστού σου λόγω κατασκευής, απώλειας κιλών ή εγκυμοσύνης.