



## Doporučení po augmentaci prsů

- Obvaz a operační rány se snažte udržet v suchu a v čistotě, snížíte tak riziko infekčních komplikací. Pokud se rány hojí dobře, je možno se od 4.–6. pooperačního dne opatrně sprchovat. Zda je to možné právě u Vás, Vám sdělí ošetřující lékař. Náplasti jsou v tomto případě obvykle nalepeny přímo na ránu a proto je při sprchování ponechte na místě, pouze opatrně osušte. V ostatních případech však operační ránu namočit ani sprchovat do jejího zhojení nelze. Stehy se obvykle odstraňují po 2 týdnech od operace. Doba rekonvalescence po této operaci bývá v závislosti na rozsahu operace, pooperačním průběhu a druhu a namáhavosti vykonávané práce 2 až 4 týdny.
- Hojení operační rány a vlastní operační trauma je spojeno s určitou mírou bolestivosti, která by měla mít tendenci k pozvolnému ústupu. Bývá malé, maximálně střední intenzity. Pro tlumení bolesti spojené s nekomplikovaným pooperačním hojením jsou dostačující běžně dostupné léky proti bolesti ve standardním dávkování, které je vždy uvedeno v příbalovém letáku.
- Po této operaci prsů je vždy nutné nosit po dobu cca 6–8 týdnů speciální elasticou podprsenku, která udržuje implantáty ve správném postavení, usnadňuje hojení rány a napomáhá formovat správný tvar prsů. Speciální elasticou podprsenku je nutno nosit po celou dobu rekonvalescence ve dne i v noci, snímat ji je možno pouze při sprchování nebo na nezbytně krátkou dobu. V některých případech je nutno nosit přes podprsenku i elastický stahovací pás, jako prevenci posunu implantátů.
- Sportovní zátěž je možno povolit až za 2–3 měsíce po operaci. Zvláště nevhodná je jakákoliv fyzická aktivita, při které se prsy výrazněji pohybují vůči hrudní stěně (např. poskakování, aktivity v předklonu apod.). Po skončení rekonvalescence také doporučujeme ještě nějakou dobu nosit pevnou sportovní podprsenku při sportovní zátěži. Volba běžného spodního prádla po skončení rekonvalescence není omezena, je nutno dbát pouze na jeho pohodlnost. Do 6 měsíců po výkonu nepoužívejte podprsenky, které prsy nějakým směrem formují nebo tlačí (např. push-up).

■ Časně po operaci doporučujeme spát na zádech, po cca 3–4 týdnech po operaci je možno spát opatrně na boku ale tak, aby nedocházelo k většímu tlaku na implantáty. Spát na břiše je možno bezpečně až po 3 měsících od výkonu.

■ Při operaci prsů vždy vznikají jizvy a jejich vzniku se nelze vyhnout. Obecně platí, že každá jizva vyvrává minimálně 3–6 měsíců, u rozsáhlých jizev tento proces může trvat až 2 roky. Počáteční zarudnutí jizvy, která je někdy barevně výrazná, postupně odeznívá, jizva bledne a stává se méně nápadnou. Může také dojít k roztažení jizvy, jejímu ztuhnutí nebo k vytvoření hypertrofické, výjimečně keloidní, jizvy. Aby k tomu nedošlo a aby jizvy co nejrychleji a co nejlépe vyžrávaly doporučujeme několik opatření.

■ Jizvu je po jejím zhojení vhodné promašťovat mastným krémem. Lze použít jakýkoliv mastný krém, optimálně s co nejjednodušším složením, abychom zabránili případné alergizaci. Lze také použít masti s příměsí silikonu, které by měly snižovat riziko vzniku hypertrofických jizev. Jizvu je vhodné chránit před slunečním zářením nejméně po dobu 2–3 měsíců po výkonu. Lze ji chránit mechanicky např. přelepením náplastí nebo zakrytím oděvem nebo krémy s ochranným UV faktorem, nejlépe faktor 30 a vyšší.

■ Působení trvalého tlaku zabraňuje hypertrofickému hojení a urychluje vyžrávání jizev. Cca za 2 týdny po odstranění stehů proto doporučujeme začít provádět tlakové masáže. Ty se provádí tak, že tlačíte bříškem prstu na jizvu proti podkladu takovou silou, aby se nehtové lůžko odkrvilo a tlak ponecháte působit cca 30 sekund. Poté povolíte a prst přesunete na vedlejší část jizvy a celý postup opakuje. Přes jizvu tedy prstem nepřejíždíte pouze tlačíte. Tímto způsobem promasírujete celou jizvu. Tlakové masáže provádějte alespoň 5× denně po dobu 10 minut. Čím častěji, tím lépe. Viditelný efekt lze očekávat nejdříve za 1–2 měsíce. U starších nebo rozsáhlých jizev se výsledek může dostavit i později.

■ Vzhled jizev je možno dále zlepšit a vyžrávání urychlit použitím silikonových gelů. Jedná se o tuhé gely, které se neroztírají, ale přikládají se na zhojenou jizvu. Přikládají se gelovou stranou na jizvu a je nutno je připevnit náplastí, obvazem nebo kompresivním náplekem, protože samy o sobě na kůži nedrží. Mohou být přiloženy až po dobu 18 hodin denně, ale pak je nutno je sejmut a nechat pokožku několik hodin volně dýchat. Gely jsou omyvatelné a používají se opakovaně.

■ Opakovaná aplikace biostimulačního laseru zabraňuje tvorbě hypertrofických jizev a urychluje jejich vyžrávání. Biostimulační laser by však měl být podáván v dostatečné dávce. Doporučujeme obrátit se na specializované pracoviště, které se laserovou léčbou jizev zabývá.

■ Vložený implantát a prsní žlázu je nutné po operaci do budoucna trvale sledovat. Minimálně jednou za 1–2 roky byste měla absolvovat ultrazvukové vyšetření prsní žlázy na specializovaném pracovišti. RTG vyšetření prsní žlázy je indikováno v rámci screeningového programu nezávisle na případné předchozí operaci. Po augmentaci RTG snímkování nutné není, resp. je indikováno pouze jako ověření případného nejasného nálezu na ultrazvuku. Před každým vyšetřením prsů, ať ultrazvukem nebo RTG, byste měla připomenout, že máte prsní implantáty. Vyšetřovací postup bývá mírně jiný než obvykle, ale většina diagnostických pracovišť již má dostatečné zkušenosti s vyšetřováním pacientek po augmentaci prsů.

■ Implantát může být s časovým odstupem od operace přes kůži hmatný, zvláště v dolní polovině prsu u štíhlých postav, což ale neznamena žádnou komplikaci. Pokud by však byl implantát na pohmat bolestivý, pokud by vznikla asymetrie prsů anebo pokud by se postupně měnil tvar prsu, pokud byste nově nahmatala zvětšené uzliny v podpažní jamce, doporučujeme objednat se na kontrolní konzultaci. Mohlo by to znamenat vznikající kapsulární kontrakturu.

■ Implantát nemá striktně omezenou životnost. Pokud jsou kontrolní vyšetření i po letech v pořádku a pokud nemáte obtíže, není nutno implantáty odstraňovat nebo měnit. Na druhou stranu lze oprávněně předpokládat, že případná operace (výměna, modelace, operace kapsulace, ...) v souvislosti s implantáty někdy v budoucnu je očekávatelná.

■ V případě zhoršení bolestí, zvětšení otoku, při náhlé asymetrii prsů, zvýšení tělesné teploty nebo při prosakujícím obvazu časně po operaci doporučujeme kontrolu lékařem dříve než bylo domluveno. V takovém případě využijte v pracovní době naši ambulanci, v mimopracovní době oddělení urgentní medicíny – Pohotovost-Emergency naší nemocnice.