

Radšej menšie

Desať rokov sa Lujza (47) v hlave pohrávala s myšlienkou, že si dá zmenšiť prsia. Kazili jej radosť zo života.

TEXT Lenka Štefánková

FOTO Shutterstock, archív M. B.,

Lujza si s veľkými prsníkmi vytrpela svoje. Už od strednej školy, keď sa poznámky k jej prednostiam začali množiť. „Tie reči mi prekážali. Nevedela som ich vnímať ako komplimenty,“ spomína na časy, keď si začala kupovať podprsenku 75 E, potom F, pri niektorých modeloch G. „Veľkosť prsníkov

bola k mojej postave neprimeraná, po dvoch pôrodoch boli ešte aj asymetrické a vyťahané.“

Hrbila som sa

A keďže Lujza veľmi rada športuje, prsia jej pri pohybe prekážali. „Tie bolesti chrbta! A ramienka podprsenky vryté hlboko do kože... Pri pohybe mi prsníky vyskakovali

z podprsenky, takže som si ich musela stále naprávať. V lete som navyše z tepla mala kožné zapareniny a tie vedeli tiež poriadne bolieť,“ opisuje svoje trápenie.

Aj nákup oblečenia bol pre Lujzu utrpenie. „Kúpte si niečo na seba, keď dole nosíte 36 a hore začínate na čísle 40 až 42,“ opisuje kúpu šiat ako nemožnú misiu. „Nehovoriac o plavkách, ktoré som si musela vždy zháňať na rôznych webových stránkach a ešte ich potom upravovať,“ prezrádza, ako jej bolo neprijemne, keď sa musela neustále zmierovať s tým, že sa zmestí len do voľných vecí. „Veľké prsia navyše niečo vážia a nútli ma hrbiť sa, čo na žene rozhodne nepôsobí vkusne.“

Na čo čakala

Hoci zmenšenie prsníkov zvažovala desať rokov, definitívne sa rozhodla až vlani. „Neskutočne mi pomohla dcéra, ktorá sa už nevedela pozerieť na moje každodenné trápenie. Vďaka nej som sa odhodlala na nezáväznú konzultáciu,“ prezrádza, že ju odrádzal strach zo zákroku, z bolesti a možných pooperačných komplikácií. Plastického chirurga si Lujza vybrala na internete. Na základe odporúčaní a osobného dobrého pocitu hneď po prvej konzultácii. Okrem dcéry Lujzu podporoval manžel a kamarátky. „Vedeli, čím prechádzam. Obavy mala iba moja mama, ktorá sa operácie bála,“ prezrádza. Po zákroku ostala jeden deň v nemocnici. „Po kontrole a prevážoch ma prepustili. Dva mesiace som nosila fixačnú podprsenku a spala som len na chrbte. Bolo

Náš odborník



► MUDr. MARTIN BOHÁČ, PhD., MHA, plastický chirurg

Zbavíte sa ich

Veľké prsia so sebou nesú aj:

- bolesti chrbta
- bolesti hlavy
- ekzémy v ryhách pod prsami
- zapareniny pod prsami
- ryhy po ramienkach z podprsenky na pleciach
- opuchy nôh
- ťažkosti s dýchaním



to náročné, ale dalo sa to vydržať. Po dvoch týždňoch som sa vrátila do práce. Napriek drobným komplikáciám s hojením jaziev dopadlo všetko nad moje očakávania," konštatuje rok po. „Teraz sa pýtam sama seba, prečo som sa tak dlho rozhodovala.“

Iba pozitíva

Lujza miluje tenis, volejbal aj akvaerobik. Pol roka po operácii sa k všetkému vrátila. „Bolesti chrbta zmizli úplne a celkovo sa mi ľahšie pohybuje," užíva si, že môže športovať viac ako v minulosti. „Moja postava je teraz oveľa súmernejšia. Operácia mi priniesla aj sebedomie. Chodím vystretá, prsníky vyzerajú veľmi pekne. Neťažia ma a môžem si čokoľvek obliecť.“ Naráža najmä na spodnú bielizeň. Konečne si ju vyberá podľa toho, aká sa jej páči a nie podľa toho, do ktorej sa zmestí. „Ak sa niektoré ženy rozhodujú, či operáciu podstúpia, alebo nie, rada by som ich povzbudila. Je to veľká zmena k lepšiemu.“ Aj keď za 3 500 eur.

Mliečna musí preč

Zmenšenie prsníkov, redukčná mamoplastika je podľa plastického chirurga jeden z najnáročnejších zákrokov, ktorý sa na prsiach robí. „Princípom operácie je zredukovať objem prsného tkaniva tak, aby sa žene uľavilo a zároveň sa zachoval ideálny tvar prsníka. Bradavka a dvorec sa posunú. Komplikovanosť operačného zákroku následne ovplyvní i pooperačné hojenie. Jednej žene môžeme vziať päťsto gramov, druhej aj päťnásobne viac," vysvetľuje Martin Boháč. Zákrok začnite zvažovať až po pôrode a dojení. Prsia



Z každého prsníka odobral lekár takmer kilogram. Najťažšia je mliečna žľaza, preto je lepšie, keď sa operácia robí až po oddojení.

menia tvar aj vplyvom hormónov v tehotenstve a najväčší objem vytvára mliečna žľaza, preto sa odstraňuje najmä ona. Operácia prebieha v celkovej anestézii a trvá dve až tri hodiny.

Ťažkosti s dýchaním

Ženy, ktoré chcú zmenšiť prsia, majú niečo spoločné. „Väčšinu trápi sťažené dýchanie, bolesti na šiji a chrbte, majú zlé držanie tela, často krivú chrbticu. Pokožku im dráždia ramienka z podprsenky, objavujú sa u nich zapareniny," vymenúva lekár. Nezabúda ani na iné oblasti života, ktoré k nemu ženy s veľkým poprsím, pritiahnu. „Je to najmä zvýšená a nežiadaná pozornosť okolia, pochybnosti o vlastnej atraktivite, znížená sebaúcta, neschopnosť nájsť vhodné oblečenie, ale aj obmedzenie sociálneho kontaktu," vymenúva Boháč dôvody na zmenšenie prsníkov. Podľa skúseností lekárov ženy o zmenšení prsníkov uvažujú dlho. Aj roky. „Najprv sa snažia zlepšiť svoj stav konzervatívne – schudnúť, cvičia spevňujúce cviky, investujú do špeciálnych podprseniek. Popri tom neraz užívajú lieky proti bolesti, ktoré im spôsobujú prsia, alebo sa ich veľkosť snažia ovplyvniť hormónmi," hovorí o riešeniach, ktoré však obyčajne nestačia.

Nepreplatia ju?

Operáciu vám môže preplatiť zdravotná poisťovňa. Schvaľovanie je však individuálne a závisí od posúdenia, či vám prsia spôsobujú závažné zdravotné ťažkosti. Okrem odporúčenia neurológa alebo ortopéda, ku ktorému musíte chodiť dlhodobo a s vážnymi problémami, budete zrejme potrebovať aj posudok revízneho lekára. Zákrok hradený zo zdravotného poistenia musíte podstúpiť na pracovisku, ktoré má zmluvu s vašou poisťovňou. A v termíne, o ktorom nerozhodujete vždy len vy, ale hlavne poradovník. V súkromnom centre na vlastnú päsť zaplatíte za zmenšenie prsníkov aspoň 3 000 eur. Cenu ovplyvní veľkosť a komplikovanosť zákroku.

MUŽNÁ HRUĎ

Prsná žľaza sa môže zväčšiť i mužom. Stáva sa to najčastejšie vplyvom hormónov alebo liekov, a tento problém sa nazýva gynecomastia. „Zväčšiť sa môže jeden alebo oba prsníky, čo však bez rozdielu býva pre mužov výrazne frustrujúce," konštatuje Martin Boháč. Operačná korekcia je rýchly spôsob, ako tento problém vyriešiť.

Zmenšenie prsníkov je podľa plastického chirurga jeden z najnáročnejších zákrokov, ktorý sa na prsiach robí.

