



# Zmanjšanje dojk - manj je več



As. dr. Andrej Repež, dr. med.,  
spec. plastične in estetske  
kirurgije, Fellow of EBOPRAS  
Zorman-Repež Plastični Kirurgi



As. Peter Zorman, dr. med.,  
spec. plastične in estetske  
kirurgije,  
Zorman-Repež Plastični Kirurgi

**Ko govorimo o preoblikovanju dojk, večina pomisli na povečanje. A večje ni vedno boljše. Še zlasti ne za ženske z velikimi in težkimi dojkami, ki ovirajo vsakodnevna opravila in zbuja neželjeno pozornost. Med estetskimi posegi težko najdemo kakšnega, ki bi prinašal večjo mero zadovoljstva in sreče kot redukcijska mamoplastika, kakor imenujemo kirurško zmanjšanje dojk. S tem pogostim posegom varno odpravimo številne težave, povezane s prevelikimi dojkami.**

*Ob zmanjšanju dojke dvignemo in preoblikujemo tako, da dobijo mladosten in privlačnejši videz, ki je v boljšem sorazmerju s postavo.*

Velikost dojk določa dedni zapis, telesna teža in nihanje hormonov. Prekomerno velike dojke povzročajo funkcionalne in neredko estetske težave. Poleg omejitev pri športnih aktivnostih in izbiri oblačil lahko povzročajo ali slabšajo bolečino v vratu, ramenih in hrbtu. Naramnici nedrčka se boleče zarezujejo v kožo med rameni in vratom. V gubah pod dojkama se zaradi vlage in drgnjenja lahko pojavljajo trdovratna vnetja. Velike dojke dajejo vtis debelejšje postave pri sicer dovolj vitkih ženskah.

Ob izgubi prekomerne telesne teže se stanje lahko delno izboljša, a pogosto se dojke ob tem zmanjšajo le malo. Edini način za rešitev težav je kirurški poseg. Pri operaciji, ki praviloma poteka v splošni anesteziji, odstranimo dogovorjeno količino žleznega in maščobnega tkiva ter odvečne kože. S preoblikovanjem dojki pomladimo in dvignemo na prsnem košu. Po potrebi zmanjšamo tudi obseg kolobarjev ali velikost bradavic. Odvisno od tehnike brazgotine potekajo okoli kolobarja, navpično čez spodnji pol dojke in v gubi pod dojko. Ko dozori, so brazgotine največkrat tanke in komaj opazne.

Eden od načinov za zmanjšanje dojk je tudi liposukcija, vendar ob tem ne moremo odstraniti odvečne kože in spremeniti položaja bradavic in kolobarjev. Prav tako ne moremo izboljšati oblike dojk, ki bi bile po liposukciji bolj povešene in prazne. Liposukcija je kot samostojna metoda za zmanjšanje dojk smiselna le v redkih primerih. Praviloma jo uporabljamo kot dodaten poseg ob klasičnem zmanjšanju za dodatno izboljšanje oblike stranskega dela dojk in prehoda proti pazduhi.

**Dojki lahko zmanjšamo pri katerikoli starosti, vendar je priporočljivo počakati, da zrastejo do polne velikosti.**

Prej se za poseg odločimo le pri bolnicah z redko juvenilno (mladostniško) obliko povečanja dojk, ki nastopi že v najstniških letih. Nosečnost in dojenje lahko vplivata na obliko in velikost dojk in tako poslabšata rezultat kirurškega posega. S preoblikovanjem dojk je zato smiselno počakati do časa po zadnjem načrtovanem rojstvu. Če so takšni načrti zelo oddaljeni ali megleni, s posegom seveda nima smisla odlašati. Treba je upoštevati le, da je včasih količina mleka po zmanjšanju dojk manjša in da v redkih primerih dojenje po operaciji ni mogoče. Zmanjšanje dojk je varno in ni povezano z večjo pojavnostjo raka ali drugih obolenj. Po operaciji se lahko normalno opravljajo redni pregledi dojk in mamografija.

Velikost dojk se razen pri velikih nihanjih telesne teže ali nosečnosti po posegu ne bo pomembno spreminjala. Zaradi staranja in teže se dojki z leti do neke mere ponovno povešata. Kljub temu so učinki posega vedno opazni, saj bodo dojke vedno videti bolje, kot če posega ne bi opravili. Plastični kirurgi po tej operaciji najpogosteje slišimo eno samo pripombo »Zakaj sem čakala toliko časa!«.

- Ženske si zmanjšanja dojk želijo zaradi funkcionalnih in estetskih razlogov
- Ob zmanjšanju izboljšamo tudi obliko dojk
- Poseg opravimo v splošni anesteziji in traja približno 2 uri, nekaj ur po posegu lahko odidete domov
- Šivov ni treba odstranjevati
- Brazgotina poteka okoli kolobarja in navpično do gube pod dojko
- S športnimi aktivnostmi lahko postopno pričnete 3 tedne po posegu
- Končni rezultat lahko pričakujemo po nekaj mesecih, ko izgine oteklina in dozori brazgotine ter dojka zavzame dokončno obliko