

Autor Timea Keresztényiová

INTÍMNE.

Uvedomelá Madam už vie, čo zaberá na vrásky, kto robí fakt dobré vlasy, kedy má termín na preventívku, rozumie svojmu telu a učí sa ho ľúbiť. A mala by vedieť aj to, že keď ju trápia veci schované pod vrstvami oblečenia, tie najintímnejšie z intímnych, má veľa dobrých možností.

Čo dokáže labioplastika

Trend, ktorý stále silnie a pozor, zákulisná klebeta, vidáme ju bežne v rámci pri fotení známych žien, ktoré už majú nejaký vek. Doprajú si ju v rámci, nazvime to, údržby, pretože ženské telo sa mení nielen starnutím, ale aj pôrodmi, hormónmi, úrazmi, stratou hmotnosti atď. Aby sme si to zjednodušene zhrnuli, labioplastika je chirurgický zákrok, ktorý upravuje veľkosť a tvar malých, prípadne aj veľkých pyskov ohanbia.

Prečo sa ženy rozhodujú pre labioplastiku, vysvetľuje MUDr. Imrich Kováč, MPH, plastický chirurg Avelane clinic, ktorý s ňou má veľa skúseností: „Najčastejšie k nám ženy prichádzajú s požiadavkami na zmenšenie malých pyskov, korekciu asymetrie alebo obnovu ich pôvodného tvaru. Mnohé z nich trápia problémy ako nadmerné ovísanie, ktoré môže byť nielen estetickou záležitosťou, ale aj praktickým problémom – napríklad pri športe, nosení úzkeho oblečenia alebo pohlavnom styku. Niektoré pacientky tiež hľadajú riešenie na obnovenie objemu veľkých pyskov.“

Labioplastika nie je len o estetike. Často ide o zlepšenie hygieny, každodenného komfortu a návrat strateného sebavedomia. Doslova po-

máha ženám získať späť pocit harmónie s vlastným telom. Ak o niečom podobnom dlhšie rozmýšľate, venujte si jednu dôkladnú konzultáciu a s lekárom, ktorý vám naozaj vysvetlí VŠETKO. „Na konzultáciách si vždy dávame záležať, aby sme dôkladne prebrali možnosti a našli riešenie, ktoré najlepšie zodpovedá individuálnym potrebám a očakávaniam každej pacientky,“ vysvetľuje MUDr. Kováč a dodáva: „Labioplastika môže nepriamo pomôcť pri niektorých gynekologických problémoch. Upravuje veľkosť a tvar pyskov, čo znižuje potenie, trenie, podráždenie a následne aj riziko hlbších infekcií. Zlepšuje intímnu hygienu, ktorá je pri nadmerne veľkých pyskoch náročnejšia, a zároveň zmierňuje diskomfort či bolesť, pri pohlavnom styku spôsobenú ťahom alebo trením.“



Hoci je téma labioplastiky značne intímna, jej popularita v posledných rokoch výrazne rastie – našťastie. Ženy si čoraz viac uvedomujú, že sa chcú cítiť pohodlne a spokojne vo svojom tele. „Vidieť ich spokojnosť a úľavu po zákroku je pre nás ako lekárov jednou z najlepších odmien. Tento krok pre mnohé neznamená len zmenu vzhľadu, ale aj zásadné zlepšenie kvality života,“ hovorí MUDr. Kováč. Okrem funkčného dyskomfortu je to totiž hlavne psychická nálož; ženy sa hanbia vyzliecť do plaviek a ísť na kúpalisko, alebo sa dokonca vyzliecť pred partnerom. Nie každý prípad si vyžaduje skalpel, resp. chirurgický zásah, no pri zväčšených malých pyskoch je chirurgická labioplastika podľa Imricha Kováča najúčinnnejšou metódou, pretože nadbytočné tkanivo je potrebné chirurgicky

odstrániť. „Laser môže byť použitý na jemné vyhladenie okrajov alebo na podporu hojenia jazvy po zákroku, ale jeho samostatné možnosti sú v tejto oblasti limitované alebo zbytočne komerčne preceňované.“ Pri výplni veľkých pyskov môže fungovať aj výplň vlastným tukovým tkanivom – lipofilling, alebo polosyntetickou kyselinou hyalurónovou, ktoré obnovujú objem a pružnosť tkaniva, ale zase sa vrátime k tej konzultácii, tam sa všetko ukáže.

Čo sa týka strachu z jaziev či zníženia citlivosti v danej oblasti... ani na toto sme sa nehanbili opýtať. „Pri labioplastike sa využívajú jemné chirurgické techniky, ktoré minimalizujú riziko viditeľných jaziev. Tkanivo tejto oblasti má špecifický charakter sliznice a je dobre prekrvené, preto jazvy bývajú po určitom čase prakticky ne-



MUDr. Imrich
Kováč, MPH

viditeľné. Okrem toho sa používajú vstrebateľné stehy, ktoré sa nemusia vyberať, čo tiež prispieva k lepšiemu komfortu i estetickému výsledku. Čo sa týka citlivosti, skúsený chirurg dokáže zachovať citlivé nervové zakončenia v oblasti, takže riziko trvalej straty citlivosti je veľmi nízke až nulové. Dočasná zmena citlivosti je vždy prítomná v prvých týždňoch až mesiacoch po zákroku, no ide o normálnu súčasť hojenia. Je preto dôležité, aby si pacientky vybrali odborníka, ktorý má s takýmito zákrokmi bohaté skúsenosti, pretože precízne predvedenie je kľúčové,“ upozorňuje MUDr. Kováč.

Labioplastiky sa naozaj nemusíte báť, za jeden krátky zákrok v lokálnej anestéze vám príde do života kopa benefitov. Aspoň tak si ju pochvaľujú dámy, ktoré ju už absolvovali. „Po zákroku môžete odísť domov v ten istý deň. Rekonvalescencia je pomerne rýchla – už po 2 týždňoch sa väčšina pacientiek cíti dostatočne dobre na to, aby sa vrátila k bežným aktivitám. Veľakrát je labioplastika zákrokom, ktorý robíme ako druhú operáciu počas jednej narkózy. Či už pri úprave prsníkov, rinoplastike, či menšej abdominoplastike. Častá je u žien po viacerých pôrodoch, ktoré sa rozhodli, že si doprajú celkovú premenu svojho tela a absolvujú u nás viacero zákrokov,“

hovorí odborník. Kompletné poctivé hojenie zvyčajne trvá 4 až 6 týždňov, počas ktorých sa treba vyhnúť intenzívnej fyzickej aktivite, kúpeľom, saune a pohlavnému styku, aby sa minimalizovalo riziko infekcie alebo iných komplikácií.

Čo dokáže laser

Laser nie je skalpel, no aj tak dokáže zásadne zlepšiť vašu intímnu zónu aj intímny život. Ako konkrétne sme sa pýtali u gynekologičky MUDr. Miroslavy Závodskej na klinike FRAIS.

1. Vaginálna atrofia a suchosť. „Vaginálna atrofia je stav, ktorý sa často vyskytuje po menopauze alebo v dôsledku hormonálnych zmien, pri ktorom dochádza k stenčeniu a suchosti vaginálnej sliznice. To môže spôsobovať bolesť pri pohlavnom styku alebo nepríjemné pocity. Laser, konkrétne CO₂ alebo erbium laser, funguje tak, že stimuluje tvorbu kolagénu v podslizničnej vrstve. Tento proces vedie k zlepšeniu hydratácie a elasticity vaginálneho tkaniva,“ vysvetľuje doktorka.

2. Zlepšenie tzv. vaginálnej tonicity. „Po pôrode alebo vekom môže dochádzať k oslabeniu svalov v oblasti panvového dna, čo vedie k pocitu laxnosti. Laserová terapia pomáha podporiť regeneráciu a spevnenie vaginálneho tkaniva. Používa sa na stimuláciu kolagénových vlákien, čo vedie k zlepšeniu tonusu vagíny. Týmto spôsobom sa môže zlepšiť aj kvalita pohlavného styku a znížiť pocit uvoľnenosti,“ vraví MUDr. Závodská.

3. Iné estetické výkony: laser sa dá využiť na úpravu vonkajšieho vzhľadu genitálu, zlepšenie textúry pokožky (ak vás trápi jemné zhrubnutie), odstránenie hyperpigmentácií, tmavšieho zafarbenia. Laserové svetlo stimuluje regeneráciu pleti a podporuje jej omladenie.

4. Ošetrovanie jaziev po pôrode alebo epiziotómii. „Po pôrode môžu niektoré ženy trpieť jazvami, ktoré zanecháva epiziotómia (chirurgické rozšírenie vagíny počas pôrodu). Laser môže pomôcť urýchliť hojenie jaziev a zlepšiť ich vzhľad. Laserové svetlo stimuluje tvorbu nového tkaniva, čím jazvy zmäknú a stanú sa menej viditeľné,“ konkretizuje MUDr. Závodská.

5. Liečba inkontinencie. Stresová inkontinencia moču, ktorá môže byť spôsobená oslabením panvového dna, je ďalšou indikáciou na laserovú terapiu. Laserové ošetrovanie zlepšuje tonus svalov v tejto oblasti a môže pomôcť zmierniť problémy s únikom moču pri kašli, smiechu alebo fyzickej námahe.

Takže laser je v podstate multifunkčný pomocník, navyše každý z týchto zákrokov je nein-