

## Patientinformation for gynækomasti operation (brystreduktion for mænd)

**Formål/definition:** Gynækomasti betyder mandlig brystudvikling. Der findes to former. En, hvor brystet primært består af fedtvæv. Og en anden, hvor der er dannet en regulær brystkirtel. Ofte er udviklingen af gynækomasti en kombination af både brystvæv og omkringliggende fedt.

De fleste mænd, der lider af gynækomasti, føler sig generet både kosmetisk, og fordi nogle oplever fysiske gener som ømhed i brysterne. Det er derfor naturligt at ønske en operation, der kan afhjælpe problemet. Er brystvorten forstørret, kan denne evt. også mindskes ved samme operation.

**Hvem kan blive tilbudt operation?** Alle mænd ved godt helbred, der er rimeligt normalvægtige eller med et BMI under 30, er egnede kandidater til en brystreduktion.

### Forundersøgelse

Før operationen skal du til en forundersøgelse hos vores plastikkirurg. Kirurgen vil undersøge brystudviklingen og prøve at vurdere, om den består af fedtvæv, kirtelvæv eller en kombination af begge. Består gynækomastien af rent fedtvæv, kan man nøjes med at foretage en regulær fedtsugning af området. Består gynækomastien kun af brystkirtelvæv, er det nødvendigt at skære op langs brystvortens nedre kant, så arret ligger i kanten og bliver skjult. Her kan man så gå ind og fjerne brystkirtlen. Er der tale om en kombination, er det ofte nødvendigt at skære brystkirtlen ud samt at foretage fedtsugning af det omgivne fedtvæv.

Ved forundersøgelsen foretager kirurgen også en faglig og helbredsmæssig vurdering af dig og på baggrund heraf, taler I om dine muligheder og de risici, der altid er ved en operation.

Du er velkommen til at tage en ven eller et familiemedlem med til forundersøgelsen, da der er mange informationer, og det er vigtigt for os, at du føler dig tryk.

Børn må desværre ikke være med ved forundersøgelsen.

**Betænkningstid og booking:** I følge loven kan du først give samtykke til operationen og blive opereret, når du har haft 7 dages betænkningstid efter forundersøgelsen, men du er velkommen til at booke en operationstid, efter du har været inde til forundersøgelse.

### Forberedelse til operationen

Dage/uger før operationen	Undgå /ophør med følgende
6 uger før og 4 uger efter operationen	Ophør/ hold pause med <b>rygning/E- cigaretter</b> . Dette for at nedsætte risikoen for dårlig sårheling, lungeproblemer og infektioner i forbindelse med operationen.
4 uger før operationen	Hvis du drikker mere end 4 genstande dagligt, bør du ophøre fuldstændigt med at indtage <b>alkohol</b> .
30 dage før og efter operationen	Undgå at få lavet <b>tatoveringer, piercinger eller større tandlægearbejde</b> fx fyldninger. Dette skyldes at der i forbindelse med disse indgreb kan danne sig bakterier i blodet.
21 dage/ 3 uger før operationen	Hvis du får <b>vægtreducerende medicin</b> fx WegoVy skal du holde pause 3 uger inden operation. Du kan genoptage behandlingen umiddelbart efter operationen. Dette gælder kun, hvis indgrebet skal foregå i fuld bedøvelse.

<p>7 dage før operationen</p>	<p>Hvis du tager <b>naturlægemidler</b>, der kan påvirke blodets evne til at størkne fx Q10, fiskeolie, Baldrian, Ginseng, Ginko, hvidløgpulver / ingefær eller E-vitamin, skal du holde pause med dette.</p> <p>Du kan genoptage behandlingen 1 uge efter operationen.</p>
<p>3 – 5 dage før operationen</p>	<p>Hvis du tager <b>lægemidler</b>, der indeholder acetylsalicylsyre (Magnyl, Asperin m.fl.) skal du holde pause med dette.</p> <p>Du må <b>ikke</b> stoppe med at tage hjertemagnyl eller anden blodfortyndende medicin ( Clopidogrel, Marvan m.fl) uden at have konfereret det med ordinerende læge. Hvis der kan pauseres med Clopidogrel er det i <b>5 dage</b> før operationen.</p> <p>Du kan genoptage behandlingen 3 dage efter operationen.</p> <p>Hvis du tager <b>gigtmedicin</b> (Ibuprofen, Naproxen, Diclofenac etc.) skal du holde pause i 3 dage evt. efter aftale med din praktiserende læge eller reumatolog.</p> <p>Du kan genoptage behandlingen lige efter operationen.</p>
<p>Dagen før operationen</p>	<p>Har du behåring på brystkassen, skal HELE brystkassen barberes. Det er vigtigt at dette gøres dagen inden operationen og at du undgår rifter på huden.</p>

### Tjekliste før operationen

- Køb Paracetamol a 500mg + Ibuprofen a 200 mg til en uges forbrug
- Det er en god ide at købe ind og lave mad til en uge, så du kun skal koncentrere dig om at restituere efter operationen.
- Aftal med en pårørende, at du bliver hentet 2 timer efter operationen og passet de næste 24 timer. Du må ikke selv føre bil, men gerne køre med som passager.

## Faste før operationen **hvis** operationen foregår i fuld bedøvelse.

Generelt gælder disse regler:

- Er dit mødetidspunkt inden kl. 12.00, skal du faste fra kl. 00.00 natten til din operationsdag. Det vil sige, at du ikke må spise, drikke, ryge eller tygge tyggegummi derefter.
- Er dit mødetidspunkt efter kl. 12.00, skal du faste 6 timer før mødetidspunktet. Det vil sige, at du ikke må spise, drikke, ryge eller tygge tyggegummi derefter.
- Vi anbefaler dog, at du drikker 1-2 glas TYND SAFT eller VAND, altså klare væsker, indtil 2 timer før dit mødetidspunkt, ikke noget andet.
- "Klare væsker" betyder, at væsken skal være helt gennemsigtig – ingen mælk, ingen smoothies, ingen proteinshakes. Det er fordi selv små mængder fedt eller fibre kan ligge tungere i maven og tage længere tid at fordøje.

## På operationsdagen

- På operationsdagen skal du hjemmefra tage et brusebad med grundig sæbevask af krop og hår. Undlad at bruge creme på det område, der skal opereres.
- Klæd dig i løst behageligt tøj, gerne bluse med lynlås og flade sko.
- Smykker og evt. piercinger tages af og efterlades hjemme.

På operationsdagen møder du kirurgen, som gennemgår dagens forløb med dig, og sikrer, at du får svar på evt. spørgsmål. Lige før operationen vil kirurgen tegne på det område, der skal opereres.

Hvis du skal i fuld bedøvelse taler du også med vores narkosepersonale før operationen.

Har du pårørende med på operationsdagen, kan disse vente i vores lounge, men kan ikke komme med ind på operationsstuen eller opvågningsafsnittet.

## Operation og bedøvelse

Operationen kan foregå enten i lokal bedøvelse eller i fuld bedøvelse. Fuld bedøvelse indebærer at du skal faste i 6 timer før operationen.

I tilfælde hvor det er nødvendigt at skære en kirtel ud, vil der nogle gange være tråde, der skal fjernes senere. Ellers bruges selvopløsende tråde. I sjældne tilfælde kan der blive lagt et dræn i forbindelse med operationen. Operationen varer 1-2 timer.

Vores opvågningsafsnit er et fællesafsnit for alle operationspatienter, du ligger således ikke alene, og derfor kan der heller ikke være pårørende til stede på afsnittet.

## Efter operationen

Der kan forekomme **smarter** umiddelbart efter operationen. Disse er ofte af lettere karakter, og du kan afhjælpe dem ved at tage Panodil 500 mg 2 stk 4 gange dagligt. I øvrigt vil du få udleveret nødvendig smertestillende medicin på klinikken.

Der er visse forhold, der øger **risikoen for blodpropper** særligt i benene og lungerne i forbindelse med kirurgi. Derfor anbefales nogle kunder at få en forebyggende indsprøjtning med et blodfortyndende stof på opvågningsafsnittet.

Du vil få udleveret en særligt **vest** fra klinikken, som bør anvendes i tiden efter operationen, alternativt bliver din brystkasse indbundet.

**Udskrivelse** :Du kan blive hentet efter ca. 1 - 2 timer efter operationen er afsluttet. Samlet set vil du være hos os i ca. 3- 5 timer.

## De første dage efter operationen

**I gang igen:** Af hensyn til dit generelle velbefindende og for at forebygge dannelse af blodpropper, er det vigtigt at du hurtigt kommer på benene igen efter operationen, men også at du får hvilet, så kroppen får mulighed for at hele.

- Skulle såret **småsize med lidt blødning**, kan det afhjælpes ved at trykke et rent klæde mod huden i ca. 20 minutter, eller indtil blødningen er stoppet.
- Der vil ofte komme lidt **misfarvninger** i huden og måske senere lidt sivning fra sårene. Læg blot lidt gaze på og skift det efter behov.
- Efter ca. 2 uger fjernes eventuelle tråde.

**Øvrige forholdsregler:** Det er vigtigt, at du følger de anbefalinger opvågnings-sygeplejersken giver dig. Det drejer sig bl.a. om hvornår du kan gå i bad og skifte forbindelse

- Du bør vente med hårdt arbejde og med at dyrke krævende sport og vægttræning af brystmuskulaturen i mindst 3-4 uger. Start derefter langsomt. Mærker du ømhed i brysterne, bør du straks stoppe og gå langsommere til værks næste gang. Du kan gå en tur eller cykle, når du har lyst til det.
- Undgå svømmehal, dampbade og sauna i ca. 5-6 uger, eller til sårene er helt lukket.
- Undgå rygning i 4 uger.

## Komplikationer

Alvorlige komplikationer er meget usædvanlige, men ved alle kirurgiske indgreb er der en risiko, de mulige komplikationer er:

- Brystvorterne kan blive mere eller **mindre følsomme** og i sjældne tilfælde følelsesløse. Risikoen er op til 1,0 %.
- **Infektion**, hyppighed under 1%, behandles sædvanligvis med antibiotika.

- **Hæmatom** – i sjældne tilfælde (under 1%) kan der efter operationen opstå en blødning. Dette kan kræve kirurgen stopper den ved ny operation
- **Hævelser.** Forsvinder efter nogle uger.
- **Blå mærker** – forsvinder indenfor 3–5 uger.
- **Indtrækninger**, hvor man efter det fjernede brystkirtelvæv oplever, at huden og brystvorten ligger lidt tættere mod brystmusklen end det omgivne væv, hvor der stadig er lidt fedt. Det er dog sjældent, og ofte jævner indtrækningen sig ud igen. Desuden kan det justeres ved en senere fedtsugning
- Ved al åben kirurgi får man synlige ar, men ofte er **arret** meget diskret, da det ligger i kanten af det brune område omkring brystvorten
- En meget sjælden komplikation er, at noget af **brystvorten "dør"**, da blodfor-syningen ved operationen kan afskæres

## Hvad skal du være opmærksom på?

**Infektion:** Du skal være særlig opmærksom på tegn på infektion i form af feber, varme, hævelse og rødme. Mål gerne din temperatur, før du evt. kontakter os.

**Forstoppelse:** Noget af den medicin du får i de første par dage, kan give forstoppelse, derfor er det vigtigt, at du bevæger dig, drikker rigelig med væske og spiser fiberrigt.

## Genoptagelse af arbejde

De fleste er tilbage på arbejdet efter få dage, afhængig af omfanget af operationen og arbejdets karakter. Vi kan desværre ikke hjælpe dig med en sygemelding.

## Efterforløb og kontrol

Du får udleveret en kontroltid på operationsdagen.

- Den første kontrol vil være efter 10-14 dage hos vores sygeplejerske
- Den afsluttende kontrol hos kirurgen vil være efter ca. 3-6 måneder.
- Det endelige resultat kan først ses efter ca. 3- 6 måneder. En fuldstændig opheling af ar kan tage op til 1 – 2 år.

Du er velkommen til at tage en ven eller et familiemedlem med til kontrollen.  
Børn må desværre ikke være med ved kontrollen.

### Har du spørgsmål eller vil du læse mere?

Du er også velkommen til at ringe til klinikken på tlf. 70 27 57 57.

På vores hjemmeside vil du ligeledes kunne finde svar på mange spørgsmål.