



temat miesiąca

PIĘKNA I ZDROWA
PRZEZ CAŁY ROK

W grudniowym numerze

TEMAT MIESIĄCA PIĘKNA I ZDROWA PRZEZ CAŁY ROK

Dermatologia estetyczna w służbie urody / 2
Labioplastyka – zabieg korekty warg sromowych / 3
Mezoterapia królową medycyny estetycznej / 5
Kwas hialuronowy – naturalne piękno / 6
Nieinwazyjne leczenie żyłaków w klinice Wilmed / 8

WARTO WIEDZIEĆ

Medycyna estetyczna – starsza i jeszcze bardziej wyrafinowana... / 9
Chirurgia plastyczna – by dobrze czuć się w swoim ciele / 11
Przeglądasz się w lustrze i jesteś pewna, że ta siateczka drobnych zmarszczek wokół oczu to kurze łapki... / 12

MEDYCYNĄ NA CO DZIEŃ

Zdrowie za kierownicą. Od chrapania do migotania / 14
Czy każda infekcja wirusowa jest groźna dla naszego zdrowia? / 16



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

Redaktor naczelna
Agnieszka Szcześniak-Ziętek

Dział reklamy
Paweł Zgórzak pzgorzak@medserwis.eu
Marcin Banachiewicz reklama@medserwis.eu

Redakcja
Katarzyna Rodzik rodzik@medserwis.eu
Jakub Stępnowski stepnowski@medserwis.eu

Skład i łamanie
Wioleta Chrostowska wchrostowska@instalreporter.pl



www.medserwis.pl

Telewolt sp. z o.o.
telefon: (22) 621-81-17, fax (22) 212-82-98
04-824 Warszawa ul. Orzechowskiego 9, 00-671 Warszawa ul. Koszykowa 70 lok. 2



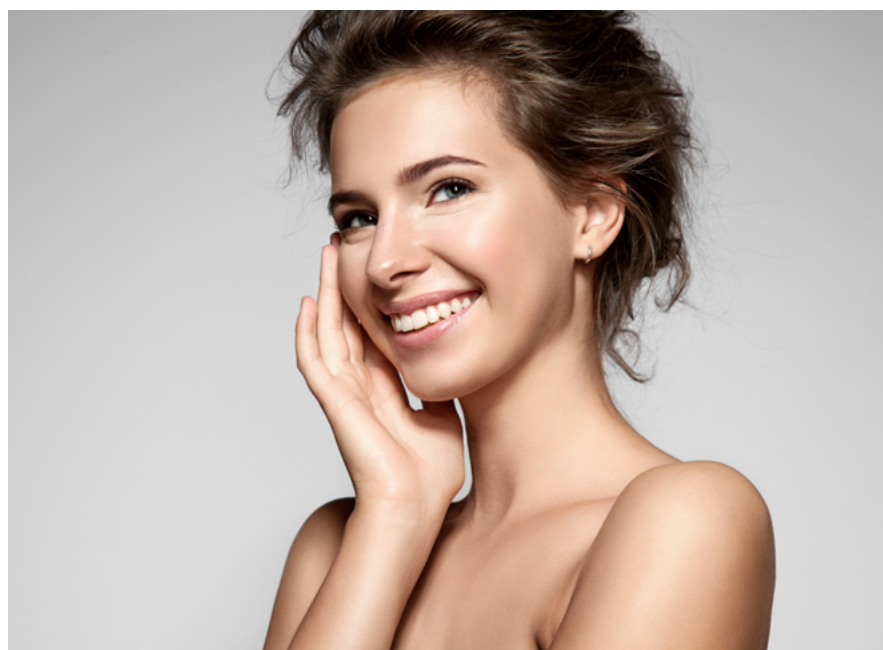
Dermatologia estetyczna

w służbie urody

Każdy z nas chciałby wyglądać świeżo, młodo i promiennie – bez względu na wiek. Czasami zdrowy tryb życia, aktywność fizyczna, właściwa dieta i dobre kosmetyki nie wystarczają, więc sięgamy po zabiegi z zakresu dermatologii estetycznej. Ważne, by na procedury tego typu zgłaszać się do wyspecjalizowanych placówek, doświadczonych lekarzy oraz pamiętać... o umiarze. W klinice Wilmed najważniejsze jest dla nas, by osoba po zabiegu wyglądała przede wszystkim naturalnie.

Na początek warto uświadomić sobie, że każdy człowiek jest inny pod względem budowy anatomicznej. Różnimy się budową kości twarzoczaszki, ułożeniem poszczególnych elementów układu mięśniowego oraz tkanek miękkich, a także wyrazem twarzy, mimiką, ekspresją itp. Należy więc pamiętać, że każdy zabieg odmładzający, korygujący czy wypełniający z zakresu dermatologii estetycznej musi być dobrany pod kątem indywidualnych potrzeb i oczekiwań pa-

cjenta. Efekt musi być naturalny – dermatologia estetyczna ma za zadanie podkreślać to, co jest atutem pacjenta i korygować lekkie niedoskonałości, a nie w sztuczny sposób wykreować zupełnie nowy wygląd. We współczesnych mediach znaleźć można zdjęcia wielu celebrytek z olbrzymimi wargami, czołem naciągniętym do granic możliwości lub nienaturalnie podniesionymi powiekami. Czy taki wygląd na pewno jest estetyczny?



Lekarz pomoże

W klinice Wilmed każda, nawet najdrobniejsza, procedura z zakresu dermatologii estetycznej konsultowana jest z lekarzem specjalistą. Chodzi tu nie tylko o bezpieczeństwo pacjenta (m.in. wykluczenie ewentualnych przeciwwskazań zdrowotnych), ale także ocenę, czy jego oczekiwania są możliwe do spełnienia. Lekarz oceni, czy to, czego spodziewa się pacjent jest dla niego korzystne, czy zabieg, który ma się odbyć na pewno jest potrzebny i jaki powinien być jego zakres, by rezultaty były estetyczne i naturalne, a nie karykaturalne.

Dermatologia estetyczna w klinice Wilmed

W klinice Wilmed skorzystać można z wielu zabiegów z zakresu dermatologii estetycznej. Osobom, które chcą zadbać o swój młody i świeży wygląd, zaleca się jednak przede wszystkim:

- zabiegi odmładzające z wykorzystaniem kwasu hialuronowego – modelowanie owalu twarzy, wypełnianie bruzd, kształtowanie policzków, modelowanie ust,

- usuwanie zmarszczek za pomocą toksyny botulinowej – u osób młodych profilaktycznie oraz u osób dojrzałych ze zmarszczkami już istniejącymi,
- mezoterapię cienkoigłową oraz peelingi medyczne.

Przy doborze odpowiedniego preparatu (chodzi o zabiegi z wykorzystaniem kwasu hialuronowego), zakresu zabiegu oraz ewentualnych powtórzeń nasi specjaliści kierują się zawsze indywidualnymi potrzebami danego pacjenta – tak, by zabieg spełnił jego oczekiwania, a zarazem by efekty były naprawdę estetyczne i naturalne. Czasami lepiej jest wykonać np. modelowanie owalu twarzy w mniejszym zakresie, poczekać na efekty i w razie potrzeby powtórzyć zabieg niż od razu bardzo mocno zmienić rysy twarzy pacjenta.

Wszystkie osoby zainteresowane dermatologią estetyczną na najwyższym poziomie i opieką doświadczonych, wysoko wykwalifikowanych specjalistów zapraszamy do naszej kliniki Wilmed w Warszawie! ■



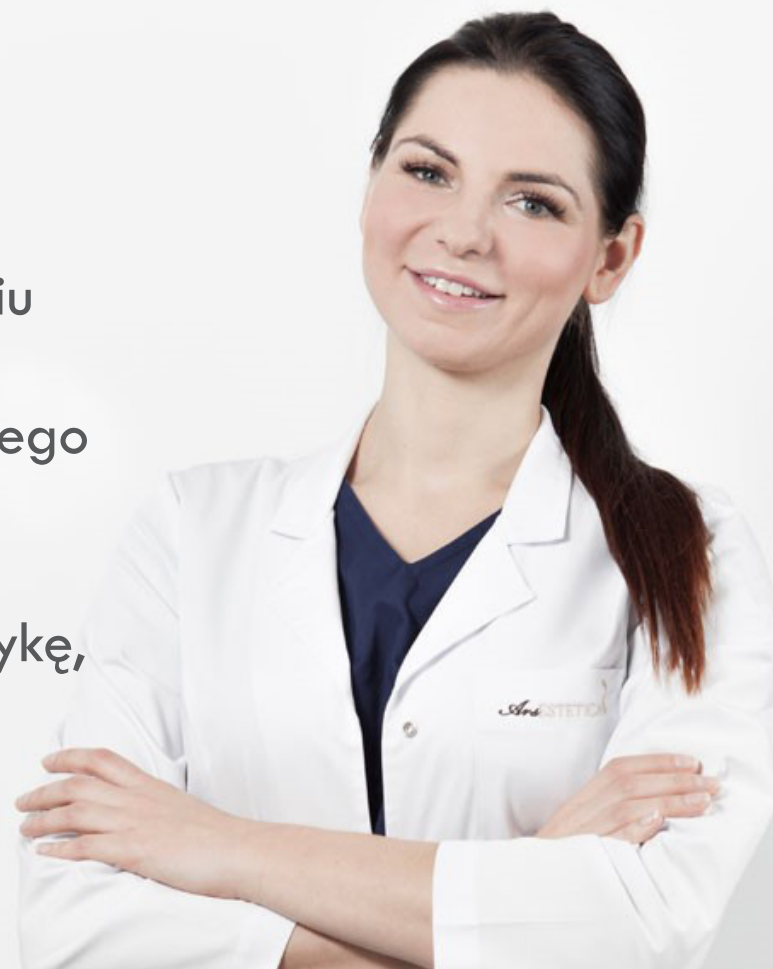
WILMED – Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
ul. Wiktorii Wiedeńskiej 9a, Warszawa
telefon: (22) 651 98 61, 692 407 540
www.wilmed.pl
przychodnia@wilmed.pl

Labioplastyka

– zabieg korekty warg sromowych

DIANA KUPCZYŃSKA

Czy polskie kobiety są pewne siebie? Czy w dążeniu do ideału udaje im się zachować zdrowy rozsądek? Czy w związku z dynamicznym rozwojem szczególnego działu medycyny, jakim jest ginekologia estetyczna, stały się bardziej świadome swojego ciała? O tym, kto i dlaczego najczęściej decyduje się na labioplastykę, dowiedzie się z wywiadu. Na pytania odpowiada dr n. med. Diana Kupczyńska, na co dzień pracująca w klinice Ars Estetica we Wrocławiu.



Jakie są największe kompleksy Polek?

Polki miewają różne kompleksy, często wynikające z tego, że jako kobiety bezustannie dążymy do wymarzonego ideału. Standardy obowiązujące w świecie mody czy w przemyśle rozrywkowym także przekładają się na nasze wyobrażenia na temat tego, jak powinniśmy wyglądać. Ekspresowy powrót do formy i ciała sprzed porodu to teraz pewnego rodzaju standard, a im szybciej się to uda, tym większy sukces możemy ogłosić. Tym

kryteriom oceny coraz częściej próbujemy się wymykać. Buntować przeciwko sztywnym ramom, w jakie próbuje się nas wstawiać. Na całe szczęście.

Mimo wszystko nadal bardzo często mamy kompleksy związane np. z rozmiarem biustu – część kobiet uważa, że jest za mały, inne skarżą się na to, że jest spory i nie pasuje do ich sylwetki. Mamy duże nosy, zbyt wąskie usta i kości policzkowe, którym daleko do ideału – w wielu przypadkach są to komplek-

sy wynikające przede wszystkim z subiektywnej oceny naszej osoby. Jednak z mojej obserwacji wynika, że 80% pacjentek, które do mnie trafiają, stanowią kobiety świadome zarówno swoich atutów, jak i słabszych stron. Trafiają do mnie z realnym problemem, który nierzadko utrudnia im normalne funkcjonowanie i powoduje spore problemy z akceptacją własnego ciała. Są wśród nich także kobiety, których głównym problemem jest wygląd warg sromowych.

Do jakiego ideału polskie kobiety dążą?

Trudno wskazać jeden kanon urody, do którego próbujemy się zbliżyć. Niezwykłą rzadkością są pacjentki, od których słyszę, że chcą wyglądać jak Kim Kardashian czy inna gwiazda Hollywood. Wspólnym mianownikiem ich pragnień jest zwykle chęć opóźnienia samego procesu starzenia, czasem udoskonalenia tego, co nie jest idealne, a nie radykalna zmiana wyglądu. Kobiety, które przychodzą do mnie z nierealnymi oczekiwaniami i zaburzoną percepcją własnej osoby, zwykle opuszczają gabinet zawiedzione. Nie dlatego, że nie chcę im pomóc, ale dlatego, że z etycznego punktu widzenia byłoby to po prostu niewłaściwe.

Myślę, że polskie kobiety chcą być bardziej pewne siebie i ja to doskonale rozumiem. Po swoich pacjentkach widzę, że często za sprawą medycyny estetycznej, która pomaga im pozbyć się kompleksów, zyskują właśnie na śmiałości. To jest dowód na to, że kompleksy często nie pozwalają nam się w pełni realizować.

Jakie zabiegi stały się obecnie popularne i jak Pani myśli z jakiego powodu?

Do najpopularniejszych zabiegów z zakresu medycyny estetycznej należą aktualnie powiększanie ust, korekty zmarszczek mimicznych czy plastyka nosa. Wśród tych ostatnich najpopularniejsza jest aktualnie korekta z użyciem kwasu hialuronowego. Natomiast, gdy mowa o ginekologii estetycznej, to nie będzie przesadą, jeśli powiem, że jej popularność bardzo dynamicznie rośnie. Polki są coraz bardziej świadome swoich potrzeb i pragnień. Nowoczesna medycyna jest jedynie odpowiedzią na ich realne potrzeby, a dzięki szerszemu dostępowi do informacji, decyzja o tym, czy robić zabieg stała się dla nich dużo łatwiejsza. Dlatego też od wielu lat wśród procedur chirurgicznych przodu-

je plastyka warg sromowych. Przekłada się ona bezpośrednio na komfort codziennego funkcjonowania, poprawę estetyki miejsc intymnych, jak również współżycie – niezwykle istotne aspekty naszego życia.

W jakim wieku najczęściej kobiety decydują się na taki zabieg?

Trudno mówić tu o jakiejś regule, bo trafiają do mnie panie w różnym wieku. Część z nich to młode kobiety, które mają 30, czasem 20 lat i ze względu na wstyd towarzyszący im podczas współżycia mają trudności, by rozebrać się przed swoim partnerem. Inne mają olbrzymi problem ze względu na uprawianą dyscyplinę sportu. Do mojego gabinetu trafiają również panie, które skończyły 40 czy nawet 50 lat, mają już dorosłe dzieci, a nadal chcą korzystać z życia, pozostają aktywne seksualnie i zależy im na tym, by ich wargi sromowe wróciły do stanu sprzed porodu.

Jakie są wskazania do zabiegu?

Wskazaniem do przeprowadzenia zabiegu labioplastyki są przerośnięte wargi sromowe mniejsze, które utrudniają normalne funkcjonowanie. Jest to problem o tyle kłopotliwy, że nie istnieje żadna definicja, która jasno określałaby, na jakim etapie mamy już do czynienia z patologią. Zdarza się, że nawet niewielkie przerośnięcie warg powoduje u kobiety dyskomfort. Dla innych podobna sytuacja nie będzie stanowić żadnego problemu. W obu tych przypadkach mówimy o wariacie anatomicznym. Dlatego za najczęstsze wskazania do labioplastyki można uznać znaczny przerost warg sromowych, który prowadzi do powstawania otarć, ran czy odparzeń podczas uprawiania sportów, a nawet chodzenia. Ból, dyskomfort lub wstyd, który kobieta odczuwa podczas współżycia, również uważa się za wskazanie do zabiegu. Zdarza się również,

że kobiety dojrzałe lub po porodach chcą „odmłodzić” okolice intymne.

Co ważne, przerost warg sromowych bywa wrodzony i nabyty. Ten drugi powodowany jest zwykle urazami, nawracającymi infekcjami, porodami naturalnymi, które doprowadziły do powstania krwiaków w okolicy warg sromowych mniejszych czy zastojem limfy. Zdarza się również, że przerośnięta jest jedna warga i w tej sytuacji tylko ona poddawana jest korekcji.

Jakie są metody rozwiązania tego problemu?

Najczęściej stosowaną metodą jest chirurgiczne pozbycie się nadmiaru warg. Można również stosować metodę laserową, choć z medycznego punktu widzenia nie różni się ona od metod tradycyjnych. Obie te metody to operacje nieobciążające organizmu, a wybór odpowiedniej zależy od anatomii i dobierany jest do konkretnego przypadku. Do wyboru mamy tzw. amputation technique, czyli proste odcięcie przerośniętych warg sromowych mniejszych, które stosuje się w przypadku dużych przerostów oraz w sytuacji, kiedy pacjentka chce pozbyć się nieestetycznych, brązowych, pofałdowanych brzegów warg sromowych, central wedge technique polegające na wycięciu pełnej grubości tkanki o kształcie przypominającym literę V oraz de-epithalization technique, czyli technikę skupiającą się na usunięciu nabłonka w kształcie elipsy, przyśrodkowej i bocznej powierzchni przerośniętych warg. Przy tej metodzie brzeg wolny jest nienaruszony i w pełni zachowane są funkcje czuciowe i erekcyjne, choć może ona prowadzić do zgrubienia warg sromowych, szczególnie wtedy, kiedy mówimy o znacznym przeroście. To, co warto podkreślić, to fakt, że każda z wymienionych technik ma swoje wady i zalety,

a kluczem do sukcesu jest umiejętne dobranie odpowiedniej metody, które pozwoli osiągnąć satysfakcjonujące efekty. Zarówno pod względem funkcjonalnym, jak i estetycznym.

Jak wygląda rekonwalescencja po zabiegu i zalecenia?

Rekonwalescencja zwykle trwa od 7 do 14 dni, więc jest stosunkowo krótka. W dzień po operacji można już swobodnie funkcjonować w domu. Jeśli nic nie stoi na przeszkodzie, to już po około 2-4 dniach pacjentka może wrócić do aktywności społecznych i zawodowych, o ile praca nie wymaga dźwigania ciężkich przedmiotów. Wszystko zależy od tego, o jakim zakresie obowiązków mowa i tego, czy pacjentka czuje się na siłach, by do pracy wrócić wcześniej. Siniaki, opuchlizna, dyskomfort związany ze szwami czy plamienia są całkowicie normalne.

Gdy mowa o higienie osobistej, to najlepszą metodą jest korzystanie z letnich pryszniców. W okresie pooperacyjnym należy podmywać się preparatem Tantum Rosa po każdej wizycie w toalecie, a opatrunki w postaci podpasek zmieniać dwa razy dziennie (minimum). Same szwy nie powinny stanowić przeszkody, usuwa się je między 10. a 14. dobą. Chyba że do szycia stosowane były szwy wchłaniające, które wchłaniają się stopniowo i sam proces może trwać do sześciu tygodni. Przez okres dwóch tygodni nie powinno się także uprawiać sportów, korzystać z sauny, jacuzzi, pływać w basenie i opalać na solarium. Podczas okresu rekonwalescencji niezwykle istotne jest to, by zgłosić się na kontrolę lekarską, która najczęściej odbywa się po pierwszych dwóch tygodniach. Wszystko po to, by ocenić czy proces gojenia przebiega poprawnie. W pierwszym miesiącu nie powinno się współżycia ani uprawiać obciążających ćwiczeń. W przypadku osób trenujących

o powrocie do treningów powinien decydować lekarz prowadzący.

Do kogo się zgłosić z problemem?

Jeśli mamy wątpliwości dotyczące rozmiaru naszych warg sromowych, to powinniśmy się zgłosić do doświadczonego lekarza, który specjalizuje się w ginekologii estetycznej. Chirurg zajmujący się tego typu zabiegami powinien umiejętnie dobrać metodę do przypadku, bo to będzie kluczowe dla osiągnięcia satysfakcjonujących efektów.

Lekarz powinien szczegółowo wytłumaczyć na czym polega zabieg, bo nie zawsze będzie to równoznaczne ze spełnieniem wszystkich oczekiwań pacjentki. Kobiety, które są bardzo szczupłe, muszą mieć świadomość tego, że nawet zaawansowana korekcja nie zawsze będzie prowadziła do całkowitego schowania warg sromowych mniejszych pod większymi. Ze względów bezpieczeństwa chirurg musi zostawić minimum 1 cm tkanki w tym obszarze, aby wejście do pochwy pozostawało zamknięte podczas codziennych aktywności i było chronione przed infekcjami. Jeśli cokolwiek wzbudzi nasze wątpliwości, zawsze możemy skonsultować nasz problem z innym lekarzem. Warto pamiętać, że labioplastyka, pomimo krótkiego okresu rekonwalescencji, to poważny zabieg. ■



Ars Estetica Klinika Medycyny Estetycznej
i Laseroterapii
ul. Powstańców Śląskich 56a/2, Wrocław
telefon: (71) 70 70 993
www.arsestetica.pl
wroclaw@arsestetica.pl



Mezoterapia

królową medycyny estetycznej

MONIKA KUŹMIŃSKA

Mezoterapia jest najbardziej popularnym zabiegiem estetycznym, którego zadaniem jest pokonanie bariery skórno-naskórkowej przez dostarczenie w głębokie warstwy skóry istotnych substancji leczniczych, regenerujących i wspomagających jej rewitalizację. Mezoterapia wykorzystwana jest do odmładzania i poprawy wyglądu skóry, redukcji zmarszczek, wraz z innymi technikami – w walce z cellulitem, a także w bardzo istotnym aktualnie problemie łysienia i wypadania włosów.

Mezoterapia jest zabiegiem nieinwazyjnym i występuje w trzech zasadniczych odmianach, jeżeli chodzi o sposób wprowadzenia pożądaných substancji.

I tak królową mezoterapii jest **mezoterapia igłowa**, która powinna być wykonana wyłącznie przez lekarza, następnie **mezoterapia mikroigłowa** z wykorzystaniem technik mikronakłuwania, czyli mezorollerów bądź stempli i wreszcie **mezoterapia bezigłowa**, czyli bez przerywania ciągłości skóry, a działa-

jąca poprzez zwiększenie przepuszczalności naskórka (zabieg kompletnie nieinwazyjny, ale też najmniej skuteczny, dla tych, którzy boją się nawet najmniejszej igiełki). Mezoterapia jest zabiegiem, który może być przeprowadzany praktycznie na każdej części ciała, począwszy od delikatnej skóry wokół oczu, twarzy, szyję, dekolt poprzez ciało, wreszcie skórę owłosioną na głowie.

Wskazania do mezoterapii to: rewitalizacja, poprawienie faktury i kolorytu skóry, jej

ujędrnienie, przywrócenie sprężystości, nawodnienie, zmniejszenie i likwidacja drobnych zmarszczek, likwidacja cieni pod oczami, likwidacja cellulitu, leczenie rozstępów, łysienie i wypadanie włosów.

W gabinetach medycyny estetycznej wykonujemy przede wszystkim mezoterapię igłową. Zabieg ten przeprowadza wyłącznie lekarz w znieczuleniu miejscowym kremem znieczulającym nałożonym pod okluzją (czyli pod maseczkę foliową) na około 45 min. Znieczu-

lenie tego typu nie tylko zapewnia pacjentowi komfort w trakcie zabiegu, ale też działa obkurczająco na naczynka (skóra jest blada), przez co zmniejsza się ryzyko siniaków.

Zabieg wykonujemy różnymi technikami i różnymi preparatami, zależnie od potrzeb skóry. Możemy wykonać bardzo płytkie i gęste nakłuwanie tzw. nappage, ale zdecydowanie lepiej wykonać jest mezoterapię na tzw. grudkę, czyli preparat podać głębiej z widocznym jego depozytem, który oczywiście się wchłonie. Należy zaznaczyć, że część preparatów kwasu hialuronowego tzw. usieciowanego nie powinna być podawana na grudkę, gdyż ze względu na strukturę kwasu może się ona nie wchłonać, stąd niezmiernie ważne jest, by zabieg wykonywał lekarz, który wie jaką decyzję podjąć.

Preparaty do mezoterapii są bardzo różne. Możemy je podzielić na:

- uzyskiwane naturalnie, czyli poprzez pobranie i odwirowanie krwi – różne systemy do pozyskiwania osocza bogatopłytkowego i ich odmiany,
- gotowe koktajle do mezoterapii (kilka przykładów: twarz – Dermaheal SR, Dermaheal HSR, Cytocare; skóra owłosiona – Dermaheal HL, HAIRline; cellulit – Alydya),
- preparaty kwasu hialuronowego nieusieciowanego z dodatkiem np. bursztynianu sodu (Electri, Xela Rederm), preparaty kwasu hialuronowego bez dodatków np. Bioregen oraz specjalne preparaty kwasu hialuronowego usieciowanego, ale przeznaczone do długotrwałej mezoterapii (tych nie podajemy na grudkę np. Volite).

Mezoterapia igłowa to klasyczny i najbardziej uniwersalny wariant zabiegu. Należy pa-

miętać, że im gęściej ostrzykniemy skórę, tym efekt będzie lepszy ze względu na fakt, że samo nakłucie również skórę stymuluje.

Przeciwwskazania do mezoterapii igłowej i mikroigłowej

- alergia na substancję do mezoterapii,
- wirusowe, bakteryjne lub grzybicze choroby skóry,
- choroby nowotworowe,
- ciąża i karmienie piersią,
- choroby autoimmunologiczne,
- stosowanie leków zmniejszających krzepliwość krwi.

Kolejnym rodzajem mezoterapii jest jej łagodniejsza siostra **mezoterapia mikroigłowa**, wskazania i przeciwwskazania do obu zabiegów są podobne, tylko w mezoterapii mikroigłowej nie stosujemy tradycyjnych, choć bardzo cienkich (30-32 G) igieł, a urządzenia wyposażone w mikroigły, czyli dermapeny, mezorollery.

Podczas zabiegu powstaje znacznie więcej nakłuć niż ma to miejsce w przypadku mezoterapii igłowej. Iniekcje te są jednak płytsze i nie docierają do tak głębokich warstw skóry, jak podczas zabiegu igłowego.

Wreszcie kilka słów o **mezoterapii bezigłowej**, która nie narusza ciągłości skóry, tylko za pomocą impulsów elektrycznych, laserów biostymulujących i drenaży limfatycznego zwiększa przepuszczalność naskórka, co umożliwia transport substancji aktywnych w głębsze warstwy skóry.

Zabieg ten przy całkowitej nieinwazyjności jest jednak zdecydowanie mniej efektywny niż dwa poprzednie rodzaje mezoterapii,

gdyż trudno jest ocenić, ile tak naprawdę substancji aktywnej przenika do skóry.

Przeciwwskazania do zabiegu mezoterapii bezigłowej to:

- alergia na substancję do mezoterapii,
- metalowe elementy w ciele,
- choroby serca,
- rozrusznik serca,
- wirusowe, bakteryjne lub grzybicze choroby skóry,
- choroby nowotworowe,
- ciąża i karmienie piersią.

Zabiegi zwykle powinny być wykonywane w seriach po kilka zabiegów, jest to między innymi związane z metabolizowaniem przez nasz organizm wprowadzanych substancji, np. nieusieciowany kwas hialuronowy świetnie nawilży skórę, ale szybko ulega rozkładowi, stąd konieczność powtórzenia zabiegu. Warto też przeplatać różne zabiegi mezoterapii, wtedy efekty są zdecydowanie lepsze.

Dr n. med. Monika Kuźmińska

Dyrektor Medyczny Yonelle Beauty Institute ■

YONELLE
ZWOLIŃSKA BEAUTY INSTITUTE

YONELLE Zwolińska Beauty Institute
ul. Gen. J. Zajączka 9a, Warszawa
telefon: (22) 330 90 35
<http://instytut.yonelle.pl/oferta/medycyna-estetyczna/>
medispa@yonelle.pl

Kwas hialuronowy – naturalne piękno

Kwas hialuronowy, jak mało który składnik preparatów stosowanych w medycynie estetycznej, od lat cieszy się nieustannie popularnością. W naszej skórze odpowiada za wiązanie wody, dzięki której ciało jest jędrne i elastyczne. Chroniąc przed negatywnym wpływem wolnych rodników, sprawia, że skóra wolniej się starzeje i szybciej regeneruje. Niestety z wiekiem jego ilość maleje, a skóra powoli traci swą sprężystość, wiotczeje. Dodatkowo oddziaływanie grawitacji przyspiesza pojawienie się zmarszczek. Wypełnienie ich kwasem hialuronowym jest nie tylko bezpieczne, ale i szalenie skuteczne. Nowoczesne preparaty na bazie kwasu hialuronowego pozwalają odzyskać świeży, zdrowy, piękny i przede wszystkim naturalny wygląd. Zabiegi z jego wykorzystaniem nie wymagają interwencji chirurgicznej, są obciążone mniejszą ilością możliwych skutków ubocznych, na przykład reakcji alergicznych. Może on być stosowany właściwie w dowolnej części ciała.

Co ważne, skład preparatu jest profilowany pod kątem miejsca zastosowania, dzięki czemu możliwe jest modelowanie wyglądu skóry, uzyskanie najbardziej optymalnych efektów estetycznych i zdrowotnych. Także głębokość jego aplikacji jest zróżnicowana. Wachlarz zabiegów oferowanych w klinikach medycyny estetycznej jest bardzo



szeroki, choć trzeba zauważyć, że niektóre z nich oddziałują tylko na „płytkie” warstwy skóry. Oczywiście nie oznacza to niskiej skuteczności. Wręcz przeciwnie, wygląd twarzy dzięki ich użyciu znacząco się poprawi. Niestety wada tradycyjnych zabiegów z użyciem „zwykłego” kwasu hialuronowego jest krótkotrwałość efektów. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest niewystarczające zahamowa-



nie rozpadu kolagenu, który w największym stopniu wpływa na nasz wygląd. Skuteczność rewitalizacji będzie tym większa, im precyzyjniej dotrzemy z odpowiednimi substancjami do nervalgicznych miejsc. Mówiąc o odpowiednich substancjach, mamy na myśli stabilizowany kwas hialuronowy.

RESTYLANE SKINBOOSTERS

Stabilizowany kwas hialuronowy – Restylane Skinboosters – stał się przebojem głównie z powodu skuteczności oraz o wiele dłuższego efektu, jaki zapewnia. Pamiętajmy, że nadmierny stres, promieniowanie UV, nieodpowiednia dieta, używki przyspieszają utratę kwasu. Dlatego tak ważne jest, by był aplikowany w głębokich warstwach skóry, w których możliwe jest efektywniejsze sty-

mulowanie komórek do produkcji kolagenu. W wykonaniu tych zadań stabilizowany kwas hialuronowy, póki co, nie ma sobie równych. By zwiększyć efektywność, jest on aplikowany wraz z innymi ważnymi substancjami: witaminami, mikroelementami, antyoksydantami, aminokwasami oraz koenzymami. Dla pacjenta oznacza to o wiele większą korzyść oraz komfort. Restylane Skinboosters jest metodą nieinwazyjną i o wiele bardziej bezpieczną. Aplikacja jest wykonywana za pomocą specjalnej kaniuli, która pozwala na bezbolesne, precyzyjne dotarcie do nervalgicznych miejsc. Zabiegi Restylane Skinboosters mogą być stosowane w zasadzie w każdej części ciała, choć najlepsze efekty dają na twarzy (także w okolicach oczu), szyi i dekolcie. Ich popularność łatwo zrozumieć. Patrząc na jasną,

gładką, zdrowo wyglądającą twarz, nie można mieć przecież wątpliwości.

ZDROWY WYGLĄD OD CYTOCARE

Bezsprzeczna skuteczność i ogromna popularność stabilizowanego kwasu hialuronowego sprawiły, że preparaty na nim oparte cały czas są udoskonalane. Renomowane laboratoria naprawdę wiele czasu i energii włożyły w zwiększenie ich skuteczności i rozszerzenie zakresu stosowalności. Efekt bardzo głębokiego nawilżenia, odmłodzenia, przywrócenia utraconej sprężystości gwarantują choćby doskonałe preparaty francuskiej firmy RevitaCare. Światowy lider i tym razem dał się poznać od najlepszej strony. W ręce lekarzy medycyny estetycznej oddał produkt o potwierdzonej klinicznie skuteczności, bezpieczny oraz gwarantujący najwyższą jakość – preparaty tej firmy posiadają certyfikaty ISO 9001 oraz ISO 12485:2003.

INNOWACYJNY KOKTAJL ODMŁADZAJĄCY

Specjalna formuła linii CytoCare to połączenie aż 55 różnych substancji, które mają z jednej strony powstrzymać skórę przed starzeniem, z drugiej zaś wspierać ją w zachowaniu dobrej kondycji. Na świetny efekt pracują odpowiednio zbilansowane składniki, jeszcze lepiej wypełniające zmarszczki oraz zapewniające skórze intensywniejsze odżywienie. Widząc twarz „przed” i „po” zastosowaniu CytoCare, trudno powstrzymać się od zachwytu. Trudno także nie uznać wyższości tych preparatów nad dotychczas stosowanymi. Na zakończenie dodajmy, że CytoCare jest obecnie bodaj najlepszym preparatem do wypełniania zmarszczek w okolicach oczu i ust.

BOTOX

Iniekcje z toksyny botulinowej potocznie zwanej botoksem to najpopularniejsza i najskuteczniejsza forma prewencji oraz niwelowania zmarszczek mimicznych z twarzy. Zabieg z użyciem botoksu w ciągu kilku dni likwiduje problem zmarszczek, rysy stają się łagodniejsze, a twarz wygląda młodziej. Polega on na wstrzyknięciu niewielkich dawek preparatu w precyzyjnie wybrane miejsca twarzy. Może być również zabiegiem prewencyjnym – im rzadziej marszczymy np. czoło, tym mniejsze prawdopodobieństwo powstania zmarszczek. Toksyna botulinowa blokuje aktywność mięśni na impulsy nerwowe przepływające z mózgu do wybranych tkanek mięśniowych, w efekcie czego mięśnie mimiczne przestają pracować i w miejscu podania nie tworzą się zmarszczki. Im rzadziej będziemy marszczyć czoło, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że zmarszczka pojawi się lub już istniejąca zmarszczka utrwali się. Efekty zabiegu z toksyny botulinowej są tymczasowe, należy go powtarzać. Efekty zabiegu utrzymują się od 4 do maksymalnie 9 miesięcy (najdłużej w okolicach oczu). ■



OLIMEDICA Centrum Medyczne
CHR Kupiec I piętro ul. Krzywoustego 9-10,
Szczecin
telefon: 793 138 757, (91) 835 43 79
www.olimedica.pl
www.laryngologszczecin.com
info@olimedica.pl

Nieinwazyjne leczenie żylaków w klinice Wilmed

Według danych WHO, żylaki mogą dotyczyć nawet 30% populacji osób powyżej 50. roku życia, choć współcześnie diagnozuje się je już nawet u 30-latków. Wbrew stereotypowym opiniom, żylaki nie są jedynie problemem estetycznym – ich występowanie sugeruje bowiem schorzenia układu krążenia, więc koniecznie trzeba je leczyć. Pacjenci kliniki Wilmed mogą skorzystać z wielu metod bezpiecznego, mało inwazyjnego oraz skutecznego leczenia żylaków, takich jak skleroterapia oraz Flebogrif.

Mianem żylaków określa się widoczne pod powierzchnią skóry grube, nieestetyczne żyły w kolorze czerwonym, granatowym, czasami nawet czarnym. Wiele osób sądzi, że żylaki są jedynie defektem kosmetycznym – owszem, niewielkie poszerzone żyłki, nazywane potocznie „pajęczkami” można jeszcze traktować w kategoriach defektu estetycznego, jednak jeśli rozwijają się, powiększają, stają grube i ciemne – mamy już do czynienia z żylakami, które są symptomem kłopotów z układem krążenia i bezwzględnie podlegają leczeniu. Brak terapii może bowiem skutkować bardzo groźnymi dla zdrowia, a nawet życia powikłaniami.

Jakie czynniki sprzyjają występowaniu żylaków? Jest ich wiele. Częściej borykają się z nimi kobiety niż mężczyźni. Ich występowaniu sprzyjają uwarunkowania genetyczne, siedzący i stojący tryb życia, nadwaga i otyłość, noszenie obcisłej bielizny i odzieży, nieprawidłowa dieta, zbyt mała aktywność fizyczna, a nawet ciąża.

Na szczęście w klinice Wilmed pacjenci

mogą skorzystać z nowoczesnych i skutecznych metod leczenia żylaków.

Skleroterapia w klinice Wilmed

Skleroterapia to nowoczesna, mało inwazyjna i bezpieczna metoda leczenia chorób żył na różnym etapie ich zaawansowania – począwszy od niewielkich „pajęczków” aż po grube, widoczne żylaki. Pod kontrolą USG nasi specjaliści z zakresu flebologii podają do zmienionej żyły przy pomocy cienkiej igły specjalny środek farmakologiczny (w postaci płynu lub pianki), który prowadzi do zamknięcia niewydolnego naczynia oraz zaniku żylaka. Czym wyróżnia się skleroterapia? Jak już wspomniano, jest to zabieg mało inwazyjny – nie wymaga nacinania skóry, pobytu w szpitalu czy długiej rekonwalescencji. Zazwyczaj wykonuje się go ambulatoryjnie w znieczuleniu miejscowym, dzięki czemu sprawdza się także u osób starszych, u których nie są wskazane zabiegi z zastosowaniem narkozy ogólnej. Zaraz po jego zakończeniu można wrócić do domu, oczywiście

ście przestrzegając zaleceń naszych lekarzy, dotyczących m.in. noszenia specjalnych pończoch uciskających przez określony czas.

Czym jest Flebogrif?

W klinice Wilmed żylaki leczymy również przy pomocy jednej z najnowocześniejszych dostępnych obecnie metod – z wykorzystaniem specjalistycznego cewnika Flebogrif. Zabieg ten również jest wykonywany pod kontrolą USG i w znieczuleniu miejscowym, bez wykonywania cięć chirurgicznych, a co się z tym wiąże – bez długiej rekonwalescencji, blizn i krwiaków. Cewnik Flebogrif nie tylko podaje do światła żyły środek chemiczny, który prowadzi do jej zmian morfologicznych, ale także mechanicznie uszkadza jej wewnętrzne warstwy, przez co niewydolna żyła zamyka się i przestaje być widoczna. Wykonywany przez naszych doświadczonych lekarzy zabieg trwa około 30 minut, a tuż po jego zakończeniu można wrócić do normalnych aktywności. Przez około miesiąc należy jedynie nosić pończochę uciskową.

Wszystkich Pacjentów zainteresowanych konsultacjami z naszymi specjalistami z zakresu flebologii oraz nowoczesnymi metodami leczenia żylaków zapraszamy do kontaktu -> <https://wilmed.pl/kontakt>. Zapewniamy profesjonalną opiekę oraz miłą atmosferę! ■



WILMED – Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
ul. Wiktorii Wiedeńskiej 9a, Warszawa
telefon: (22) 651 98 61, 692 407 540
www.wilmed.pl
przychodnia@wilmed.pl

Medycyna estetyczna

– starsza i jeszcze bardziej wyrafinowana...

W tym roku obchodzi swoje 25-lecie!



ANDRZEJ IGNACIUK

Początki medycyny estetycznej w Polsce sięgają października 1993 roku. To właśnie wtedy zaczęło się budowanie tej dziedziny, która w tych czasach stała się synonimem luksusu, ale bez której z pewnością dało się obyć. Obecnie rynek zabiegów poprawiających urodę rozwija się w naszym kraju niezwykle dynamicznie, a zainteresowanie zróżnicowanymi usługami gabinetów budzi coraz większe zainteresowanie.

Potrzebę zadbania o urodę w gabinecie medycyny estetycznej odczuwa coraz większa liczba Polaków. Jak wynika z badania przeprowadzonego przez Polskie Towarzystwo Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, w 2017 r. nowi pacjenci stanowili od 25 do 50% wszystkich pacjentów w ponad połowie ankietowanych gabinetów. Z kolei osoby, które już odkryły jej możliwości, zwykle nie kończą na jednym zabiegu – według ankietowanych lekarzy zdecydowana większość pacjentek (79%) wraca do ich gabinetów regularnie. O rozwoju medycyny estetycznej świadczy także liczba lekarzy należąca do Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, która w 1993 r. obejmowała 15 członków, a obecnie liczy ich aż 1721! O ćwierćwieczu estetycznej rewolucji opowiada dr Andrzej Ignaciuk – pionier medycyny estetycznej w naszym kraju, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, dyrektor Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej PTL.

Rozwija Pan tę dziedzinę w naszym kraju od ponad 25 lat. Jak w tym czasie zmieniło się podejście lekarzy do medycyny estetycznej?

Podejście środowiska lekarskiego do tego tematu przez ćwierć wieku zmieniło się radykalnie. Początkowo medycynę estetyczną oceniano dosyć sceptycznie, patrzono na nią „z przymrużeniem oka”, bez pewności czy można postrzegać ją z perspektywy medycznej i czy utrzyma się w naszym kraju. Jednak udało się, przez ten okres dynamicznie się rozwinęła, a aktualnie jest to jedna z najpopularniejszych prywatnych aktywności lekarskich. I choć nie jest oficjalnie uznana za specjalność, to praktykują ją coraz więcej lekarzy. Szacuje się, że medycynę estetyczną



w Polsce zajmuje się blisko 2500-3000 specjalistów, a ogromne grono z nich bierze udział w specjalistycznych kongresach. Pierwszy Międzynarodowy Kongres Medycyny Estetycznej i Anti-Aging w 1996 roku skupił w jednym miejscu 200 lekarzy, natomiast w tym roku odbył się po raz 18 i uczestniczyło w nim aż 1000 ekspertów tej dziedziny. Medycyna estetyczna ma swój udział także w innych specjalnościach jako coś nowego, interesującego, pojawia się chociażby na kongresach dermatologicznych czy stomatologicznych. Podejście do tej dziedziny zmieniło się także wśród władz pod względem orzecznictwa, nakreślenia ram dla medycyny estetycznej i kwestii jej bezpieczeństwa.

A jak postrzegają ją pacjenci?

Jeśli chodzi o pacjentów, to początkowo traktowali medycynę estetyczną jako pewnego rodzaju ciekawostkę. Interesowały się nią przede wszystkim te osoby, które „chciały być na czasie”. Obejmowała swoim zasięgiem jedynie małą liczbę mieszkańców Polski i nie dysponowała tak szeroko rozwiniętymi urządzeniami czy preparatami. Pomimo różnych opinii społeczeństwa, coraz więcej osób ma

świadomość, że jest dla nich po prostu użyteczna w walce z defektami estetycznymi, a lekarz medycyny estetycznej jest postrzegany jako lekarz pierwszego kontaktu od urody. Warto podkreślić, że z biegiem czasu stała się medycyną postrzeganą za bardziej bezpieczną, ale tylko wtedy, kiedy pacjenci oddają się w ręce lekarzy. Aby profesjonalnie zadbać o innych, lekarze korzystają ze specjalistycznej edukacji, co umożliwia między innymi Podyplomowa Szkoła Medycyny Estetycznej PTL, istniejąca od 2002 roku.

Co wyróżnia polski rynek medycyny estetycznej?

Należy zacząć od podkreślenia roli Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, największego towarzystwa naukowego działającego na polu medycyny estetycznej i anti-aging w Europie, które zrzesza ogromną liczbę lekarzy. Polski rynek jest niezwykle dynamiczny, nieustannie rozwija się, a medycyna estetyczna w Polsce staje się medycyną coraz bardziej wyrefinowaną. Proces diagnostyczny i terapeutyczny odbywa się nie tylko w lepszych warunkach, ale również przy użyciu specjalistycznych

sprzętów, materiałów i przy odpowiedniej wiedzy i doświadczeniu lekarzy, którzy coraz chętniej korzystają z możliwości edukacji w szkołach medycyny estetycznej. W trosce o wysoką jakość usług Towarzystwo wprowadziło system certyfikacji potwierdzający kwalifikacje lekarzy wykonujących ten zawód.

Jakie zabiegi cieszą się teraz największą popularnością, czy w środowisku medycyny estetycznej można mówić o trendach?

Zabiegi wykonane w gabinetach mają być przede wszystkim bezpieczne i jak najmniej inwazyjne. Od lat najczęściej wybieranym przez Polki zabiegiem jest toksyna botulinowa, a zaraz po niej wypełniacze. Na dalszych pozycjach wskazuje się między innymi mezoterapię, zabiegi z użyciem tkanek autologicznych czy zabiegi laserowe. Jeśli chodzi o części twarzy, które panie chcą sobie poprawić, najczęściej są to czoło, skóra wokół oczu oraz usta. Poza zmarszczkami na twarzy, Polki najczęściej nie są zadowolone z wyglądu szyi i dekoltu. Jeżeli chodzi o techniki zabiegowe, to kierujemy się w stronę naszego własnego organizmu, to znaczy, że szukamy w nich substancji, które odpowiednio zastosowane mogą pomóc naszej urodzie, naszemu dobremu samopoczuciu. Wygląda na to, że coraz częściej będą wykorzystywane tkanki autologiczne, czyli własne pacjenta. Od lat wśród pacjentów propaguje się jednak przede wszystkim prewencję, aby zapobiegać, a nie leczyć. Im później, tym trudniej o korektę niedoskonałości.

Jaka będzie przyszłość medycyny estetycznej, w jakim kierunku zmierza?

Jeśli chodzi o przyszłość, to lekarze tej dziedziny z pewnością będą specjalizowali się

w konkretnych terapiach. Co więcej, na podstawie wyrafinowanych badań diagnostycznych będą mieli możliwość prognozować, jakiego rodzaju potrzeby będzie miał pacjent i jak będzie zmieniała się jego estetyka. Warto wspomnieć, że techniki obsługi urządzeń wykorzystywanych przy zabiegach są już tak wysoko rozwinięte, że wiedza o nich staje się powoli oddzielną podspecjalnością medycyny estetycznej. W jakim kierunku zmierza? Mam nadzieję, że medycyna estetyczna trafi na listę specjalizacji medycznych oraz zostanie zamknięta w pewnych kryteriach. PTMEiAA zrzesza ponad 1700 lekarzy, ale to grono stale się powiększa, co potwierdza, że jest to jedna z najlepiej rozwijających się prywatnych gałęzi medycyny w naszym kraju i w pełni zasługuje na to miano. ■



Podyplomowa Szkoła Medycyny Estetycznej
Al. Ujazdowskie 22, Warszawa
telefon: (22) 628 58 21, (22) 628 93 44,
691 054 696
www.psme.waw.pl
medycyna.estetyczna@wp.pl

Chirurgia plastyczna

– by dobrze czuć się w swoim ciele

Jeszcze niedawno zabiegi z zakresu chirurgii plastycznej postrzegane były jako fanaberia, a do korzystania z usług chirurga plastycznego lepiej było się nie przyznawać. Obecnie jest to jednak dziedzina medycyny, która przeżywa olbrzymi rozkwit popularności – społeczeństwo coraz bardziej zdaje sobie bowiem sprawę, że do satysfakcjonującego życia konieczne bywa pozbycie się kompleksów związanych z wyglądem ciała. W Klinice Wilmed osoby takie znajdują pomoc naszej doświadczonej i wysoko wykwalifikowanej kadry.

Według statystyk Międzynarodowego Towarzystwa Estetycznej Chirurgii Plastycznej (ISAPS), w 2016 r. na całym świecie przeprowadzono około 25 mln zabiegów z zakresu chirurgii plastycznej, a liczba ta będzie co roku wzrastać o kolejne 20%. Są to nie tylko operacje typowo estetyczne, mające poprawić wygląd pacjenta, takie jak np. powiększanie biustu czy plastyka powłok brzusznych, ale również takie, których celem jest leczenie chorób objawiających się deformacją ciała, naprawa wad wrodzonych, ubytków po urazach czy zmian ponowotworowych. Właśnie podkreślanie, że chirurgia plastyczna to już nie tylko poprawianie urody, ale również leczenie ciała i duszy sprawia, że przestała ona być tematem tabu,

a zainteresowanie zabiegami bardzo dynamicznie wzrasta. Obserwujemy to również w Klinice Wilmed, gdzie zgłaszają się pacjenci, którzy mają dość życia ze wstydem wynikającym z kompleksów spowodowanych wyglądem.

Operacje piersi u mężczyzn i kobiet. Jedną z najczęściej wykonywanych u mężczyzn procedur z zakresu chirurgii plastycznej jest operacja usunięcia ginekomastii, czyli przerosniętego gruczołu piersiowego. Bywa to spowodowane np. zaburzeniami hormonalnymi, niekiedy jest powiązane z innymi schorzeniami, takimi jak niewydolność nerek czy marskość wątroby. Należy przy tym odróżnić ginekomastię od lipomastii, czyli sytuacji, w której po-

większenie piersi u panów jest spowodowane nadmiarem tkanki tłuszczowej. Bez względu na przyczynę, odznaczające się w obrębie klatki piersiowej piersi są jednak dla mężczyzn przyczyną kompleksów i zaniżonej samooceny. Doświadczeni chirurdzy plastyczni z Kliniki Wilmed przeprowadzają zabiegi usuwania ginekomastii oraz lipomastii – są one wykonywane w znieczuleniu miejscowym lub sedacji, a pacjent już po kilku godzinach może wrócić do domu. Kompleksy związane z wyglądem piersi dotyczą również kobiet. Panie bywają niezadowolone z ich rozmiaru czy kształtu (biust traci jędrność wraz z wiekiem, także po ciąży oraz okresie karmienia), wstydlive ślady mogą zostawiać także ratujące zdrowie lub życie operacje mastektomii, czyli usuwania piersi w związku z chorobą nowotworową. Specjaliści z Kliniki Wilmed, w zależności od indywidualnych potrzeb, mogą zaproponować wówczas zabiegi rekonstrukcji biustu, jego podnoszenia lub powiększenia przy pomocy implantów silikonowych.

Korekcje nosa, powiek i uszu – zabiegi nie tylko dla urody. Podłoże zdrowotne bardzo często mają również korekcje nosa, powiek czy uszu, na które do Kliniki Wilmed zgłasza się wielu pacjentów, różnej płci i w różnym wieku. Plastyka powiek górnych może bowiem być zabiegiem typowo estetycznym, odmładzającym wygląd twarzy i usuwającym oznaki zmęczenia, jak również medycznym, np. w sytuacjach, gdy nadmiar skóry powiek górnych ogranicza pole widzenia. Korekcja odstających uszu może uchronić dziecko przed przykrymi komentarzami ze strony rówieśników, ale zabieg tego typu pozwala również zrekonstruować ucho zniekształcone chociażby na skutek urazu. Podobnie jest z plastyką nosa – operacja z jednej strony może znacznie poprawić wygląd twarzy, a z drugiej – usunąć przykre objawy towarzyszące chociażby krzywej przegrodzie nosowej, takie jak chrapanie, kłopoty

z oddychaniem czy częste nieżyty nosa. Dlatego też w przypadku defektów estetycznych czy funkcjonalnych poszczególnych części ciała zawsze warto skonsultować się ze specjalistą – współczesna chirurgia plastyczna ma rozwiązania dla wielu tego typu problemów!

Nici liftingujące Aptos – młodsza skóra w 6 tygodni. Jedną z najnowocześniejszych, a zarazem mało inwazyjnych metod odmładzania skóry są niechirurgiczne liftingi z wykorzystaniem nici Aptos, wykonywane przez specjalistkę chirurgii plastycznej z naszej kliniki. Materiał, z którego są wykonane nici, pobudza produkcję kwasu hialuronowego, czyli substancji odpowiadającej za młody wygląd, jej jędrność, elastyczność oraz nawilżenie. Przy pomocy nici Aptos można zniwelować takie defekty estetyczne, jak zmarszczki na czole, opadające brwi, bruzda nosowo-wargowa, fałd podbródkowy, opadające policzki, utrata jędrności piersi, zmarszczki na szyi i dekolcie, rozstępy i wiele innych. Co ważne, sam zabieg jest bezpieczny, mało inwazyjny, nie wymaga hospitalizacji czy obecności anestezjologa. Ostateczne efekty widoczne są po około 6 tygodniach. ■



WILMED – Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
ul. Wiktorii Wiedeńskiej 9a, Warszawa
telefon: (22) 651 98 61, 692 407 540
www.wilmed.pl
przychodnia@wilmed.pl

Przeładasz się w lustrze i jesteś pewna, że ta siateczka drobnych zmarszczek wokół oczu to kurze łapki...

Okazuje się, że niekoniecznie! Bardzo często to objaw odwodnienia, na który pomoże mezoterapia, dedykowana skórze wokół oczu.



Kamila Hulisz

Kamila Hulisz, specjalizująca się w Centrum WellDerm Wrocław w mezoterapiach skóry, przyznaje, że pacjentki często mylą zmarszczki mimiczne z odwodnieniowymi. Ekspert wyjaśnia, że gdy siateczka drobnych linii pod oczami to skutek odwodnienia, wystarczy wtedy dobrze nawilżyć skórę. Czyli jak? Okazuje się, że kremy nawilżające nie wystarczą, potrzebne są mezoterapie dedykowane okolicy oczu. Dzięki nim szybko odzyskasz wypoczęte, młodzieńcze spojrzenie. Tak potrzebne wiosną!

Dlaczego skóra pod oczami wygląda po zimie źle?

Kamila Hulisz, Centrum WellDerm Wrocław: Mogłabym zażartować, że po miesiącach zimowych, gdy wreszcie wyjdzie mocniejsze słońce, widzimy lepiej, jak wyglądamy. Ale tak naprawdę skóra pod oczami odwadnia się zimą z powodu niskich temperatur, którym na przemian towarzyszy suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach. Nasza skóra czuje się najlepiej w temperaturze ok. 18 stopni Cel-

sjusza, a zimą jest albo dużo mniej, gdy jesteśmy poza domem, albo z kolei za ciepło z powodu gorąca z kaloryferów. Po kilku miesiącach takich ekstremalnych dla skóry warunków cera pod oczami robi się odwodniona, jakby papierowa, a do tego szara i ziemista. Nie pomagają jej też obecny w trakcie zimowych miesięcy smog.

Jak wybierać mezoterapię pod oczy?

KH: Należy bezwzględnie wybierać takie preparaty, które mają wskazanie dla tej okolicy. Podstawowym produktem jest tutaj mezoterapia RRS HA Eyes, a także NTCF i MH18 od Filorgi. Ponieważ produkty te są dedykowane skórze wokół oczu, działają jednocześnie na wiele problemów, takich jak cienie, zasinienia, worki pod oczami. Dzięki nim skóra jest gruntownie zregenerowana, a spojrzenie odmłodzone i zrelaksowane. Schodzą opuchnięcia, tzw. worki pod oczami, skóra odzyskuje jasny kolor, jest nawilżona, wygładzona. Tego właśnie chcemy, żeby nie trzeba było maskować złej jakości skóry za pomocą podkładów i korektorów.



dr Monika Kukulska

A jeśli nie mezoterapia, to co?

1. Wypełnienie pod oczami

Dr Monika Kukulska, lekarz medycyny estetycznej Centrum WellDerm we Wrocławiu: Problemem wielu kobiet są zagłębienia pod oczami, które są efektem zanikania z wiekiem naturalnie występującej w tym miejscu podściółki tłuszczowej. Cienie pod oczami są przez to bardziej widoczne, obszar ten jakby zapada się (tzw. dolina łez), co potęguje wrażenie zmęczonego spojrzenia.



dr Agnieszka Rusin-Tupikowska

Oczywiście nie musi to być efekt starzenia, czasem zapadnięty obszar pod dolną powieką to cecha osobnicza, występująca także u osób młodych. Wtedy sięgamy po usieciowany kwas hialuronowy Teosyal Redensity II, który podany za pomocą iniekcji w miejsce zasinięcia dosłownie wypełnia zapadnięcia pod oczami, niczym delikatna poduszka. Wyjątkowość produktu wynika między innymi z niskiej higroskopijności kwasu, który układa się w jednorodną formę płaszczą, wypełniającego ciemny obszar pod oczami. Nie ma ryzyka grudek i nierówności. Delikatne usieciowanie i właściwości mechaniczne produk-

tu sprawiają, że preparat nie wywiera zbędnego nacisku na tkanki, dzięki czemu nie ma ryzyka obrzęku. Zabieg trwa około kwadransa i nie wymaga rekonwalescencji, zaraz po jego wykonaniu można wrócić do pełnej aktywności. Efekt wypełnienia doliny łez jest natychmiastowy i utrzymuje się od 8-12 miesięcy. Skóra wokół oczu staje się jednolita, nawilżona i jędrna, a przez to mniej podatna na zmarszczki.

2. Lifting HIFU pod oczami

Dr Agnieszka Rusin-Tupikowska, dermatolog Centrum WellDerm we Wrocławiu: SonoQueen to niechirurgiczny lifting termiczny w najnowszej generacji HIFU do wiotkiej skóry, który sprawdza się doskonale w odmładzaniu okolicy oczu. Jest dedykowany osobom w wieku 35+, ma wtedy działanie przeciwstarzeniowe. W przeciwieństwie do innych zabiegów HIFU (WellDerm przetestowało wszystkie wiodące urządzenia) SonoQueen jest praktycznie bezbolesny i nie wymaga znieczulenia. Jest najmniej odczuwalnym zabiegiem w tej technologii na rynku. W okolicy oczu napina skórę, dzięki czemu siateczka drobnych zmarszczek spłyca się lub zanika.

Daje też dobry efekt optycznego otwarcia oka, dlatego poleca się go osobom, które narzekają na opadające powieki oraz obniżone z wiekiem brwi. Zastosowanie SonoQueen w tym rejonie daje efekty na miarę eyebrow-liftingu. Z naszego doświadczenia wynika, że lifting HIFU cieszy szczególnie pacjentów, którzy mają pod oczami nadmiar skóry, tworzący tzw. worki. Pierwsze efekty widać w dniu zabiegu. Pacjentki opisują, że skóry jest wizualnie mniej, jakby się skurczyła, a przez to napięta. Przez kolejne

2-3 miesiące pobudzone przez HIFU fibroblasty produkują nowy kolagen, przez co skóra zagęszcza się i dalej ujędrnia. Co ważne, po zabiegu wraca się do normalnej aktywności i nie wymagane jest żadne specjalne zachowanie. Nie trzeba niczego unikać, nie ma okresu rekonwalescencji. Lifting można wykonać o każdej porze roku, bez względu na nasłonecznienie.

3. Jett Plasma, czyli plazmowy lifting powiek

Dr Joanna Suseł, dermatolog i lekarz medycyny estetycznej Centrum WellDerm we Wrocławiu: Powieki z upływem czasu wiotczeją (podobnie jak skóra na całym ciele) i zaczynają opadać. Gdy zaczynamy poważnie zastanawiać nad operacją plastyczną (blefaroplastyką), warto znaleźć alternatywę dla skalpela. Lifting powiek za pomocą JETT PLASMY wykonujemy u pacjentów narzekających na zmęczone spojrzenie spowodowane opadaniem skóry ruchomej części górnych powiek. Albo gdy na powiekach tworzy się siateczka drobnych zmarszczek.

Aparat Jett Plasma, przypominający w kształcie długopis, wytwarza mikroskopijne wyładowania podobne do piorunów. Fulguracja prądem stałym (fulgur to z j. łac. piorun) precyzyjnie utlenia naskórek. Dochodzi do kontrolowanego zniszczenia tkanek tworzących zmarszczki i bruzdy, dzięki czemu skóra wygładza się i napina. Po zabiegu musisz się liczyć z wystąpieniem opuchlizny i drobnych strupków, które schodzą po 4-8 dniach. Podnoszenie powiek wykonujemy jako zabieg jednorazowy, jeśli jednak powieki są mocno zwiotczałe powtarzamy lifting po ok. 4 tygodniach. ■



WellDerm Centrum Medycyny Estetycznej
i Dermatologii
ul. Inowrocławska 21/2, Wrocław
telefon: (71) 780 66 26
www.wellderm.pl
rejestracja@wellderm.pl



dr Joanna Suseł

Zdrowie za kierownicą

Od chrapania do migotania

MARTYNA KOWALCZYK

Zaburzenia oddychania podczas snu, których objawem jest chrapanie, lekceważone i nieleczone w konsekwencji mogą prowadzić do bardzo groźnego dla zdrowia człowieka zaburzenia, jakim jest obturacyjny bezdech śródsenny.



SEN NA ZDROWIE

Zaburzenia oddychania podczas snu, których objawem jest chrapanie, lekceważone i nieleczone w konsekwencji mogą prowadzić do bardzo groźnego dla zdrowia człowieka zaburzenia, jakim jest obturacyjny bezdech śródsenny. Kiedy w trakcie snu pojawia się bezdech, w organizmie człowieka znacząco spada poziom tlenu, co skutkuje nieświadomymi, licznymi wybudzeniami. Jest to sygnał alarmowy dla organizmu. W sytuacji stresowej znajdują się wtedy wszystkie układy: sercowo-naczyniowy, oddechowy czy endokryny. Nie pozostaje to bez znaczenia dla zdrowia i może skutkować groźnymi powikłaniami jak nadciśnienie, udar czy zawał serca. Więcej o problemach zaburzeń snu na www.niechrapanie.pl.

OD CHRAPANIA DO MIGOTANIA

Chrapanie jest problemem złożonym wpływającym znacząco na układ sercowo-naczyniowy, którym zajmuje się kardiologia. Chrapanie powoduje zwiększenie tendencji do krzepliwości krwi, tworzenie się zakrzepów krwi oraz przeciążenie mięśnia sercowego. Bezdech senny sprawia, że u śpiącego nie dochodzi do fazy snu głębokiego, a jego ciśnienie tętnicze nie obniża się jak u zdrowych osób, dlatego w konsekwencji ponad 50% pacjentów z OBS (obturacyjny bezdech senny) ma nadciśnienie tętnicze.

U pacjentów z ciężką postacią OBS ryzyko wystąpienia migotania przedsionków, a co za tym idzie ryzyko wystąpienia udaru mózgu, jest aż 4-krotnie wyższe niż u osób, które śpią prawidłowo. U chrapiących rośnie także ryzyko udaru mózgu, choroby wieńcowej i niewydolności serca.



NIEWYSPANI ZA KÓŁKIEM A BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE

Problemy ze snem nie pozostają też bez znaczenia dla bezpieczeństwa na drodze. Unia Europejska nakazuje badania kierowców oraz kandydatów na kierowców także pod kątem bezdechu śródśennego. Okazuje się, że aż 21% wypadków samochodowych mogło być skutkiem prowadzenia auta przez osoby, które z powodu chrapania i bezdechów w czasie snu zmagają się z deficytem tlenu w organizmie. Zdaniem ekspertów zmęczenie i niewyspanie można porównać do stanu po spożyciu alkoholu. Stajemy się zdezorientowani, nie możemy skupić się na kierowaniu samochodem, a reakcje ulegają spowolnieniu. W związku z tym Komisja Europejska pod lupę wzięła obturacyjny bezdech śródśenny, jednego z głównych sprawców zmęczenia za kierownicą. W 2016 r. w życie weszły nowe przepisy narzucające obowiązek badania kierowców i kandydatów na kierowców pod kątem tego schorzenia. Uznanie zwiększonego ryzyka wypadków drogowych powodowanych przez pacjentów z obturacyjnym bezdechem sennym przyczyniło się do zmiany załącznika III do unijnej dyrektywy (Annex III of the EU Driving Licence Directive), która podlega obowiązkowemu wdrożeniu przez państwa członkowskie Unii Europejskiej do grudnia 2015 r.

Tylko 10 krajów europejskich (Belgia, Finlandia, Francja, Niemcy, Holandia, Polska, Wielka Brytania, Hiszpania, Szwecja i Węgry) posiada prawo uznające obturacyjny bezdech senny za jednostkę chorobową mającą wpływ na zdolność kierowania pojazdami. Osoby ubiegające się o prawo jazdy lub kierowcy, u których podejrzewa się obturacyjny bezdech podczas snu w postaci umiarkowanej lub ciężkiej powinni być kierowani na dalsze specjalistyczne badania lekarskie przed wydaniem lub przedłużeniem ważności prawa jazdy. Wszelkie zaburzenia snu, w tym także chrapanie, nie są już tylko kwestią komfortu i estetyki. Niewyspany kierowca może być realnym zagrożeniem na drodze. Zaśnięcie za kierownicą jest obecnie uważane za jedną z głównych przyczyn wypadków drogowych.

WSPÓŁCZESNY KIEROWCA NA DRODZE

Coraz częściej kierujący pojazdami na samym prowadzeniu auta skupiają się najmniej. W czasie jazdy zdarza się rozmawiać przez telefon, prowadzić zażartą dyskusję z pasażerami, ustawiać nawigację czy jeść drugie śniadanie. Każda z tych czynności powoduje, że odrywamy swoją uwagę od zadania głównego, czyli bezpiecznego prowadzenia pojazdu. Prowadzenie samochodu

to odpowiedzialne zadanie i dlatego właśnie kierowca powinien być otwarty na wszystkie sygnały, które do niego dochodzą w czasie jazdy i w oparciu o nie podejmować trafne decyzje. Rozproszenie uwagi przez zbyt wiele bodźców powoduje, że decyzje mogą być spóźnione albo błędne. Mniej sygnałów dekoncentrujących uwagę kierowcy to większe bezpieczeństwo jazdy. Nowoczesna technologia w samochodzie, która ma za zadanie uczynić jazdę bezpieczniejszą, jednocześnie oferuje „park rozrywki”, co może przyczynić się do dekoncentracji kierowcy, co jest jedną z przyczyn utraty panowania nad samochodem.

POLACY CHRAPIĄ

Szacuje się, że na tę chwilę chrapie w Polsce ponad 10 milionów osób powyżej 30. roku życia, przy czym 4 miliony może nawet o tym nie wiedzieć. Większość Polaków (73%) przyznaje, że ktoś z ich otoczenia zwrócił uwagę na to, że chrapiają. Ponad jedna czwarta (27%) twierdzi, że nie zdarzyło im się usłyszeć od kogoś, że chrapiają. Okazuje się, że to mężczyźni chrapiają częściej niż kobiety. 78% mężczyzn i 68% kobiet twierdzi, że ktoś z ich otoczenia zwrócił im uwagę na to, że chrapiają. Zdecydowana większość (88%) zdaje sobie sprawę z negatywnych skutków zdrowotnych chrapania. Tylko co ósmy Polak twierdzi, że chrapanie nie jest groźne dla zdrowia. O tym, że chrapanie może wywoływać negatywne dla zdrowia skutki, częściej wiedzą osoby młodsze niż starsze.

Centrum Medyczne MML jest wiodącym w Polsce ośrodkiem zajmującym się trwałym leczeniem chrapania i bezdechów sennych.

Szybka i nowoczesna diagnostyka pozwala na dokładne wskazanie przyczyny chrapania, dzięki czemu możemy pomóc pacjentowi zlikwidować ten problem.

W Centrum Medycznym MML wykonujemy wyspecjalizowane i małoinwazyjne zabiegi likwidujące chrapanie, takie jak: korekcja podniebienia, korekcja języka metodą Shaver – PK, korekcja przegrody nosa i małżowin nosowych dolnych, zabieg Repose MIK, zabieg AIRVANCE, technika harmoniczna, technika Pillar i technika lasera diodowego. Zabiegi wykonywane są przez zespół doświadczonych specjalistów pod kierunkiem dra n. med. Michała Michalika w trybie jednodniowym. Pacjent już po kilku dniach od zabiegu wraca do pełnej sprawności.

www.niechrapanie.pl

Kontakt:

Martyna Kowalczyk

tel. 519-182-039

martyna.kowalczyk@mml.com.pl



Centrum Medyczne MML
ul. Bagno 2, wejście E lok. 3, Warszawa
telefon: (22) 406 54 22, (22) 403 44 41,
692 98 80 98
www.mml.com.pl
kontakt@mml.com.pl

Czy każda infekcja wirusowa jest groźna dla naszego zdrowia?

Zima w tym roku wyjątkowo nas nie rozpieszcza, w zasadzie jest, a jakby jej nie było. W zmiennych warunkach atmosferycznych łatwiej dopadnie nas wirusowa infekcja. Czy możemy przeciwdziałać zimowym przeziębieniom?

Na pewno warto zadbać o odpowiedni strój dostosowany do panujących warunków pogodowych oraz profilaktycznie przyjmować popularne leki wzmacniające odporność naszego organizmu, przede wszystkim witaminę C i D3, które działają wspomagająco na nasz układ odpornościowy, wiele osób sięga również po Rutinoscorbin. Należy pamiętać o diecie bogatej w witaminy i aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.

Wszyscy dobrze znamy domowe sposoby zapobiegania przeziębieniom, ale co się stanie, gdy zupełnie niespodziewanie dopadnie nas infekcja wirusowa. Do zarażenia dochodzi najczęściej w dużych skupiskach ludzi, w komunikacji miejskiej, centrach handlowych, w miejscu pracy, szkole, a nawet w przychodni lekarskiej, gdzie kichające lub kaszlące osoby nie należą do rzadkości.

Na infekcje wirusowe najbardziej narażone są małe dzieci oraz osoby w podeszłym wieku, schorowane. Niestety, tak już jest, że infekcje wirusowe nie omijają nikogo, zachorować może każda osoba, bez względu na wiek. Przebieg infekcji wirusowych jest zazwyczaj łagodny, a leczenie może być prowa-

dzone bez konsultacji z lekarzem. Nie można jednak lekceważyć pierwszych symptomów choroby, a zdarza się, że wielu osobom mogą one zupełnie nie przeszkadzać w prowadzeniu normalnego trybu życia. Osoby te popełniają poważny błąd, nie dbają o swoje zdrowie i zarażają inne osoby.

Niezwykle ważne jest, żeby już na początku choroby podjąć odpowiednie działanie, nie dopuścić do jej rozwoju i zapobiec groźnym dla zdrowia powikłaniom. Proces chorobowy zazwyczaj, choć nie zawsze, przebiega według podobnego scenariusza. Wirusy, które przełamały barierę układu odpornościowego, atakują błonę śluzową nosa i gardła. Objawy infekcji pojawiają się stopniowo, zaczyna dokuczać nam ból gardła, który nasila się podczas jedzenia lub przełykania. Towarzyszy mu nieżyt nosa, popularnie zwany katarą, oraz ból mięśni i głowy. Może również pojawić się temperatura, aczkolwiek rzadko bywa bardzo wysoka.

W zwalczaniu pierwszych objawów przeziębienia dobre rezultaty przynosi odpoczynek, należy pozostać w domu, najlepiej w ciepłym łóżku, pić w dużej ilości ciepłe płyny

z miodem, cytryną lub sokiem z malin. Wskazane jest również zażywanie witaminy C, która działa wspomagająco na układ odpornościowy naszego organizmu.

Najbardziej nieprzyjemną dolegliwością, która towarzyszy infekcjom wirusowym jest ból gardła. Uczucie drapania, pieczenia lub kłucia łatwo można złagodzić przy użyciu ogólnodostępnych preparatów, które mają działanie przeciwzapalne i doskonale sprawdzają się w eliminowaniu przyczyn infekcji gardła.

Na przykład takim preparatem, który mogą stosować osoby w każdym wieku (możemy go również zastosować u dzieci poniżej 6 roku życia) jest **UNIBEN**, który działa przeciwzapalne, odkażająco oraz znieczulająco. Posiada długi aplikator, dzięki któremu lek precyzyjnie trafia w ognisko zapalne, skutecznie zwalcza ból i zapobiega rozprzestrzenianiu się infekcji.



Przyjemny, bardzo łagodny miętowy smak sprawia, że dobrze go przyjmują nawet najmłodsze dzieci.

Lek na ból gardła może być stosowany przez kilka dni, jeżeli jednak objawy choroby nie ustąpią, należy skontaktować się z lekarzem. ■