



temat miesiąca

**ZDROWA MAMA,  
ZDROWE DZIECKO**

W październikowym numerze

**TEMAT MIESIĄCA  
ZDROWA MAMA,  
ZDROWE DZIECKO**

Kosmetyki dla niemowląt / 2  
Witaminy dla dwojga / 3  
Po pierwsze, odporność! / 4  
Metody skutecznego leczenia nietrzymania moczu / 5  
Na pomoc małym noskom / 6

**MEDSERWIS.PL POLECA**

Ginekologia estetyczna bez tajemnic / 7

**MEDYCYNA NA CO DZIEŃ**

Nietrzymanie moczu / 8  
Natychmiastowe wygładzenie w make-upie EXPERT MATT / 8

**SPIS REKLAMODAWCÓW**

Galvenox / 6  
Poncyliusz i Radź / 6  
Ekodrogeria / 6



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

**Redaktor naczelna**  
Agnieszka Szcześniak-Ziętek

**Redakcja**  
Emilia Jarosińska ejarosinska@medserwis.eu  
Grażyna Zientarska gzientarska@medserwis.eu

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

**Skład i łamanie**  
Wioleta Chrostowska wchrostowska@instalreporter.pl



[www.medserwis.pl](http://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



# Kosmetyki dla niemowląt

Do codziennej pielęgnacji wrażliwej, delikatnej skóry dziecka dobra mama powinna stosować kosmetyki, które oparte są na bazie naturalnych składników, nie zawierają parabenów, barwników, silikonów, parafiny oraz substancji uczulających.



Bardzo dobrą opinią wśród mam cieszą się kosmetyki Dzidzius wyprodukowane przez firmę Pollena. Możemy je spokojnie stosować od pierwszych dni życia dziecka.

## Hipoalergiczny krem przeciw odparzeniom Dzidzius

- skutecznie łagodzi podrażnienia, nawilża i natłuszcza skórę,
- przeznaczony jest do codziennej pielęgnacji delikatnej skóry dziecka ze skłonnością do pieluszkowego zapalenia skóry,
- zawiera tlenek cynku, który łagodzi podrażnienia i regeneruje tkanki,
- hipoalergiczna lanolina ułatwia szybkie go-

jenie się ran i stanów zapalnych,

- ekstrakt z kwiatów stokrotki odbudowuje funkcjonalność tkanki skórnej i chroni ją przed utratą wody,
- witamina E działa przeciwzapalnie i regeneruje tkankę.

## Hipoalergiczny krem ochronny na każdą pogodę Dzidzius

- chroni przed działaniem naturalnych czynników zewnętrznych, takich jak wiatr, zimno, suche powietrze oraz promienie słoneczne,
- skutecznie łagodzi podrażnienia, pielęgnuje skórę poprzez odpowiednie nawilżanie i natłuszczenie,

- ekstrakt z kwiatów stokrotki odbudowuje i przywraca funkcjonalność bariery skórnej,
- hipoalergiczna lanolina naśladuje i wzmacnia funkcje lipidów naskórka, wpływa na gojenie się ran i stanów zapalnych,
- pantenol polecany przy oparzeniach posłonecznych działa regenerująco i łagodząco, wnika w głąb skóry, skutecznie ją nawilżając,
- tlenek cynku tworzy na powierzchni skóry naturalną zaporę dla promieni UV,
- oparty na naturalnych olejach oraz emulgatorach.

## Hipoalergiczne nawilżające mleczko do ciała Dzidzius

- nawilża, natłuszcza i łagodzi podrażnienia,
- pH przyjazne dla skóry dziecka,
- oparte na naturalnych olejach oraz emulgatorach,
- ekstrakt z kwiatów stokrotki chroni skórę

przed utratą wody, jednocześnie ją odżywia i wygładza,

- kompleks prebiotyków stymuluje wzrost pożytecznej flory bakteryjnej,
- lekka konsystencja ułatwiająca rozprowadzanie,
- mleczko przebadane zostało pod kontrolą pediatry i dermatologa wśród osób o skórze wrażliwej ze skłonnością do alergii i atopii.

## Hipoalergiczna emulsja Dzidzius HydroOil

Przeznaczona jest do mycia i kąpieli niemowląt, dzieci i osób o bardzo suchej skórze z objawami AZS. To bogata w oleje roślinne formuła, która delikatnie myje, pozostawiając jednocześnie naturalną barierę lipidową naskórka. Starannie dobrane składniki odżywiają i natłuszczają skórę, przynosząc ulgę, likwidując objawy szorstkości, złuszczenia, świądu oraz pieczenia. Niweluje skórne objawy wynikające ze stosowania silnych leków miejscowych.

Substancje pielęgnujące:

- Olej ze słodkich migdałów charakteryzuje się dużą zawartością kwasu oleinowego oraz linolowego, które zmiękczenia naskórek i wzmacniają lipidową barierę ochronną skóry.
- Ekstrakt olejowy z kwiatów stokrotki łagodzi stany zapalne.
- Substancje kondycjonujące skórę natłuszczają, nadają uczucie jedwabistości i gładkości.

Emulsja Dzidzius HydroOil posiada badania kliniczne i rozszerzone badania dermatologiczne.

Produkt został przebadany wśród niemowląt, małych dzieci i dorosłych z rozpoznaniem atopowego zapalenia skóry (AZS) oraz z objawami suchości skóry. ■

# Witaminy dla dwojga

ANITA HAMELA-OLKOWSKA

W organizmie przyszłej mamy dochodzi do nasilenia wielu procesów życiowych. Wzrasta zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe oraz witaminy i mikroelementy. Odpowiednia dieta w tym czasie, a także w okresie laktacji, powinna zapewnić we właściwych proporcjach potrzebne składniki odżywcze. Ma ona istotny wpływ na prawidłowy rozwój dziecka zarówno przed, jak i po urodzeniu, a także na zdrowie matki.

Zróżnicowana dieta nie zawsze jednak pozwala pokryć wzrost zapotrzebowania na witaminy i mikroelementy w czasie ciąży i laktacji. Dlatego też zaleca się przyjmowanie przez kobiety oczekujące dziecka oraz karmiące piersią, a także planujące potomstwo, składników o udowodnionym korzystnym wpływie na rozwój płodu. Należą do nich: kwas foliowy, żelazo, jod, witamina D oraz wielonienasycony kwas tłuszczowy DHA.

Przyjmowanie **kwasy foliowego** jest elementem profilaktyki wad cewy nerwowej i powinno być rozpoczęte w okresie przedkoncepcyjnym, około 3 miesiące przed zajściem w ciążę i kontynuowane do jej końca. Kwas foliowy zmniejsza także ryzyko wad serca oraz wad układu moczowego u płodu.

**Żelazo** jest istotnym składnikiem hemoglobiny. Intensywny rozwój nienarodzonego jesz-



cze dziecka powoduje wzrost zapotrzebowania na żelazo. Aby zapobiec anemii z niedoboru żelaza, która może być przyczyną m.in. porodów przedwczesnych, zaleca się uzupełnianie niedoborów tego pierwiastka od 8 tygodnia ciąży.

**Jod** jest mikroelementem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Jego niedobór może prowadzić do wzrostu ryzyka niedorozwoju umysłowego u dzieci, poronień, porodów przedwczesnych oraz zaburzeń funkcji tarczycy u płodów i noworodków. Konieczna jest jego suplementacja już w okresie planowania potomstwa, przez całą ciążę oraz w czasie laktacji.

**Witamina D** bierze udział m.in. w gospodarce wapniowej, utrzymuje prawidłową gęstość kości, wpływa na funkcję układu odpornościowego, nerwowego i mięśniowego. Ważnym źródłem witaminy D jest synteza przez skórę. Jednak w związku ze zmianą

stylu życia obejmującą stosowanie filtrów UV oraz mniejszą aktywność na świeżym powietrzu, obserwuje się zwiększenie odsetka niedoborów witaminy D zarówno u dorosłych, jak i dzieci. Dlatego też aktualne rekomendacje towarzystw naukowych zalecają suplementację witaminy D u kobiet planujących potomstwo, ciężarnych oraz w okresie laktacji.

**Kwas tłuszczowy DHA**, którego naturalnym źródłem są tłuste ryby morskie, owoce morza i algi morskie, wpływa korzystnie na rozwój psychomotoryczny dziecka, ostrość widzenia oraz na obniżenie ryzyka porodu przedwczesnego. Zmniejsza również ryzyko wystąpienia depresji poporodowej u matki. Wobec nawyków żywieniowych, które ograniczają możliwość zapewnienia dostatecznej ilości DHA w diecie, zaleca się jego suplementację co najmniej od 20 tygodnia ciąży.

Na rynku dostępnych jest wiele suplementów diety dla przyszłych mam. Lekarz ginekolog prowadzący ciążę wskaże pacjentce najbardziej odpowiedni dla jej potrzeb preparat witaminowy.

*dr n. med. Anita Hamela-Olkowska  
specjalista położnictwa i ginekologii,  
IDEALIST GINEKOLOGIA&SPA*

IDEALIST  
GINEKOLOGIA & SPA

IDEALIST GINEKOLOGIA & SPA  
ul. Meissnera 1/3, Warszawa  
telefon: (22) 412-58-85, 501 77 55 66  
www.idealistgin.pl  
kontakt@idealistgin.pl



# Po pierwsze, odporność!

Wizyta w przychodni, stos leków, czasem nawet antybiotyków... Dla większości rodziców to niestety chleb powszedni. Jeśli chcesz, by Twój maluch rzadziej chorował i lepiej sobie radził z infekcjami, podawaj mu codziennie składniki, które wzmocnią odporność.

nych dróg oddechowych, bo doskonale łagodzi kaszel.

Wszystkie te składniki w odpowiedniej ilości znajdziemy w preparatach Omegamed Odporność, przeznaczonych dla dzieci już powyżej 1. roku życia. Produktom Omegamed ufają lekarze. W niezależnym **badaniu przeprowadzonym w 2014 roku** zostały wskazane przez pediatrów jako preparaty najskuteczniejsze, **najbezpieczniejsze, o idealnym składzie**, zgodnym z aktualnymi zaleceniami ekspertów.

Produkty Omegamed zawierają składniki o potwierdzonym naukowo działaniu i mogą być stosowane nawet u najmłodszych. Systematyczne podawanie Omegamed Odporność wzmocnia odporność dzieci nawet o ponad 60%. Syrop ma pyszny pomarańczowy smak, dlatego dzieci chętnie go przyjmują. ■

Gdy kolejny raz wirus czy bakteria atakują nasze dziecko, zaczynamy zastanawiać się, co może być nie tak. Niewłaściwa dieta? Za mało spacerów? A może coś znacznie poważniejszego? Do głowy przychodzą nam różne scenariusze, ale zapominamy o jednym: dzieci chorują częściej niż dorośli, bo ich układ odpornościowy jest jeszcze niedojrzały. Dlatego trzeba mu pomóc. Pamiętajmy jednak, że przy wzmocnianiu odporności nie liczy się ilość, tylko jakość. Nasze dziecko wcale nie potrzebuje góry cudownych składników – wystarczą te, które rzeczywiście mogą mu pomóc.

**W kształtowaniu odporności niemowląt i małych dzieci kluczową rolę odgrywa DHA**

(z rodziny Omega-3). Nie bez znaczenia jest jego pochodzenie. Najbezpieczniejsze, bo pozabawione zanieczyszczeń, jest DHA pozyskiwane z alg morskich hodowanych w kontrolowanych warunkach.

Równie ważna jest **witamina D**, która, jak pokazują wartościowe badania naukowe, jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Bez niej nasz organizm nie jest w stanie skutecznie walczyć z infekcjami. Według najnowszych zaleceń witaminę D powinny dodatkowo otrzymywać wszystkie dzieci, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym.

Wartościowy jest również naturalny miód, który sprawdza się przy infekcjach gór-



**omegamed**  
Twój Świadomy Wybór

**NAJSKUTECZNIEJSZE**  
PREPARATY WZMACNIAJĄCE  
**ODPORNÓŚĆ DZIECI**  
WEDŁUG LEKARZY PEDIATRÓW\*

Dowiedz się więcej

\*[www.omegamed.pl](http://www.omegamed.pl)



# Metody skutecznego leczenia nietrzymania moczu

LEK.MED. PIOTR STEC

Poporodowe zaburzenia statyki dna miednicy objawiające się nietrzymaniem moczu i obniżeniem macicy lub ścian pochwy często wpływają negatywnie na jakość życia młodych kobiet. Pomimo tego, że zjawisko to dotyczy nawet 30% kobiet po porodzie, temat wpływu ciąży i porodu na dno miednicy, czynników ryzyka i ewentualnej prewencji uszkodzeń jest zwykle pomijany podczas przedporodowych konsultacji lekarskich lub w szkołach rodzenia.

Dno miednicy składa się z mięśni, tkanki łącznej zwanej powięzią oraz naczyń krwionośnych i zakończeń nerwowych zaopatrujących te struktury. Wiele wskazuje na to, że już podczas ciąży dochodzi do uszkodzenia włókien kolagenowych powięzi oraz unerwienia mięśni, głównie z powodu nacisku ciężarnej macicy na dno miednicy. Nakładają się na to fizjologiczne zmiany hormonalne zachodzące w ciąży, prowadzące do rozluźnienia mięśni i połączeń pomiędzy kośćmi miednicy. W efekcie, u niektórych kobiet mogą pojawić się objawy wysiłkowego nietrzymania moczu (ulewanie moczu podczas chodzenia, kaszlu, śmiechu lub kichania). Symptomy te częściej występują u tych kobiet, które mie-

wały podobne objawy przed ciążą, skarżą się na przewlekły kaszel i zaparcia lub mają nadwagę. W sytuacji, gdy objawy nietrzymania moczu pojawiają się po raz pierwszy podczas ciąży, zwykle całkowicie ustępują po kilku miesiącach po porodzie. W kolejnych ciążach można spodziewać się nawrotu nietrzymania moczu, czasami o większym nasileniu. Poród drogami natury wiąże się z dalszym urazem struktur dna miednicy poprzez rozciągnięcie lub uszkodzenie przyczepów mięśni i tkanki łącznej, ucisk na naczynia krwionośne podczas porodu główki, uszkodzenie włókien nerwowych zaopatrujących mięśnie dna miednicy oraz rzadziej, bezpośrednio uszkodzenie pęcherza lub cewki moczowej. Największe znaczenie ma tutaj pierwszy poród, ale jest także zauważalny efekt kumulacji uszkodzeń podczas kolejnych porodów, w wyniku czego kobiety, które rodziły kilka razy, częściej szukają pomocy specjalisty. U zdecydowanej większości kobiet ciąża i poród prowadzą tylko do przejściowego zaburzenia funkcji dna miednicy mogącego objawiać się wysiłkowym nietrzymaniem moczu lub uczuciem obniżenia narządów rodnych. W ciągu kilku miesięcy po porodzie następują

procesy naprawcze i objawy najczęściej zupełnie zanikają. Są oczywiście sytuacje, kiedy uszkodzenie jest większe i objawy samostannie nie ustępują. Istnieje wiele dowodów na to, że porody instrumentalne (w szczególności kleszczowe), wydłużony okres od pełnego rozwarcia do porodu, rozdarcia krocza 3-go i 4-go stopnia, waga dziecka powyżej 4 kg oraz wielość porodów zwiększają ryzyko nieodwracalnych uszkodzeń dna miednicy. Wydolność procesów naprawczych zmniejsza się z wiekiem, dlatego u kobiet które później decydują się na ciążę objawy mogą utrzymywać się dłużej i być bardziej nasilone.

Co robić, aby zminimalizować negatywny wpływ ciąży i porodu na dno miednicy? Najlepiej zacząć od wyeliminowania czynników wpływających negatywnie na dno miednicy. Zaprzestanie palenia tytoniu zmniejszy ryzyko przewlekłego kaszlu. Zbilansowana dieta bogata w warzywa i owoce pomoże znormalizować wagę ciała i uniknąć przewlekłych zaparć. Kolejnym krokiem jest fizjoterapia mięśni dna miednicy. W latach 40-tych ubiegłego wieku amerykański lekarz, Arnold Kegel, opracował ćwiczenia polegające na zaciskaniu mięśni krocza na ok. 10 sekund i powtarzaniu tej czynności kilkanaście do kilkudziesięciu razy w ciągu dnia. Odczuwalne wzmocnienie mięśni uzyskuje się po 3-6 miesiącach regularnych ćwiczeń. Efektywność fizjoterapii poparta jest wieloma badaniami naukowymi. Wzmocnienie mięśni dna miednicy przed i podczas ciąży zmniejsza ryzyko ich uszkodzenia w trakcie porodu. Ćwiczenia po porodzie przyspieszają proces regeneracji mięśni i ich unerwienia, co w rezultacie prowadzi do szybszej eliminacji objawów nietrzymania moczu i zmniejszenia stopnia obniżenia narządów rodnych. Fizjoterapię mogą ułatwić urządzenia uczące optymalnego i bardziej efektywnego skur-

czu mięśni, takie jak ciężarki pochwove oraz urządzenia zapewniające tzw. biofeedback, czyli mechaniczna lub elektroniczna aparatura pokazująca w czasie rzeczywistym efektywność skurczu mięśni. Sesje biofeedback są szczególnie przydatne na początku fizjoterapii, kiedy pokazują jak wykonywać ćwiczenia w prawidłowy sposób, a także w okresowej kontroli postępów w terapii. U kobiet, które z różnych przyczyn nie są w stanie zainicjować skurczu mięśni krocza, w pierwszej fazie fizjoterapii można zastosować elektrostymulację mięśni.

W ostatnich latach pojawiły się także nowe techniki wykorzystujące działanie lasera na regenerację i skrócenie włókien kolagenowych powięzi dna miednicy. Zabiegi te, wykonywane w warunkach ambulatoryjnych, wpływają na szybką poprawę funkcji dna miednicy i mogą stanowić efektywny dodatek dla fizjoterapii. Jest to jednak nowa metoda i na razie nie ma danych na temat jej długoterminowych efektów. W przypadkach, gdy objawy są nasilone lub utrzymują się pomimo efektywnej fizjoterapii, konieczna jest konsultacja ze specjalistą uroginekologiem w celu zastosowania odpowiedniej diagnostyki i zaplanowania dalszego leczenia.

*lek. med. Piotr Stec, ginekolog, położnik, specjalista w zakresie uroginekologii, Szpital LUX MED*

**SZPITAL  
LUXMED**

Szpital LUX MED  
ul. Puławska 455, Warszawa  
telefon: (22) 431-20-59  
[www.luxmed.pl/szpital.html](http://www.luxmed.pl/szpital.html)



# Na pomoc małym noskom

Każdy rodzic wie, że katar to tylko pozornie drobna choroba. Dziecko nie może swobodnie oddychać, więc budzi się w nocy, a w dzień nie chce jeść. Co robić? Jak łagodzić objawy, żeby nie zaszkodzić?

## PNEUMOVIT baby

Jedyny na rynku produkt na bazie wody leczniczej z Uzdrowiska Rabka. Bezpieczny dla alergików.

Skutecznie i delikatnie oczyszcza i nawilża śluzówkę nosa u niemowląt i dzieci. Łagodzi objawy kataru.

Preparat ze względu na unikalne, naturalne składniki oraz zastosowanie innowacyjnej końcówki rozpylacza przystosowanej dla niemowląt i małych dzieci jest szczególnie polecany:

- w niedrożności nosa i ujścia zatok przynosowych spowodowanych stanami kataralnymi pochodzenia infekcyjnego i alergicznego,
- w oczyszczaniu błon śluzowych przed podaniem leków drogą wziewną,



- w uzupełnieniu leczenia górnych dróg oddechowych,
- w oczyszczaniu śluzówki z alergenów (pyłki, kurz),
- w nawilżaniu nadmiernie wysuszonej śluzówki nosa spowodowanej przebywaniem w pomieszczeniach suchych i klimatyzowanych,
- w codziennej higienie nosa.

Do nabycia w aptekach i sklepach zielarskich  
 Producent: GORVITA  
[www.gorvita.com.pl](http://www.gorvita.com.pl)

REKLAMA

*Poncyłjusz i Radź*  
 FIRMA AUDYTORSKO-KSIĘGOWA  
**Poncyłjusziradz.pl**  
 Obsługa jednostek służby zdrowia  
 Firma Audytorsko-Księgowa  
 Sp. z o.o. Sp. kom.  
 Outsourcing księgowy  
 i kadrowo-płacowy  
 E-księgowość  
 E-kadry i płace

INNOWACYJNA GOSPODARKA  
 PARP  
 UNIA EUROPEJSKA  
 EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

**ekodrogeria**  
[www.ekodrogeria.pl](http://www.ekodrogeria.pl)  
 tel. 663330216

**Galvenox**  
 krem do rąk i stóp  
 50 g

- wspomaga i uszczelnia **NACZYNA**
- redukuje powstawanie „**PĄCZKÓW**”
- zmniejsza uczucie **CIĘŻKOŚCI NÓG**

*W trosce o zdrowie i komfort Twoich nóg*

**JACK N' JILL**  
 NATURAL TOOTHPASTE

**CERTIFIED ORGANIC STRAWBERRY**

# Ginekologia estetyczna

## bez tajemnic

MAREK WASILUK

Ginekologia estetyczna w ostatnich

latach przestała być tematem tabu. Wiele kobiet ośmieliło się przyznać do wstydliwych kompleksów i dokonać korekty stref intymnych. Mimo wszystko nadal wielu osobom zabiegi te kojarzą się z bólem i ostatecznością. Nic bardziej mylnego. Większość zabiegów wykonuje się przy pomocy lasera, operowana zaś błona śluzowa goi się znacznie szybciej niż skóra.

Ginekologia estetyczna to nie tylko poprawa funkcjonowania narządów intymnych po porodzie. Wiele zabiegów wykonuje się w celu polepszenia samopoczucia pacjentek, które mogą odczuwać dyskomfort z powodu wyglądu swoich narządów intymnych (np. asymetrii). Warto zwrócić uwagę na to, że zabiegi są praktycznie bezbolesne. Przeprowadza się

je przy znieczuleniu miejscowym, zatem bez ryzyka, jakie powoduje znieczulenie ogólne.

### Oto 4 najpopularniejsze zabiegi ginekologii estetycznej:

1. Nietrzymanie moczu jest często przypadłością kobiet, które urodziły w sposób natu-



ralny więcej niż jedno dziecko. Podczas porodu ścianki pochwy rozciągają się znacznie i często nie wracają już do dawnego stanu. Wówczas mięsień odpowiedzialny za zaciskanie cewki moczowej przestaje sprawnie funkcjonować, zwłaszcza podczas aktywności fizycznej czy kichania. Nietrzymanie moczu w znaczny sposób utrudnia i uprzykrza życie, a należy zauważyć, że skuteczność zabiegu wynosi aż 75%! Polega on na termicznym działaniu lasera ablacyjnego na błonę śluzową w przedniej ścianie pochwy. Należy wykonać 1-3 zabiegi w miesięcznych odstępach. Gojenie trwa około tygodnia, kiedy należy powstrzymać się jedynie od kontaktów seksualnych i korzystania z basenu.

2. Obkurczanie pochwy to kolejny zabieg, który wykonuje się przy pomocy lasera. Tym razem jednak strumień światła kieruje się na całe wnętrze pochwy. Powodem zastosowania takiego zabiegu jest odczuwanie luźności i suchości w pochwie, częsty problem w okresie menopauzy. Jest to normalny objaw związany ze starzeniem się tkanek. Laser powoduje obkurczenie się i regenerację tkanek pochwy, dzięki czemu pojawia się więcej wydzieliny i uczucie przesuszenia zanika. Śluzówka odnawia się, a pochwa staje się na nowo sprężysta. W tym przypadku metoda laserowa jest bardzo skuteczna, zazwyczaj dla osiągnięcia pożądanego efektu wystarczy jeden zabieg.

3. Intymny smart lifting, czyli zwężanie wejścia do pochwy nićmi, to także zabieg korygujący nieprawidłowości po porodzie. Często po nacięciu krocza, które jest w rzeczywistości nacięciem samej pochwy, zszywa się ją zbyt luźno. Pochwa zatracą przez to swój naturalny kształt z wąskim wejściem, które rozszerza się stopniowo w głębszej części. Ten

stan obniża satysfakcję seksualną, zwłaszcza mężczyzny, co także nie pozostaje bez znaczenia dla partnerki. Korektę wykonuje się przy pomocy nici z haczykiem, co w niektórych przypadkach bywa bolesne, jednak bezwzględnie stosuje się znieczulenie miejscowe. Poprzez wprowadzenie igły i nici, zaciska się wejście do pochwy. Efekty zabiegu są długotrwałe, utrzymują się co najmniej kilka lat.

4. Powiększanie punktu G to zabieg dla kobiet, które odczuwają niewielką satysfakcję seksualną, np. odczuwają tylko orgazmy łechtaczkowe. Dzięki wstrzyknięciu kwasu hialuronowego w przednią ścianę pochwy, powstaje tam niewielkie uwypuklenie. Powinno ono zwiększyć odczucia seksualne i wrażliwość na bodźce, jednak ważne jest także zaangażowanie partnera. Efekt utrzymuje się około roku; przez tydzień po zabiegu należy powstrzymać się od współżycia.

dr Marek Wasiluk  
Zapraszam na mój blog  
Medycyna estetyczna bez tajemnic  
[www.marekwasiluk.pl](http://www.marekwasiluk.pl)



CENTRUM MEDYCYNY NOWOCZESNEJ  
**TRICLINIUM**

Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium  
Al. Komisji Edukacji Narodowej 47 lok. 13,  
Warszawa  
telefon: (22) 403-40-34, 794 375 715  
[www.triclinium.pl](http://www.triclinium.pl)  
repcja@triclinium.pl



# Nietrzymanie moczu

**MAŁGORZATA UCHMAN-MUSIELAK**

Powszechnie sądzi się, że nietrzymanie moczu to nieodłączny objaw starzenia i trzeba się z nim pogodzić. Nic bardziej mylnego.

Problem nieotrzymania moczu dotyka nawet kobiet trzydziestoletnich, głównie tych, które urodziły dziecko w wyniku porodu naturalnego. Mówi się że z tym problemem boryka się co 3 kobieta. Dla większości kobiet jest to problem niezwykle wstydliwy, co potwierdzają także statystyki. Jeżeli do tej pory nic nie zrobiłaś ze swoim problemem, czas to zmienić. W ofercie szpitala Medicover nietrzymanie moczu leczymy przy pomocy:

- Leku Botox – leczenie tym preparatem stosuje się u pacjentów dotkniętych nietrzymaniem moczu wynikającym z nadreaktywności pęcherza moczowego. Zabieg wykonuje się raz na 6-9 miesięcy. Lekarz urolog wprowadza do pęcherza moczowego endoskop, a następnie ostrzykuje mięsień pęcherza w 20-30 nakłuciach. Zabieg należy do mało inwazyjnych, bezbolesnych, choć można go wykonywać w znieczuleniu miejscowym. Cena zabiegu to 3500 zł.
- Preparatu Urolastic – stosowanego w leczeniu wysiłkowego nietrzymania moczu u kobiet. Zabieg ambulatoryjny zazwyczaj zajmuje mniej niż 15 minut i nie wymaga narkozy. Po znieczuleniu miejscowym błony śluzowej wokół cewki moczowej, środek jest bezboleśnie wstrzykiwany do tkanki po obu stronach błony śluzowej

wzdłuż cewki moczowej. Preparat Urolastic nie powoduje alergii, nie migruje, formując się tylko w miejscu iniekcji. Utrzymuje swój kształt i elastyczność, a zatem swoje właściwości mechaniczne jako substancja wypełniająca. W razie potrzeby można go usunąć, ponieważ nie zrasta się z tkankami. Cena zabiegu to 4800 zł. Obie procedury są proste, mało inwazyjne i szybkie. Pacjentka jeszcze tego samego dnia po zabiegu może opuścić szpital i wrócić do codziennych aktywności.

Jeśli borykasz się z problemem nietrzymania moczu, umów się na konsultację. Wspólnie z lekarzem znajdziecie najlepsze rozwiązanie Twojego problemu. **Wizytę możesz umówić, dzwoniąc pod numer 500 900 900.**

**Lekarze wykonujący procedury:**

dr n. med. Małgorzata Uchman-Musielak,  
dr n. med. Ewa Kurowska Mroczek,  
dr Paweł Dzigowski. ■



Szpital Medicover  
ul. Rzeczypospolitej 5, Warszawa  
telefon: 500 900 900  
www.medicover.pl

# Natychmiastowe wygładzenie

w make-upie EXPERT MATT

Jest mi bardzo miło zwrócić uwagę na zawartość aż 4% składnika zapewniającego BLURRING EFFECT – natychmiastowe wygładzenie w make-upie EXPERT MATT.

Spektakularny efekt natychmiastowego retuszu cery widoczny jest już po 3 sekundach (BLURRING EFFECT 3SEC).

Blurring Effect – technologia tworzenia na skórze półprzezroczystego filmu, który równomiernie rozprasza światło, maskuje pory i drobne zmarszczki oraz przebarwienia. Sprawia, że skóra wydaje się nieskazitelna i wygładzona w kilka sekund.

EXPERT MATT to idealny make-up matujący, o innowacyjnej formule, który minimalizuje efekty starzenia, idealnie dopasowuje się do kolorytu cery, retuszuje niedoskonałości matuje, kontroluje błyszczenie.

NOWA INNOWACYJNA FORMUŁA  
SKUTECZNE DZIAŁANIE

- oil free,
- SPF 6,
- do 15 godzin trwałości,
- zawiera proteiny jedwabiu,
- zawiera cząsteczki aktywnie pochłaniające

- nadmiar sebum,
- zawiera innowacyjne pigmenty, które optycznie wygładzają cerę i sprawiają, że wygląda nieskazitelnie,
- posiada własności pielęgnacyjne,
- kremowa konsystencja,
- skutecznie i długotrwale matuje,
- redukuje błyszczenie się skóry,
- nie zatyka porów,
- sprawia, że cera jest jedwabista w dotyku,
- idealnie kryje niedoskonałości: naczynka, przebarwienia itp.
- zapewnia naturalny efekt, bez efektu maski,
- dopasowuje się do naturalnego odcienia cery,
- nie uwydatnia zmarszczek,
- doskonale pielęgnuje skórę.

Poj. 33 ml, cena 26,50 zł. ■

