

temat miesiąca  
**DLA ZDROWIA  
Kobiet I...**

W lipcowym numerze

**TEMAT MIESIĄCA  
DLA ZDROWIA KOBIEC I...**

- Kiedy należy wykonać badanie stóp? / 2
- Zaburzenia czynności tarczycy / 3
- Porozmawiajmy o żylakach / 4
- Zdrowe piersi to kobieca sprawa! / 5
- Pożegnanie z cellulitem / 6
- Prosta metoda leczenia niepłodności / 7
- Testy genetyczne stosowane w diagnostyce raka piersi / 8

**WARTO WIEDZIEĆ**

- Cellulit pod kontrolą / 9
- Chrapanie kobiet w ciąży / 11
- Jak pogodzić sprzeczności? / 12
- Terapia światłem LED / 13

**MEDYCINA NA CO DZIEŃ**

- Termolifting NIR Harmony – bezinwazyjny lifting / 14
- Nowy wymiar liftingu i biostymulacji / 15



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

**Redaktor naczelna**  
Agnieszka Szcześniak-Ziętek

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



# Kiedy należy wykonać badanie stóp?

Aby dokonać kompleksowej diagnostyki bólów stóp i całych nóg, warto wykonać kilka badań diagnostycznych począwszy od badania komputerowego stóp aż po USG.

Badanie komputerowe stóp składa się z części dynamicznej oraz statycznej, co oznacza, że można diagnozować pacjenta podczas stania i chodu. Do badania używana jest platforma podobaroskopowa oraz podoskaner. Podczas badania na platformie komputer pokazuje nacisk stopy na podłoże, budując tym samym jej odcisk. W trakcie badania chodu obrazowana jest klatka po klatce, faza przetoczenia stopy od pięty po palce czyli aż do momentu wybicia. Dzięki użyciu podoskanera widać obraz podeszwowej strony stopy podczas jej obciążania podczas stania. Dzięki temu ocenie poddaje się obciążenie obu stron ciała i każdej stopy osobno. Posiadając dokładne dane w jaki sposób obciążone są stopy, możemy wnioskować o schorzeniach, jakie mogą nas czekać w przyszłości. Zmian, których możemy się spodziewać to: **płaskostopie poprzeczne, zapalenie rozciągniętego podeszwowego, halluksy, palce młoteczkowate, dolegliwości bólowe kręgosłupa czy wady postawy.**

Zaleca się wykonanie komputerowego bada-

nia stóp dzieciom w ramach profilaktyki wad stóp i postawy po ukończeniu 4 roku życia. Uzyskane informacje o rozłożeniu ciężaru ciała i środka ciężkości stanowią podstawę do oceny postawy ciała.

#### Kiedy należy wykonać badanie:

- u dzieci powyżej 4 roku życia – profilaktycznie,
- gdy chorujesz na cukrzycę lub RZS,
- kiedy cierpisz na bóle kolan, bioder czy kręgosłupa,
- gdy masz wrażenie „niestabilnej stopy”,
- po urazach kończyn dolnych,
- kiedy masz halluksy lub możesz być obciążony nimi genetycznie,
- kiedy masz tendencje do modzeli, odcisków, nagniotków,
- gdy stwierdzono u Ciebie skrzywienie kręgosłupa,
- gdy męczy Cię ból w obrębie stopy, łydki,
- kiedy masz zaburzenia chodu lub równowagi,
- w przypadku podejrzenia lub wykrycia nerwiaka Mortona.



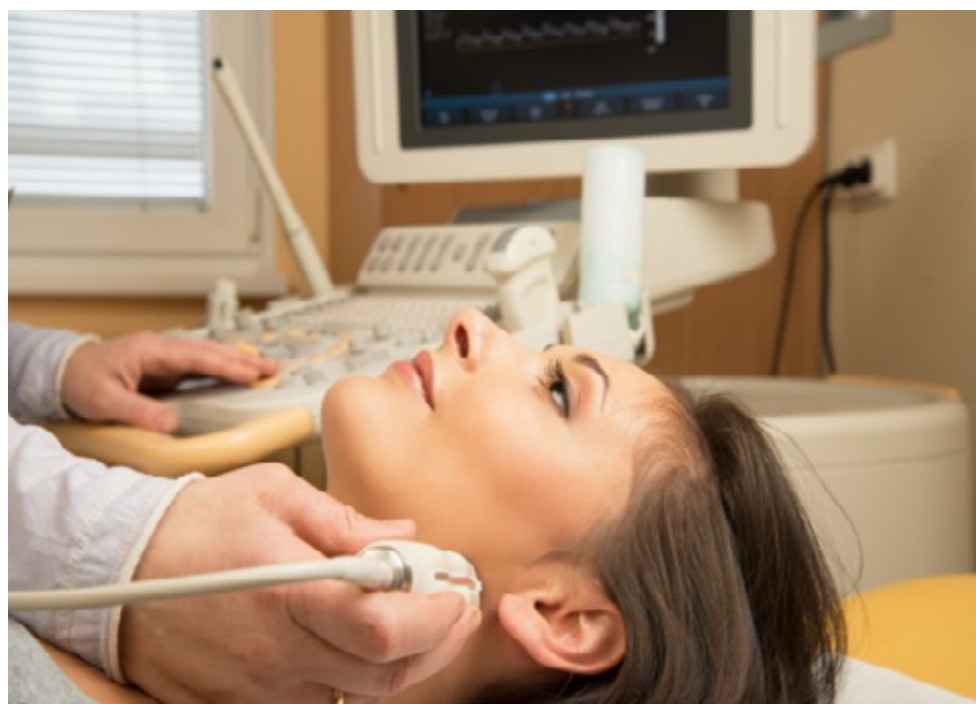
Za pomocą badania RTG można zdiagnozować wszelkie dolegliwości, których przyczyna tkwi w kościach. Na wyniku badania widać układ i strukturę kości, braki, rysy oraz pęknięcia. Aby bardziej szczegółowo ocenić strukturę kości np. w kierunku chorób nowotworowych, wykonuje się badanie scyntygraficzne.

Kolejnym badaniem, które warto wykonać, jest USG tkanek miękkich, czyli tkanek okalających kości. W sytuacji, kiedy po urazie kończyny dolnej odczuwamy uporczywy ból, a badanie RTG nie wskazuje żadnych nieprawidłowości, warto wykonać badanie USG. Badanie to wskaże czy przyczyną bólu nie jest uszkodzenie stawów, powięzi, mięśni lub więzadeł. Naciągnięcia, naderwania oraz ze-

rwania tych tkanek widoczne są w badaniu diagnostycznym USG. Warto zwrócić uwagę na to, na jakim sprzęcie badanie jest wykonywane oraz czy lekarz ma w tym zakresie doświadczenie. Badanie to jest bezbolesne i bezpieczne. ■

**stanley**  
centrum medyczne

Stanley Centrum Medyczne  
ul. 28 Czerwca 1956 r. 135, Poznań  
telefon: (61) 649 05 55, (61) 649 05 56  
www.centrummedycznestanley.pl



# Zaburzenia czynności tarczycy

Tarczyca to gruczoł wydzielania wewnętrznego zlokalizowany poniżej krtani, zbudowany z dwóch płatów połączonych cieśnią. Mimo swych niewielkich rozmiarów właściwe funkcjonowanie naszego organizmu byłoby bez niej niemożliwe.

Funkcja tarczycy polega na syntezie i wydzielaniu hormonów, takich jak tyroksyna (T4), trójjodotyronina (T3) oraz kalcytonina, które warunkują prawidłową czynność niemal wszystkich tkanek ustroju. Odpowiadają m.in. za właściwe użytkowanie i magazynowanie energii, regulują podstawową przemianę materii, a także utrzymują homeostazę wodno-elektrolitową oraz wapniową. Odgrywają również niezwykle istotną rolę w życiu płodowym, gdzie wpływają na prawidłowy rozwój mózgu, układu kostnego i zawiązków zębów. Zarówno produkcja, jak i sekrecja hormonów tarczycy są stymulowane przez hormon przysadki – tyreotropinę (TSH), podlegający regulacji ze strony podwzgórza, wydzielającego tyreoliberynę (TRH). Zaburzenia czynności gruczołu tarczowego powodują, że ilość wydzielanych do krwioobiegu hormonów jest nadmierna lub niedostateczna w stosunku do aktualnego zapotrzebowania organizmu, co powoduje pojawienie się nieprzyjemnych oraz uciążliwych dla pacjenta symptomów.

## Nadczynność tarczycy

To stan chorobowy, wynikający ze zwiększonego wydzielania hormonów tarczycy, który znacznie częściej występuje u płci żeńskiej i prowadzi do uogólnionego przyspieszenia metabolizmu.

Towarzyszą jej następujące objawy kliniczne:

- rozdrażnienie, płaczliwość, pobudzenie psychomotoryczne,
- nadmierna potliwość,
- chwiejność emocjonalna,
- spadek masy ciała pomimo wzrostu apetytu,
- biegunka, duszność, świąd skóry,
- zmniejszenie libido,
- nietolerancja ciepła,
- osłabienie, zwiększona męczliwość mięśni,
- uczucie szybkiego bicia, kołatania serca,
- zaburzenia miesiączkowania.

Najczęstszą przyczyną nadczynności tarczycy stanowi choroba Gravesa-Basedowa. To schorzenie o podłożu autoimmunologicznym, związane z obecnością przeciwciał skierowanych przeciwko receptorowi TSH (anty-TSHR), które stymulują gruczoł tarczowy do syntezy hormonów.

## Niedoczynność tarczycy

Jest zaburzeniem czynności tarczycy wynikającym z niedoboru lub braku produkowanych przez wspomniany gruczoł hormonów i charakteryzuje się spowolnieniem procesów przemiany materii. Typowe dla opisywanego schorzenia są następujące symptomy:

- senność,
- przyrost masy ciała przy zmniejszonym apetycie,
- suche, matowe łamliwe włosy,
- sucha, blada, zimna, łatwo łuszcząca się skóra, o żółtawym zabarwieniu,
- pogrubione rysy twarzy, obrzęk dłoni oraz powiek,
- wzdęcia, zaparcia,
- ochrypły głos,
- nietolerancja zimna,
- stany depresyjne,
- osłabienie koncentracji.

Niedoczynność tarczycy może być wrodzona i nabyta. O postaci wrodzonej mówi się wówczas, gdy do niedoboru hormonów wspo-

mnianego gruczołu dochodzi w życiu płodowym lub tuż po urodzeniu, co może być spowodowane m.in. brakiem zawiązka tarczycy i defektami enzymatycznymi. Z kolei, u podłoża nabytej niedoczynności tarczycy najczęściej leży choroba Hashimoto, tj. przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy.

## Ocena czynności tarczycy

Ocenę funkcjonowania gruczołu tarczowego zwykle rozpoczyna się od sprawdzenia poziomu TSH. Jeśli stężenie wspomnianego białka jest prawidłowe, zazwyczaj nie ma konieczności wykonywania dodatkowych badań. Kiedy wartość TSH odbiega od normy, należy oznaczyć poziom wolnych hormonów tarczycy, co pozwala oszacować nasilenie zaburzeń czynności tarczycy. Istotne uzupełnienie diagnostyki stanowi ultrasonografia, która jest prostym, nieinwazyjnym i całkowicie bezbolesnym badaniem. Przy pomocy ultradźwięków lekarz może ocenić wielkość gruczołu, jego strukturę, a także uwidocznic zmiany, które są trudne do wykrycia w badaniu palpacyjnym.

Jeśli niepokoi Cię stan Twojego zdrowia, a objawy mogą wskazywać na zaburzenia czynności tarczycy, Ober Clinic oferuje:

- oznaczenie stężenia TSH, FT3 i FT4 (63 zł)
- usg gruczołu tarczowego (120 zł). ■

**Ober Clinic**<sup>TM</sup>  
medycyna specjalistyczna

Ober Clinic – Medycyna Specjalistyczna  
ul. Chałubińskiego 8 (budynek Oxford Tower,  
I piętro), Warszawa  
telefon: (22) 830 71 71, 515 331 188  
www.oberclinic.pl  
repcja@oberclinic.pl

# Porozmawiajmy o żylakach

Nogi to bardzo ważny atrybut kobiecego ciała. Płeć piękna, ubierając spódnicę czy sukienki, odsłania i eksponuje nogi i przyciąga szczególną uwagę do ich wyglądu. Mężczyźni przeciwnie, ze wszystkich części ciała wygląd nóg interesuje ich chyba najmniej. Długie, smukłe i gładkie nogi to marzenie wszystkich kobiet. Niestety statystyki są okrutne. Dla co drugiej kobiety to marzenie nigdy się nie spełni. A wszystko przez naczynia wypełnione krwią zwane żyłami. Ich zadaniem jest odprowadzenie krwi z tkanek do serca. Natura jednak obesza się z kobietami złośliwie. U ponad połowy z nich żyły nie do końca właściwie spełniają swoją rolę, co doprowadza do tzw. niewydolności żylniej. U mężczyzn to schorzenie, choć także obecne, występuje dużo rzadziej.

## Co sprawia, że kobiety, które tak bardzo dbają o wygląd, mają dużo częściej kłopoty z żyłami kończyn dolnych niż mężczyźni?

Winę za to ponoszą geny oraz związki chemiczne, które decydują o tym, że kobiety są właśnie kobietami, dzięki którym odróżniają się od mężczyzn. To żeńskie hormony płciowe. Spełniają w naszym organizmie wiele zadań. Miedzy innymi to dzięki nim mięsień macicy w czasie ciąży rozszerza się do takich rozmiarów, że jest w stanie zmieścić dziecko. Niestety żeńskie hormony płciowe powodują także, że ściany żył u kobiet są słabsze i bardziej podatne na rozciąganie. Ta cecha kobiecych żył powoduje powstawanie różnych

postaci niewydolności żylniej. Z reguły na początku niewydolność dotyczy mikroskopijnych żyłek tzw. mikrokrążenia, co objawia się powstawaniem obrzęków. Gdy niewydolne stają się większe kilkumilimetrowe żyłki, pojawiają się pajęczki naczyniowe, z mora wielu coraz młodszych kobiet. Jeśli niewydolność dotyczy dużych naczyń, stają się one poszerzone i pokręcone, widoczne w postaci nieestetycznych żylaków. Najbardziej zaawansowana, nieleczonego postaci niewydolności żylniej może doprowadzić do powikłań w postaci zakrzepicy, przebarwień i stwardnień na podudziach, a nawet niegojących się dużych owrzodzeń.

Głównym czynnikiem sprzyjającym występowaniu niewydolności żylniej są geny i tym samym skłonność do dziedziczenia choroby. Jeśli oboje rodzice mają żylaki, to ryzyko choroby u ich córki wynosi aż 80%. Inne czynniki przyczyniają się w mniejszym stopniu do wystąpienia choroby, ale na pewno sprzyjają przyspieszeniem jej rozwoju. Do takich należą: otyłość, antykoncepcja hormonalna, palenie papierosów czy stojąca praca. Takie zawody jak fryzjerka, sprzedawczyni czy nauczycielka są najgorsze z możliwych dla osób narażonych na rozwój choroby żylniej.

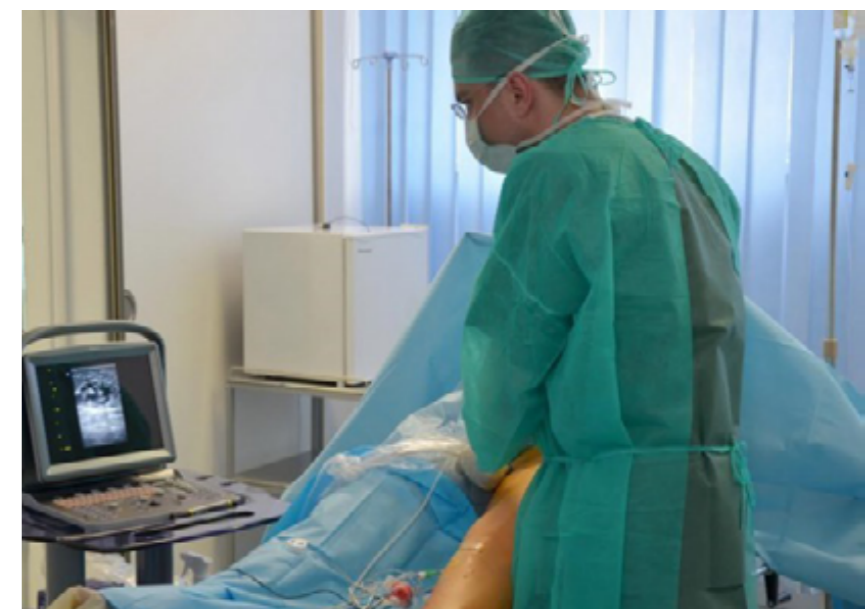
## Czy w związku z tym co druga kobieta jest skazana na konieczność zakrywania nóg?

Niekoniecznie. Nowoczesna medycyna od wielu lat zauważyła ten powszechny problem

i w leczeniu niewydolności żylniej postawiono na mini inwazyjność. Do lamusa odchodzą operacje żylaków z licznymi nacięciami skóry, po których nogi wyglądają jak po ataku rekina. Od ponad 10 lat standardem stały się zabiegi wewnątrznacyniowego zamykania żyłaków za pomocą fal radiowych (EVRF) lub lasera (EVLT). Półgodzinny zabieg jest wykonywany w znieczuleniu miejscowym, pacjent opuszcza salę zabiegową i idzie do domu, a na skórze nie pozostaje żaden ślad, gdyż lekarz pod kontrola USG nakłuwa chorą żyłę i zamyka ją od środka.

W przypadku drobnych żylaków leczenie odbywa się za pomocą skleroterapii, czyli wstrzykiwania do żył środków powodujących zwłóknienie i zanik naczyń. Do likwidacji pajęczków również stosuje się wysoce zaawansowane technologicznie urządzenia, takie jak laser czy fale radiowe. Do leczenia obrzęków wykorzystuje się nowoczesne materiały służące do wyrobu estetycznych pończoch o tzw. zmiennym stopniu ucisku. Nawet diagnostyka jeszcze bezobjawowej choroby nigdy nie było tak łatwa. Wystarczy nieinwazyjne badania USG tzw. Color Doppler. Kobiety, mimo że pokrzywdzone przez naturę, nie są skazane na chodzenie w długich spodniach. Trzeba tylko pamiętać o starej maksymie – lepiej zapobiegać niż leczyć. Regularne badanie swoich żył i poddawanie się niewielkim zabiegom na najwcześniejszym etapie rozwoju choroby żylniej pozwoli spełnić marzenie o smukłych zgrabnych nogach.

Zespół FLEBONET



### FLEBONET WARSZAWA

ul. Lentza 35, 02-956 Warszawa  
tel. 22 110 00 83  
warszawa@flebonet.pl

### FLEBONET WROCŁAW

ul. Pułaskiego 42G, 50-445 Wrocław  
tel. 71 740 00 33  
wroclaw@flebonet.pl

### FLEBONET GLIWICE

ul. Jagiellońska 29a, 44-100 Gliwice  
tel. 32 320 00 32  
gliwice@flebonet.pl



Flebonet  
ul. Lentza 35, Warszawa  
telefon: 22 110 00 83  
www:flebonet.pl  
flebonet@flebonet.pl

# Zdrowe piersi to kobieca sprawa!

Choroby piersi mogą dotyczyć kobiet w każdym wieku. Najgroźniejszą z nich jest oczywiście rak piersi, choć nie wszystkie zmiany w piersiach muszą mieć podłoże nowotworowe – u wielu pań występują również torbiele czy gruczolaki piersi. Najważniejsza w tym przypadku jest profilaktyka i szybka diagnostyka.

Podstawą profilaktyki chorób piersi jest ich regularne badanie palpacyjne (ręczne). Najlepiej robić to w przeciągu kilku dni po mie-

siączce, przed lustrem, w dobrze oświetlonym pomieszczeniu. Za pomocą delikatnych ucisków należy sprawdzić, czy w struktu-

rze piersi nie pojawiły się niepokojące zgrubienia i guzki, a także ocenić wygląd i spistość gruczołu piersiowego. Trzeba też sprawdzić, czy z brodawki sutkowej nie wydobywają się wycieki.

## USG piersi – co trzeba o nim wiedzieć?

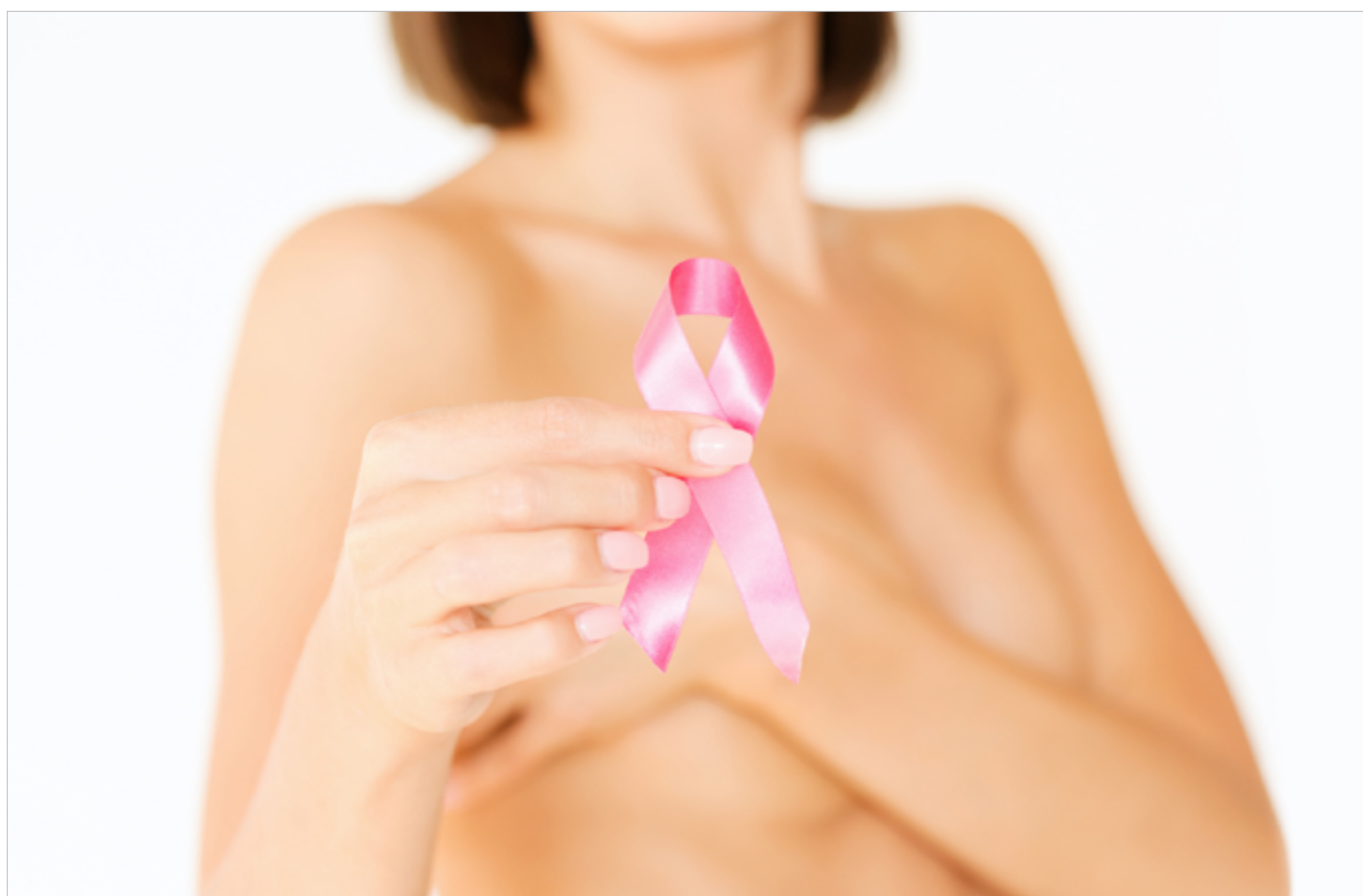
Oprócz samokontroli kobiety powinny również pamiętać o regularnych badaniach profilaktycznych wykonywanych przez lekarzy specjalistów przy użyciu nowoczesnego, certyfikowanego sprzętu. W Klinice Medycznej Wilmed do dyspozycji pacjentek pozostają doświadczeni specjaliści z zakresu chorób piersi, na czele z prof. dr. hab. n. med. Tadeuszem Pieńkowskim – prezesem Polskiego Towarzystwa Badań nad Rakiem Piersi.

Jakie więc badania składają się na kompleksową profilaktykę chorób piersi? W pierwszej kolejności jest to USG – zdrowe kobiety powinny wykonywać je co 12 miesięcy, bez względu na wiek. USG jest badaniem zupełnie bezbolesnym, bezpiecznym i mało inwazyjnym, trwa około 20-30 minut. Pacjentka przed badaniem jest proszona o zdjęcie górnych partii odzieży i bielizny, a także o położenie się na kozetce. Następnie przeprowadzający badanie lekarz rozprowadza na piersiach specjalny żel i przesuwa po ciele głowicę ultrasonografu. Pozyskiwany obraz jest od razu widoczny na ekranie urządzenia, które może wykryć zmiany wielkości już około 2 mm. Co więcej, doświadczony lekarz jest w stanie na podstawie obrazu USG odróżnić zmiany nowotworowe od gruczolaków czy torbieli, choć oczywiście jednoznaczną diagnozę można postawić tylko na podstawie wyników badania histopatologicznego.

## Guz w piersi to nie wyrok!

Kolejnym krokiem w diagnostyce zmian w piersiach jest badanie mammograficzne, które polega na wykonaniu serii zdjęć gruczołu piersiowego przy użyciu promieni rentgenowskich. Uzyskane w przebiegu mammografii zdjęcia pozwalają uwidocznić ewentualne zmiany – zarówno nowotworowe, jak i bez tego typu podłoża – w bardzo wczesnym stadium.

Jeśli wyniki USG i mammografii potwierdzają istnienie zmian w obrębie piersi, kolejnym krokiem jest wykonanie biopsji, przy czym należy pamiętać, że guzek w piersi nie musi od razu oznaczać nowotworu. U wielu pań diagnozuje się również torbiele czy gruczolaki, a ich rozpoznanie możliwe jest właśnie dzięki wykonywanym w Wilmedzie biopsjom gruboigłowym i mammotonicznym. Biopsja gruboigłowa polega na pobraniu wycinka tkanki pod kontrolą USG, który następnie trafia do badania histopatologicznego. Dopiero po uzyskaniu jego wyniku lekarz decyduje o podjęciu odpowiedniego leczenia. ■



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

# Pożegnanie z cellulitem

Z niecierpliwością czekasz na lato i moment, kiedy wreszcie będziesz mogła zamienić grube swetry na zwiewne sukienki, a spodnie na krótkie spódniczki? Już teraz zadбай o to, by Twoje ciało idealnie prezentowało się w letnich stylizacjach

Cellulit to zмога większości z nas. Nawet szczupłe kobiety, które regularnie ćwiczą i dbają o dietę, miewają problemy z tzw. pomarańczową skórą. Co zatem zrobić, gdy dieta i trening na niewiele się zdają? Postawić na odpowiedni zabieg! Oto trzy skuteczne zabiegi, dzięki którym jeszcze tego lata będziesz mogła cieszyć się idealnym wyglądem.

Wybierz ten, który najbardziej odpowiada Twoim potrzebom i pożegnaj cellulit raz na zawsze!

## Pod ciśnieniem

Jednym z niezwykle skutecznych, a zarazem nieinwazyjnych zabiegów modelujących sylwetkę, jest zabieg Icoone, czyli rodzaj mechanicznego masażu próżniowego.

Urządzenie wyposażone w głowice masujące z rolkami z licznymi mikrootworami stymuluje skórę i usprawnienia krążenie limfy, dzięki czemu redukuje cellulit i ujędrnia ciało. By wzmocnić efekt terapeutyczny, możesz połączyć drenaż limfatyczny z zabiegiem Maximus, który wykorzystuje trzybiegunową technologię fal radiowych. Za ich sprawą dochodzi do podgrzania skóry właściwej i tkanki podskórnej, a tym samym skrócenia włókien kolagenu, co powoduje poprawę napięcia i jędrności skóry. Dodatkowo stymulowane są fibroblasty, które produkują nowe włókna. Podczas zabiegu dochodzi też do skurczu mięśni, co wspomaga walkę z tłuszczem i cellulitem.

## Lecznicy dwutlenek węgla

Karboksyterapia to bardzo efektywna terapia o wielokierunkowym działaniu. Początkowo była stosowana w leczeniu chorób związanych z niewydolnością żylną, z czasem okazało się jednak, że działając na krążenie, dotlenienie i odżywianie tkanek, wpływa również na piękny wygląd skóry. Zabieg polega na podskórnym podaniu dwutlenku węgla w obszary wymagające leczenia i odbudowy. CO<sub>2</sub> silnie rozszerza naczynia krwionośne, zwiększając przepływ krwi. To z kolei po-



SkinClinic  
ul. Stawki 4b, Warszawa  
telefon: (22) 424 46 46, (22) 407 27 72,  
663 40 10 10  
www.skinclinic.pl  
stawki@skinclinic.pl

budza krążenie, a także produkcję kolagenu i elastyny, które odpowiadają za jędrność skóry. Efekt? Gładka, jędrna i odżywna skóra bez cellulitu!

## Terapia szokowa

LipoShock to niezwykle skuteczna, innowacyjna metoda walki z cellulitem oraz miejscową otyłością. Jej unikalność polega na wykorzystaniu fal dźwiękowych ShockWave o wzrastającym ciśnieniu. Ich działanie powoduje rozerwanie włóknistego gorsetu w tkance podskórnej oraz rozbicie komórek tłuszczowych. Siła, jaką dysponuje ShockWave, niweluje cellulit i miejscową otyłość na tak trudnych partiach ciała jak uda i pośladki znacznie skuteczniej, niż inne wcześniej stosowane metody. Dodatkowo działanie głowicy fal dźwiękowych pobudza układ limfatyczny, poprawia unaczynienie i drenaż płynów. Odmową zaletą jest także to, że zabieg jest całkowicie nieinwazyjny i radzi sobie z cellulitem nawet w zaawansowanych stadiach, a efekty są widoczne już po kilku zabiegach. ■



# Prosta metoda

## leczenia niepłodności

WOJCIECH DZIADECKI

Większość par diagnozowanych i leczonych z powodu niepłodności partnerskiej spotkało się z określeniem „inseminacja”. W poniższym tekście postaram się przybliżyć to zagadnienie i omówić niektóre aspekty tej prostej metody leczenia niepłodności.

Inseminacja jest najprostszą, bezpieczną i bezbolesną metodą wspomaganego rozrodu (ART). W literaturze może być określana jako IUI, AIH lub AID (w przypadku użycia nasienia dawcy). Zabieg ten możemy wykonać na trzy różne sposoby. Dwie pierwsze metody to inseminacja okołoszyjkowa i inseminacja doszyjkowa – są to zabiegi schodzące na drugi plan i wykonywane są niezwykle rzadko. Najczęściej stosowaną i najskuteczniejszą metodą wykonania tego zabiegu jest inseminacja domaciczna (IUI). Zabieg polega na wprowadzeniu do jamy macicy cienkiego, giętkiego cewnika, przez który podajemy prosto do macicy przyszłej mamy odpowiednio przygotowane nasienie. Podczas tej procedury omijamy barierę śluzu szyjkowego,

która u niektórych par może stanowić przyczynę niepłodności, tym samym ułatwiamy plemnikom dotarcie do komórki jajowej. Zabieg inseminacji wykonujemy z różnych powodów. Podstawowymi wskazaniem są:

- niepłodność idiopatyczna (o nie ustalonej przyczynie) w przypadku, kiedy roczne leczenie nie przyniosło rezultatów,
- obecność przeciwciał przeciwplemnikowych w śluzie szyjkowym,
- brak akceptacji metody in vitro przez pary starające się o dziecko,
- łagodna endometrioza,
- nieprawidłowe parametry nasienia męża lub partnera.

W tym ostatnim przypadku metoda insemi-

nacji domacicznej jest szczególnie pomocna. W przypadku tej procedury nigdy nie podajemy do macicy świeżego nasienia, ponieważ mogłoby to być groźne dla pacjentki. Nasienie przed zabiegiem poddajemy specjalnej obróbce (preparatyce) podczas której selekcjonujemy plemniki. Wybieramy tylko te o prawidłowej ruchliwości i budowie. Kolejną zaletą procesu preparowania jest fakt, że potrafimy „zagęścić” nasienie, czyli zwiększyć zawartość plemników w podawanej próbce. Proces „obróbki” nasienia umożliwia zatem przystąpienie do zabiegu mężczyznom z gorszymi parametrami seminogramu. Zasadą jest, że liczba plemników w jednym mililitrze nasienia powinna być większa niż 7-8 milionów, plemniki w ruchu postępowym powinny stanowić powyżej 15%, a odsetek plemników uszkodzonych nie może przekraczać 98%. Zabieg inseminacji możemy przeprowadzić w cyklu naturalnym lub stymulowanym. W tym drugim przypadku podajemy określone leki powodujące dojrzewanie większej liczby komórek jajowych lub stymulujące dojrzewanie komórki jajowej u pacjentek z zaburzeniami owulacji. Niekiedy wspomagamy się lekami wywołującymi pęknięcie pęcherzyka owulacyjnego.

Każdy zabieg inseminacji wykonujemy w cyklu monitorowanym, ponieważ moment jego wykonania musi być zgrany z owulacją. Monitorowanie owulacji to nic innego jak cykliczne badania USG pomagające w ocenie wzrastania pęcherzyka i błony śluzowej macicy (endometrium). Każda pacjentka chcąc skorzystać z tej metody leczenia powinna spełnić określone warunki. Przed zabiegiem zalecamy wykonanie badania drożności jajowodów (nowoczesna i niebolesna metoda tego badania to HyCoSy), ponieważ do zapłodnienia dochodzi w bańce jajowodu. Jeśli jajowody są niedrożne, wykonanie tego zabiegu mija się z celem.

Poza tym para musi wykonać ściśle określone badania (prezentowane poniżej), aby zakwalifikować się do przeprowadzenia procedury. Badania ważne są przez pół roku, a niektóre rok (informacji o tym udzieli lekarz).

**Badania dla pacjentki:** HBsAg, HIV, VDRL/WR, p/ciała anty HBC całkowite, p/ciała anty HCV, Toxoplazmoza IgG i IgM, CMV IgG i IgM, różyczka IgM, Chlamydia trachomatis PCR, cytologia, stopień czystości pochwy, usg piersi.

**Badania dla partnera/męża:** HBsAg, HIV, VDRL/WR, p/ciała anty HBC całkowite, p/ciała anty HCV.

Wracając do samego zabiegu: jest on krótki, bezpieczny i niebolesny. Trwa kilka minut i w odczuciach pacjentki można porównać go do pobrania cytologii. Również w tym przypadku może pojawić się niegroźne plamienie. Po zabiegu nie ma specjalnych ograniczeń. Pacjentka może prowadzić samochód, chodzić, biegać etc. Skuteczność tej metody leczenia według różnych źródeł waha się od 5 do 25% jednak najczęściej jest to około 12%.

*dr n.med Wojciech Dziadecki  
specjalista położnictwa i ginekologii, androlog* ■



Prywatna Klinika Ginekologiczno-Położnicza  
UltraMedica  
ul. Sienkiewicza 10 (obok PKP Legionowo),  
Legionowo  
telefon: (22) 732 24 86, 518 447 748  
www.umedica.pl  
info@umedica.pl

# Testy genetyczne stosowane w diagnostyce raka piersi

Lekarze jednogłośnie stwierdzają, że nie ma dwóch identycznych przypadków raka piersi. W związku z czym identyczna terapia zastosowana u różnych pacjentek może uzyskać zupełnie inne skutki. Leczenie, które dotychczas było prowadzone, bardzo często zależało od doświadczenia i intuicji lekarza. Pojawiły się jednak na rynku nowoczesne testy genetyczne, które pozwalają spersonalizować terapię pod konkretny przypadek medyczny.

Testy genetyczne to narzędzia, które mają za zadanie wesprzeć lekarzy, by jak najbardziej zoptymalizować leczenie i jego skuteczność. Dzięki nowoczesnym badaniom genetycznym, możliwe stało się szczegółowe określenie podtypu i profilu molekularnego danego raka piersi, zbadanie dynamiki oraz stopnia złośliwości zmian nowotworowych, a nawet określenie ryzyka wystąpienia przerzutów. Poniżej przedstawiamy testy genetyczne stosowane w diagnostyce raka piersi. Nie są one refundowane przez NFZ, ale dostępne są dla pacjentów na zasadach komercyjnych.

## TEST MAMMAPRINT – bada ryzyko wystąpienia przerzutów

Określa on stopień agresywności nowotwo-

ru i pozwala zaplanować optymalny, spersonalizowany rodzaj terapii onkologicznej, która przyniesie największą korzyść terapeutyczną. Test MammaPrint bada profil genetyczny guza w oparciu o ocenę 70 genów. Dostarcza on dodatkowe informacje o agresywności choroby. U pacjentek z wczesnym, hormonalnie zależnym rakiem piersi, bez zajęcia lub z zajęciem do 3 węzłów chłonnych pozwala na bardziej trafny wybór, które z pacjentek odniosą największą korzyść z chemioterapii. Tym samym badanie MammaPrint pomaga lekarzowi w podjęciu decyzji – u których pacjentek można bezpiecznie odstąpić od dołączenia chemioterapii do hormonoterapii. Test MammaPrint może być stosowany dla kobiet

z rakiem piersi, niezależnie od ich wieku oraz wcześniej określonego statusu receptorów dla estrogenu, progesteronu czy też HER2. Jest on bezpieczny, nieinwazyjny i ma rekomendację Europejskiego Towarzystwa Onkologii Medycznej (ESMO).

## TEST BLUEPRINT – określa podtyp molekularny raka piersi

Test Blueprint to badanie wykorzystywane do precyzyjnego określenia podtypu molekularnego danego raka piersi. Standardowe metody FISH/IHC są w stanie określić obecność markerów tylko na powierzchni komórek, natomiast test Blueprint wykorzystuje analizę 80 genów, dzięki czemu jest w stanie zajrzeć „w głąb” komórek i precyzyjnie ustalić podtyp nowotworu. Wynik tego innowacyjnego badania genetycznego nie tylko określa podtyp danego nowotworu jak luminal, HER2 czy rak podstawny, ale również podaje różnice w prognozie długoterminowej i odpowiedzi na leczenie neoadjuwantowe. Pozwala to lekarzowi i pacjentowi na wybranie optymalnej terapii. Według przeprowadzonych badań, test Blueprint podaje dokładniejszą diagnozę w 25% przypadków.

## PANEL BreastTrue oraz BRCATrue – analiza genów i mutacji raka piersi

Badanie BRCATrue to panel predyspozycji genetycznych w kierunku dziedzicznego nowotworu przeznaczony dla osób prawdopodobnie zagrożonych zespołem dziedzicznego raka sutka i jajnika. Szacuje się, że aż 80% rodzin, w których wystąpiło wiele przypadków raka sutka i raka jajnika, ma mutację BRCA1/2. Test BRCATrue obejmuje pełne sekwencjonowanie oraz analizę delecji i duplikacji genów BRCA1 i BRCA2. Patogenne warianty każdego z tych genów znacznie zwiększają u pacjenta

ryzyko zachorowania na raka piersi, jajnika i wiele innych rodzajów nowotworów. Okres oczekiwania na wyniki od pobrania materiału wynosi 2-3 tygodnie. Testy tego typu wystarczy wykonać raz w życiu.

Test BreastTrue bada szerszy zakres genów, które mogą być związane z wystąpieniem raka piersi. Oprócz genów BRCA 1 i 2, które odpowiadają za ok 70% zachorowań na dziedzicznego raka piersi, test analizuje także zaburzenia w genach CDH1, PALB2, PTEN, STK11 i TP53. Mutacje w tych genach poza nowotworami piersi mogą też zwiększać ryzyko wystąpienia innych m.in. raka trzonu i szyjki macicy, raka nerki, nowotworów jądra, jelita grubego i tarczycy. Test ten może być zalecany osobom z wywiadem rodzinnym obciążonym zachorowaniami na różne nowotwory, nie tylko piersi i jajnika oraz pacjentkom, które zachorowały na raka piersi i mimo zachorowań w rodzinie nie stwierdzono u nich mutacji w genach BRCA.

Więcej informacji o najnowocześniejszych testach genetycznych stosowanych w onkologii można zasięgnąć na stronie [www.ecz-innowacje.pl](http://www.ecz-innowacje.pl) oraz pod nr tel. (22) 710 33 06. ■



Europejskie  
Centrum  
Zdrowia  
Otwock

Europejskie Centrum Zdrowia Otwock  
ul. Borowa 14/18, Otwock  
call-center/umawianie wizyt: (22) 710-33-33  
[www.ecz-otwock.pl](http://www.ecz-otwock.pl)



# Cellulit pod kontrolą

ELŻBIETA PODGÓRSKA

Jednym z najczęstszych problemów, z którymi zgłaszają się pacjenci, a właściwie pacjentki, jest cellulit. Termin ten został użyty po raz pierwszy w 1920 r. i określono nim zmiany skórne w postaci tzw. „skórki pomarańczowej”, które dotyczą ponad 60% kobiet i niewielkiego odsetka mężczyzn.



## Cellulit – przyczyny, etapy, podział

Czynnikiem wywołującym zmiany są hormony, przede wszystkim estrogeny i progesteron, a także nadmiar insuliny. Estrogeny są odpowiedzialne za obrzęk tkanek, zaburzenia metabolizmu w komórkach tłuszczowych (adipocytach), nadmierne gromadzenie tłuszczu i toksyn w tkance podskórnej, rozszerzenie naczyń krwionośnych i limfatycznych. Wspomniane zaburzenia zmieniają ukrwienie tkanek, zmniejszają metabolizm w tkance podskórnej i przyczyniają się do patologicznych zmian w tkance łącznej. Zmiany hormonalne są najczęstsze w okresie dojrzewania, w trakcie ciąży i w okresie menopauzy. Do innych czynników wpływających na rozwój

cellulitu należą: źle zbilansowana dieta, spożywanie w nadmiarze cukrów prostych, tłuszczu i sodu. Nadmierna ilość węglowodanów prowadzi do wzrostu biosyntezy kwasów tłuszczowych i trójglicerydów, co powoduje wzrost objętości komórek tłuszczowych i działa niekorzystnie na stężenie insuliny, natomiast nadmiar sodu przyczynia się do zatrzymywania wody i nasila obrzęki. Dieta uboga w błonnik z kolei nasila zaparcia, co skutkuje zaburzeniami krążenia w naczyniach żylnych kończyn dolnych. Cellulit może pojawić się przy współistnieniu otyłości, cukrzycy, przewlekłej niewydolności żylnych kończyn dolnych, w okresie dojrzewania, w ciąży, w okresie menopauzy i w czasie stosowania hormonalnej terapii zastępczej. Nie bez znaczenia jest czynnik ge-

netyczny. Nasilenie cellulitu jest często zbliżone u kobiet należących do tej samej rodziny. Ważnym czynnikiem sprzyjającym cellulitowi jest siedzący tryb życia, brak regularnej aktywności fizycznej, palenie tytoniu, stres, noszenie szpilek i obcisłych ubrań zaburzających ukrwienie. Obraz kliniczny i histopatologiczny cellulitu jest bardzo zróżnicowany i zależy od stadium zaawansowania. Lipodystrofia rozwija się w kilku etapach przez wiele miesięcy lub lat. Etap I przebiega bez typowych objawów klinicznych. Pojawia się zastój w naczyniach żylnych i limfatycznych i wzrost przepuszczalności ich ściany, obrzęk tkanek. Rozpoczyna się nadmierne gromadzenie i odkładanie tłuszczu o zmienionym składzie (zaburzone relacje na-

syconych i nienasyconych kwasów tłuszczowych). Pojawia się ciastowatość skóry, zmniejszenie jej elastyczności i hipotermia. W etapie II po ujęciu skóry w fałd widoczne są wgłębienie i uwypuklenie – „pomarańczowa skórka”. Obrzęk jest stały, dochodzi do uszkodzenia skóry i tkanki podskórnej, gromadzi się prześiek i dalsze zaburzenia mikrokrażenia. Etap III to utrwalona „skórka pomarańczowa” z tworzącymi się mikroguzkami oraz dalsze upośledzenie mikrokrażenia, obniżenie elastyczności skóry, zwłóknienie tkanki podskórnej. W etapie IV objawy są bardziej nasilone niż w stadium III. Guzki wyraźniej zaznaczone i wyczuwalne palpacyjnie, mogą dawać dolegliwości bólowe.

## Sposoby na cellulit

Do najstarszych metod walki z cellulitem należą: masaże i endermologia, nadal polecane. Ważne jest ograniczenie w codziennej diecie soli, słodyczy, tłuszczu zwierzęcego, zwiększenie pełnoziarnistych produktów zbożowych (gruboziarniste kasze, płatki owsiane, gryczane, z amarantusa), orzechów, nasion dyni i słonecznika, roślin strączkowych, warzyw, ponadto umiarkowane ilości owoców, chudego mięsa, produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu, zdrowych tłuszczów (olej lniany, oliwa z oliwek), orzechów i nasion oraz chudych ryb. Korzystnie działa zwiększenie błonnika pokarmowego w diecie oraz picie dużej ilości wody niegazowanej niskozmineralizowanej (min. 8 szklanek dziennie). Bardzo ważne są regularne ćwiczenia fizyczne. Najefektywniejszy jest trening nóg, ponieważ tutaj znajdują się największe grupy mięśniowe. Doskonałe efekty daje trening interwałowy, np. 15-minutowe ćwiczenia fizyczne odpowiednio dobrane tak, aby w krótkim czasie spalić ▶

▶ więcej kalorii. Ważny jest prawidłowy wypoczynek – pełnowartościowy, 8-godzinny sen i unikanie długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej. Inne dobre metody to: naprzemienny prysznic (ciepły i zimny), masaż skóry, peelingi mechaniczne oraz odpowiednie kosmetyki. Prawidłowa pielęgnacja ciała z użyciem skutecznych kosmetyków jest podstawą profilaktyki i postępowania przeciwcelulitowego. Zastosowanie peelingów poprawia powierzchowną penetrację składników aktywnych do skóry i tkanki podskórnej. Najlepszą porą do stosowania preparatów przeciwcelulitowych jest wieczór. W nocy bowiem zachodzą w skórze i tkance podskórnej i wielu narządach intensywne procesy regeneracyjne, odtwórcze i detoksykacyjne. Wydziela się wówczas więcej hormonu wzrostu niż kortyzolu, poprawia się ukrwienie skóry i tkanek podskórnych, zwiększa się przepuszczalność skóry i wzrasta zdolność wchłaniania substancji odżywczych z kosmetyków.

### Skuteczne lekarskie metody leczenia cellulitu

**KARBOKSYTERAPIA** – to złoty standard. Terapia „cudownym gazem” polega na śródskórnym lub podskórnym precyzyjnym wstrzykiwaniu dwutlenku węgla (CO<sub>2</sub>). Podawany w ten sposób gaz rozchodzi się równomiernie pod skórą, rozszerzając naczynia, zwiększając natlenienie tkanek i przywracając prawidłowy metabolizm komórkom. Jest to terapia bodźcowa, co oznacza, że pod wpływem CO<sub>2</sub> stymulujemy procesy regeneracyjne i naprawcze w tkance. Dochodzi do szybkiej eliminacji zalegających w skórze toksyn. Zabieg ma dodatkowe działanie przeciwobrzękowe i przeciwzapalne. Dzięki niemu poprawia się napięcie i elastyczność skóry, również po

porodzie. Skóra staje się wyraźnie odżywna, zregenerowana i „wyprasowana”. Zanika efekt „pomarańczowej skórki”. Gaz jest sterylny, jego ilość i prędkość podania są ściśle kontrolowane. Udoskonalona metoda podgrzewania gazu wpływa na redukcję bólu. Podawany podczas zabiegu CO<sub>2</sub> wchodzi w reakcje z cząsteczkami wody, tworząc cząsteczkę kwasu węglowego, który obniża pH tkanki. Następuje zakwaszenie danego obszaru i zwiększenie uwalniania tlenu z hemoglobiny. Lepsze dotlenienie tkanek przyczynia się do zwiększenia angiogenezy (proces tworzenia nowych naczyń włosowatych), przebudowy kolagenu i regeneracji skóry właściwej. W wyniku dalszych reakcji chemicznych zachodzących w tkankach, ich pH staje się zasadowe, co prowadzi do uzyskania efektu znieczulającego i spazmolitycznego, nasilając m.in. utlenianie tłuszczu w komórkach tłuszczowych. Aby rezultaty były trwałe, dobrze jest skorzystać z serii zabiegów, najlepiej dziesięciu (optymalnie po dwa zabiegi w ciągu tygodnia). Karboksyterapia jest zabiegiem dla każdego, kto pragnie pozbyć się cellulitu, ujędrnić skórę twarzy i ciała, a nawet poprawić napięcie okolic intymnych i ich odmłodzić. Karboksyterapia to metoda całkowicie bezpieczna, mało inwazyjna i klinicznie sprawdzona. Działa również na obrzęki, sińce pod oczami, stymuluje wzrost włosów i gojenie się ran. Zalecane jest wykonanie od 3-10 zabiegów, 2 razy w tygodniu.

**METODY INIEKCYJNE** – klasyczna mezoterapia i podskórne podawanie specjalnych koktajli do wygładzenia nierówności (np. RRS HA Cellutrix, Cellu Care) zawierających w swoim składzie: kwas hialuronowy, krzem organiczny, antyoksydanty, lipolityki, flawonoidy, mikroelementy, witaminy, rutynę, wyciągi roślinne z karczocha, nostrzyka żółtego, milorzębu

japońskiego. Oprócz redukcji cellulitu dochodzi do ujędrnienia skóry i poprawy jej jakości, redukcji lokalnego nadmiaru tkanki tłuszczowej. Zalecane jest wykonanie 4-6 zabiegów w odstępach tygodniowych, 1-3 sesje w roku.

**AQUALYX** – lipoliza iniekcyjna. Wspomaganie leczenia cellulitu z tzw. lokalnym nadmiarem tkanki tłuszczowej. Polega na wstrzykiwaniu do leczonego obszaru substancji działających niszcząco na komórki tłuszczowe (deoksychołan sodu, nie fosfatydylocholina). Zawartość zniszczonych komórek tłuszczowych transportowana jest do wątroby i wydalana z organizmu przez nerki. Aqualyx podaje się specjalną metodą intralipoteraapii. Polecane jest wykonanie kilku zabiegów co dwa tygodnie.

**FALE RADIOWE, czyli radiofrekwencja** – THERMAGE: nowatorska metoda polegająca na wykorzystaniu fal radiowych do likwidacji cellulitu, ale przede wszystkim do zwiększenia napięcia i ujędrnienia skóry. Polecana dla osób z nadmiarem skóry na wewnętrznych powierzchniach ud i ramion oraz osób z obwisłymi pośladkami. Daje widoczny efekt poprawy elastyczności i napięcia skóry twarzy, dekoltu oraz piersi. Rewelacyjne efekty uzyskuje się stosując ją na zwiotczałą skórę brzucha (np. po ciąży). Zabieg pobudza naturalne mechanizmy organizmu powodujące regenerację włókien kolagenowych, które odpowiadają za właściwe napięcie, elastyczność i młody wygląd skóry. Efekty zabiegu Thermage widoczne są już po jednym zabiegu i utrzymują się przez 4-5 lat, w zależności od stanu skóry i naturalnego procesu starzenia. Zabieg wykonuje się jednorazowo.

**NICI PDO** – biodegradowalne, samorozpuszczalne nici o różnej długości zbudowane z po-

lidioksanonu, substancji, z której składają się wchłaniające nici chirurgiczne. Podane do obszaru objętego cellulitem napinają i wygładzają mechanicznie skórę, tworząc rodzaj rusztowania. Ponadto stymulują produkcję naturalnego kolagenu i elastyny. Wchłaniają się w ciągu 2-9 miesięcy, dając efekt utrzymujący się ponad rok.

Nieodzownym elementem podtrzymującym efektywność wszystkich zabiegów medycyno-dermo-kosmetycznych jest ich systematyczne stosowanie, konsekwentna zmiana nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej i innych działań prozdrowotnych. Nowoczesne kosmetyki przeciwcellulitowe namacalnie poprawiają kondycję skóry i tkanki podskórnej. Regularne ich stosowanie potrafi zdziałać cuda pod warunkiem, że będą włączone do kuracji przeciwcellulitowej, łącznie z odpowiednią dietą, aktywnością fizyczną i we właściwym czasie. ■



Elesthetic Clinic Klinika Medycyny Estetycznej  
Dr n. med. Elżbieta Podgórska  
ul. Dereniowa 2 lok. 3, Warszawa  
telefon: 600 333 433 (Medycyna Estetyczna)  
www.elesthetic.pl  
elesthetic.clinic@gmail.com

# Chrapanie kobiet w ciąży



Ograniczenie drożności górnych dróg oddechowych w trakcie snu – oto powód chrapania. W głębokiej fazie snu (w trakcie trwania której organizm najbardziej odpoczywa) przybiera ono na sile powodując przeróżne dysfunkcje organizmu. Przyczyny chrapania w czasie ciąży to:

- przyrost masy ciała;
- zbyt wysoki wskaźnik BMI;
- zwiększenie ilości tkanki tłuszczowej;
- ucisk na przeponę.

Za chrapanie ciężarnych odpowiadać mogą także: zmiany hormonalne (estrogen jest przyczyną obrzęku śluzówki nosa), zatrzymy-

wanie wody w organizmie matki, a także najzwyklejsze przeziębienie zatykające nos.

## Jakie są skutki chrapania dla przyszłej mamy i dziecka?

Nie należy bagatelizować chrapania w trakcie ciąży. Ma ono istotne następstwa dla całego organizmu. Złe samopoczucie, notoryczne zmęczenie, ale na tym nie koniec. Chrapanie może być przyczyną o wiele poważniejszych schorzeń – bezdechów sennych. Dla przyszłej mamy i dziecka jest to wyjątkowo niebezpieczne. Zwiększa się ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego i stanu przedrzucawkowego, który diagnozuje się tylko i wy-

Aż 90% kobiet w ciąży chrapie! Takie są wartości szacunkowe. Dlaczego tak się dzieje? Jakie są skutki dla przyszłej mamy i dla dziecka? Jak sobie z tym radzić?

łącznie u kobiet w ciąży i w połogu. Podczas chrapania oraz bezdechów sennych krew nie zostaje odpowiednio dotleniona, co z pewnością odbije się negatywnie również na zdrowiu dziecka. Nadciśnienie w ciąży, które jest skutkiem chrapania, dodatkowo przyczynia się do przedwczesnego porodu i niskiej masy urodzeniowej dziecka (10% częściej niż u kobiet niechrapiących). Ponadto zdrowy, niezaburzony sen ma ogromne znaczenie dla regeneracji mięśni i odciążenia kręgosłupa – wyjątkowo narażonego na nadwyrężenia w czasie trwania ciąży. Zaburzenie snu chrapaniem skutkuje zaburzeniami nie tylko w układzie oddechowym, ale również nerwowym oraz krwionośnym.

## Jak radzić sobie z chrapaniem w ciąży?

W celu usprawnienia przepływu powietrza w trakcie snu można zastosować kilka sposobów zalecanych przez lekarzy. Poza zbilansowaną dietą oraz odpowiednią aktywnością fizyczną zazwyczaj zaleca się:

- spanie na płaskich poduszkach – płaskie poduszki utrzymują w odpowiedniej pozycji głowę oraz ułożenie górnych dróg oddechowych;
- wykonywanie inhalacji – z soli fizjologicznej lub na bazie wody morskiej, aby dodatkowo nawilżyć śluzówkę nosa. W aptekach dostępnych jest wiele preparatów przeznaczonych do tego celu. Można również wykonywać napary z ziół;
- wykonywanie ćwiczeń oddechowych – zaleca się ćwiczenia prawidłowego oddychania, aby oddechy były głębokie i powolne w celu prawidłowego dotlenienia organizmu. Jeśli nie potrafimy wykonać samodzielnie takich ćwiczeń, można zapisać się na zajęcia pilates lub jogi;
- dbanie o odpowiednie nawilżenie powietrza – powietrze w pomieszczeniu, w którym śpimy nie może być ani zbyt suche ani zbyt wilgotne, ponadto warto pamiętać o odpowiednim przewietrzeniu pokoju;
- zastosowanie aerozoli – można stosować donosowe steroidy w III trymestrze ciąży, by poprawić drożność nosa. Kropli z xylometazoliną lub oxymetazoliną nie można stosować, bo mogą indukować przedwczesny poród. Aby dobrać najbardziej skuteczne oraz bezpieczne rozwiązanie, niezbędna jest konsultacja z laryngologiem oraz z lekarzem prowadzącym ciążę. ■



OLIMEDICA Centrum Medyczne  
ul. Narutowicza 13e, Szczecin  
telefon: 793 138 757, (91) 835 43 79  
www.olimedica.pl, www.laryngologszczecin.com  
info@olimedica.pl

# Jak pogodzić sprzeczności?

Uciążliwość fizyczna i estetyczna związana z żylakami nasila się, gdy robi się coraz cieplej. Późną wiosną i latem temperatura rośnie, a my stopniowo staramy się odślaniać nasze ciało. Jak więc pogodzić te dwie sprzeczności: chęć odświeżenia nóg i ukrycia żylaków? Spróbujemy pomóc Paniom w znalezieniu odpowiedzi...

Ważne jest by pamiętać, że żylaki są oznaką, symptomem, etapem w rozwoju przewlekłej niewydolności żylniej, czyli choroby o charakterze przewlekłym grożącej powikłaniami w postaci np. zakrzepicy żylniej czy żylnego owrzodzenia podudzi. Nie da się również pominąć aspektu estetyki, wyglądu nóg „przyozdobionych” żylakami jako kolejnego z powodów, dla których choroby tej nie można bagatelizować...  
Możliwości w zakresie dostępności i jakości diagnostyki żył w oparciu o **ultrasonografię**

**przepływową (tzw. USG Doppler)** pozwalają na wybranie nowoczesnych możliwości leczenia. Jeszcze nie tak dawno jedną z głównych metod leczenia zaawansowanych postaci żylaków w kończynach dolnych było ich usunięcie poprzez całkowite, operacyjne usunięcie żyły. Obecnie, opierając się na badaniu ultrasonograficznym, obrazującym zmiany chorobowe i zaburzenia hemodynamiczne, można bardzo precyzyjnie dobrać metodę leczenia, mając na uwadze zminimalizowanie jej rozległości i uciążliwości.

Najczęściej wybraną metodą leczenia wczesnych i nie rozległych żylaków oraz tzw. pajęczków naczyń jest tzw. **mikroskleroterapia**. Jest to małoinwazyjna metoda leczenia za pomocą leku podawanego przez-skrórną do wnętrza żyły. Specjalny lek wprowadzony do żyły za pomocą specjalnych, super ostrych, bardzo cienkich i krótkich igieł powoduje kontrolowany stan zapalny, w efekcie którego dochodzi do zamknięcia, zlikwidowania żylaka oraz zaniknięcia poszerzonych „pajęczków” w jego okolicy. Niezaprzeczalnie ważną zaletą takiej metody jest jej ambulatoryjny charakter, wiążący się z brakiem konieczności leczenia szpitalnego i związanego z tym zwolnienia lekarskiego i koniecznością przerwy w pracy. Leczenie żylaków i pajęczków przy pomocy skleroterapii nie wymaga znieczulenia, pacjent staje na nogi zaraz po zabiegu. Po zastosowaniu specjalnej medycznej odzieży uciskowej o niewielkim ucisku, po ok. 30 minutach pacjent wraca do swoich zajęć.

## Postępowanie profilaktyczne w przewlekłej niewydolności żylniej

Bez względu na to, czy masz już widoczne żylaki, czy też problem ten jeszcze nie Cię dotyczy, należy pamiętać o podstawowych zasadach i postępowaniu profilaktycznym: o od-



Thuasne Centrum Kompresjoterapii  
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 18,  
Warszawa  
telefon: (22) 378 17 33, (22) 378 17 34  
www.centrumkompresjoterapii.pl  
ck@thuasne.pl

powiedniej aktywności fizycznej, utrzymaniu prawidłowej masy ciała, unikaniu zbyt długiego stania (typu 12 godzin na szpilkach z 12 cm obcasem!), czy unikaniu siedzenia z „podkulonymi nogami” z oczami wpatrzonymi w monitor komputera. Nawet mając siedzącą biurową pracę, można „maszerować siedząc”, tj. rytmicznie zginać i prostować stopy, aby poprawić odpływ krwi z kończyn dolnych w kierunku serca. Ważne jest picie należytej ilości niegazowanej, niskozmineralizowanej wody – minimum 1.5 litra (6 szklanek), co wpływa na rozrzedzenie krwi. Starajmy się nie nosić obcisłych spodni. Warto też pamiętać o korzystnych nawykach: gdy siedzimy, nie zakładamy nogi na nogę. Leżąc, jak najczęściej podkładamy pod łydki i stopy zwinięty koc, kołdrę czy specjalne poduszki, by krew mogła odpływać w kierunku serca, etc. Wiedząc o obciążeniu genetycznym, warto również wcześniej odwiedzić lekarza specjalistę chirurgii naczyniowej w Centrum Kompresjoterapii, który oceni stan układu żylnego oraz orzeknie, czy trzeba podjąć dodatkowe badania specjalistyczne (np. USG Doppler), czy położyć nacisk na profilaktykę. ■



# Terapia światłem LED

MAGDALENA TYC-TYKA

Nieinwazyjne zabiegi opóźniające procesy starzenia oraz przywracające prawidłowe funkcjonowanie skóry cieszą się coraz większym zainteresowaniem. Współczesna wiedza medyczna pozwala na wprowadzanie do użytku coraz to nowszych i skuteczniejszych technologii. W ostatnim czasie dużym zainteresowaniem cieszy się terapia światłem LED.

Terapia światłem LED jest nieinwazyjna i bezpieczna, może skutecznie hamować procesy starzenia się skóry, przywracać jej gęstość i elastyczność, poprawiać koloryt, a także leczyć trądzik, wspomagać leczenie blizn i rozstępów. Jest wykorzystywana do wzmacniania efektów zabiegów kosmetycznych, zwiększa bowiem biodostępność substancji czynnych, które wprowadzamy do skóry podczas zabiegu. Skuteczność działania luminoterapii została potwierdzona wieloletnimi badaniami medycznymi, między innymi dla NASA. Lampy LED emitują promieniowanie elektromagnetyczne w postaci światła o różnych kolorach, które odpowiadają falam o określonej długości. Promieniowanie to dociera do naskórka oraz skóry właściwej i wywołuje wewnątrzkomórkowe reakcje fotochemiczne i biochemiczne. Podnosi potencjał energetyczny komórek przez wzrost aktywności mitochondriów. Komórki skóry są bardziej dotlenione, wzrasta proliferacja fibroblastów, synteza kolagenu, aktywacja czynni-

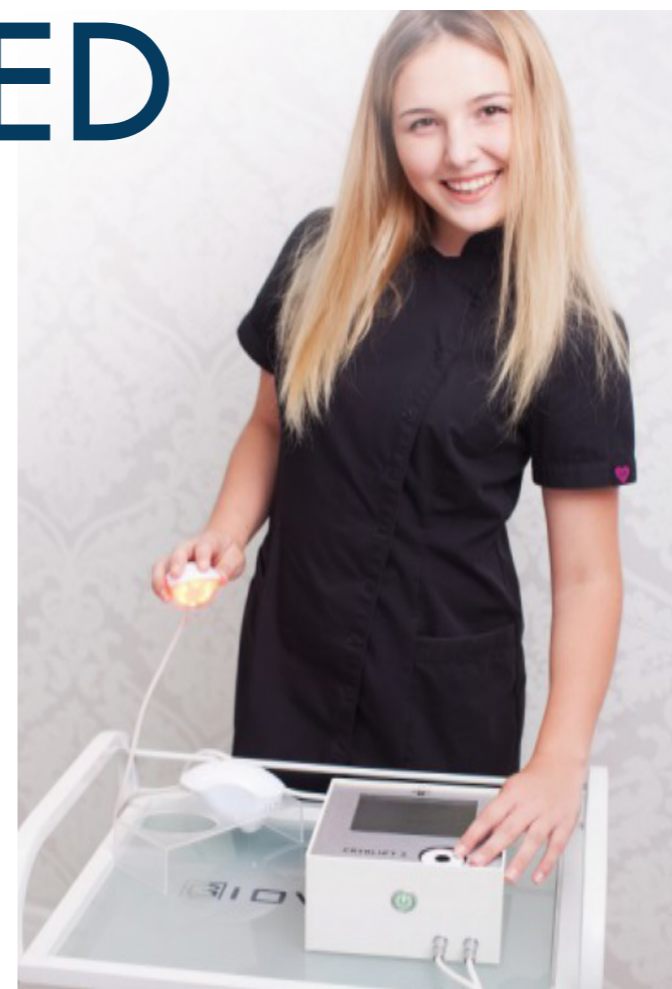
ków wzrostu, wytwarzanie macierzy zewnątrzkomórkowej oraz pobudzenie mikrokrążenia skóry. Ważne, aby lampy LED, które są stosowane do terapii, miały odpowiednie certyfikaty medyczne, wtedy zabiegi będą bezpieczne.

## Wskazania do stosowania terapii LED w medycynie estetycznej oraz kosmetologii:

- leczenie trądziku pospolitego,
- leczenie trądziku różowatego,
- leczenie stanów zapalnych skóry,
- obkurczanie naczyń krwionośnych,
- działanie anti-aging – poprawa kondycji skóry,
- redukcja płytkich przebarwień – zaburzeń pigmentacji.

## Wspomagająco:

- redukcja blizn, rozstępów,
- po zabiegach laseroterapii i medycyny estetycznej,
- podczas zabiegów kosmetycznych.



W naszej klinice wykonujemy zabiegi światłem LED FILORGA w oparciu o specjalnie dobrane procedury, w zależności od wskazania. Stosujemy połączenie różnych kolorów światła LED. Dodatkowo wykorzystujemy zmienność światła – ciągłe i pulsujące, co zwiększa efektywność zabiegów. Zabiegi są bezpieczne i w naturalny sposób stymulują skórę do odbudowy. Wykorzystujemy cztery kolory, każdy z ich ma specyficzne działanie na skórę.

**ŚWIATŁO CZERWONE** – wnika najgłębiej w skórę właściwą. Ma działanie anti-aging. Stymuluje fibroblasty do zwiększonej produkcji kolagenu i elastyny, dzięki czemu skóra się zagęszcza, wygładza, odzyskuje elastyczność i jędrność. Ma właściwości przeciwzapalne i łagodzi podrażnienia. Komórki stają się bardziej dotlenione i odżywione, co reguluje mikrokrążenie i poprawia koloryt skóry.

**ŚWIATŁO ŻÓLTE** – wnika nieco płycej niż światło czerwone. Również intensywnie wzmacnia produkcję kolagenu i elastyny, dzięki czemu przyspiesza regenerację skóry oraz proces zblizniania się ran i redukcji blizn. Ma działanie anti-aging. Redukuje rozszerzone naczynka krwionośne. Wykorzystywane jest przy leczeniu trądziku różowatego oraz cery naczyniowej.

**ŚWIATŁO ZIELONE** – wnika do poziomu granicy warstwy brodawkowej/siateczkowej skóry właściwej, poprawia cyrkulację krwi i zwiększa natlenienie tkanki. Normalizuje procesy melanogenezy, co wpływa na redukcję plam barwnikowych. Wpływa na powierzchowną pigmentację, rozjaśniając koloryt skóry. Ma działanie kojące.

**ŚWIATŁO NIEBIESKIE** – wnika w skórę na niewielką głębokość. Ma właściwości przeciwzapalne, zapobiega powstawaniu wyprysków. Oddziałuje na bakterie beztlenowe Propionibacterium Acnes, które są jedną z przyczyn trądziku. Wytwarzają one porfiryne. Fotoaktywacja powoduje absorpcję światła przez porfiryne i niszczenie bakterii. Tak więc dzięki działaniu światła niebieskiego możemy skutecznie leczyć trądzik. Trądzik pospolity jest jedną z najczęstszych chorób dermatologicznych i bardzo trudną w leczeniu. Warto pamiętać o tych możliwościach leczniczych. ▶

## Dr Magdalena Tyc-Tyka

Właścicielka MTEstetica, jest certyfikowanym lekarzem medycyny estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, Członkiem Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, konsultantem programu LEAP i autorką artykułów prasowych dotyczących medycyny estetycznej. Specjalizuje się m.in. w zabiegach z użyciem toksyny botulinowej, wypełniaczy, mezoterapii oraz w zabiegach mikroliftingujących z użyciem nici PDO Princess Lift.

► W kosmetologii wykorzystujemy luminoterapię do zwiększenia wchłaniałości substancji odżywczych dostarczanych skórze podczas następujących po niej zabiegach np. krioterapii lub innych zabiegach kosmetycznych.

**Istnieją przeciwwskazania do stosowania terapii LED. Należą do nich:**

- uczulenie na światło,
- ciąża,
- padaczka,
- porfiria,
- nowotwory,
- przyjmowanie leków ulegających fotodegradacji.

#### Podsumowanie terapii LED

Przed wszystkim zabiegi są bezpieczne. Brak jest ryzyka wystąpienia niepożądanych efektów ubocznych. Nie ma ograniczeń, jeśli chodzi o fototyp skóry i można wykonywać te zabiegi o każdej porze roku. Po zabiegu pacjent od razu wraca do aktywnego trybu życia. Światło LED zwiększa aktywność komórek skóry, dzięki czemu w naturalny sposób komórki się regenerują, przywraca się ich prawidłowe funkcjonowanie, a skóra staje się zdrowa i piękna. ■



MTT Estetica  
ul. M. Mireckiego 10/4, Kraków  
telefon: 664 487 718, 500 226 919  
www.mttestetica.pl  
magdalena@mttetetica.pl

# Termolifting NIR Harmony – bezinwazyjny lifting

**MARTA ZINKOW**

Termolifting NIR Harmony to odmładzający zabieg, który wykorzystuje dobroczynne działanie promieniowania podczerwonego na skórę właściwą i tkankę podskórną. Nazywany jest często bezinwazyjnym liftingiem skóry. To obecnie jedna z najskuteczniejszych kuracji ujędrniających, poprawiających gęstość skóry i redukujących zmarszczki.

#### Jak działa?

Urządzenie emituje promieniowanie podczerwone IR, które podgrzewa rozciągnięte z wiekiem włókna kolagenowe – te z kolei obkurczają się do ich pierwotnej długości. Rezultatem natychmiastowym jest wyraźne odzyskanie dawnego napięcia i elastyczności skóry, a w rezultacie wy-



gładzenie zmarszczek, poprawa owalu twarzy, podniesienie opadających policzków i odmłodzenie twarzy. Do tego dochodzi jeszcze efekt długofalowy – stymulowanie fibroblastów do produkcji nowych włókien kolagenowych w skórze. Dzięki temu ilość kolagenu wzrasta o około 30%. W konsekwencji zwiększa się gęstość skóry.

#### Czy jest bezpieczny?

Stosowane w Aspalii Centrum Medycyny Estetycznej urządzenie wykorzystujące fale radiowe jest dokładnie przebadane, ma odpowiednie certyfikaty i jest w pełni bezpieczne. Ścisłe określone parametry i dokładna procedura sprawia, że promieniowanie działa na określone warstwy skóry i nie mają możliwości się wydostać poza te warstwy, powodując zmiany w innych tkankach.

#### Dla kogo?

Zabieg fotoodmładzania to dobry pomysł dla osób, u których pojawiły się pierwsze oznaki fotostarzenia skóry, takie jak płytkie zmarszczki oraz przebarwienia. Efekt zabiegu to napięta, delikatniejsza i bardziej gładka skóra.

#### W jakiej sytuacji najlepiej się sprawdzi?

Wskazany jest przede wszystkim w przypadkach postępującego procesu starzenia się skóry, wiotkości skóry, utraty jędrności skóry, bóli mięśni i stawów, sztywności stawów.

*lek. dent. Marta Zinkow*

*lekarz medycyny estetycznej  
specjalista protetyki stomatologicznej  
Aspalia Centrum Medycyny Estetycznej  
w Krakowie ■*

**aspalia**  
Centrum  
Medycyny Estetycznej

Aspalia Centrum Medycyny Estetycznej  
ul. Wł. Żeleńskiego 86, Kraków  
telefon: (12) 346 11 61, 882 11 88 90  
www.aspalia.pl  
aspalia@aspalia.pl

# Nowy wymiar liftingu i biostymulacji

**DALIA CHRZANOWSKA**

Każdy dąży do jak najdłuższego utrzymania skóry w młody, pięknym wyglądzie. Między 25 a 40 rokiem życia kości policzkowe są wysoko i dobrze zarysowane, a owal twarzy jest smukły i napięty. Powyżej 55 roku życia

policzki stają się bardziej opadające, wyraźnie zarysowują się bruzdy nosowo-wargowe, a owal twarzy staje się opadający. Z wiekiem zmniejsza się masa kostna twarzoczaszki, następuje utrata wolumetrii twarzy, widoczne



DERMATOLOGIA  
& medycyna estetyczna

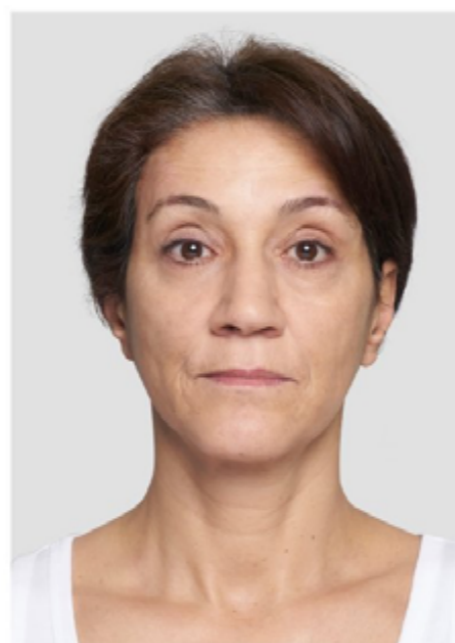


DERMATOLOGIA & Medycyna Estetyczna  
dr n. med. Dalia Chrzanowska  
ul. Dąbrowskiego 7, Rzeszów  
telefon: 534 558 558, 536 933 333  
www.dermatologiaimedycynaestetyczna.pl  
gabinet@dermatologiaimedycynaestetyczna.pl

## REAL CASES



Before



After

 SILHOUETTE SOFT®

są wyraźne zmiany w tkankach miękkich. Spada zawartość kolagenu i elastyny w skórze. Wszystkie powyższe zmiany fizjologiczne skutkują powstawaniem zmarszczek, „chomiczków”, brakiem elastyczności i napięcia skóry. Właściwa struktura sieci kolagenowej w skórze jest niezwykle istotna – kolagen stanowi podporę dla elastyny i kwasu hialuronowego, które gwarantują elastyczność i nawilżenie skóry. Degradacja kolagenu w procesie starzenia się skóry powoduje spadek zawartości zarówno kolagenu jak i elastyny i kwasu hialuronowego. Dlatego w medycynie estetycznej dąży się do pobudzenia neokolagenezy. Świetnym zabiegiem w tym przypadku są Nici Silhouette Soft®. Podczas jednego zabiegu działamy dwukierunkowo – liftingujemy i biostymulujemy skórę. Mechaniczne naciągnięcie skóry podczas aplikacji nici powoduje jej uniesienie i wymodelowanie. Umieszczenie nici w tkance podskórnej powoduje stymulację i pobudzenie

procesu neokolagenezy. Gwarantuje to stopniowo narastający w czasie efekt wypełnienia i zagęszczenia skóry. Potwierdzają to badania histologiczne wskazujące na istotny wzrost produkcji kolagenu typu I, a także typu III. Nici Silhouette Soft® wykonane są z kwasu polimlekowego, będącego w pełni bezpiecznym, biokompatybilnym materiałem. W porównaniu z innymi materiałami wykorzystywanymi do produkcji nici, kwas polimlekowy wykazuje również zdecydowanie dłuższe działanie w tkance, a przez to bardziej długotrwały efekt liftingu i biostymulacji.

**Zabieg z użyciem Silhouette Soft® świetnie sprawdzą się w przypadku:**

- opadających powiek,
- utraty jędrności skóry,
- utraty objętości policzków,
- zaburzeń owalu twarzy,
- wiotkości skóry szyi.

**Serdecznie zapraszamy na zabiegi z użyciem Nici Silhouette Soft® do gabinetu DERMATOLOGII & Medycyny Estetycznej dr n. med. Dalii Chrzanowskiej w Rzeszowie. ■**