



temat miesiąca

PROFILAKTYKA I DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

We wrześniowym numerze

TEMAT MIESIĄCA PROFILAKTYKA I DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

Zwiększ odporność swoją i Twoich bliskich!
Nie choruj na raka, grypę i przeziębienia! / 2
Dlaczego kolagen jest taki ważny? / 3
Co to jest kubeczek menstruacyjny? / 4
Profilaktyka raka piersi / 5
Coraz łatwiej wykrywamy raka / 6
Nowoczesne metody diagnostyki żyłaków / 7

WARTO WIEDZIEĆ

Wyślij kleszcza na badania / 8
Jeśli cierpisz z powodu bólu kolana... / 9
Specjalistyczna siatka na ratunek przepuklinie / 11
Poznaj patent na piękne nogi bez żyłaków / 12
Zdrowie intymne – kobieca sprawa / 13
Sezon na kleszcza / 14

MEDYCINA NA CO DZIEŃ

Gdy lato dało plamę! Powakacyjne przebarwienia / 15
Vaser Lipo Liposukcja Ultradźwiękowa – ekspresowe efekty na lato / 17
Medycyna estetyczna – szybko, tanio, ale czy bezpiecznie? / 18
Ultranowoczesne wyszczuplanie / 19



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



Zwiększ odporność swoją i Twoich bliskich! Nie choruj na raka, grypę i przeziębienia!

Dlaczego jedni chorują, a inni grają chorobom na nosie? Jaka jest prawda o naszej odporności? Co robić, by nie dać się chorobom?

Musimy zlikwidować zaburzenia odporności. Prawidłowo działający układ odpornościowy potrafi poradzić sobie z każdym rodzajem infekcji, a nawet z nowotworem!

To on walczy z chorobami i sprawia, że cieszymy się zdrowiem, siłą i radością życia. Niestety z powodu nieodpowiedniego odżywiania, trybu życia oraz stresu układ odporności nie działa prawidłowo i nie radzi sobie z infekcjami, chorobami, a tym bardziej z najcięższymi przypadkami – nowotworami (rakiem).

Z ostatnich badań wynika, że wraz z wiekiem organizm traci odporność, a po 40 roku życia niedobory występują już na stałe. Zachorowalność na raka wśród 60-latków rośnie w zastraszającym tempie. Sytuacja pogarsza się z roku na rok i zaczyna dotyczyć coraz więcej ludzi, w coraz młodszym wieku.

„Psucie” naszej odporności zaczynamy już w młodości przez złe odżywianie, brak higie-

ny, stres, palenie tytoniu, alkohol i inne złe nawyki. Jemy dużo wysoko przetworzonej żywności, której brak naturalnych składników pozwalających zachować system odporności stabilny.

Czego nam brakuje? Tego, co zwalcza wirusy i bakterie, niszczy i hamuje wzrost komórek nowotworowych: aminokwasów, substancji oczyszczających wątrobę, polifenoli, flawonoidów, antyutleniaczy i witamin. Nie z laboratorium, tylko naturalnych!

Jak uzupełnić te niedobory szybko i kompleksowo? Naprawmy sami naszą odporność lub naszych bliskich i zapewnimy prawidłowe działanie przez długi czas! Jak to zrobić skutecznie i łatwo?

Chcemy Państwa zainteresować kuracją zaawansowanym suplementem diety Viabol w postaci ampułek do picia dla wszystkich, którzy pragną stanowczo

wzmocnić swą odporność przeciw nowotworom, infekcjom wirusowym, grypie, przeziębieniom!

Skład Viabol nie jest przypadkowy.

Opracowali go specjaliści z niemieckiej firmy Via Nova Naturprodukte na podstawie sekretów badań najlepszych firm z branży. Zawiera 7 niezbędnych składników i witaminy. Dzięki zawartości trudno osiągalnej witaminy B17, świeżego mlecza pszczelego, propolisu oraz przetworzonym kosztownymi metodami ekstraktom naturalnym następuje naprawa systemu immunologicznego, tak aby reagował na zagrożenia.

Jednorazowa kuracja ampułkami Viabol jest prosta. Wystarczy jedna ampułka dziennie przez 20 dni. Ponadto można wzmocnić efekt, stosując program odpornościowy Viabol, który polega na zrobieniu dwóch kuracji w odstępach co 5-6 miesięcy.

Zakupu można dokonać przez zamówienie telefoniczne – UWAGA! Do końca września 2017 dla czytelników MEDserwisu specjalna cena + koszt przesyłki gratis!

Informacja i zamówienia – tel. 693 034 328
Polecamy! ■



Dlaczego kolagen jest taki ważny?

Długa ekspozycja na słońce, zwłaszcza przy braku kremów z filtrem, powoduje uszkodzenia komórek skóry, głównie kolagenu. Coraz więcej się słyszy o szkodliwym działaniu promieni słonecznych, jednak mimo to i tak większość z nas wraca ze świeżą opalenizną z urlopu. Nie każdy wie, że w promieniowaniu słonecznym tylko 10% to udział UVA i UVB.

Co z resztą tego promieniowania?

90% to promieniowanie czerwone IR i widzialne VL, które przyspiesza starzenie się skóry, wywołuje stany zapalne, generuje wolne rodniki i uszkadza kolagen, którego już nie produkujemy po 25 roku życia. Skóra traci jędrność i sprężystość, pojawiają się zmarszczki – innymi słowy nasza tkanka łączna jest najbardziej narażona na uszkodzenia, a przecież to właśnie ta tkanka występuje w niemalże całym naszym organizmie.

W jakim stanie jest moja tkanka łączna?

Każdy rodzaj tkanki łącznej ma kilka cech odróżniających ją od pozostałych typów tkanek. Kiedy kolagenu jest za mało w organizmie, cierpi na tym nie tylko nasza skóra, ale również stawy, chrząstki, skóra, paznokcie, inaczej mówiąc – cierpi nasza dyspozycja fizyczna. Duże braki kolagenu, które doprowadzają do różnych chorób, zmiany w układzie krążenia – zaburzone mikrokrążenie w naczyniach włosowatych, zmiany hormonalne. Niedobory kolagenu są również przyczyną stanów zapalnych między głowami kości w stawach, które mogą doprowadzić do powstania osteofi-

tów, które również zaburzają wzrost lub tor wzrostu płytki paznokciowej. Jeśli mamy słabą tkankę łączną, powinniśmy na siebie podwójnie uważać, ponieważ silna tkanka łączna stanowi barierę dla rozprzestrzeniania się chorób.

Tak więc musimy o nią zadbać. Tylko jak?

Na co zwrócić uwagę, wybierając suplement, który pomoże uniknąć nieprzyjemności i skutecznie zadbać o tkankę łączną? **ODPOWIEDŹ TO PO PROSTU KOLAGEN, KTÓRY MA NAPRAWDĘ DZIAŁAĆ.** Kolagen ma skutecznie wspomagać, nie tracić swoich właściwości, wartości (aminokwasów, wit. C, i innych), jakie posiada – dlatego każda porcja kolagenu powinna być szczelnie zamknięta w saszetce. Dzięki temu chronimy zawartość przed powietrzem i słońcem, które po dłuższej ekspozycji degradują właściwości kolagenu i zamieniają go w proszek bez właściwości zdrowotnych. Jednym z najważniejszych elementów skutecznego produktu jest również jego pochodzenie. Nie warto kupować kolagenu pochodzenia azjatyckiego, gdyż nie wiadomo, ile tak naprawdę kolagenu znajdziemy w opakowaniu i czy w ogóle będzie działał. Bardzo ważne jest również, by kolagen był pozyskiwany dzięki procesowi hydrolizy enzymatycznej. Dzięki temu aminokwasy zawarte w kolagenie nie będą miały zniszczonej struktury podczas wchłaniania do organizmu, co również przekłada się na siłę działania. Więcej na temat hydrolizy dowiemy się za chwilę. Kolagen kojarzy się przede wszystkim z kremami i zabiegami w gabinetach chirurgii ko-

smetycznej. Prawda jest taka, że to kolagen decyduje nie tylko o kondycji naszego wyglądu, ale przede wszystkim o naszym zdrowiu i długowieczności.

Najcenniejszy kolagen?

To taki, który dzięki swojej budowie ma zdolność docierania do stawów czy skóry właściwej, a organizm ludzki nie traktuje go jako intruza, wręcz odwrotnie. Dość szybko daje efekty. Taki kolagen pochodzi ze skór rybich, bo przecież siła tkwi w naturze. Godnym odpowiednikiem tych wymogów będzie suplement diety Kolagen Morski PEPTIDE 2100 firmy ZaraPharm. Kolagen Morski ma w swoim składzie francuski kolagen, powstał we współpracy z francuską firmą Copalis Sea Solution, która posiada 50-letnie doświadczenie w produkcji hydrolizatów ze skór rybich.

O hydrolizie enzymatycznej...

Kolageny firmy ZaraPharm pochodzą tylko i wyłącznie z ekstraktowanych, starannie dobranych skór rybich w procesie hydrolizy enzymatycznej. Wysoka jakość procesu produkcji warunkuje stabilność, jednorodność i standardową bardzo dobrą wartość produktu. Kolagen jest z ryb dorszowatych, które należą do grupy czystszych ryb ze względu na potrzebę przepłynięcia jak największych odległości, bez potrzeb spędzania czasu w mule. W hydrolizie enzymatycznej wykorzystywane są naturalne enzymy pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Surowce wprowadzane są do reaktorów, w których znajduje się woda z enzymami zdolnymi do modyfikowania struktury molekularnej białek. Enzymy

te tną łańcuch białkowy według wcześniej ustalonych kryteriów w niepowtarzalny sposób. W efekcie powstają wolne, nieuszkodzone i w pełni aktywne cząsteczki aminokwasów. W składzie suplementu znajdziemy również owoce dzikiej róży – są rekordowo zasobne w witaminę C, działają wzmacniająco i przeciwzapalnie, chronią przed skorbutem. Skorbut jest chorobą wynikającą z niedoboru witaminy C, która jest u ludzi niezbędna do syntezy kolagenu. Kolagen z kolei to główne białko tkanki łącznej – stanowi główny składnik ścięgien, występuje w tkance podskórnej, chrząstkach stawowych, tkankach tworzących błony śluzowe i wewnątrz żył oraz tętnic, odpowiada za elastyczność skóry i wygląd skóry, samopoczucie i komfort życia. Kolagen jest skuteczny w walce z bliznami, minimalizuje skutki otarć i poparzeń.

Jak widać najwyższa jakość i skuteczność to priorytet tego produktu.

Suplement znajdziemy na oficjalnej stronie firmy pod adresem: <https://zarapharm.com/pl> Przygotuj się na słoneczne wakacje, zabierając ze sobą kolagen do picia, który na bieżąco będzie odbudowywał ubytki w kolagenie i sprawiał, że skóra stanie się dogłębnie nawilżona, odżywiona, jędrna i promienna. Stawy odwdzięczą się bezbolesnym chodzeniem po górach czy na piaszczystej plaży. Nasza skóra będzie jędrna, nawilżona, zadba o łamliwe paznokcie, odżywi włosy i przede wszystkim zdrowie.

ZADBAJ O WŁAŚCIWE ODŻYWIENIE SWOJEGO ORGANIZMU. ■



Co to jest kubeczek menstruacyjny?



Bycie kobietą ma z pewnością wiele zalet, ale są też niedogodności np. te związane z comiesięcznymi dolegliwościami, dokuczliwym PMS oraz z miesiączką. Na rynku znajdziemy przeróżne środki do higieny intymnej: płyny, chusteczki, tampony, podpaski, także

podpaski wielorazowego użytku. Od niedawna mamy także nowoczesną i bardzo ciekawą alternatywę tj. kubeczek menstruacyjny. Kubeczek menstruacyjny jest od niedawna na naszym rynku, zyskał już sobie uznanie w krajach zachodnich.

Jak działa kubeczek menstruacyjny?

Kubeczek menstruacyjny przypomina swoim kształtem dzwon lub kielich. Jest pojemnikiem na krew miesiączkową. Nie jest

chłonny tylko zbiera krew do środka. Ma różne rozmiary, więc każda kobieta może dobrać swój indywidualnie. Mniejsze kubeczki przeznaczone są dla kobiet młod-

szych, które nie rodziły jeszcze dzieci, mają mniej obfite miesiączki, natomiast większe dla tych, które już rodziły dzieci, mają obfite miesiączki.

Kubeczek menstruacyjny może mieć także różne końcówki i poziomy miękkości. Dobrze się sprawdza także dla kobiet prowadzących aktywny i sportowy tryb życia. Tu trzeba zwrócić uwagę, że ma przewagę nad tamponami, ponieważ jest bardziej pojemny niż tampon, jeśli standardowo go kontrolujemy nie ma możliwości przeciekania – nawet jeśli naprawdę intensywnie ćwiczymy. Producenci kubeczków menstruacyjnych oferują różnorodne kolory, a także pełną gamę różnych woreczków do przechowywania kubeczków.

Natomiast w czasie miesiączki kubeczek wyciągamy jak tampon, opróżniamy, myjemy i aplikujemy ponownie. Nie musimy już skradać się do łazienki z torebką w rękę, żeby wymienić tampon czy podpaskę.

Cena kubeczka menstruacyjnego

To też zdecydowana zaleta, ponieważ przy dłuższym stosowaniu jest zdecydowanie tańszy, gdyż jest produktem wielokrotnego użytku. Z powodzeniem jeden kubeczek możemy używać nawet parę lat.

Zawsze mamy go w domu. Nie trzeba pamiętać o comiesięcznym zakupie tamponów lub podpasek. Kubeczki menstruacyjne wpisują się także w modną ostatnio ekologię. Nie wyrzucamy co miesiąc produktu, który będzie się rozkładał przez tysiąc lat. Aplikacja wymaga nieco wprawy. Ale każdy nowy produkt wymaga zapoznania się z instrukcją. Natomiast po kilku pierwszych próbach staje się prosta i komfortowa.

Kubeczki nie wywołują alergii, są nowoczesne, bezpieczne i wygodne.

Kubeczek menstruacyjny Genial Day®

- Wykonany z medycznego tworzywa TPE.
- Wielokrotnego użytku, nadaje się do recyklingu.
- Nie zawiera lateksu, plastiku, gumy, ftalanów ani BPA.
- Ekonomiczny, przyjazny dla środowiska.
- Hipoalergiczny.

Od tamponów i podpasek odróżnia kubeczek to, że wydzieliny menstruacyjne nie są przez niego wchłaniane, ale zbierają się w zbiorniczku. Po wyjęciu kubeczka można go opróżnić i użyć ponownie.

Kubeczek przy właściwym założeniu jest w ogóle nieodczuwalny. Świetnie sprawdzi się podczas podróży, na siłowni lub basenie. Kubeczek powinien być opróżniany co najmniej raz na 12 godzin.

Rozmiary

Istnieją 2 rozmiary kubeczków menstruacyjnych GENIAL DAY®:

MEDIUM: dla kobiet do 25 lat, które jeszcze nie rodziły, których miesiączki są średniej obfitości.

LARGE: dla kobiet, starszych niż 25 lat, które już rodziły, których miesiączki są obfite.

Kubeczek menstruacyjny ma kształt naczynka z łodyżką, a jego wybór powinien zależeć od rozmiarów kobiety i obfitości miesiączki. Dlatego, kupując, zachęcamy zgłosić się mailowo, chętnie doradzimy przy wyborze.

UWAGA! Kubeczek menstruacyjny jest produktem higieny osobistej, więc nie może być zwrócony lub wymieniony. W razie problemów ginekologicznych, należy skonsultować się z lekarzem. Przed użyciem należy zapoznać się z treścią ulotki.

Więcej informacji na stronie:

www.gentleday.pl ■

Profilaktyka raka piersi

Mimo wielu kampanii informacyjnych rak piersi nadal jest jedną z głównych przyczyn zgonów kobiet. Na podstawie przeprowadzanych na świecie badań stwierdzono, że wprowadzenie programów profilaktycznych wczesnego wykrywania raka piersi przynosi wymierne rezultaty, a liczba zgonów kobiet na raka piersi systematycznie spada.

Niestety w Polsce nie odnotowano w tym zakresie znaczącej poprawy. Z tego wynika, że prowadzony u nas system wczesnego wykrywania raka piersi jest nieefektywny. Ponad 50% rozpoznanych przypadków raka piersi to stan zaawansowany, a wraz z zaawansowaniem raka szansa na jego całkowite wyleczenie znacząco się zmniejsza.

Rak piersi rozwija się powoli, na przykład żeby osiągnąć wielkość 1 cm statystycznie potrzebuje około 8 lat. Dlatego tylko regularne badania profilaktyczne umożliwiają wczesne wykrycie choroby. W takim przypadku leczenie jest mniej inwazyjne, możliwe do zastosowania są metody oszczędzające a szansa na całkowity powrót do zdrowia znacznie wzrasta.

Mammografia cyfrowa z tomosyntezą

W 1981 r. jako pierwsza w Polsce prywatna przychodnia wprowadziła profilaktycz-

ne badania mammograficzne. W tym czasie zdobyliśmy duże doświadczenie w ocenie zmian wykrywanych w sutkach. W profilaktyce nowotworowej niezbędne jest samodzielne badanie piersi, badanie lekarskie i mammografia lub USG. Badanie mammograficzne pozwala wykryć wczesne zmiany patologiczne i nowotworowe w piersiach.

Zachęcamy kobiety po 35. roku życia do profilaktycznych badań mammograficznych. Badanie wykonywane jest bez zapisów. Kobiety powinny zgłosić się do lekarza specjalisty w przypadku bólu piersi, również gdy zauważą guzek, owrzodzenie, wciągnięcie brodawki sutkowej, wyciek z brodawki, asymetrię brodawek lub powiększone węzły chłonne.

Lekarz prowadzący zleca badanie pacjentkom w związku z prowadzoną terapią hormonalną, dla kontroli skuteczności chemioterapii, radioterapii lub leczenia operacyjnego.



Do badań używamy najnowszej generacji aparatu cyfrowego, Mammomat Inspiration, wyposażonego w opcję tomosyntezy. Technologia ta polega na wykonaniu warstwowych zdjęć sutka, umożliwiających przestrzenne zobrazowanie zmian. Wielką zaletą tego aparatu jest niska dawka promieniowania automatycznie dostosowana do gęstości piersi.

Uwaga!

Wyniki należy niezwłocznie skonsultować z lekarzem zlecającym badanie. Przeciwwskazaniem do wykonania mammografii jest ciąża.

Zapraszamy! ■



Spółdzielnia Pracy Specjalistów Rentgenologów
ul. Waryńskiego 9, Warszawa
telefon: (22) 621 23 49, (22) 625 15 90
www.rentgen.pl
biuro@rentgen.pl

Coraz łatwiej wykrywamy raka

Co roku około 4 tysiące Polek słyszy przerażającą diagnozę: rak szyjki macicy. Jest to drugi najczęściej wykrywany nowotwór złośliwy kobiet. Około połowę z nich udaje się wyleczyć. Można jednak poprawić tę statystykę. Niezbędnym i najistotniejszym czynnikiem chorobotwórczym jest zakażenie wirusem HPV, jednak sama obecność wirusa nie wystarcza, by rak się rozwinął. Potrzeba także występowania innych czynników ryzyka m.in. nieleczone stany zapalne i wszelkie zmiany w obrębie szyjki macicy. O czym trzeba pamiętać w profilaktyce raka szyjki macicy:

- dotyka kobiet w każdym wieku, najwyższą ilość zachorowań odnotowujemy między 40 a 55 rokiem życia, ale zarówno kobiety młodsze, jak i starsze są zagrożone,
- rak szyjki macicy nie jest chorobą dziedziczną czy genetyczną, więc nawet jeśli nikt w naszej rodzinie nie chorował, to i tak możemy zachorować,
- kobiety żyjące w związku z jednym partnerem są również zagrożone zachorowaniem na raka szyjki macicy, gdyż to ten nasz jedyny partner może być nosicielem wirusa HPV,
- wirusem HPV można zarazić się nawet stosując prezerwatywy,
- szczepionka przeciw wirusowi HPV chroni przed dwoma z piętnastu typów wirusa, czyli nawet osoby szczepione są zagrożone,
- rak szyjki macicy rozwija się w zasadzie bezobjawowo,
- regularnie wykonywana cytologia pozwala wykryć wczesne nieprawidłowości, zmiany przed

rakowe oraz wczesne zmiany nowotworowe,

- cytologia jest badaniem bezbolesnym i bezpiecznym,
- zmiany dysplastyczne (przedrakowe) małego stopnia najczęściej leczy się farmakologicznie. W przypadku zmian dysplastycznych zaawansowanych oraz we wczesnym raku szyjki macicy leczenie chirurgiczne zakłada usunięcie chorego fragmentu szyjki macicy. Jeśli istnieje ryzyko nawrotu nowotworu, zaleca się po leczeniu operacyjnym radiochemioterapię.

Cytologia na podłożu płynnym – nowa metoda w walce z rakiem szyjki macicy

Badanie cytologiczne (cytologia) pozwala wykryć nieprawidłowości w obrębie szyjki macicy. Pobrane komórki poddawane są mikroskopowej ocenie, dzięki czemu można określić czy nastąpiły zmiany w ich budowie. Rozmazy cytologiczne pozwalają zdiagnozować zmiany w komórkach prowadzące do rozwoju raka szyjki macicy. Cytologia na podłożu płynnym (z ang. liquid based cytology – LBC) to technika cytologiczna zastępująca w ostatnim czasie powszechnie znaną, konwencjonalną cytologię. Nazywana jest inaczej cytologią cienkowarstwową lub jednowarstwową. Jej odmiennosć polega na tym, że pobrany materiał nie zostaje od razu nanoszony na szkiełko mikroskopowe, jak w cytologii konwencjonalnej, lecz umieszczany jest w specjalnym podłożu płynnym. Pozwala to rozwarstwić wymaz, dzięki czemu możliwe jest usunięcie śluzu, krwi, bakterii i innych komórek utrudniających ocenę nabłonka. Z oczyszczonej

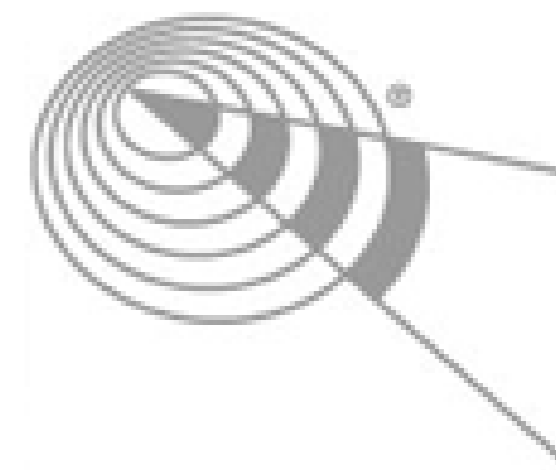
zawiesiny pobiera się cienką warstwę materiału i umieszcza na szkiełku (co jest monitorowane elektronicznie, dzięki czemu wszystkie preparaty są jednakowe). Komórki skoncentrowane są na niedużym obszarze, dlatego łatwiej je obejrzeć i ocenić. Opisany sposób przygotowania materiału do badania zapewnia wysoką jakość i wiarygodność wyniku, unika się bowiem nieczytelności oglądanego obrazu spowodowanej nakładaniem się warstw komórek, zanieczyszczeniami próbki, wyschnięciem preparatu czy zabezpieczeniem zbyt małej ilości komórek. Ponadto, umieszczenie wymazu w płynie minimalizuje ryzyko jego uszkodzenia w czasie transportu. Dużą zaletą LBC jest także możliwość poszerzenia diagnostyki poprzez wykorzystanie tej samej próbki do wykonania dodatkowych testów, wykrywających m.in.: wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV), bakterii Chlamydia trachomatis czy wirusów opryszczki (HSV). Badanie cytologiczne jest proste i bezbolesne. Po założeniu do pochwy wziernika i uwidocznieniu szyjki macicy, badający pobiera wymaz za pomocą specjalnej szczołeczki lub szpatułki, dotykając ją do tkanek i kilkukrotnie obracając. Czynności te trwają zaledwie kilka minut, resztę czasu zajmuje zabezpieczenie materiału i udokumentowanie procedury. Badanie cytologiczne powinny wykonywać wszystkie kobiety od 25 r.ż. lub podejmujące inicjację seksualną (nie później niż po 3 latach od pierwszego współżycia). Dla uzyskania wiarygodnego wyniku istotne jest przestrzeganie przez pacjentkę zasad przygotowania się do badania:

- badania nie należy wykonywać w trakcie miesiączki,
- od ostatniego krwawienia miesięcznego powinny upłynąć co najmniej 4 dni,
- na badanie należy zgłaszać się nie później niż 4 dni przed rozpoczęciem miesiączki,
- co najmniej 4 dni przed badaniem nie należy stosować żadnych leków dopochwowych, wykonywać irygacji pochwy,

- należy nie współżyć na co najmniej 24 godziny przed badaniem,
 - cytologię należy pobierać przed badaniem ginekologicznym, ultrasonograficznym czy bakteriologicznym/wirusologicznym.
- Ciąża nie stanowi przeciwwskazania do pobrania rozmazu.

Opracowała: mgr Joanna Kowalczyk-Nowakowska, Zakład Dydaktyki Ginekologiczno-Położniczej WNoZ, Warszawski Uniwersytet Medyczny
Konsultacja merytoryczna: prof. nadzw. dr hab. n. med. Ewa Dmoch-Gajzlerska

Pracownia cytologiczna Spółdzielni Pracy Specjalistów Rentgenologów we współpracy z Gabinetem Diagnostyki Patomorfologicznej dr. Jarosława Wejmiana wykonuje cytologię na podłożu płynnym. Materiał do badania pobierany jest przez ginekologów w trakcie wizyty, na którą obowiązują zapisy, lub przez położne w placówkach: ul. Waryńskiego 9, ul. Młynarska 8/12, al. KEN 19. Położne w pracowni przy ul. Waryńskiego 9 dostępne są od poniedziałku do piątku, w godz. od 7:00 do 18:00, bez zapisów. ■



Spółdzielnia Pracy Specjalistów Rentgenologów
 ul. Waryńskiego 9, Warszawa
 telefon: (22) 621 23 49, (22) 625 15 90
 www.rentgen.pl
 biuro@rentgen.pl

Nowoczesne metody diagnostyki żyłaków

WOJCIECH RYBAK

Szacuje się, że blisko połowa Polaków ma dziś problem z żyłakami. Przewlekła niewydolność żylna to niewątpliwie choroba cywilizacyjna, która nieleczona może prowadzić do poważnych powikłań. Medycyna oferuje w tej chwili nowoczesne, mało inwazyjne zabiegi leczenia żyłaków, które opierają się na zamknięciu zmienionej chorobowo żyły od środka, bez cięć, widocznych śladów pooperacyjnych i wyłączenia pacjenta z codziennych aktywności. By jednak podjąć odpowiednie leczenie i nie dopuścić do rozwoju choroby, konieczna jest wczesna diagnostyka, oparta na badaniu ultrasonograficznym.

Czym jest badanie ultrasonograficzne?

Badanie ultrasonograficzne żył połączone jest z badaniem przepływu metodą Dopplera, potocznie zwanym badaniem dopplerowskim. Urządzenie ma specjalną głowicę połączoną z aparatem ultrasonograficznym, głowica wysyła falę ultradźwiękową, która przebiega przez ciało i odbija się od ośrodka będącego w ruchu. W organizmie człowieka takim ośrodkiem jest płynąca krew. Zmiany częstotliwości fali powracają do głowicy, a następnie rejestrowane są przez aparat ultrasonograficzny i przedstawiane na ekranie monitora. Specjalna dopplerowska przystawka do aparatu USG umożliwia zmierzenie przepływu krwi przez naczynia. Pozwala to zweryfiko-



wać wydolność żył i tętnic. USG z dopplerem jest badaniem nieinwazyjnym i bezbolesnym. Nie trzeba się w żaden sposób do niego przygotowywać. Badanie ultrasonograficzne może zostać przeprowadzone także u kobiet w ciąży oraz u dzieci. Nie ma praktycznie żadnych przeciwwskazań do jego wykonania.

Czemu służy USG dopplerowskie?

W zdrowym organizmie układ krwionośny działa bez zarzutu. Jeśli w naczyniach pojawiają się jakieś „przeszkody”, np. zwężenia czy zakrzepy, które w każdej chwili mogą się oderwać i zablokować tętnicę, co może w konsekwencji doprowadzić np. do udaru mózgu, zawału serca czy zatorowości płucnej, wówczas mamy do czynienia z nieprawidłowym funkcjonowaniem układu krwiono-

śnego. By nie doszło do groźnych powikłań, bardzo ważna jest wczesna diagnostyka układu krwionośnego. USG dopplerowskie wykonuje się celem wykrycia schorzeń tętnic i żył, które w konsekwencji mogą prowadzić do wymienionych wyżej chorób. Dzięki specjalistycznej aparaturze oraz specyfice badania USG Doppler pozwala wykryć nawet najdrobniejsze nieprawidłowości w ich wczesnym stadium. Badanie przede wszystkim pozwala zweryfikować, czy u pacjenta występuje niewydolność żylna, a także w oparciu o wynik badania pozwala zakwalifikować pacjenta do odpowiedniej metody leczenia.

Jak zapobiec żyłakom?

Żyłaki usuwamy z trzech głównych powodów. Po pierwsze ze względów estetycznych, należy przy tym jednak pamiętać, że im dłużej chodzimy z żyłakami, tym trudniej je usunąć i tym mniej zadowolające mogą być późniejsze efekty leczenia. Im szybciej udamy się do chirurga naczyniowego, który przeprowadzi badanie ultrasonograficzne i podejmie odpowiednie leczenie, tym łatwiej będzie osiągnąć lepszy efekt estetyczny. Po drugie duże żyłaki stanowią ryzyko dla pacjenta, ponieważ mogą być przyczyną poważnych powikłań, takich jak: owrzodzenia, zakrzepica żylna, zespół pozakrzepowy, zwiększają również ryzyko rozwoju zakrzepicy żył głębokich. Po trzecie żyła uszkodzona jest połączona z innymi zdrowymi żyłami, nadmierne ciśnienie, które powstaje w tych żyłach, będzie uszkadzać część zdrowego układu i choroba będzie postępować. W celu zapobiegnięcia rozwojowi choroby i wystąpieniu poważnych powikłań z tym związanych konieczna jest wizyta u flebologa, który oceni stan żył i podejmie odpowiednie kroki. Samo wystąpienie pajęczek na podudziu czy udach nie wymaga pilnego udania się do lekarza. W tym stadium jest to przede wszystkim problem kosmetyczny. Jest to jed-

nak pierwszy sygnał, który powinien nas zaalarmować i zaalarmować, że coś w naszym układzie krwionośnym nie działa tak jak powinno. Jest jednak kilka objawów, które mogą świadczyć o przewlekłej niewydolności żylny, jak pojawienie się dyskomfortu związanego z obrzękiem, uczuciem ciężkości i bólem kończyn. W takim przypadku powinniśmy udać się do lekarza i sprawdzić stan naszych żył. Niezwłocznej wizyty u specjalisty i przeprowadzenia badania USG wymagają zmiany zapalne, pojawiające się w okolicach kostek i na łydkach, a w ekstremalnych sytuacjach pojawienie się owrzodzenia. Badanie pomoże ustalić na jakim podłożu pojawiło się owrzodzenie, a w dalszym etapie pozwoli na podjęcie leczenia, które usunie przyczynę jego powstania. Konsultacja jest również konieczna w momencie wystąpienia objawów sugerujących zapalenie żył, takich jak: ból, zaczerwienienie, znaczne miejscowe ocieplenie i tkliwość. Niezwłocznie należy się udać do lekarza, gdy zacznie towarzyszyć temu wysoka gorączka i duszność czy ból w klatce piersiowej. Sytuacją alarmową jest również znaczne powiększenie się żyłaków czy ich krwawienie. Należy pamiętać, że wczesna diagnostyka i leczenie mogą zahamować dalszy rozwój choroby i pozwalają uniknąć bardziej inwazyjnych metod leczenia w przyszłości. ■

Ars Estetica Klinika Medycyny Estetycznej
i Laseroterapii
Al. Jerozolimskie 56C, Warszawa
telefon: (22) 820 90 02
www.arsestetica.pl
warszawa@arsestetica.pl

Wyślij kleszcza na badania

Badanie kleszczy z każdym rokiem staje się coraz popularniejsze. Decydują o tym spadające ceny badań i wzrastająca liczba laboratoriów oferujących tę usługę. Ceny zawierają się w kwotach od stu kilkudziesięciu do kilkuset złotych w zależności od zakresu badań i wybranego laboratorium. Badanie kleszcza można wykonać w niektórych stacjach sanepidu, Zakładach Higieny Weterynaryjnej oraz kilku prywatnych laboratoriach.



Na forach internetowych można natknąć się na wiele dyskusji pomiędzy zwolennikami i przeciwnikami badania kleszczy. Spróbujmy podsumować wnioski płynące z tych dyskusji. Przede wszystkim badania samego kleszcza nie należy utożsamiać z diagnostyką chorób odkleszczowych, np. boreliozy. Fakt, że kleszcz, który nas ukąsił był zakażony np. krętkami *Borrelia* nie przesądza o tym, że w przyszłości zachorujemy na boreliozę. Jednym z czynników, które o tym decydują, jest ilość bakterii obecnych w kleszczu. Specjaliści z firmy Amplicon podają, że niektóre kleszcze zawierają zaledwie kilkadziesiąt bakterii, a w innych ta liczba może sięgać nawet kilkudziesięciu milionów. Drugim niezwykle ważnym czynnikiem decydującym o zakażeniu jest czas przebywania pajęczaka na naszej skórze. Ryzyko zakażenia jest stosunkowo niewielkie w ciągu pierwszej doby (kilka-kilkanaście procent) wzrastając do blisko 100% przy trzech dobach żerowania kleszcza.

Czy w takim razie badanie kleszcza ma sens? Wbrew pozorom można wskazać kilka istotnych argumentów przemawiających za takim badaniem. Z diagnostycznego punktu

widzenia badanie kleszcza jest najbardziej wartościowe w przypadku wyniku ujemnego. Oznacza bowiem, że kleszcz nie mógł nas zarazić niebezpiecznymi patogenami. Wiele osób czuje bardzo silną obawę przed potencjalną infekcją i po ukąszeniu decyduje się zastosować profilaktyczną antybiotykoterapię lub wykonuje drogie badania mające potwierdzić lub wykluczyć zakażenie. Tymczasem większość kleszczy nie stanowi dla nas zagrożenia. Na przykład, boreliozą może nas zarazić „tylko” ok. 20-25% kleszczy. Zatem w większości przypadków ukąszeń dodatkowe działania są całkowicie zbędne. Zbadanie pajęczaka pozwala pozbyć się obaw związanych z potencjalnym zakażeniem, uniknąć przyjmowania antybiotyku lub zaoszczędzić czas i niemałe pieniądze wydane na diagnozowanie ukąszonej osoby.

A jeśli uzyskamy dodatni wynik badania kleszcza? Nie przesądza on o tym, że zostaliśmy zarażeni. Jednak taki wynik wcale nie jest bezwartościowy, jak twierdzą przeciwnicy badania kleszczy. Stanowi bowiem dla nas i dla lekarza cenną informację o tym, że mieliśmy kontakt z określonym patogenem i w przypadku pojawienia się niepokojących objawów pozwoli szybko postawić wła-

ściwą diagnozę lub zastosować profilaktykę. Pierwsze objawy większości chorób odkleszczowych przypominają zwykłe przeziębienie. Rumień wędrujący, który uchodzi za znak rozpoznawczy boreliozy, nie pojawia się nawet w 50% przypadków zachorowań. W tej sytuacji pozytywny wynik badania kleszcza pozwoli lekarzowi zwrócić uwagę, że objawy chorobowe, z którymi się do niego zgłosiliśmy, to nie „zwykłe” przeziębienie, ale np. początek infekcji wirusem kleszczowego zapalenia mózgu, która „przeoczona” może doprowadzić do nieodwracalnych powikłań, a nawet śmierci.

Czym należy się kierować, wybierając laboratorium do zbadania kleszcza?

Najważniejsze kryterium to metoda badania. Należy zwrócić uwagę na to, aby była to me-

toda genetyczna oparta o technikę Real Time PCR. Obecnie jest to najbardziej wiarygodna metoda obecna na rynku. Drugim istotnym kryterium jest czas oczekiwania na wynik. W niektórych laboratoriach na wynik badania oczekuje się kilka dni, w innych nawet kilka tygodni, co w zasadzie mija się z celem wykonania takiego badania. Samo badanie kleszcza jest szczególnie wskazane w przypadku ukąszeń małych dzieci, u których łatwo przeoczyć pierwsze objawy infekcji odkleszczowych lub pomylić je z innymi infekcjami częstymi w tej grupie wiekowej. Drugą grupą, która może skorzystać na badaniu kleszczy, są osoby, które w przeszłości chorowały na chorobę odkleszczową (np. boreliozę), gdyż w ich przypadku tradycyjnie stosowane metody diagnostyczne są bardzo zawodne. ■

Wyślij kleszcza na badania

AMPLICON

www.amplicon/badaniekleszczy, tel. 739 223 268



Jeśli cierpisz z powodu bólu kolana...



Czy cierpisz z powodu bólu kolana?

Ból stawu kolanowego jest częstym objawem, występującym u osób w każdym wieku. Może zostać wywołany urazem lub ulec nasileniu z czasem. Kolano jest stawem zawiasowym utworzonym przez kość piszczelową, kość udową i rzepkę. Końce kości w stawie kolanowym są pokryte chrząstką – twardą, zapewniającą poślizg tkanką, która umożliwia płynny, bezbolesny ruch stawu. Kiedy z upływem czasu ból stawu kolanowego nasila się, przyczyną może być zapalenie stawu. Do objawów tego schorzenia należą: ból, obrzęk lub sztywność stawu, które mogą zostać wywołane przez stan zapalny. W Wielkiej Brytanii 98% przypadków pierwszej protezoplastyki stawu kolanowego spowodowanych jest chorobą zwyrodnieniową stawów.

Czym jest choroba zwyrodnieniowa stawów (OA)?

OA to najczęstsza postać zapalenia stawów, która zazwyczaj zajmuje staw kolanowy. Choroba zwyrodnieniowa stawów oznacza postępującą w czasie degenerację stawu. W prawidłowym stawie chrząstka zapewnia amortyzację pomiędzy kośćmi. W przypadku zużycia lub urazu warstwa chrzęstna ulega ścieńczeniu lub wytarciu, co powoduje ból stawu kolanowego. Z upływem czasu ból nasila się w miarę zużywania się chrząstki, kiedy kości zaczynają ocierać się o siebie. Choroba zwyrodnieniowa stawów ma niekorzystny wpływ na jakość życia, powodując dolegliwości bólowe, ograniczając ruchomość oraz zdolność do pracy i obniżając poczucie własnej wartości.

Jakie są stadia OA?

Objawy OA mogą mieścić się w zakresie od bardzo łagodnych do bardzo ciężkich i czę-

sto ograniczają zdolność do wykonywania codziennych czynności:

Wczesne. Chrząstka zaczyna się zużywać. Objawy są zasadniczo łagodne i może do nich należeć naprzemiennie pojawiający się i ustępujący ból.

Umiarkowane. Maż stawowa może utracić zdolność do smarowania i wyściełania zajętego stawu. Dolegliwości bólowe mogą nasilić się i mogą wystąpić trudności z poruszaniem.

Późne. Może dojść do całkowitego zużycia obszarów chrząstki, co doprowadzi do ocierania się kości o siebie. Może wówczas występować silny ból.

Kiedy pojawia się ból związany z chorobą zwyrodnieniową stawów, trudno się go pozbyć. Zestaw APS nSTRIDE to przełomowa terapia autologiczna (pochodząca z organizmu pacjenta) stosowana w leczeniu bólu oraz w celu spowolnienia procesu zwyrodnienia chrząstki i zniszczenia stawu kolanowego.

APS nSTRIDE produkuje się z krwi pacjenta, uzyskując nowatorski roztwór. Ten unikalny produkt wstrzykiwany jest bezpośrednio do stawu kolanowego, gdzie stanowi źródło działających korzystnie białek. W badaniach laboratoryjnych te „dobre” białka blokują i spowalniają degradację chrząstki, lecząc zasadniczą przyczynę bólu stawu kolanowego w przebiegu choroby zwyrodnieniowej, co odróżnia go od terapii tradycyjnych.

Naukowe podstawy APS nSTRIDE

W stawie kolanowym zajęтым procesem zwyrodnieniowym stężenie cytokin prozapalnych („złych” białek) jest większe niż stężenie cytokin przeciwzapalnych („dobrych” białek), co prowadzi do wystąpienia zaburzenia równowagi odpowiedzialnego za ból stawu kolanowego i zwyrodnienie chrząstki.

Białka prozapalne, IL-1 i TNFa, atakują chrząstkę. Te „złe” białka należy zatrzymać jednocześnie, aby zmniejszyć dolegliwości bólowe i spowolnić zwyrodnienie tkanki. APS nSTRIDE wprowadza wysokie stężenia „dobrych” białek (IL-1 ra, sIL-1 R, sTNF-RI oraz sTNF-RII), które hamują i blokują cytokiny prozapalne („złe” białka). IL-1 i TNFa prowadzą do zmniejszenia dolegliwości bólowych i spowolnienia zwyrodnienia chrząstki, co odróżnia APS nSTRIDE od tradycyjnych terapii.

Po przywróceniu równowagi w stawie kolanowym wprowadzane są także anaboliczne czynniki wzrostu (IGF-1 oraz TGF-β1), które mają korzystny wpływ na stan chrząstki. W związku z tym APS nSTRIDE to idealny preparat leczniczy, który może doprowadzić do zmniejszenia bólu stawu kolanowego, poprawy jego czynności i spowolnienia procesu niszczenia chrząstki. ▶

► Informacje o roztworze białek autologicznych nSTRIDE

Czym jest APS nSTRIDE?

APS nSTRIDE to autologiczna (pochodząca z organizmu pacjenta) terapia przeznaczona do stosowania w leczeniu bólu stawów związanego z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego. W badaniach laboratoryjnych wykazano, że APS nSTRIDE chroni komórki chrząstki. Ta funkcja ochronna może także spowolnić postępowanie choroby zwyrodnieniowej stawów.

Jak działa APS nSTRIDE?

APS nSTRIDE wstrzykuje się bezpośrednio do stawu kolanowego. Uzyskanie korzystnych wyników leczenia jest możliwe dzięki obecności wysokich stężeń białek przeciwzapalnych. Te „dobre” białka mogą wspomagać stymulację kaskady biologicznej, w przypadku której wykazano działanie blokujące degradację chrząstki w przebiegu choroby zwyrodnieniowej stawów. Ból stawu zostaje dzięki temu zmniejszony, a jego czynność ulega poprawie. Możliwe jest także spowolnienie ciągłej degradacji chrząstki. Leczenie polega na podaniu niechirurgicznej, pojedynczej iniekcji w gabinecie lekarza.

Z czego produkowany jest APS nSTRIDE?

APS nSTRIDE uzyskiwany jest z krwi własnej pacjenta, która przetwarzana jest w gabinecie lekarza w celu wyprodukowania koncentratu krwinek białych, płytek krwi i białek osocza w niewielkiej objętości osocza. Użykuje się około 2-3 ml roztworu o właściwościach przeciwzapalnych.

Jak podawany jest APS nSTRIDE?

2-3 ml uzyskanego roztworu wstrzykuje się bezpośrednio do stawu kolanowego.

Czy istnieją działania niepożądane?

Mogą wystąpić działania niepożądane (np. wybroczyny, miejscowy ból lub obrzęk) związane z pobraniem krwi, iniekcją do stawu oraz badaniami MRI lub RTG.

Czy APS nSTRIDE doprowadzi do wyleczenia choroby zwyrodnieniowej stawów?

Nie ma lekarstwa na zwyrodnieniową chorobę stawów; jednakże skuteczna terapia za pomocą APS nSTRIDE może zmniejszyć lub złagodzić ból oraz zwiększyć ruchomość i komfort. Postać choroby zwyrodnieniowej stawów może nie ulec poprawie lub też ulec pogorszeniu.

Jakie są główne zalety APS nSTRIDE?

Roztwór może znacząco złagodzić lub wyeliminować dolegliwości bólowe, zmniejszyć sztywność i pomóc przywrócić ruchomość oraz elastyczność stawu.

Kiedy leczenie zacznie działać?

Złagodzenia dolegliwości bólowych można spodziewać się po upływie jednego tygodnia.

Czy APS nSTRIDE jest bezpieczny?

Tak. W badaniach potwierdzono bezpieczeństwo stosowania APS nSTRIDE.

Czy w trakcie leczenia można zachować taki sam jak dotąd poziom aktywności?

Zaleca się ograniczenie aktywności fizycznej przez 14 dni (nie należy przekraczać poziomu aktywności sprzed iniekcji).

Jak długo powinien utrzymywać się korzystny wpływ?

Na podstawie wyników badań przedklinicznych i wczesnych badań klinicznych można spodziewać się, że poprawa będzie utrzymywała się przez co najmniej 12 miesięcy.

CERTYFIKAT

ZIMMER BIOMET

DLA CENTRUM MEDYCYN Y SPORTOWEJ W WARSZAWIE

Firma Zimmer Biomet Polska Sp. z o.o. potwierdza, że

Centrum Medycyny Sportowej

jako pierwszy ośrodek w Polsce rozpoczął terapię iniekcji dostawowej w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego z użyciem

nSTRIDE®- Zestawu do przygotowania roztworu białek autologicznych

Warszawa, 13.04.2017

Artur Kobyliński

Artur Kobyliński
Business Unit Manager
Sports Medicine Extremities Biologics Surgical



Centrum Medycyny Sportowej
ul. Wawelska 5, Warszawa
telefon: (22) 592 93 05, (22) 592 93 05 do 10
www.cms.waw.pl
rejestracja@cms.waw.pl

Kto może poddać się leczeniu z wykorzystaniem APS nSTRIDE?

Pacjenci z łagodną lub umiarkowaną postacią choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego mogą otrzymać APS nSTRIDE.

Ile iniekcji APS nSTRIDE trzeba podać?

W badaniach klinicznych potwierdzono sku-

teczność pojedynczej iniekcji. Badania sugerują, że efekty po podaniu pojedynczej iniekcji będą utrzymywać się 6-12 miesięcy. ■

Specjalistyczna siatka na ratunek przepuklinie

AGATA MAKSYMIOUK

Nadbrzusze, pępek, pachwina czy blizna pooperacyjna na brzuchu to miejsca najbardziej narażone na powstawanie przepuklin. Czym jest przepuklina i w jaki sposób ją leczyć? Odpowiedzi należy szukać wyłącznie w specjalistycznych gabinetach medycznych – my udaliśmy się do gabinetu medycyny estetycznej Medimel.



W momencie, gdy w obrębie brzucha pojawia się miękka wypukłość chowająca się pod wpływem ucisku, oznacza to, że najprawdopodobniej mamy do czynienia z przepukliną. Jest to stan, w którym tkanka tłuszczowa, narząd wewnętrzny (najczęściej jelito) lub jego część przesuwają się poza swoje naturalne umiejscowienie i uwidacznia tuż pod powierzchnią ciała. Narząd „wydostaje się” przez powstałe otwarcie lub osłabioną błonę danego mięśnia lub powięzi.

Gdzie szukać przyczyn?

Przyczyną może być niemal wszystko, co zwiększa nacisk w okolicach brzucha, m.in.:

otyłość, dźwiganie ciężkich przedmiotów, biegunka lub zatwardzenie, a nawet uporczywy kaszel lub kichanie. Osłabienie mięśni może wynikać z uwarunkowania genetycznego, ale też niewłaściwego trybu życia np. złego odżywiania lub palenia papierosów. Występuje kilka rodzajów przepuklin, te najczęstsze to: pachwinowa (ok. 70%), udowa (ok. 12%), pępkowa (ok. 11%) oraz pooperacyjna. – *Należy zdawać sobie sprawę, że przepuklina to nie tylko defekt kosmetyczny, nieleczona może prowadzić do poważnych komplikacji, a nawet zagrażać życiu* – mówi dr Katarzyna Ostrowska-Clark, chirurg.

Lecz – nie ignoruj!

Co ważne, przepuklina nie znika samoczynnie, nie istnieją też żadne nieoperacyjne metody jej trwałego usunięcia. To przykład dolegliwości, której jedyną możliwością leczenia jest usunięcie poprzez zabieg operacyjny. Stosuje się dwie metody: klasyczną oraz laparoskopową. Chirurg musi dostać się do worka przepuklinowego i rozdzielić powstałe tam sieci bądź odcinki jelita i odprowadzić je do jamy brzusznej. Dla wzmocnienia efektu zabiegu stosuje się specjalistyczne siatki zapewniające wsparcie dla ścian mięśni i uniemożliwiające nawrót choroby.

– *W gabinecie Medimel stosujemy m.in. inną siatkę Omyra® Mesh* – mówi dr Katarzyna Ostrowska-Clark. – *To pierwsza siatka, która minimalizuje ryzyko powstania infekcji i wzrostu bakterii oraz redukuje powstawanie zrostów. Materiał, z którego wykonana jest*

siatka, umożliwia kontakt z jelitami. Ponadto siatka może być implantowana bezpośrednio na jelita. W rezultacie zapewnia jednolitą, mocną warstwę oporną na wzrost bakterii i minimalizującą ryzyko powstania infekcji.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Korzyści płynące z zastosowania siatki to: bezpieczeństwo i możliwość dokładnego umiejscowienia, zapewnienie wsparcia dla ścian jamy brzusznej, łatwe przeprowadzenie siatki w troakar, ale też jej fiksacja za pomocą konwencjonalnych metod. W gabinecie Medimel operacje tego typu przeprowadza prof. Marek Ostrowski.

Zastosowanie nowoczesnej techniki operacyjnej i specjalistycznej siatki pozwala na szybki powrót pacjenta do zdrowia. Operacja jest wykonywana w znieczuleniu ogólnym lub (rzadziej) miejscowym. Zastosowanie niewielkich nacięć umożliwia schowanie blizn i szybsze gojenie ran. Operacja należy do zabiegów jednodniowych, jednak zaleca się, by pacjent został na noc w gabinecie. Przez pierwsze dwa tygodnie zaleca się ograniczenie dźwignia, a także wymagających aktywności fizycznych. Do pełnej sprawności pacjent może wrócić sześć tygodnie po zabiegu.

Agata Maksymiuk – MM Trendy ■

Medimel – Prywatna Praktyka Chirurgiczna
ul. Nowowiejska 1e, Bezzrzecze, Szczecin
telefon: 500 355 884
www.chirurgia-szczecin.pl
gabinet@chirurgia-szczecin.pl

Poznaj patent na piękne nogi bez żylaków

ZDROWE NOGI

Przyczyny niewydolności żyłnej nóg

- PREDYSPOZYCJE GENETYCZNE
- PROBLEMY HORMONALNE
- CIĄŻA
- POZOSTAWIANIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ BĄDŹ STOJĄCEJ przez kilka godzin dziennie bez przerwy
- NOSZENIE NIEWŁAŚCIWEGO OBUWIA
- NADWAGA I OTYŁOŚĆ
- PALENIE TYTONIU

Czym są popularne żylaki? Jakie jest ryzyko, że i Ty zachorujesz? Czy wiesz, że wiele kobiet uważa pajęczki jedynie za defekt estetyczny, tymczasem często poprzedzają one występowanie żylaków? Odpowiedzi na te i wiele innej pytań znajdziesz w tym artykule. Sprawdź, jak dbać o zdrowe nogi i co zrobić, gdy żylaki już doskwierają...

Niewydolność żylna jest popularnym problemem medycznym, jak się objawia?

Pierwsze objawy bywają mało charakterystyczne: pieczenie, świąd, skurcze mięśni, uczucie ciężkości lub zmęczenia nóg. W kolejnych etapach rozwoju choroby pojawiają się poszerzone naczynia siatkowate oraz żylaki, które prowadzą do obrzęków i zmian zarówno na skórze, jak i pod nią. Nielezione żylaki mogą prowadzić do kalectwa!



Certus Prywatna Lecznica
ul. Grunwaldzka 156, Poznań
telefon: (61) 860 42 00
www.certus.med.pl, szpital@certus.med.pl

Jak duże jest ryzyko, że i Ciebie dotknie ta przypadłość?

Szacuje się, że w różnych stopniach zaawansowania dotyka ona aż 1/4 Polaków. Częściej zapadają na nią kobiety niż mężczyźni. Jeżeli oboje rodzice mają żylaki, to częstość wystąpienia żylaków u dzieci wynosi 90%. Jeśli tylko jedno z rodziców ma żylaki, to częstość ich wystąpienia u dziewczynek to 60%, a u chłopców 25%.

Jak skutecznie wyleczyć żylaki?

Nowoczesnymi, bezpiecznymi i skutecznymi metodami leczenia żylaków kończyn dolnych są przeprowadzane w Prywatnej Lecznicy Certus zabiegi operacyjne z wykorzystaniem lasera lub fal radiowych RF. Te nowatorskie metody pozwalają pacjentowi na szybki powrót do zdrowia, a także do normalnej, codziennej aktywności. Ponadto w obu przypadkach skuteczność leczenia wynosi ponad 95%! Dla kobiet nie bez znaczenia jest również fakt, że obie metody są mało inwazyjne i zapewniają bardzo dobry efekt kosmetyczny, lepszy niż w zabiegach tradycyjnych, polegających na wrywaniu niewydolnych żył za pomocą drucianej sondy.

Objawy problemów z krążeniem krwi w nogach

- zmęczenie i osłabienie kończyn dolnych
- obrzęk
- nocne skurcze w nogach
- ciężkość i uczucie wewnętrznej rozpierania
- uczucie palenia, swędzenia, kłucia, mrowienia

Najczęściej występujące choroby:

Pajęczki (wenulektazje)	Żylaki
są efektem poszerzenia (do średnicy 1 mm) naczyń w skórze, o zabarwieniu brąznoczerwonym lub niebieskosinym.	są odcinkowymi rozszerzeniami żył powierzchownych, wywołane utratą sprężystości naczyń, zastojem żylnym i zwiększonym ciśnieniem w żyłach, spowodowanym niewydolnością zastawek żylnych.

Czy wiesz, że...
Wiele kobiet uważa, że jest to defekt estetyczny, ale pajęczki często poprzedzają występowanie żylaków.

Chcesz wiedzieć więcej?

Zachęcamy do zapoznania się z przygotowaną przez nas infografiką, która przedstawia zasady dbania o zdrowe nogi. Odwiedź także naszą stronę www.certus.med.pl lub zadzwoń (61) 860 44 30. Nie lekceważ też pajęczków ani obrzęków nóg – odwiedź chirurga naczyniowego, który doraździ najskuteczniejszą metodę ich leczenia. ■

Zdrowie intymne

– kobieca sprawa

Schorzenia narządów płciowych mogą pojawić się u każdej kobiety – bez względu na wiek, przebyte wcześniej choroby czy liczbę odbytych porodów. Na szczęście współczesna ginekologia oferuje pacjentkom szybkie, bezpieczne i mało inwazyjne metody leczenia zdecydowanej większości tego typu schorzeń. W Klinice Wilmed gwarantujemy profesjonalną opiekę najwyższej klasy lekarzy ginekologów oraz nowoczesne zabiegi, wykonywane w życzliwej, pełnej troski atmosferze.

Na początek przypomnienie – każda kobieta przynajmniej raz w roku powinna zgłosić się do lekarza ginekologa w celu wykonania podstawowego badania dróg rodnych oraz cytologii. To najlepszy sposób na zapobieganie chorobom intymnym, który daje jednocześnie szansę na ich szybkie wykrycie oraz skuteczne leczenie. Nie wolno też lekceważyć żadnych objawów ze strony dróg rodnych, takich jak ból, pieczenie, swędzenie, upławy czy dyskomfort podczas współżycia. Współczesne metody diagnostyczne oraz mało inwazyjne, bezpieczne metody leczenia – dostępne w Klinice Wilmed – pozwalają jednoznacznie określić podłoże danego schorzenia oraz wdrożyć najlepiej dopasowane do danych potrzeb sposoby terapii.

Krioterapia – sposób na nadżerkę. Nadżerka to problem ginekologiczny, który może dotyczyć nawet około 30% kobiet w naszym kraju. Mianem tym określa się zazwyczaj niewielką, nierówną ranę o brodawkowatej powierzchni, powstającą na błonie śluzowej szyjki macicy od strony pochwy. Nadżerki mają różne podłoże: mogą być efektem nieleczonych sta-

nów zapalnych pochwy, urazów mechanicznych powstałych podczas współżycia, licznych porodów, poronienia czy długotrwałego stosowania wkładki domaciczej. Nadżerka z reguły nie jest groźnym schorzeniem, ale absolutnie nie można jej lekceważyć – nieleczona może bowiem przekształcić się w nowotwór.

W Klinice Medycznej Wilmed nadżerkę leczymy przy pomocy nowoczesnego i mało inwazyjnego zabiegu krioterapii. Polega on na poddaniu zainfekowanych komórek działaniu bardzo niskiej temperatury (-192°C), co prowadzi do ich obumarcia. Krioterapia jest o wiele bezpieczniejszą alternatywą dla zabiegów chirurgicznych, cechuje się większą skutecznością, nie powoduje infekcji czy uszkodzeń zdrowych struktur tkankowych.

Torbiele i kłykciny kończyste – tu pomoże... prąd. Innym schorzeniem, z którym stosunkowo często pacjentki zgłaszają się do specjalistów z Kliniki Wilmed, są kłykciny kończyste – brodawkowate zmiany, wywołane przez niektóre typy wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV), występujące najczęściej w okolicach zewnętrznych narządów płciowych, niekiedy osięgające bardzo duże rozmiary. Choć nie wywołują bólu, pieczenia czy swędzenia, trzeba je koniecznie leczyć, gdyż mogą prowadzić do poważnych powikłań, w tym nowotworów.

Mało inwazyjną i skuteczną metodą usuwania kłykcin kończystych jest przeprowadzana w Klinice Wilmed elektrokoagulacja, czyli zabieg z wykorzystaniem prądu elektrycznego o ściśle określonym natężeniu. Specjalny aparat wyposażony w metalową elektrodę emitu-

je energię elektryczną, a powstające w tym czasie ciepło powoduje ścinanie białek, znajdujących się w zmienionych chorobą tkankach. Kłykciny ulegają wysuszeniu i oddzielają się od zdrowych tkanek. Zabieg wymaga sedacji, czyli uspienia pacjenta na krótki czas, jest jednocześnie szybki i nie pozostawia blizn. Co ciekawe, metodą elektrokoagulacji można również usuwać np. torbiele szyjki macicy.

Konizacja w leczeniu dysplazji szyjki macicy. W Klinice Wilmed nasze pacjentki mogą skorzystać również z zabiegu konizacji, wykonywanego w przypadku dysplazji szyjki macicy średniego i dużego stopnia. Na czym polega to schorzenie? Są to zaburzenia rozwoju komórek błon śluzowych szyjki macicy, będące najczęściej efektem przewlekłego, nielezonego zakażenia wirusem HPV. Dysplazja jest o tyle niebezpieczna, że bardzo często przebiega bezobjawowo, a z czasem może przekształcić się w raka.

Bardzo skutecznym sposobem leczenia dysplazji szyjki macicy jest zabieg konizacji, czyli wycięcia stożkowatego fragmentu tkanek z pochwowej części szyjki macicy. W trakcie zabiegu pacjentka pozostaje w pozycji jak podczas badania ginekologicznego. Za pomocą wziernika lekarz rozchyła wejście do pochwy, a następnie usuwa zmienione tkanki z wykorzystaniem skalpela lub pętli elektrochirurgicznej. Zabieg trwa od kilkunastu do kilkudziesięciu minut, a pełna rekonwalescencja trwa od 2 do 4 tygodni. W tym czasie u pacjentek mogą występować lekkie plamienia z dróg rodnych, a do czasu pełnego zagojenia zaleca się rezygnację ze współżycia oraz stosowania tamponów. Konieczne jest oczywiście zachowanie zasad higieny intymnej. Wycięte tkanki trafiają natomiast do badania histopatologicznego.

Labioplastyka – zabieg nie tylko estetyczny. Labioplastyka to zabieg, którego celem jest skorygowanie zbyt dużych, zniekształconych lub niesymetrycznych warg sromowych mniejszych i większych. Dla wielu kobiet ich nieestetyczny

wygląd bywa powodem kompleksów czy zaniżonej samooceny, prowadząc niekiedy do zaburzeń libido czy nawet rezygnacji ze współżycia seksualnego. Niekiedy niesymetryczne lub zbyt duże wargi sromowe są jednak przyczyną problemów ze zdrowiem: obcierają się podczas noszenia obcisłej bielizny czy spodni, tworzą się na nich zaczerwienienia czy odarcia naskórka. Labioplastyka pozwala raz na zawsze pozbyć się tego problemu. Zabieg zmniejszenia warg sromowych polega na chirurgicznym wycięciu nadmiaru tkanki tłuszczowej, tkanki podskórnej i skóry, przy jednoczesnym nadaniu im pożądanej wielkości i kształtu. Z kolei korektę niesymetrycznych warg sromowych można wykonać poprzez wypełnienie ich tłuszczem pacjentki pobranym wcześniej z okolicy pępkowej lub preparatami na bazie kwasu hialuronowego. Labioplastyka może zostać jednocześnie połączona z waginoplastyką.

To oczywiście nie jedyne zabiegi i usługi ginekologiczne oferowane w naszej klinice. Wszystkie panie uzyskają od naszych specjalistów porady w zakresie leczenia guzów piersi, zmian zapalnych oraz nowotworowych raka szyjki macicy, ale także labioplastyki czy nowoczesnej antykoncepcji. Zapraszamy do kontaktu! ■



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

Sezon na kleszcza

Z roku na rok borelioza staje się coraz bardziej znana. Dostępne są liczne materiały informacyjne dla osób zainteresowanych, jednak wiele z nich zawiera błędne, niefachowe i przestarzałe informacje na temat choroby z Lyme.

A jakie są fakty?

Borelioza to przewlekła, wieloukładowa choroba wywołana przez krętka *Borrelia burgdorferi*. Krętka boreliozy atakują przede wszystkim komórki nerwowe, mięśniowe, nabłonek, śródbłonek i komórki tkanki łącznej. Każda borelioza jest inna i potrafi dawać wiele różnych objawów (ok. 600). Objawy bywają napadowe o zmiennym charakterze i częstotliwości. Pierwszy, najważniejszy objaw zakażenia to rumień wędrujący powstający w miejscu ukłucia kilka dni po ugryzieniu. Jego wystąpienie jest bezwzględny wskazaniem do antybiotykoterapii, która wg ILADS (międzynarodowego stowarzyszenia lekarzy i naukowców zajmujących się boreliozą i koinfekcjami) powinna trwać ok. 6 tyg. Tylko wcześnie wykryta i leczona choroba może zostać wyleczona, dlatego niekiedy lekarze sugerują terapię antybiotykową nawet jeśli rumień nie wystąpił. Kolejne objawy, które mogą pojawić się kilka tygodni, miesięcy, a nawet lat po ukąszeniu to: zmęczenie, objawy grypopodobne, infekcje górnych dróg oddechowych, bóle stawów i mięśni, zaburzenia psychiczne, objawy skórne, problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, porażenie

mięśni, depresja, bezsenność, problemy sercowe, sztywność karku, mgła umysłowa, zaburzenia koncentracji, bóle i zawroty głowy, choroby oczu, fibromialgia, wzmożone wypadanie włosów, bóle gardła, i wiele innych. Rozpoznanie choroby z Lyme jest bardzo trudne, jeśli nie mieliśmy szczęścia i na ciele nie pojawił się rumień, możemy wykonać testy, ale nie wcześniej niż 6 tygodni od ukąszenia. Badania dostępne na rynku to:

- test Elisa – czułość ok. 40-50% – najtańszy i najbardziej zawodny test, identyfikuje ogólnie przeciwciała, daje wiele reakcji krzyżowych (pozytywny przy zakażeniu *Helicobacter Pylori*).
- test Western Blot – czułość ok. 50% – dodatni wynik testu świadczy o czynnej boreliozie. Jeśli wynik testu jest ujemny, a objawy wskazują na zakażenie, warto powtórzyć badanie kilkakrotnie, gdyż w badanej próbce krwi mogło nie być przeciwciał.
- test KKI – czułość ok. 90% – wykrywanie kompleksów immunologicznych zawierających przeciwciała przeciw *Borrelia burgdorferi*.
- test LTT – czułość ok. 90% – warto go wykonać, jeśli test Western Blot wychodzi ujemnie – test jest pomocny w monitorowaniu

skuteczności leczenia choroby; test można zrobić w punktach pobrań lub placówkach współpracujących z laboratorium Synevo.

Wszystkie testy wykonuje się w dwóch klasach: IgG i IgM. Testy są jednak zawodne, dlatego przy diagnozowaniu boreliozy bardzo ważny jest wywiad i pełny obraz kliniczny.

Jak można zarazić się boreliozą?

Kleszcz – to najpopularniejsza droga do zakażenia, ale nie jedyna. Krętka przenoszone są również przez inne pajęczaki, komary, muchy końskie, meszki, wszy, pchły, niektóre roztocza czy mrówki.

Możliwe drogi zarażenia to również:

- zakażenie w łonie matki – borelioza wrodzona,
- poprzez karmienie piersią – krętka znajdują się w płynach ustrojowych, w tym w mleku matki,
- drogą transfuzji krwi – krew oddawana w punktach krwiodawstwa nie jest badana pod kątem boreliozy!
- seksualna – nie potwierdzona badaniami.

Jak i gdzie leczyć?

Diagnostyka i leczenie boreliozy nie jest łatwe. Krętka boreliozy mają 3 formy: formę ze ścianą komórkową, formę L, czyli prowirusa i formę cyst otoczonych biofilmem. Na każdą formę działają inne antybiotyki, dlatego lekarze ILADS zalecają podawanie antybiotyków z różnych grup jednocześnie co najmniej do momentu ustania dolegliwości. Najlepsze efekty leczenia można uzyskać dzięki terapii antybiotykowej wspomaganą fitoterapią. W Internecie można znaleźć grupy wsparcia lub poszukać informacji na stronach Stowarzyszenia Chorych na Boreliozę na temat leczenia i lekarzy, którzy zajmują się leczeniem boreliozy i koinfekcji.

Uwaga!

- 1.** Oprócz boreliozy kleszcze przenoszą inne bakterie, wirusy czy pierwotniaki. Najczęściej występujące koinfekcje to: bartonella, babeszjoza, chlamydia pneumoniae, mycoplasma pneumoniae, brucella, yersinia, toksoplazmoza, wirus EBV, kleszczowe zapalenie mózgu.
- 2.** Kleszcza usuwamy mechanicznie narzędziami do tego przeznaczonymi. Są one dostępne w każdej aptece! Kleszcza nie smarujemy, nie wypalamy, nie wykręcamy, nie urywamy! Jeśli nie potrafimy usunąć pajęczaka samodzielnie, to najlepszym rozwiązaniem jest wizyta w najbliższym punkcie medycznym. Po usunięciu kleszcza, oddajemy go do badania, aby sprawdzić czy jest zakażony!
- 3.** Stosujemy preparaty i odstraszacze, które ochronią nas przed ugryzieniem. Zabezpieczmy również zwierzęta domowe, które wnoszą kleszcze do domu. Oglądamy swoje ciało po powrocie z podwórka.
- 4.** Co 3 kleszcz jest zarażony!
- 5.** Tylko 30% zakażonych osób ma rumień!
- 6.** Borelioza jest obecnie najczęściej występującą chorobą zakaźną w Polsce! Do listopada 2016 roku zarejestrowano 17852 zachorowania! Nie wiemy, ile jest niezarejestrowanych przypadków.
- 7.** Nie ma szczepionki chroniącej przed zachorowaniem na boreliozę. ■



Centrum Multi-Medica
ul. Poniatowskiego 97, Zielonka
telefon: rejestracja (22) 786 81 91,
stomatologia 797 995 318
www.multi-medica.net

Gdy lato dało plamę!

Powakacyjne przebarwienia

AGNIESZKA BLIŻANOWSKA



To z nimi po lecie zgłasza się do gabinetów najczęściej pacjentek. Przebarwienia powstają bezpośrednio pod wpływem słońca, jednak to, czy skóra wyprodukuje plamy pod wpływem promieni UV, zależy też od innych czynników, m.in. od hormonów, genów, przyjmowanych leków, pielęgnacji. To dlatego niektóre z nas beztrąsko korzystają ze słońca, podczas gdy inne reagują przebarwieniami na najmniejsze jego dawki.

**Co robić, by uniknąć przebarwień?
Jak reagować na pierwsze cętki na skórze? I jak prowadzić wojnę, gdy się nasilą?**

Przebarwienia wydają się niemal nieuniknione, jeśli spojrzysz na statystyki. Po 30-tce

ok. 35% kobiet ma z nimi problem, a po 50. roku życia dokuczają aż 90% z nas. Warto więc zadać pytanie, co zrobić, żeby ich uniknąć. Zwłaszcza, że skóra, która raz wytworzy przebarwienia pod wpływem słońca, już zawsze będzie podatna na zaburzenia pigmentacji.

Dermatolodzy odpowiadają: ochrona przeciwsłoneczna to absolutne abecadło. To prawda, że zaburzenia pigmentacji to z reguły efekt innych czynników, m.in. zmian hormonalnych (fizjologicznych i chorobowych), genów, stosowanej pielęgnacji itd. Ale bez słońca komórki barwnikowe (melanocyty) nie będą produkować większych ilości melaniny. A więc nie wyjdą na jaw zaburzenia w syntezie barwnika, nadającego skórze złoto-brązowy kolor. Tyle tylko, że nie sposób całkowicie



WellDerm Centrum Medycyny Estetycznej
i Dermatologii
ul. Piękna 44, Warszawa
telefon: (22) 24 34 144, 509 370 071
www.wellderm.pl
rejestracja.warszawa@wellderm.pl

wyeliminować słońca! – *Żadne filtry na rynku nie są blokerami, to znaczy nie blokują promieniowania UV w 100%* – mówi dr Agnieszka Bliżanowska, specjalista dermatolog. – *A u osób z dużą wrażliwością melanocytów wystarczy niewielka ekspozycja na słońce i plamy wychodzą, mimo ochrony na poziomie 30-50 SPF* – dodaje ekspert Centrum Medycyny Estetycznej i Dermatologii WellDerm. Stąd letni wysyp pacjentów z przebarwieniami.

Co robić z przebarwieniami w domu?

Stosuj dobrej jakości serum z witaminą C, czyli fotostabilne i o optymalnym procentowym składzie (10-25% kwasu L-askorbinoowego). Antyoksydacyjne produkty z witaminą C najlepiej nakładaj na skórę rano, wtedy zadziałają prewencyjnie i ochronią cię przed wolnymi rodnikami. Łącz witaminę C z innym antyoksydantem: kwasem ferulowym, który także rozjaśnia plamy posłoneczne, a do tego uspokaja nadaktywność melanocytów (ko-

mórek barwnikowych). Na przebarwienia możesz nakładać lekko złuszczone kremy m.in. z arbutyną, kwasem kojowym, azelainowym, salicylowym czy mlekowym.

Jeśli przebarwienia pojawiły się nagle i w dużej ilości, przebadaj swoją gospodarkę hormonalną. Zaburzenia pigmentacji mogą być jednym z objawów innych chorób ustrojowych. Przyjrzyj się także swojej pielęgnacji. Być może popełniasz jakieś błędy, np. stosujesz kremy z retinolem w słoneczne dni?

Metody gabinetowe na przebarwienia

W każdym gabinecie dermatologicznym powinna być tzw. lampa Wooda, która emituje promieniowanie nadfioletowe. – *Intensywność „świecenia” zmian i ostrość ich brzegów mówi nam, jaka jest głębokość i rodzaj przebarwień* – mówi dr Agnieszka Bliżanowska, specjalista dermatolog z Centrum Medycyny Estetycznej i Dermatologii WellDerm w Warszawie i Wrocławiu. Likwidujemy je na kilka sposobów, w zależności od ich charakteru, który po prostu warto najpierw zdiagnozować.

Co możesz zrobić w gabinecie zaraz po urlopie?

Wróciłaś z urlopu z przebarwieniami, chcesz delikatnie wyrównać koloryt, ale i cieszyć się wakacyjną opalenizną, bo w końcu wciąż mamy lato. W tej sytuacji najlepsze będą łagodne peelingsi chemiczne: migdałowy albo pirogronowy.

- W okresie „babiego lata” możesz odświeżyć koloryt skóry za pomocą peelingu ferulowego. Peelingsi typu Ferulac C Peel nie wymagają ochrony przez słońcem, a działają na większość posłonecznych problemów ze skórą, w tym wyrównują koloryt.

- Letnim zabiegiem są też resurfacingi enzymatyczno-chemiczne, które wykorzystują właściwości enzymów probiotycznych zawartych w owocach (np. peeling mango). Wyrównują koloryt, lekko zmniejszają przebarwienia, przywracają skórze blask, a do tego regenerują naskórek.

Właściwa walka z przebarwieniami

Możesz ją zaplanować nawet na wrzesień, gdy promieniowanie słoneczne nie jest już tak intensywne. Pamiętaj, by przebarwienia na świeżo obejrzał lekarz, zdiagnozował ich głębokość i dobrał odpowiednią terapię. Jeśli przebarwienia są zorganizowane, z wyraźnymi granicami, najlepsze będą techniki laserowe np. Palomar Max G, Cutera Excel V. Zabiegi laserowe świetnie sprawdzają się przy pojedynczych brunatnych przebarwieniach i piegach na twarzy oraz w walce z plamami na dłoniach i dekolcie.

Rada eksperta dr Agnieszki Bliżanowskiej:

To prawda, że zabieg jest nieprzyjemny, ale laser ma trzy zalety: sam zabieg jest szybki (trwa kilka minut), w niektórych przypadkach można pozbyć się przebarwień już po jednym zabiegu, a światło lasera może wnikać głęboko, do skóry właściwej, co oznacza, że możemy nim leczyć przebarwienia głębokie, które powstały kilka sezonów temu. Pamiętaj, że decyzję o wyborze metody podejmuje lekarz na podstawie analizy przebarwienia.

Jeśli przebarwienia są „rozlane” na skórze, kosmetologia sięga po innych pogromców: specjalistyczne peelingsi depigmentacyjne.

- Cosmelan i Dermamelan to klasyka walki z przebarwieniami. Peeling wykonuje się w gabinecie, a potem kontynuujesz leczenie

nie w domu za pomocą 3-tygodniowej terapii. Zabieg działa przy okazji odmładzająco (ma w składzie m.in. retinol), a do tego normalizuje cerę mieszaną i skłoną do wyprysków. Weź pod uwagę, że skóra będzie się łuszczyć (najpierw mocniej, a potem delikatnie przyszyć przez cały okres terapii domowej).

- Alternatywą dla klasyki jest amerykańska terapia The Perfect Derma Peel z glutationem i kwasami TCA, retinowym, salicylowym, kojowym oraz witaminą C. Wskazany przy uporczywych przebarwieniach słonecznych i melasmie oraz bliznach na skórze. Peeling ten normalizuje proces produkcji melaniny w skórze i pracę melanocytów oraz ma ogólne działanie odmładzające. To jedyny na rynku peeling z glutationem, najsilniejszym antyoksydantem, który m.in. naprawia uszkodzenia kolagenu i elastyny. The Perfect Derma Peel sprawdza się w zabiegach na twarz, dekolt, dłonie, a nawet na ramiona oraz plecy. Łuszczenie po nim trwa do tygodnia, zaczyna się po 3 dniach od zabiegu. Często wystarczy 1 zabieg, czasem pełną satysfakcję osiąga się po 2-4 zabiegach.

Rada eksperta dr Agnieszki Bliżanowskiej:

W głębokich terapiach depigmentacyjnych najważniejsze jest dobre zaplanowanie zabiegu. Z jednej strony czekamy na mniejsze nasłonecznienie, z drugiej musimy zdążyć przed sezonem na sporty zimowe. Nie warto wykonywać takich zabiegów i jechać na narty. To skończy się tylko kolejnymi przebarwieniami. Dlatego zawsze proszę pacjentki, by przemyślały swoje plany. Jeśli np. wybierają się zimą w tropiki, to należy zacząć terapię wczesną jesienią lub nawet pod koniec lata. Terapie depigmentacyjne wymagają odpoczynku od słońca, przynajmniej miesiąca słonecznej abstynencji. ■

Vaser Lipo Liposukcja Ultradźwiękowa

– ekspresowe efekty na lato



LIPOSUKCJA
ULTRADZWIĘKOWA

Coraz większą popularność zdobywa liposukcja ultradźwiękowa Vaser Lipo HD, która rzeźbi i jednocześnie ujędrnia ciało dzięki zastosowaniu ultradźwięków. Metoda ta jest urzeczywistnieniem marzeń o sportowej sylwetce. Jest na tyle precyzyjna, że pozwala na rzeźbienie wybranych partii ciała w HD, imitując wytrenowane mięśnie.



W czasie zabiegu chirurg oddziela tkankę tłuszczową od pozostałych tkanek (nie odrywa ich, a precyzyjnie odseparowuje i rozpuszcza), po czym pobranym materiałem modeluje partie, które wymagają zwiększenia objętości np. twarz czy biust, mięśnie. Efekty widoczne są bezpośrednio po zabiegu, pozwalają na uzyskanie przed latem fantastycznej sportowej sylwetki. Vaser HD pozwala na modelowanie mięśni brzucha, ud, ramion, pośladków.

Jest to idealny ekspresowy zabieg przed latem, dzięki któremu na plaży możemy zaprezentować się jak nigdy dotąd. ■

skinclinic
MED & BEAUTY

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

Medycyna estetyczna

– szybko, tanio, ale czy bezpiecznie?

Już od kilku lat prasa i Internet rozpisują się o różnych zagadnieniach dotyczących medycyny estetycznej. Gdy zachęceni różnymi sugestiami, opiniami i reklamami zaczynamy poważnie rozważać, czy skorzystać z takich usług, pojawiają się wątpliwości. Jak znaleźć dobrego lekarza i gabinet? Czy takie zabiegi są aby na pewno bezpieczne? I w końcu – co zrobić, jeśli coś pójdzie nie tak?

Pojawienie się medycyny estetycznej, gwałtowny rozwój technologii i wzrost dostępności preparatów oraz urządzeń służących do poprawiania urody spowodowały, że niemal na każdym rogu kuszą nas oferty „magicznego cofnięcia czasu”. Nie są one jednak w 100% bezpieczne. Polskie Towarzystwo Medycyny Estetycznej i Anti-Aging alarmuje, że zwiększa się liczba zgłoszeń od pacjentów, którzy doświadczyli negatywnych skutków zabiegów wykonywanych przez osoby, które z medycyną estetyczną nie miały nic wspólnego. Wraz z Naczelną Radą Lekarską zwracamy uwagę Ministra Zdrowia na fakt, że w Polsce brakuje odpowiednich rozwiązań legislacyjnych związanych z wykonywaniem zabiegów medycyny estetycznej. Zanim jednak odpowiednie rozwiązania prawne wejdą w życie, jedynym sposobem, aby walczyć z pseudospecjalistami i preparatami pochodzącymi z niewiadomych źródeł, jest edukowanie samych pacjentów – mówi dr Andrzej Ignaciuk, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging.

Co nam grozi?

W Europie zarejestrowanych jest około 100 wypełniaczy z kwasem hialuronowym. Drugie tyle to produkty niezarejestrowane, będące niebezpiecznymi podróbkami. Podobnie sytuacja ma się w wypadku toksyny botulinowej i innych preparatów wykorzystywanych do poprawy wyglądu skóry. Tymczasem kwas hialuronowy czy toksyna botulinowa powinny być podawane wyłącznie przez lekarzy medycyny estetycznej, w odpowiednio przygotowanych do tego gabinetach (muszą być zarejestrowane w Izbie Lekarskiej i dopuszczone do użytkowania przez sanepid). Na rynku jest bardzo dużo preparatów niezarejestrowanych, pochodzących z Azji. Istnieją również podróbki preparatów markowych. Kilka lat temu dystrybutor jednego z popularniejszych na świecie preparatów kwasu hialuronowego kupił w Polsce na znanym portalu aukcyjnym produkt z ich logo. Była to pochodząca z Azji podróbka. Preparat został wysłany do laboratorium do analizy, która wykazała, że zawie-

ra on duże stężenia szkodliwych substancji – mówi prof. dr hab. n. med. Paweł Surowiak, członek zarządu PTMEiAA.

Czym grozi stosowanie tzw. „wypełniaczy” przez osoby niewykwalifikowane lub użycie preparatów niesprawdzonych? Lista możliwych powikłań jest długa. Wymieńmy chociażby dolegliwości bólowe, infekcje bakteryjne, wirusowe, przebarwienia, blizny, a nawet... martwicę skóry. Osoby poszkodowane na skutek tego typu zabiegów mogą się zgłosić po pomoc do Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging – deklaruje dr Andrzej Ignaciuk.

Jak uniknąć niebezpieczeństwa?

Jedynym sposobem na uchronienie się przed poważnymi powikłaniami jest wybieranie tych gabinetów, w których możemy uzyskać pełną informację na temat wykształcenia lekarza i stosowanych preparatów. Należy wybierać wyłącznie produkty uznanych w świecie marek, stoją za nimi bowiem wieloletnie ob-



serwacje i badania laboratoryjne. Bez obaw należy również pytać lekarzy o ich doświadczenie. Aby zweryfikować to, czy specjalista, do którego się udajemy, posiada odpowiednie kwalifikacje, warto sprawdzić, czy ukończył podyplomową szkołę w tym kierunku; czy jest on lekarzem certyfikowanym przez stowarzyszenie zrzeszające lekarzy medycyny estetycznej, np. Polskie Towarzystwo Medycyny Estetycznej i Anti-Aging – mówi prof. Paweł Surowiak.

Pamiętajmy, że medycynę estetyczną należy traktować jako formę dbania o swój wygląd. Najlepiej jest mieć swojego lekarza medycyny estetycznej i stale korzystać z jego usług. Najwięcej zagrożeń wiąże się z poszukiwaniem okazji. Pacjenci, którzy na portalach internetowych wyszukują ofert 80% tańszych, z reguły ponoszą dużo większe koszty niż w normalnych gabinetach. Nie ma możliwości prawidłowego przeprowadzenia zabiegu z użyciem preparatów do iniekcji z tak niską ceną, jakie pojawiają się w portalach ofertowych. Tutaj zawsze należy zastanowić się nad przyczyną tak niskiej ceny oferty – kontynuuje.

Kilka porad, które ułatwią wybór lekarza medycyny estetycznej:

- dowiedz się o wybranym specjalście jak najwięcej, poszukuj zwłaszcza informacji pochodzących z oficjalnych źródeł;
- podczas pierwszej wizyty postaw na zdobycie informacji o lekarzu, proponowanych zabiegach i preparatach. Nie musisz od razu decydować się na zabieg. Daj sobie czas na podjęcie decyzji;
- podchodź ze zwiększoną ostrożnością do dużych promocji i natrętnych reklam;
- pamiętaj, że wszechobecność medialna lekarza (o ile nie jest obiektywnie uzasadniona), nie zawsze gwarantuje najwyższą jakość usług. ■

Ultranowoczesne wyszczuplanie

Redukcja zbędnej tkanki tłuszczowej i ujędrnienie szybko, bez bólu i okresu rekonwalescencji? To możliwe dzięki Accent Prime™.

Accent Prime™ to rewolucyjne połączenie technologii fal radiowych i ultradźwięków o najwyższej na rynku dostępnej częstotliwości, co pozwala na jeszcze skuteczniejsze modelowanie sylwetki. Dzięki temu urządzeniu figura, o jakiej marzysz, jest w zasięgu Twojej ręki.

Moc trzech fal

Dzięki Accent Prime™ pozbędziesz się uporczywej tkanki tłuszczowej bezboleśnie i trwale z obszaru całego ciała, a także twarzy. Sekret tego urządzenia tkwi w połączeniu rewolucyjnych technologii: fali ultradźwię-

kowej, łączącej w sobie falę podłużną i poprzeczną, z falą radiową unipolarną o najwyższej na rynku dostępnej częstotliwości 40,68 MHz. Zimne ultradźwięki niszczą komórki tłuszczowe, które są później wydalone z organizmu poprzez układ limfatyczny. Co ważne, tkanki otaczające obszar zabiegowy nie zostają naruszone. Ciepłe ultradźwięki, które generują skompresowaną falę ultradźwiękową, niszczą tłuszcz wysoką temperaturą. Za pomocą tej samej głowicy można pracować ciepłymi albo zimnymi ultradźwiękami. Możliwe jest też łączenie obu technologii dla uzyskania jeszcze lepszego efektu.



Zalety zabiegu Accent Prime™

– selektywność

Zabieg można wykonać na różnych głębokościach skóry, co zapewnia większą skuteczność i precyzję – tkanki otaczające obszar zabiegowy pozostają nienaruszone.

– bezpieczeństwo

Zabieg jest bezpieczny i skuteczny bez względu na fototyp skóry oraz jej grubość, nawet dla tak delikatnych obszarów, jak twarz, szyja czy dekolci.

– różne technologie

Łączenie różnych technologii oraz opcji zabiegu wpływa na szybsze osiągnięcie rezultatów, a tym samym zmniejszenie ilości sesji zabiegowych oraz bardziej długotrwałe efekty.

– komfort

Stopniowe rozgrzewanie oraz wbudowany

system chłodzenia chronią przed bólem w trakcie zabiegu i zapewniają komfort.

– brak okresu rekonwalescencji

Zaraz po zabiegu możesz wrócić do swoich codziennych zajęć. ■



SkinClinic

ul. Stawki 4b, Warszawa

telefon: (22) 424 46 46, 663 40 10 10

www.skinclinic.pl

stawki@skinclinic.pl