

temat miesiąca

## DBAJ O ZDROWIE – ZAPOBIEGAJ CHOROBYM

W wakacyjnym numerze

### DBAJ O ZDROWIE – ZAPOBIEGAJ CHOROBYM

- Pokochaj swoje ciało / 2
- Wyszczuplanie last minute w Klinice Elite / 3
- Zdrowie intymne pod kontrolą / 6
- Zdrowy jak Polak, czyli jak? / 7
- Laserowe usuwanie brodawek płciowych pod kontrolą kolposkopu / 8
- Jak uniknąć problemów laryngologicznych na urlopie? / 9
- Nowa fryzura na lato. Zalety ogolonej głowy na przykładzie mikropigmentacji / 10

### WARTO WIEDZIEĆ

- Nowe technologie – APTOS Needle BLUNT – dla nieinwazyjnej korekcji brwi / 11
- Flebologia – w trosce o zdrowie naczyń krwionośnych / 12
- Implantoprotetyka – nowe możliwości na miarę dzisiejszych potrzeb / 13
- Komórki macierzyste – skuteczny sposób na blizny i szybkie gojenie ran / 14
- Powiększanie punktu G – gwarancja orgazmu czy marketingowy kit? / 15

### MEDYCyna NA CO DZIEŃ

- Profilaktyka raka skóry – co trzeba o niej wiedzieć? / 17
- Czy depilacja laserowa jest bezpieczna? / 18



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

**Redaktor naczelna**  
Agnieszka Szcześniak-Ziętek

**Redakcja**  
Katarzyna Rodzik    rodzik@medserwis.eu  
Julia Grobel        grobel@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, 601 410 411  
04-824 Warszawa ul. Orzechowskiego 9, 00-671 Warszawa ul. Koszykowa 70 lok. 2





# Pokochaj swoje ciało

AGNIESZKA NALEWCZYŃSKA

Ekspert SkinClinic wyjaśnia wszystko, co chciałaś wiedzieć na temat zabiegów ginekologii estetycznej.

## LASER MONALISA TOUCH: obkurczanie pochwy i nietrzymanie moczu

Mona Lisa Touch to innowacyjny laser stworzony z myślą o pięknie i komforcie intymnym kobiety. Zabieg służy do ich regeneracji i odmłodzenia. Terapia w znaczący sposób wpływa na podniesienie komfortu życia, a wyróżniają ją przede wszystkim bezpieczeństwo, brak inwazyjności oraz okresu rekonwalescencji. Zabieg laserem Mona Lisa Touch jest idealnym rozwiązaniem dla kobiet, które szukają procedury mniej inwazyjnej w porównaniu do zabiegów chirurgicznych lub farmaceutycznych. Zabieg ma na celu przywrócenie naturalnego pH pochwy, zwiększenie elastyczności jej ścianek, jak również lepszego ich napięcia oraz nawilżenia. Wiązka lasera oddziałuje na ścianki, powodując ich fototermiczne nieablacyjne napięcie oraz obkurczenie. Następuje stymulacja wytwarzania kolagenu w błonie śluzowej (zwiększenie

elastyczności, napięcia i obkurczenia ścian). Ponadto obserwujemy pobudzenie produkcji glikogenu odpowiedzialnego za nawilżenie pochwy. Pacjentki, które do tej pory skarżyły się na świąd, suchość oraz infekcje, odczuwają znaczną poprawę. Wpływa to na polepszenie jakości życia codziennego oraz seksualnego. Problem wysiłkowego nietrzymania moczu wynika m.in. z osłabienia mięśni dna miednicy, rozciągnięcia pochwy, w wyniku którego dochodzi do zmiany kąta nachylenia cewki. Dzięki terapii laserowej, w wyniku której ulega wzmocnieniu przednia ściana pochwy, dolegliwości ustępują.

## WYPEŁNIACZE NA BAZIE KWASU HIALURONOWEGO: rewitalizacja lub powiększanie warg sromowych

Zabieg polega na wykorzystaniu preparatów wypełniających delikatną tkankę w okolicy narządów intymnych. Należą do nich sub-

stancje zawierające kwas hialuronowy, który ma doskonałe właściwości adaptogenne, tzn., że jego aplikacja nie wywołuje powikłań. Preparat wstrzyknięty podczas zabiegu utrzymuje się w organizmie nawet do dwóch lat. Powiększanie warg sromowych to zabieg polecany kobietom o obniżonej zawartości komórek tłuszczowych w organizmie, kobietom wchodzącym w okres przekwitania, paniom po kuracjach chorób przewlekłych i pozostałym, które zauważają, iż wygląd ich warg sromowych nie jest w pełni satysfakcjonujący. Zabieg polega na wprowadzeniu preparatu w obszar warg, który chcemy poddać powiększeniu przy pomocy kaniuli, czyli miękkiej igły ułatwiającej miejscowe podanie preparatu i następnie rozprowadzenie go w całym obszarze warg sromowych podlegającym korekcji.

## PLASTYKA CHIRURGICZNA: zmniejszanie warg sromowych

Powiększenie warg sromowych mniejszych lub ich nadmierne wystawianie poza wargi sromowe większe jest spowodowane bądź wadą wrodzoną, bądź nabytą. Przyczyną

może być ekspozycja na androgeny lub estrogeny w dzieciństwie, stałe drażnienie mechaniczne, przewlekłe stany zapalne, zastój chłonki, zachowania seksualne, porody lub starzenie. Najczęstszym wskazaniem do zabiegu jest brak pewności siebie związany z powiększonymi wargami sromowymi, nie tylko w sytuacji intymnej, ale również dyskomfort przy założeniu kostiumu kąpielowego lub obcisłych spodni. Inne powody chęci redukcji warg sromowych to niemożność odbycia stosunku płciowego lub dyskomfort w trakcie, lokalne podrażnienia, trudność z utrzymaniem higieny osobistej, bolesność przy siedzeniu, jeździe na rowerze lub konnej. Zabieg może być przeprowadzony w znieczuleniu miejscowym, przewodowym lub ogólnym. O rodzaju anestezji decyduje lekarz, biorąc również pod uwagę oczekiwania i preferencje pacjenta.

## OSOCZE BOGATOPŁYTKOWE: rewitalizacja okolic intymnych

Osocze bogatopłytkowe to autologiczny koncentrat ludzkich płytek krwi w małej objętości osocza. Osocze składa się głównie ▶



► z wody, a także zawiera rozpuszczone białka, glukozę, minerały, hormony, płytki krwi oraz krwinki, dodatkowo także białkowe czynniki wzrostu, które aktywnie biorą udział w stymulacji gojenia ran. Substancja ta prowadzi do autologicznej odnowy komórkowej tkanek. Przede wszystkim jest to potrzeba rewitalizacji i odmłodzenia skóry okolic intymnych, wygładzenie i ujednolicenie koloru skóry, poprawa elastyczności, napięcia i gęstości skóry, a także przebudowa blizn zarówno po nacięciu krocza, jak i cięciu cesarskim. Osocze bogatokomórkowe stosuje się również w celu przyspieszenia procesów gojenia po innych zabiegach z zakresu ginekologii estetycznej. Natomiast najnowszym i bardzo obiecującym wskazaniem są częste, nawracające lub przewlekłe stany zapalne sromu i pochwy, nie poddające się standardowemu leczeniu. W celu otrzymania osocza bogatopłytkowego konieczne jest pobranie od pacjenta około 10 ml objętości krwi pełnej w celu otrzymania 5-7 ml osocza bogatopłytkowego. Krew zostaje pobrana próżniowo do fiolki z żelzem separującym, a następnie odwirowana w celu oddzielenia płytek krwi od pozostałych składników. Następnie wykonuje się mezoterapię, czyli linijne lub punktowe ostrzykiwanie miejsc docelowych. Zabieg należy wykonywać w seriach – zazwyczaj jest to cykl 3 zabiegów w odstępach 1 miesiąca.

#### **PLAZMA PLEXR W GINEKOLOGII ESTETYCZNEJ: obkurczanie warg sromowych**

Jeśli wargi sromowe mniejsze są zbyt wystające, asymetryczne lub mięsiste, mogą powodować problemy podczas uprawiania sportu, dyskomfort na basenie, w kontaktach z mężczyznami lub podczas noszenia obcisłej bielizny. Ginekologia estetyczna pozwala nie tylko

poprawić jakość życia np. poprzez usunięcie asymetrii czy nadmiaru tkanki, ale również zwiększyć atrakcyjność okolic intymnych. Zabiegi tego typu są wskazane zwłaszcza u tych pacjentek, u których problem jest zdiagnozowany w początkowej fazie lub u tych, które myślą o poprawie wyglądu okolicy sromu. Plexr to bezpieczna i sprawdzona alternatywa dla zabiegów chirurgicznych, ponieważ wykorzystuje technologię mikrowiązki plazmy, co powoduje obkurczenie nadmiaru skóry w miejscu zabiegu. Warto podkreślić, że plazma nie powoduje stanu zapalnego otaczających tkanek. Dzięki Plexr możemy uzyskać zamierzone efekty już po jednym zabiegu. Dotyczy to rewitalizacji warg sromowych, zarówno większych jak mniejszych, a także redukcji przebarwień, które z wiekiem powstają w okolicach intymnych. Rezultaty zabiegu utrzymują się kilka lat w zależności od wieku pacjentki i stopnia rozbudowania schorzenia. Wiele badań klinicznych udowadnia, iż jest to urządzenie dające naprawdę spektakularne efekty. Korzystając z zabiegu, należy jednak pomyśleć o swoim bezpieczeństwie i sprawdzić autentyczność urządzenia w gabinecie, w którym wykonujemy zabieg. ■

**skinclinic**  
Katarzyna Chwedoruk

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

# Wyszczuplanie last minute w Klinice Elite

ZOFIA BOCHENEK

Marzysz o idealnej figurze, ale mimo diet i ćwiczeń nie udaje ci się jej osiągnąć? Czasami miejscowa tkanka tłuszczowa, wiotka, pozbawiona jędrności skóra, cellulit lub rozstępy zniekształcają odbiór całej sylwetki. Wtedy warto wprowadzić specjalne zabiegi. W szybkim tempie pozwalają pozbyć się niechcianych fałdek, cellulitu i rozstępów. Które z nich są naprawdę godne uwagi – zapytaliśmy dr Zofię Bochen, chirurga plastyka i Aleksandrę Budną, fizjoterapeutkę z warszawskiej Kliniki Elite – Centrum Laseroterapii.



## Dobry adres, dobra jakość

Nie każdy rodzi się z idealnym ciałem i nie każdemu udaje się utrzymać perfekcyjną figurę. Ma na to wpływ wiele czynników, od tych genetycznych, poprzez zdrowotne, na codziennych nawykach związanych ze stylem życia, dietą i wysiłkiem fizycznym bądź jego brakiem – kończąc. Część osób ma kompleksy z powodu niemal niemożliwych do zrzućcia fałdek na brzuchu. Albo opornych na wszelkie kremy i masaże cellulitu lub rozstępów czy wiotkiej – w wyniku dużej utraty wagi – skóry. Niezależnie od wieku, każda kobieta lub mężczyzna ma prawo dobrze wyglądać. A także czuć się komfortowo we własnej skórze. Nie chodzi o dążenie do nieosiągalnych wymiarów modelek czy gwiazd filmowych, ale o posiadanie bardziej jędrnego, estetycznego ciała, którego nie trzeba się wstydzic, paradując po plaży w kąpielówkach czy bikini. I właśnie takim osobom, które pomimo ciężkiej pracy, wciąż borykają się z miejscowym tłuszczem czy wiotkością skóry, dedykowane są liczne zabiegi w gabinetach medycyny estetycznej lub chirurgii plastycznej. Do wyboru są terapie wykorzystujące najbardziej nowoczesne technologie, jak ultradźwięki, światło lasera, fale radiowe czy masaż podciśnieniowy. Większość z nich warto przeprowadzić w serii, ale już po pierwszym widać różnicę w jakości skóry. Która technologia sprawdzi się przy miejscowej fałdce, a którą warto zastosować, aby pozbyć się rozstępów? Podpowiedzi i wyjaśnienia znajdują się poniżej.

### Laserowe modelowanie sylwetki SLIMLIPO 3D

Oponka na brzuchu, „bryczesy” na udach czy „pelikany” na ramionach lub podwójny pod-

bródek to defekty, które nawet młodą osobę mogą doprowadzić do kompleksów. Powód: dodają niepotrzebnie kilku, kilkunastu lat. I zwykle są odczytywane przez innych jako zaniedbanie. A tak naprawdę najczęściej pojawiają się z dwóch powodów: utraty wagi (rozciągnięta skóra, zlokalizowana miejscowo, oporna tkanka tłuszczowa) oraz niewystarczająco rozbudowanej tkanki mięśniowej. Oczywiście na te dwie kwestie: regularną, zbilansowaną dietę oraz dopasowane do kondycji ćwiczenia, które zamienią sylwetkę w zwartą i umięśnioną – pracuje się miesiącami. Nie da się osiągnąć umięśnionych ramion czy brzucha w trzy tygodnie, natomiast da się usunąć niechciane fałdki lub pelikany (wiszący tłuszcz po wewnętrznej stronie ramion). W jaki sposób? Genialnym zabiegiem jest SlimLipo 3D. – *To najbardziej komfortowa i skuteczna forma liposukcji. Jej unikatowość polega na zastosowaniu dwóch długości fali lasera. Fale długości 924 nm selektywnie niszczą komórki tłuszczowe – rozpuszczają tłuszcz. A co najbardziej wyjątkowe, fale o długości 975 nm oddziałują na włókna kolagenowe i poprzez ich skrócenie obkurczają skórę. Chirurg podczas zabiegu widzi miejsce działania sondy laserowej dzięki specjalnej diodzie – pozwala to równomiernie doprowadzić energię do tkanek – mówi dr Zofia Bochen, chirurg plastyk, z Kliniki Elite. – Rozpuszczony tłuszcz jest odsysany, nie zostaje w organizmie. Aby zabieg był najbardziej komfortowy dla pacjenta, zwykle wykonuje się go w obecności anestezjologa, w znieczuleniu dożylnym połączonym ze znieczuleniem miejscowym. Nie jest to pełna narkoza – pacjent oddycha sam. Dzięki zabiegowi SlimLipo 3D można wymodelować brzuch, uda, ramiona, a także podbródek – dodaje.* Laserowe rozpuszczanie tkanki tłuszczowej jest o wiele bardziej efektywną metodą od-

sysania tłuszczu niż tradycyjna liposukcja. Operacja jest krótsza, a kontrola nad równomiernością i objętością odsysania – bardziej precyzyjna. Dodatkowo światło lasera obkurcza drobne naczynia. Dzięki temu, pomimo, że zabieg SlimLipo 3D jest inwazyjny, stosunkowo szybko wraca się po nim do codziennych zajęć. Przez okres 6 tygodni należy nosić ubranko uciskowe, nie forsować ciała intensywnym wysiłkiem fizycznym – to bardzo ważne podczas rekonwalescencji. Po tym okresie można cieszyć się bardziej kształtną sylwetką i jędrną skórą. Dzięki działaniu stymulującego termoliftingu ciało wygląda młodziej i bardziej atrakcyjnie.

### Nieinwazyjne, miejscowe wyszczuplanie SCULPSURE

Tkankę tłuszczową tworzą nagromadzone adipocyty – komórki tłuszczowe. Są podatne na zmiany środowiska, więc jeśli warunki im sprzyjają, puchną od nadmiaru tłuszczu, soli i cukru, zwiększając swoją objętość. Natomiast, jeśli się je uśmierci – obniżając lub podgrzewając tkankę do odpowiednich parametrów – w danym fragmencie ciała ponownie się nie pojawią. Jednym z takich zabiegów jest Sculpsure, czyli laserowe podgrzewanie tkanki tłuszczowej.

– *Pozwala usunąć niechciany miejscowy „tłuszcz” już w 25 minut! Jak przebiega? Do problematycznych miejsc przykładane są płaskie aplikatory. Przepływa przez nie energia lasera, która niszczy całkowicie komórki tłuszczowe, podgrzewając je do temperatury 42-47°C. Ciepło rozbija błony komórkowe adipocytów – komórek tłuszczowych, które następnie transportowane są do wątroby, a w niej metabolizowane. Po pewnym czasie organizm samoistnie je usuwa. Pierwsze*



*efekty można dostrzec już po kilku tygodniach, ostateczne natomiast po ok. 3 miesiącach. Zabieg jest w pełni komfortowy, nie wymaga okresu rekonwalescencji, a w trakcie jego trwania odczuwa się jedynie mrowienie i ciepło. – mówi Aleksandra Budna, fizjoterapeutka z Kliniki Elite.* Warto natomiast nadmienić, że jeśli wykonuje się tego typu zabieg, zbawienną terapią jest połączenie go z kuracjami usprawniającymi krążenie limfy w organizmie. Jeśli już zdecydujemy się na zabieg Sculpsure, warto zadbać też o lekką dietę, aby nie obciążać wątroby, która stopniowo ma metabolizować cały rozpuszczony przez laser tłuszcz.

### Ultradźwiękiem w cellulit i wiotkość ACCENT ULTRA V SHAPE

Wielu trenerów, kosmetologów i masażyści podkreśla, że nie waga czy rozmiar ubrań, ▶

▶ który się nosi, ma znaczenie. Znacznie ważniejsza od obwodów czy wymiarów jest kondycja ciała. Im bardziej jest zwarte, a skóra napięta, tym piękniejsze się wydaje. Natomiast w wyniku utraty dużej ilości kilogramów (zwykle ten problem obserwuje się u osób, które zrzuciły 10 i więcej kilo w dość krótkim czasie), często traci się również jędrność skóry. Wisząca, wiotka, „przelewająca się” – wygląda nieestetycznie, a ciało wydaje się dużo starsze niż jest w rzeczywistości. Drugim problemem związanym z kondycją skóry jest skórka pomarańczowa, czyli cellulit. Wyróżnia się kilka jego rodzajów: cellulit wodny, tłuszczowy – twardy, mieszany i kilka stopni zaawansowania tego defektu. W najgorszym stadium na cellulit mówi się cellulitis i jest on chorobą z wysiękami krwi, zapadniętymi i wystającymi grudkami, jak powierzchnia kalafiora i bolesną w dotyku. Przyczyn powstawania cellulitu jest bardzo dużo. Natomiast jedno trzeba tej przypadłości przyznać – jest niezwykle demokratyczna i dotyka wszystkie kobiety: i chude, i otyłe, i zadbane, i nie przywiązujące wagi do diety czy ćwiczeń. niesprawiedliwe jest natomiast to, że niemal nie występuje w ogóle u mężczyzn, dlatego najczęściej o winowajców powstawania cellulitu podejrzewa się hormony kobiece. Natomiast i cellulit, i luźna, wiotka skóra potrafią niejednej osobie spędzać sen z powiek, szczególnie przed sezonem letnim, kiedy odslania się więcej ciała i nie da się ich zakryć materiałem. Co może pomóc na te dwie przypadłości? Zabieg Accent Ultra V Shape.

– Wykorzystuje technologię unipolarnej i bipolarnej fali radiowej, skutecznie i szybko redukuje cellulit i luźną skórę. Ultradźwięki w selektywny sposób niszczą błonę komórek tłuszczowych, a ich zawartość zostaje uwolniona i zmetabolizowana. Zabieg wspomaga

*proces odchudzania, ale nie zastępuje go.* – mówi Aleksandra Budna, fizjoterapeutka z Kliniki Elite.

Dzięki fali radiowej zyskuje się więc dwa elementy w jednym zabiegu: wyszczuplenie i ujędrnienie, co najbardziej widać po wykonaniu serii 10 zabiegów, kiedy to nogawki dżinsów wydają się dużo za duże.

### Laserowe usuwanie rozstępów DISCOVERY PICO

Ciąża często zaznacza się na ciele kobiety na zawsze, pozostawiając charakterystyczne „pieczętki”, przypominające blizny. Rozstępy to zbroja wielu kobiet, które występują mimo dbania o skórę, stosowania specjalnych preparatów przeciwko ich powstawaniu podczas trzeciego trymestru ciąży. O ile z rozstępami różowo-fioletowymi można jeszcze walczyć, o tyle z białymi (starszymi) bitwa jest nierówna. Same kremy nie są w stanie doprowadzić skóry do tak silnej stymulacji, żeby ów rozstęp „wypchnąć” (można go porównać bowiem do wklęsłych blizn). Dlatego każdy zabieg, który obiecuje usuwanie tych niechcianych „pamiętek” po okresie ciąży, nadwadze czy dorastaniu (bardzo często rozstępy powstają na ciele nastolatek, których skóra nie nadąża za szybkimi zmianami powiększania się ciała: piersi czy pośladków) jest przez wiele kobiet testowany. Ale nie wszystkie się niestety sprawdzają. Świetną technologią polecaną na ten problem jest ta zastosowana w Discovery Pico. Na czym polega zabieg? Wykorzystuje najnowocześniejszą technologię laserowego usuwania zmian barwnikowych, starzejącej się skóry, tatuaży i rozstępów. To laser pikosekundowy oparty na ultrakrótkich impulsach, o dwukrotnie większej mocy niż dotychczas stosowane. Wiązka lasera w kon-

trolowany sposób uszkadza skórę, pobudzając jej naturalne procesy naprawcze. Zaletą i przewagą tego zabiegu nad innymi, podobnymi, jest mniejsza ilość potrzebnych zabiegów w serii i wyższy komfort odczuć pacjenta podczas samej terapii.

Laser pikosekundowy działa trochę jak oparzenie, mobilizując tkankę z rozstępem do przebudowy struktury. Oparzenie dla organizmu to sygnał do namnażania w tym miejscu nowych komórek, które nadbudowują braki w danym miejscu. Dzięki temu zamiast wklęsłej „blizny”, do której porównuje się rozstęp, pojawia się nowa struktura, która z każdym kolejnym zabiegiem się coraz bardziej „wypłaszcza”, a skóra wygląda na równiejszą.

### Podciśnieniem, LED i laserem w rozciągniętą skórę ICOONE® LASER

Brzuszek po ciąży bywa rozciągniętym fałdem skóry, który co prawda można ukryć warstwami ubrań, ale na plaży, basenie czy siłowni nie są się go schować. Podobnie jak wiotką skórę na udach czy łydkach po dużej utracie wagi. Mało zwarte ciało lub kończyny podatne na obrzęki to często ogromny problem dla osób w różnym wieku, które nie są w stanie zakamuflować tego mankamentu. Jeśli wiotkości towarzyszy obrzęk, luźna skóra i cellulit lub miejscowy tłuszcz, najlepszym zabiegiem na te przypadłości jest ICOONE® LASER.

– To innowacyjne połączenie masażu podciśnieniowego ze światłem LED i laserem. Jest to rewolucyjny zabieg do modelowania sylwetki oraz walki z wszelkimi oznakami starzenia się skóry. Doskonale sprawdza się w redukcji lokalnego nadmiaru tkanki tłuszczowej, cellulitu, obrzęków, a także w skutecznym ujędrnianiu skóry ciała i twarzy – mówi Alek-

sandra Budna, fizjoterapeutka z Kliniki Elite. Jak przebiega sam zabieg? ICOONE® LASER oddziałuje na skórę na trzy różne sposoby: poprzez połączenie masażu głowicą z rolkami z mikrootworami, wraz ze światłem LED i laserem. Połączenie tych technologii pozwala na bardzo precyzyjną stymulację tkanki łącznej, wliczając w to najdelikatniejsze obszary, takie jak oczy, dekolt, biust oraz wewnętrzna strona ud i ramion. Głowica Icoone nie rozciąga więc delikatnej skóry, lecz wręcz przeciwnie – stymuluje ją do ujędrnienia, aby stawała się bardziej zwarta. Większość kobiet, które miały problem z fałdką na brzuchu po urodzeniu dziecka, przyznaje, że nie ma lepszego zabiegu niwelującego ten problem.

– Skumulowane działanie trzech technologii w jednym zabiegu daje długotrwałe efekty w modelowaniu i ujędrnianiu skóry oraz wspomaga pracę układu limfatycznego. Efekt termiczny lasera przyspiesza lokalną redukcję tkanki tłuszczowej, podczas gdy światło LED zwiększa elastyczność skóry – dodaje Aleksandra Budna. ■

 ELITE®  
Centrum Laseroterapii i  
Modelowania Sylwetki

ELITE – Centrum Laseroterapii i Modelowania Sylwetki  
ul. Wąqozowa 8 lok 7b (przystanek Metro Kabaty), Warszawa  
telefon: (22) 894 83 84  
www.elite.waw.pl  
info@elite.waw.pl

# Zdrowie intymne pod kontrolą

Czasy, w których choroby intymne zaliczane były do tematów tabu, na szczęście bezpowrotnie minęły, a coraz więcej kobiet zdaje sobie sprawę, że o zdrowie narządów płciowych należy dbać tak samo, jak o stan innych części ciała. Szeroko zakrojoną profilaktykę, nowoczesną diagnostykę i skuteczne leczenie ginekologiczne oferuje swoim pacjentkom warszawska Klinika Wilmed.

Jedną z najczęściej występujących chorób kobiecych są nowotwory piersi – niestety w naszym kraju wciąż są one wykrywane zbyt późno, co przynosi później skutek w postaci wysokich statystyk dotyczących śmiertelności. A tymczasem profilaktyka raka piersi jest prosta i niewymagająca wiele czasu. Kobiety powinny więc regularnie wykonywać samobadanie piersi, a także poddawać się zupełnie bezpiecznemu i nieinwazyjnemu badaniu USG piersi. Raz do roku na USG powinny zgłaszać się panie po 30. roku życia, a co 6 miesięcy – kobiety z przypadkami raka w najbliższej rodzinie oraz ze wszelkimi niepokojącymi objawami (ból piersi, wyciek z brodawek, wy-

czuwalne guzki i zgrubienia). Badanie USG trwa około 20-30 minut, pozwala wykryć zmiany już o średnicy około 5 mm i odróżnić np. gruczolaka od zmiany nowotworowej. W Klinice Wilmed kobiety z wykrytymi zmianami mogą dla pewności poddać się również diagnostycznej biopsji mammotonicznej, czyli zabiegowi polegającemu na nakłuciu zmiany za pomocą specjalnego urządzenia wytwarzającego próżnię oraz igły o średnicy 3 mm z mechanizmem rotacyjnym i pobraniu tkanki do badania histopatologicznego, które pozwala jednoznacznie stwierdzić, czy ma ona charakter nowotworowy. Biopsja mammotoniczna wykonywana jest pod kontrolą USG, trwa około 20 minut, a bezpośrednio po jej zakończeniu wraca się do normalnych aktywności. Co ważne, podczas zabiegu w wielu przypadkach można również usunąć całą zmianę.

## Krioterapia i elektrokoagulacja w ginekologii

Jeszcze niedawno leczenie większości schorzeń ginekologicznych, takich jak nadżerki, polipy macicy, torbiele czy kłykciny kończyste, oznaczały dla kobiety przymusową

hospitalizację, dość inwazyjne i nieprzyjemne zabiegi, a potem – okres rekonwalescencji. Współczesne metody leczenia polipów czy torbieli są o wiele mniej inwazyjne, bardzo skuteczne i, co ważne, bezpieczne dla pacjentek. W Klinice Wilmed paniom ze zdiagnozowanymi tego typu problemami, w zależności od indywidualnego przypadku, proponowane są np. innowacyjne zabiegi krioterapii oraz elektrokoagulacji. Krioterapia, zwana popularnie zamrażaniem, to zabieg z wykorzystaniem ciekłego azotu o temperaturze  $-192^{\circ}\text{C}$ . Co ważne, poddane działaniu niskiej temperatury zostają tylko tkanki zmienione chorobą (nadżerki, torbiele) – są one niszczone bez jakiegokolwiek negatywnego wpływu na funkcje rozrodcze. Takim samym schematem działania charakteryzuje się elektrokoagulacja, czyli usuwanie zmian przy pomocy prądu elektrycznego o określonej częstotliwości. Zabiegi te pozwalają uniknąć ingerencji chirurgicznej, cechują się wysoką skutecznością, nie niosą ze sobą ryzyka infekcji. Dla pacjentek Kliniki Wilmed ważne jest to, że wykonuje się je w znieczuleniu miejscowym, a tuż po zakończeniu można



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

wrócić do domu i normalnych aktywności. Oczywiście należy pamiętać również o tym, że nowoczesna ginekologia pozwala także na leczenie dolegliwości, o których jeszcze niedawno w ogóle się nie mówiło. Jedną z takich przypadłości są np. zbyt duże, nierówne lub zdeformowane wargi sromowe. Bywają one przyczyną nie tylko kompleksów i zaniżonej samooceny, ale również dyskomfortu fizycznego, spowodowanego podrażnieniami czy obtarciami. Doświadczeni specjaliści z Kliniki Wilmed po konsultacjach mogą zaproponować pacjentkom np. zabieg korekcji warg sromowych, czyli labioplastyki. W zależności od indywidualnego przypadku, może ona obejmować np. usunięcie nadmiaru skóry i tkanki podskórnej, nadanie wargom sromowym odpowiedniego kształtu czy wstrzyknięcie kwasu hialuronowego w celu zlikwidowania asymetrii. Warto podkreślić jeszcze raz – współczesna ginekologia pomaga kobietom zachować zdrowie i pewność siebie! ■



# Zdrowy jak Polak, czyli jak?

Większość Polaków jest zadowolonych ze swojego stanu zdrowia i uważa się za osoby dbające o siebie. Jednak w rzeczywistości między deklaracjami a praktyką istnieje przepaść... Tak naprawdę Polacy rzadko podejmują konkretne działania prozdrowotne, jak systematyczne badania profilaktyczne czy regularna aktywność fizyczna, które mają znaczący wpływ nie tylko na długość, ale i jakość życia. Jakie badania powinniśmy wykonywać, aby cieszyć się długim i dobrym zdrowiem? Odpowiedź na to pytanie przedstawiają poniższe infografiki.



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

| KOBIETY I MĘŻCZYŹNI 20+                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KOBIETY I MĘŻCZYŹNI 30+                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KOBIETY I MĘŻCZYŹNI 40+                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KOBIETY I MĘŻCZYŹNI 50+                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>20+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lipidogram* raz na 5 lat</li> <li>Podstawowe badania profilaktyczne** raz w roku</li> <li>Ogólne badanie u lekarza internisty raz w roku</li> <li>RTG klatki piersiowej co 5 lat</li> <li>Kontrola stomatologiczna oraz oczyszczenie zębów z osadu raz na pół roku</li> </ul>               | <p><b>30+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka (osoby z wadą wzroku zgodnie ze wskazaniami lekarza) raz na 3-5 lat</li> <li>Lipidogram* raz na 2-3 lata</li> <li>Podstawowe badania profilaktyczne oraz ogólne badanie u lekarza internisty raz w roku</li> <li>Kontrola stomatologiczna oraz oczyszczenie zębów z osadu raz na pół roku</li> <li>RTG klatki piersiowej raz na 1-2 lata (palce raz w roku lub według wskazań lekarza)</li> </ul> | <p><b>40+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Badanie słuchu raz na 10 lat</li> <li>RTG klatki piersiowej oraz gastroscopia raz na 2 lata (palce według wskazań lekarza)</li> <li>EKG raz na 2-3 lata</li> <li>Lipidogram* raz na 2 lata</li> <li>Podstawowe badania profilaktyczne oraz ogólne badanie u lekarza internisty raz w roku</li> <li>Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka oraz ciśnienia śródgałkowego raz na 2 lata</li> <li>Kontrola stomatologiczna oraz oczyszczenie zębów z osadu raz na pół roku</li> </ul> | <p><b>50+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Badanie gęstości kości raz na 10 lat</li> <li>Kolonoskopia co 5 lat</li> <li>Badanie słuchu co 2 lata</li> <li>EKG raz w roku</li> <li>Podstawowe badania profilaktyczne, ogólne badanie przez lekarza internistę oraz lipidogram raz w roku</li> <li>Badanie okulistyczne (badanie dna oka, pomiar ciśnienia śródgałkowego) raz w roku</li> <li>Kontrola stomatologiczna oraz oczyszczenie zębów z osadu raz na pół roku</li> </ul> |
| <p><b>Dodatkowe badania profilaktyczne kobiet 20+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Badanie ginekologiczne i cytologia raz w roku</li> <li>Samobadanie piersi, między 6 a 9 dniem cyklu co miesiąc</li> </ul>                                                                                                                           | <p><b>Dodatkowe badania profilaktyczne mężczyzn 20+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Badanie jąder przez lekarza (pod kątem raka jądra) co 3 lata</li> <li>Samobadanie jąder co miesiąc</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Dodatkowe badania profilaktyczne kobiet 40+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Badanie poziomu hormonów tarczycy, TSH raz w roku</li> <li>USG przezpochwowe narządów rodnych, cytologia, USG piersi i mammografia raz w roku</li> <li>Samobadanie piersi co miesiąc</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Dodatkowe badania profilaktyczne mężczyzn 40+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Badanie poziomu elektrolitów co 3 lata</li> <li>Badanie jąder przez lekarza co 3 lata</li> <li>Samobadanie jąder co miesiąc</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Dodatkowe badania profilaktyczne kobiet 50+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oznaczenie poziomu hormonów płciowych we krwi co kilka lat</li> <li>Badanie poziomu hormonów tarczycy, TSH raz w roku</li> <li>Badanie ginekologiczne i cytologia oraz USG narządów rodnych, a także USG piersi i mammografia raz w roku</li> </ul> | <p><b>Dodatkowe badania profilaktyczne mężczyzn 50+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Badanie poziomu elektrolitów i oznaczenie stężenia androgenów we krwi raz na 3 lata</li> <li>Badanie hormonów tarczycy co 2 lata</li> <li>Badanie prostaty per rectum oraz oznaczenie antygenu PSA raz w roku</li> <li>Samobadanie jąder co miesiąc</li> </ul>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



\*Pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także triglicerydów  
 \*\*Morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu i pomiar ciśnienia tętniczego



\*Pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także triglicerydów  
 \*\*Morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu i pomiar ciśnienia tętniczego

# Laserowe usuwanie brodawek płciowych pod kontrolą kolposkopu

JOANNA WOJCIULA

Kłykciny i brodawki pojawiające się w miejscach intymnych (srom, pochwa, okolice odbytu) spowodowane przez zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV).

Zazwyczaj nie wywołują one dolegliwości bólowych, mogą być jednak przyczyną świądu, krwawień lub dyskomfortu. Najczęściej występują w postaci cielistych lub różowych brodawkowatych wykwitów, pojawiających się w okolicy warg sromowych u kobiet i na napletku u mężczyzn. Nielezione mogą być groźne dla zdrowia i rozwinąć się w zmiany nowotworowe. Niekiedy kłykciny powiększają się bardzo szybko i zajmują kolejne okolice, dlatego wskazane jest jak najszybsze wdrożenie leczenia.

LASEROWE USUWANIE KŁYKCIN pod kontrolą kolposkopu to najnowocześniejsza i najbardziej skuteczna metoda leczenia tych zmian. Oglądanie zmian w obrębie okolic intymnych w powiększeniu za pomocą urządzenia optycznego, jakim jest kolposkop, pozwala na PRECYZYJNE USUNIĘCIE LASEREM NAWET BARDZO MAŁYCH KŁYKCIN, które są niewidoczne gołym okiem.

Laseroterapia jest najmniej inwazyjną, a zarazem najskuteczniejszą metodą leczenia kłykcin. Jest to bezpieczna i bezkrwawa metoda, umożliwiająca bardzo precyzyjne, bezbolesne usunięcie zmian. Zabieg praktycznie nie zostawia blizn, nie ma potrzeby zakładania szwów ani hospitalizacji, co gwarantuje szybką rekonwalescencję. Może być wykonywany u kobiet w ciąży. Zaletą laseroterapii jest bezdotykowe oddziaływanie (za pomocą wiązki światła), dzięki czemu nie ma możliwości zakażenia chorobami takimi jak HIV, WZW B czy WZW C. Zabieg nie wymaga powtórzenia, a leczenie tą metodą ogranicza ryzyko nawrotów choroby.



SonoFem Centrum Medyczne  
 adres: ul. Ateńska 10 lok. 106, Warszawa  
 telefon: (22) 613 11 22, 515 09 09 00  
 www.sonofem.pl  
 kontakt@sonofem.pl

Zabieg trwa od 20 do 40 min, jest poprzedzony znieczuleniem miejscowym, dlatego usuwanie zmian jest praktycznie bezbolesne. Pod wpływem promienia lasera zmiana skórna ulega odparowaniu i koagulacji, nie powodując przy tym niszczenia zdrowej tkanki. Bezpośrednio po zabiegu pacjentka nie odczuwa żadnych dolegliwości bólowych. Powstałe przy zabiegu strupki (wielkości główki szpilki) natłuszczane maścią regenerującą goją się i odpadają w ciągu kilku dni. Wyciętą zmianę można dodatkowo przesłać do badania histopatologicznego, aby okreś-

lić czy miała charakter nowotworowy. Laserowe usunięcie zmian z okolic intymnych jest alternatywą dla długotrwałej (nie zawsze możliwej) farmakoterapii, elektrokoagulacji, krioterapii oraz wycinania skalpelem. W odróżnieniu od tych metod laseroterapia nie wiąże się z powikłaniami w postaci bolesnych ran oraz blizn po zabiegu ani nie wymaga kilkukrotnego powtórzenia. W SonoFem zabiegi laserowego usuwania kłykcin pod kontrolą kolposkopu przeprowadza dr Joanna Wojciula, specjalista ginekolog-położnik, lekarz medycyny estetycznej. ■

## dr Joanna Wojciula

Specjalista ginekolog-położnik, lekarz ginekologii estetycznej. Ukończyła I Wydział Lekarski Akademii Medycznej w Warszawie oraz Podyplomową Szkołę Medycyny Estetycznej. Specjalizuje się w zabiegach plastycznych warg sromowych, pochwy i krocza oraz zabiegach laserowych i mezoterapii w obrębie okolic intymnych. Przeprowadza zabiegi przy użyciu Lasera MonaLisa Touch. W SonoFem Centrum Medycznym w Warszawie wykonuje następujące zabiegi ginekologii estetycznej:

- laserowa rewitalizacja pochwy i sromu,
- laserowe obkurczenie pochwy po porodzie,
- laserowe leczenie nietrzymania moczu,
- labioplastyka laserowa,
- laseroterapia blizny po cięciu cesarskim lub nacięciu krocza,
- laserowa plastyka krocza po porodzie,
- laserowe usunięcie zmian z tarczy szyjki macicy (np. nadżerki),
- wybielanie okolic intymnych,
- przecięcie i odtworzenie błony dziewiczej,
- zaopatrzenie zadawnionych pęknięć krocza,
- mezoterapia okolic intymnych osoczem bogatopłytkowym,
- O-SHOT – uwrażliwienie strefy G osoczem bogatopłytkowym.





# Jak uniknąć problemów laryngologicznych na urlopie?

MICHAŁ MICHALIK

Wakacje to przede wszystkim czas podróży, często do krajów o zupełnie innym klimacie. Piękna, ciepła pogoda sprzyja korzystaniu ze świeżego powietrza, służy aktywnemu wypoczynkowi. Niestety, w tym okresie również dopadają nas infekcje i choroby. W laryngologii obserwuje się sezonowość zachorowań. Najczęściej pacjenci zapadają na zapalenie ucha zewnętrznego i środkowego, zapalenie zatok przynosowych oraz zapalenia w obrębie gardła i krtani. Oczy w czasie wakacji bywają narażone na stany zapalne i infekcje. Dr n. med. Michał Michalik radzi, jak chronić dzieci i siebie przed takimi niemiłymi, urlopowymi niespodziankami.

Najczęstsze wakacyjne problemy laryngologiczne u dzieci to zapalenie ucha środkowego lub zatok.

#### Jak wtedy postępować?

Letnie kąpiele często przyczyniają się do za-

palenia ucha zewnętrznego. Objawami stanu zapalnego jest ból, uczucie rozpierania, może pojawić się wydzielina z ucha, czasowy niedosłuch oraz gorączka. Najprostszą metodą, aby uniknąć tych komplikacji, jest osusza-

nie ucha dziecka po każdej kąpeli. W okresie wakacyjnym w pomieszczeniach podmuchy zimnego powietrza z wiatraków, klimatyzacji również mogą być przyczyną stanu zapalnego ucha a także zatok.

Jeśli objawy są nasilone (ropny katar, bardzo intensywny ból ucha, podwyższona temperatura ciała), to zawsze w takich przypadkach należy zgłosić się do specjalisty laryngologa i postępować zgodnie z jego zaleceniami.

#### Jak przygotować dziecko do podróży samolotem?

W przypadku podróży samolotem na 30 minut przed startem i lądowaniem warto zachęcić dziecko do wydmuchania noska. Gdy nos jest mimo to zablokowany, pomocne zazwyczaj okazują się krople obkurczające błonę śluzową nosa. Jeżeli dziecko przed planowanym lotem ma ropny katar uniemożliwiający udrożnienie nosa, w trakcie podróży samolotem może dojść do urazu ucha środkowego. Jest to bardzo niebezpieczne i należy rozważyć przełożenie podróży na inny termin.

#### Na co zwrócić uwagę, podróżując z dzieckiem samochodem?

W czasie jazdy samochodem nie należy w upalne dni otwierać okna, ponieważ intensywne podmuchy powietrza mogą wywołać zapalenie ucha. Pamiętajmy również o tym, aby podczas jazdy z umiarem korzystać z klimatyzacji, gdyż sprzyja ona letnim przeziębieniom, różnice temperatur między wnętrzem samochodu a środowiskiem zewnętrznym powinny być możliwie jak najmniejsze.

#### Oczy a przygody wakacyjne u dzieci i młodzieży

W czasie wakacji dzieci najczęściej chorują na zapalenie spojówek: bakteryjne, wirusowe oraz alergiczne. Bardzo przyjemne zaba-

wy na plaży, posypywanie piaskiem niestety sprzyjają zapaleniu spojówek. Obecność ciała obcego: ziaren piasku oraz owadów czy pyłków roślin w oku powoduje zapalenie.

Objawami chorych spojówek są: zaczerwienienie oczu, męczące swędzenie i pieczenie. Jeżeli zaczerwienienie oraz swędzenie nie ustąpi w ciągu 1-2 dni, należy zwrócić się po poradę do lekarza okulisty.

#### Urazy gałki ocznej

Główne przyczyny urazu gałki ocznej to: ciało obce w oku, uszkodzenie ostrym narzędziem, uraz przedmiotem trzymanym w ręku, sprzętem sportowym w czasie gier i zabaw terenowych, oparzenia chemiczne, broń palna, fajerwerki.

Pierwsza pomoc w przypadku urazu oka:

1. Ocena sytuacji, skali zranienia.
2. Przemycie rany jałową solą fizjologiczną lub czystą wodą.
3. Założenie opatrunku hamującego krwawienie.
4. Pilna konsultacja u okulisty.

Mam jednak nadzieję, że przytoczone sytuacje nie będą Państwa dotyczyły, życzę zdrowych i udanych wakacji. ■



Centrum Medyczne MML

ul. Bagno 2, wejście E lok. 3, Warszawa  
telefon: (22) 406-54-22, (22) 403 44 41,  
692 98 80 98

www.mml.com.pl

kontakt@mml.com.pl

# Nowa fryzura na lato.

## Zalety ogolonej głowy na przykładzie mikropigmentacji



Początek lata już za nami. Czas odetchnąć pełną piersią i podjąć decyzje, które odmienią Twoje życie. Zmagasz się z łysieniem i utraciłeś dawną pewność siebie? Mamy dobrą wiadomość – ogolona głowa to absolutny hit sezonu. Fryzura „na zero” już dawno przestała być kojarzona z typkami spod ciemnej gwiazdy. Dziś to świadomy wybór szerokiego grona mężczyzn, którym zależy na zadbanym i schludnym wyglądzie.

### Łysi w natarciu

Wielu panów postrzega łysienie jako osobistą tragedię – utratę ważnej części siebie, która wpływa na pogorszenie poczucia własnej wartości i atrakcyjności w oczach kobiet. Rzeczywistość jest zgoła inna. Męskość wcale nie wiąże się ze stanem owłosienia. Spójrz na gwiazdy kina akcji – prawdziwych facetów naładowanych testosteronem. Ilu z nich posiada bujną czuprynę? Naprawdę niewielu. Większość to osoby czynu, dla których łysa głowa stanowi atut i środek do realizacji własnych marzeń. I Ty możesz dołączyć do tego grona.

### Daj się wyzwolić

Nie pozwól, by urlop przeszedł Ci koło nosa. Daj się ponieść aktywnemu wypoczynkowi. Z ogoloną głową wszystko okaże się prostsze. Podróż na parolotni, nurkowanie, skok do wody na główkę, wypad na bungee – ekstremalne przygody staną przed Tobą otworem. Ba! Zwykły spacer plażą przestanie wiązać się z obawą, że morska bryza rozwieje misternie ułożoną zaczeskę, perukę czy system włosów. Podczas pływania w basenie nie zmyjesz nałożonego zagęszczacza. Nie będziesz musiał kryć się w cieniu ze strachem, że ujawnisz łyse prześwity.

### Wyjdź ze strefy komfortu

Odważne podejście wymaga odważnych rozwiązań. Jeśli włosy nie chcą Cię słuchać i ubywają z każdym tygodniem, możesz dać temu odpór. W utrwaleniu nowego image'u pomoże Ci mikropigmentacja. To całkowicie nieinwazyjny zabieg, mający na celu stworzenie iluzji gładko ogolonej głowy. Umiejętnie dobrany pigment symuluje cebulki włosowe, czyniąc fryzurę „na zero” jeszcze bardziej efektowną. Naturalny rezultat utrzymuje się przez kilka lat. Twoim jedynym zadaniem jest strzyżenie skalpu co 2-3 dni. To bardzo prosta czynność, która szybko wchodzi w na-

wyk. Wykonanie zabiegu wymaga kilku sesji, zatem warto umówić się na niego w okresie wolnym od pracy. Letni urlop jest do tego doskonałą okazją. Już po pierwszej wizycie u specjalisty dostrzeżesz wyraźną zmianę, a z czasem będzie tylko lepiej. Przykładowe rezultaty prac możesz zobaczyć w galerii, na stronie kliniki mikropigmentacji Micro Haar. Uśmiechy klientów, którzy zdecydowali się poddać procedurze, mówią same za siebie.

### Problem z głową

Z mikropigmentacją głowa może być ekspozowana na słońcu, bez obaw, że nałożony pigment wypłowieje. Nie zaniknie on też pod wpływem basenowego chloru. Należy jednak pamiętać o stosowaniu odpowiedniego kremu z filtrem. Upały bywają zdradliwe, a o udar nietrudno nawet przy bardzo gęstych włosach. Poza tym nie musisz się ograniczać. Po przejściu metamorfozy dostrzeżesz same zalety. Głowa zacznie lepiej oddychać, włosy nie będą się kleić od potu, brudu i piasku. Przeszanieś nerwowo poprawiać czuprynę i spoglądać w lusterko. Oddasz się wakacyjnej zabawie nieobciążony negatywnym myśleniem, które zwyczajnie Ci nie przystoi. Odważ się na zmianę już teraz – nie ma czasu do stracenia! ■



MICRO HAAR

MICRO HAAR  
ul. Piaskowa 6, Warszawa  
telefon: 602 667 6 4  
www.microhaar.pl  
info@microhaar.pl

# Nowe technologie

## – APTOS Needle BLUNT –

### dla nieinwazyjnej korekcji brwi

Metody zabiegowe APTOS koncentrują się na niwelowaniu podstawowych objawów procesu starzenia, takich jak opadanie tkanek oraz utrata elastyczności skóry, które zaburzają młodzieńcze kontury, skutkują pojawieniem się fałdów

i zmarszczek oraz smutnego, zmęczonego wyglądu twarzy.

Aptos promuje indywidualne podejście do pacjenta i dostarcza

innowacyjne rozwiązania, które są w stanie sprostać różnicowanym potrzebom.



Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom, w 2018 roku Aptos wprowadził nową nieinwazyjną, a jednocześnie bardzo skuteczną metodę unoszenia brwi, bez ryzyka silnego obrzęku czy siniaków, pozwalającą na przyblokowanie tkanek i zabezpieczenie przed opadaniem za pomocą podskórnych kręgów wykonanych nową wersją APTOS NEEDLE BLUNT.

**Light Lift Needle Method Blunt**  
**Cebelia Eye Brightening – preparat dedykowany do walki ze zmianami pigmentacyjnymi w okolicy konturu oczu.**

Kontur oka jest bardzo wrażliwym obszarem, dlatego też na tę strefę należy stosować odpowiednio dobraną kurację. Preparatem typowo dedykowanym do tego obszaru jest

Cebelia Eye Brightening. Opakowanie 10 ml zawiera trzy skuteczne składniki:

- **pekaline** – opatentowany składnik, który jest inhibitorem PKA (białka zaangażowanego w proces melanogenezy przed stymulacją tyrozynazy) oraz zakwasza melanosomy, przez co zakłóca proces tworzenia przebarwień;
- **witaminę C** – przeciwutleniacz i inhibitor tyrozynazy, redukuje syntezę melaniny poprzez spowalnianie tyrozynazy;
- **niacinamid (witaminę PP)** – hamuje transfer melanosomów do keratynocytów.

Efekt po zastosowaniu preparatu to usunięcie zmian pigmentacyjnych oraz rozświetlenie okolicy oczu. Cebelia Eye Brightening może być stosowany w terapii indywidualnej lub w połączeniu z innymi zabiegami na przebarwienia (peelingi, laseroterapia).

Cebelia Eye Brightening redukuje zmiany w sposób bezinwazyjny, bez potrzeby znieczulenia i bez ryzyka powikłań.

**QuantifiCare – obrazowanie i diagnostyka ciała w 3D**

**3D LifeViz Infinity – obrazowanie twarzy i ciała w trójwymiarze.**

**3D LifeViz Body – obrazowanie ciała w trójwymiarze.**

**QuantifiCare 3D LifeViz Infinity** – przenośne urządzenie w projekcji 3D do wykonywania pacjentom zdjęć twarzy i piersi.

Urządzenie ma 3 moduły oprogramowania: 3D Viewer (oglądanie i porównywanie zdjęć before/after), 3D Skin Care (analiza dermatologiczna wraz z raportem), 3D Face, Breast Shaper (symulacja zabiegowa szczególnie pomocna przy korekcie biustu).

**3D LifeViz Body** – urządzenie 3D do obrazowania ciała w ujęciu 360°.

Jednym kliknięciem aparat pozwala dokonać pomiarów ciała. Pacjent może zapoznać się

z zaletami i mankamentami swojej urody, do precyzować swoje oczekiwania, do których lekarz medycyny estetycznej bądź chirurg plastyk dobierze najbardziej optymalne rozwiązania zabiegowe.

Zastosowane rozwiązanie technologiczne pozwala śledzić zmiany po chirurgicznych zabiegach modelowania sylwetki typu liposukcja, lipofilling lub po zastosowaniu laserów, fal RF, systemów ultradźwiękowych.

Funkcje aparatu są nieocenione przy zabiegach powiększania piersi. System określa parametry anatomiczne, pomaga w doborze odpowiednich implantów oraz demonstruje efekt zabiegu na ekranie komputera.

AESTHETIC CONCEPT:

[www.aestheticconcept.com.pl](http://www.aestheticconcept.com.pl)

[www.aptosvideo.com](http://www.aptosvideo.com)

[www.ellanse.pl](http://www.ellanse.pl)

[www.lemigroup.pl](http://www.lemigroup.pl) ■



AESTHETIC CONCEPT

ul. Hanki Czaki 2/69, Warszawa

telefon: (22) 415 67 92, 668 040 694

[www.aestheticconcept.com.pl](http://www.aestheticconcept.com.pl)

biuro@[aestheticconcept.pl](mailto:biuro@aestheticconcept.pl)

# Flebologia

## – w trosce o zdrowie naczyń krwionośnych



Flebologia to dział medycyny, specjalizujący się w diagnostyce oraz leczeniu chorób żył. Niestety statystyki pokazują, że są to schorzenia wciąż lekceważone przez spory odsetek pacjentów, a warto pamiętać, że nieleczone mogą grozić bardzo poważnymi konsekwencjami. Co równie ważne, współczesna medycyna oferuje bezpieczne i mało inwazyjne metody leczenia chorób żył – wykonują je specjaliści z Kliniki Wilmed.

Choroby żył, wbrew stereotypowym opiniom, są dość mocno rozpowszechnione – boryka się z nimi około 20% osób do 20 roku życia, 57% mężczyzn i 68% kobiet w wieku średnim, a także ponad 80% osób powyżej 60

roku życia. Niestety, wielu pacjentów lekceważy pierwsze objawy schorzeń żył i do lekarza zgłasza się dopiero wtedy, gdy ich stadium jest bardzo zaawansowane i zagraża ogólnemu zdrowiu. Tymczasem współczesna

medycyna oferuje wiele bezpiecznych, skutecznych i – co ważne – mało inwazyjnych metod leczenia chorób żył, nawet w ich wczesnych stadiach.

### Powiedz „nie” pajęczkom!

Pajęczki to widoczne pod skórą niebieskie, czerwone lub fioletowe cienkie linie, będące efektem poszerzenia naczyń włosowatych. Główną przyczyną ich powstawania są czynniki genetyczne, choć pojawiają się również u kobiet w ciąży, osób przyjmujących niektóre grupy leków, pracujących na stojąco, w wysokiej temperaturze czy wykonujących zawody związane z wysiłkiem fizycznym. Choć pajęczki dla wielu z nich stanowią jedynie defekt kosmetyczny, to jednak warto je leczyć. Zlekceważone mogą przekształcić się w żylaki i powodować przewlekłą niewydolność żylną. Specjaliści z Kliniki Wilmed leczą pajęczki metodą skleroterapii. Polega ona na podaniu do światła rozszerzonych naczyń włosowatych specjalnego roztworu, który powoduje ich zrośnięcie. Zabieg wykonuje się pod kontrolą USG, przy pomocy cieniutkiej igły, kierowanej precyzyjnie do zmienionego naczynia. Nie wymaga on żadnych szczególnych przygotowań i jest przeprowadzany ambulatoryjnie, co oznacza, że po jego zakończeniu można od razu wrócić do domu.

### Żylaki też trzeba leczyć!

Zabieg skleroterapii jest również skuteczny w leczeniu żylaków, czyli poszerzonych, poskręcanych i wydłużonych na skutek wstecznego ruchu krwi żył. Widoczne są one pod skórą w postaci dość grubych, nieestetycznych niebieskich, fioletowych lub czerwonych linii. Za ich powstawanie w głównej mierze odpowiadają czynniki genetyczne, ale również nieleczone pajęczki, przyjmowanie niektórych

leków (np. hormonalnych środków antykoncepcyjnych) i przebyte operacje, ale także szeroko rozumiany styl życia: zbyt mała ilość aktywności fizycznej, siedzący lub stojący tryb pracy, noszenie obcisłej bielizny i spodni. Mogą pojawić się u osób obu płci i w każdym wieku, choć częściej żylaki diagnozuje się u kobiet.

W Klinice Wilmed przed skleroterapią żyłaków zaleca się przeprowadzenie badania USG Dopplera, które umożliwi lekarzowi dokładną ocenę zmienionych chorobą naczyń. Sam zabieg jest wykonywany pod kontrolą USG, podobnie jak w przypadku pajęczek polega na podaniu do światła żyły leku w postaci płynu lub pianki, który powoduje zrośnięcie naczynia. Skleroterapia nie obciąża organizmu, nie ma konieczności nacinania skóry. Po jej zakończeniu pacjent również może od razu wrócić do domu, jednak musi przestrzegać zaleceń naszych specjalistów, obejmujących m.in. noszenie specjalnych opatrunków lub pończoch uciskowych. Warto przy tym pamiętać, że ostatecznie efekty skleroterapii można ocenić dopiero po kilku miesiącach. ■



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

# Implantoprotetyka

– nowe możliwości na miarę dzisiejszych potrzeb

Świat tak szybko goni do przodu, wiele dziedzin, które niegdyś funkcjonowały całkiem dobrze, dziś już nie miałyby racji bytu, gdyby nie nowe technologie. Podobnie rzecz ma się ze stomatologią, która jest dziś najprężniej rozwijającą się gałęzią medycyny. Bezpowrotnie skończyły się czasy, kiedy pacjent musiał „wycierpieć i wczekać swoje”. Dzisiejsza stomatologia ma tak wiele do zaoferowania, że każdy, nawet najbardziej wymagający pacjent znajdzie idealne rozwiązanie dla swojego problemu. To, co dziś możemy zaproponować naszym pacjentom, to przede wszystkim skrócenie czasu wizyty do minimum, zwłaszcza, jeśli chodzi o zabiegi implantologiczne czy protetyczne.

Jesteśmy posiadaczami najnowocześniejszego sprzętu m.in. tomografu, mikroskopów, laserów, endopilotów, skanerów wewnątrznych 3D czy frezarek 3D, a wszystko po to, aby kompleksowo zdiagnozować pacjenta i leczyć w odpowiednio dobrany sposób. Dodatkowo po-

siadamy własną pracownię protetyczną, która wyposażona jest w konsole Cerec Omnicam, system ten pozwala zaprojektować i wykonać każdą odbudowę protetyczną podczas jednej wizyty. W odróżnieniu od prac laboratoryjnych przy użyciu Systemu Cerec prace są pełnoana-



tomiczne i z jednorodnego materiału, a nie jak w przypadku standardowej protetyki z podbudowy i napalenia na niej ceramiki, co wielokrotnie zwiększa ich wytrzymałość mechaniczną. Standardowy wycisk zastąpiono skanowaniem uzębienia kamerą wewnątrzustną, która trwa średnio 3-4 min, pomijając czas, jest to przede wszystkim dużo dokładniejsze i bardziej komfortowe rozwiązanie. Następnie obraz jest przesyłany do komputera, gdzie praca protetyczna jest projektowana z dokładnością nawet do 20 mikronów. Po jej zaprojektowaniu projekt przez Wi-Fi jest wysyłany do frezarki – urządzenia wytwarzającego zaprojektowane odbudowy protetyczne z bloczka porcelanowego. Odbudowy protetyczne frezowane są za pomocą wiertel diamentowych. Czas potrzebny do wykonania idealnej pracy protetycznej to ok. 2 godz. Używając Systemu Cerec, można wykonać inleje, onleje, mosty, licówki oraz korony.

**PLATINUM**  
BERNATEK & WARCHLEWSKI

PLATINUM Klinika Stomatologiczna  
ul. Księcia Witolda 49, Wrocław  
telefon: (71) 707 32 57, 515 087 491  
[www.platinum-klinika.pl](http://www.platinum-klinika.pl)  
[www.facebook.com/platinumklinika](https://www.facebook.com/platinumklinika)  
[info@platinum-klinika.pl](mailto:info@platinum-klinika.pl)

Jednak największe uznanie wśród naszych pacjentów zyskała stosowana u nas implantoprotetyka. Dzięki tej dziedzinie jesteśmy w stanie wszczepić implant i natychmiastowo go odbudować przy pomocy najnowocześniejszej technologii Systemu Cerec Cad/Cam. To właśnie dzięki syntezie najnowocześniejszej technologii oraz ogromnej wiedzy jesteśmy w stanie sprostać każdym wymaganiom. Bez wątpienia nasi pacjenci wychodzą od nas szczęśliwi, zrelaksowani i w pełni usatysfakcjonowani, bo to, co do tej pory wydawało się niemożliwe, teraz staje się standardem. ■



# Komórki macierzyste

– skuteczny sposób na blizny  
i szybkie gojenie ran

**MARTA ZINKOW**

Skóra z wiekiem traci jędrność i elastyczność. Oprócz tego pojawiają się zmarszczki, często blizny, a także przebarwienia. W zabiegach z zakresu medycyny estetycznej ważne są procesy naprawcze zachodzące od zewnątrz skóry, które powstają w procesie długofalowym. Dostarczenie skórze składników odżywczych w postaci kolagenu i elastyny, ale przede wszystkim komórek macierzystych, są kluczem do pobudzenia komórek skóry, a tym samym jej samoregeneracji i młodego wyglądu.

Iniekcja fibryny bogatopłytkowej to najnowsze odkrycie w medycynie estetycznej, które funduje skórze piękny, młody i promienny wygląd, ale nie tylko.

Fibryna bogatopłytkowa jest bogata w leukocyty, a także w naczyniowy czynnik wzrostu, który odpowiada za proces gojenia się ran, a także redukcję zmarszczek i blizn. Koncentrat płytek uzyskanych z krwi własnej pacjenta jest najbardziej naturalnym materiałem, który umożliwia skórze dostarcze-

nia cytokin, czyli białek odpowiedzialnych za wzrost komórek macierzystych w skórze, a także naturalny proces gojenia się ran.

Pobrany z własnej krwi materiał eliminuje ryzyko wystąpienia reakcji uczuleniowej podczas wykonywania zabiegu. Dzięki czemu terapia z powodzeniem radzi sobie z gojeniem się ran, ryzykiem wystąpienia infekcji czy zmniejszeniem stanów zapalnych w miejscach poddanych zabiegów. Naturalny, autogenny, eliminuje też wystąpienie reakcji uczuleniowej.

Z metody mogą korzystać również osoby nadwrażliwe na różne substancje aktywne.

Fibryna bogatopłytkowa PRF ma szerokie zastosowanie zarówno w stomatologii, jak i w medycynie estetycznej.

W stomatologii fibryna wykorzystywana jest głównie w zabiegach chirurgicznych. Przyspiesza gojenie się ran i pomaga odtworzyć struktury tkankowe. Fibryna zmniejsza również stany bólowe, a także pozwala zredukować blizny.

W medycynie estetycznej fibryna pozwala na wypełnienie zmarszczek, które możliwe jest dzięki tworzeniu się pod skórą siatki z włókien fibryny. Fibryna w delikatny sposób wypełnia tkanki znajdujące się nad nią, dając łagodny efekt uwypuklenia.

Zabieg z użyciem fibryny bogatopłytkowej przynosi skórze wiele innych dobroczynnych działań w postaci:

- redukcji blizn;
- wspomaganie procesu leczenia łysienia;
- mocnego nawilżenia skóry.

Procedury lecznicze wymagające użycia własnej krwi pacjenta, czyli materiału autologicznego, zaliczane są do jednych z bezpieczniejszych zabiegów medycyny estetycznej ze względu na znikome ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych lub nietolerancji.

*Autorką artykułu jest: 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

# Powiększanie punktu G

## – gwarancja orgazmu czy marketingowy kit?

DIANA KUPCZYŃSKA

„Zastrzyk orgazmu” lub „g-shot” to hasła, które coraz częściej pojawiają się w dyskusjach na temat kobiecego orgazmu. Pod tymi tajemniczymi nazwami kryje się nic innego, jak tylko zabieg powiększania punktu G za pomocą kwasu hialuronowego. I choć wciąż magiczny punkt G budzi wiele kontrowersji, a eksperci po dziś dzień kwestionują fakt jego istnienia, to zadowolonych z zabiegu pacjentek przybywa. O tym, jak teoria ma się do praktyki i co kryje się za rewolucyjnym zabiegiem, opowiada dr Diana Kupczyńska z Kliniki Ars Estetica.



### Czym w ogóle jest ten tajemniczy punkt G?

**Dr Diana Kupczyńska:** Punkt Grafenberga został opisany po raz pierwszy przez niemieckiego lekarza Ernsta Gräfenberga w 1950 roku. Zgodnie z jego teorią jest to niewielki obszar (a nie stricte punkt) na przedniej ścianie pochwy, około 3-5 cm powyżej jej wejścia. Przebiega wzdłuż cewki moczowej i jego odpowiednia stymulacja ma prowadzić do osiągnięcia orgazmu. Oczywiście, biorąc pod uwagę zmienność osobniczą, może on znajdować się nieco gdzie indziej –

za punkt G należy zatem uznać miejsce najbardziej reagujące na pieszczoty. Początkowo sądzono, że jest to skupisko włókien czuciowych, obecnie pojawiają się głosy, że jego drażnienie generuje potencjał czynnościowy prowadzący do skurczu cewki moczowej. Pomimo tego, że termin „punkt G” na dobre zagościł w języku popularnonaukowym, to wciąż nie doczekał się rzetelnych badań anatomicznych czy histologicznych, a wszelkie zabiegi i ich rezultaty, które mają zwiększyć satysfakcję ze współżycia, oparte są na ocenie subiektywnej pacjentów.

### Czy każda kobieta posiada taki punkt i jak ewentualnie może go znaleźć?

**Dr Diana Kupczyńska:** Jak wspomniałam, z punktu widzenia medycznego, nie sposób jednoznacznie określić granic występowania tej struktury. Jej obecność jest cechą indywidualną i w zależności od wielu czynników może znajdować się u każdej kobiety na innej głębokości przedniej ściany pochwy. Ocenia się, że obszar ten znajduje się blisko pęcherza moczowego i cewki moczowej, w połowie odległości pomiędzy kością miedniczną

a szyjką macicy. Pacjentki mogą palpacyjnie wyczuć zgrubienie na przedniej ścianie pochwy, które różni się strukturą od tkanek otaczających. Jest bardziej szorstkie i wybrzuszone.

### Czy to prawda, że obecnie medycyna daje szansę na zwiększenie doznań za pomocą „zastrzyku orgazmu”?

**Dr Diana Kupczyńska:** Obecnie medycyna wychodzi naprzeciw potrzebom społeczeństwa i coraz częściej ukierunkowana jest ▶

► nie tylko na pozbycie się choroby, ale również na zwiększenie komfortu życia. To bez wątpienia wpływa na lawinowe pojawianie się na rynku procedur ułatwiających życie, niwelujących dyskomfort czy poprawiających jakość naszego życia seksualnego. Takim rozwiązaniem stała się właśnie procedura augmentacji punktu G kwasem hialuronowym, który szturmem wkroczył na rynek polski. Choć sam zabieg od lat wykonywany jest w Stanach Zjednoczonych i cieszy się tam niesłabnącą popularnością, to na rynku europejskim nadal budzi ciekawość.

### Na czym polega zabieg powiększania punktu G?

**Dr Diana Kupczyńska:** Procedura ta to niechirurgiczna metoda uwypuklenia i ujędrnienia punktu G. Polega na deponowaniu na przedniej ścianie pochwy usieciowanego kwasu hialuronowego (zazwyczaj w ilości około 1 ml), w celu zwiększenia jej objętości. Zabieg nie wymaga znieczulenia, jest dobrze tolerowany przez pacjentki i trwa zwykle około 15 min. Bezpośrednio po nim można wrócić do pełnej aktywności społecznej i zawodowej.

### Komu polecany jest zabieg?

**Dr Diana Kupczyńska:** Zabieg polecam wszystkim paniom chcącym poprawić jakość swojego życia intymnego. Szczególnie zainteresowane tematem mogą być osoby mające trudność w osiągnięciu orgazmów np. przez nieprawidłową budowę anatomiczną, kobiety po porodzie czy osoby chcące spotęgować osiągnięte doznania. Z moich obserwacji wynika, że procedura ta sprawdza się również u kobiet w okresie menopauzy, u których

zwiększenie objętości punktu może przynieść podobny efekt, co u kobiet po porodzie. Odrębną grupą pacjentek są panie skarżące się na brak możliwości osiągnięcia orgazmu. W ich przypadku, jeśli problem ten nie jest natury psychologicznej, procedura może przynieść pozytywne rezultaty. O tym, czy zabieg jest dla pacjentki rozwiązaniem, powinien zdecydować lekarz wraz z pacjentką.

### Czy są jakieś przeciwwskazania do zabiegu?

**Dr Diana Kupczyńska:** Czasowymi przeciwwskazaniami są infekcje w miejscach intymnych, zapalenia układu moczowego, ciąża i okres karmienia. Nie wykonujemy zabiegu u kobiet niepełnoletnich i w trakcie miesiączki. Tak, jak w przypadku każdej procedury z zakresu ginekologii estetycznej, przeciwwskazaniami są nieuregulowane choroby ogólnoustrojowe (np. cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca), nowotwory, okres chemio- i radioterapii, zaburzenia krzepnięcia, niektóre choroby autoimmunologiczne, obecność zmian skórnych wymagających weryfikacji histopatologicznej. Należy podkreślić, że procedura ta wykonywana jest u osób zdrowych i po uprzedniej konsultacji lekarskiej.

### Jakich efektów możemy się spodziewać po zabiegu i czy satysfakcja jest gwarantowana?

**Dr Diana Kupczyńska:** Celem zabiegu jest uwypuklenie struktury, jej rewitalizacja i odmłodzenie, co zwiększa wrażliwość na bodźce, jednocześnie potęgując satysfakcję seksualną. Z moich doświadczeń zawodowych wynika, że większość pacjentek odczuwa

wzrost satysfakcji ze współżycia i wraca po jakimś czasie na kolejny zabieg. Warto w tym momencie podkreślić, że efekty zabiegu utrzymują się około roku. W tym czasie kwas hialuronowy, który jest substancją przyjazną dla organizmu, ulega metabolizacji. Po tym okresie, jeśli nie wystąpią żadne przeciwwskazania, zabieg można powtórzyć. Bezpośrednio po iniekcji mogą wystąpić delikatne plamienia, czasem uczucie rozpierania lub pełności w okolicy pochwy – wynika ono z obecności kwasu i obrzęku, który on powoduje.

### Jaki stosunek do zabiegu ma medycyna? Czy uznaje się tę procedurę jako zasadną, mającą realny wpływ na satysfakcję seksualną?

**Dr Diana Kupczyńska:** Zabieg ma sens pod warunkiem, że zdajemy sobie sprawę, że ma on swoje ograniczenia. Może on pomóc poczuć się kobiecie pewniej w sytuacjach intymnych, zwiększyć intensywność orgazmów, ale nie wyleczy anorgazmii czy innych schorzeń. Dlatego staram się swoim pacjentkom, jasno precyzować możliwości zabiegu i weryfikować niepotwierdzone medycznie informacje. Z punktu widzenia medycyny zabieg ma określone zadanie, niemniej jednak na efekty finalne wpływ ma już wiele czynników, dlatego warto rozmawiać na ten temat ze specjalistą, a nie na forach internetowych.

### Skąd według Pani Doktor coraz większa popularność tematu?

**Dr Diana Kupczyńska:** Generalnie świadomość zdrowotna społeczeństwa rośnie. Zdajemy sobie sprawę z faktu, że zdrowie to nie tylko brak choroby, ale również pełne zado-

wolenie psychiczne i fizyczne, a co za tym idzie również udane życie seksualne. Nie bez znaczenia jest również zmiana w świadomości samych kobiet, dużo większa otwartość i śmiałość do mówienia o własnej seksualności. Pamiętajmy, że jeszcze do niedawna współżycie seksualne i osiąganie satysfakcji seksualnej było tematem tabu. Dziś kobiety otwarcie mówią o swoich potrzebach, co wpływa na popularyzację również i zabiegów z zakresu ginekologii estetycznej. Ponadto, odnośnie wrażenie, że media również przychylniej patrzą na tę tematykę. Z satysfakcją patrzę na te zmiany, bo jako lekarz kobieta, uważam, że obecne rozwiązania oferowane przez medycynę, często znacząco zwiększają komfort życia seksualnego kobiety. I nie mówię w tym momencie wyłącznie o zabiegach augmentacji punktu G kwasem hialuronowym, ale również o zabiegach plastyki warg sromowych, laserowego leczenia nietrzymania moczu czy procedurach hymenotomii, czyli usuwania błony dziewiczej. Wszelkie te zabiegi są obecnie powszechnie dostępne i warto o ich możliwościach i wpływie na jakość życia pacjentki otwarcie mówić w debacie społecznej. ■



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



# Profilaktyka raka skóry

## – co trzeba o niej wiedzieć?

Nowotwory skóry obarczone są niestety bardzo wysokim odsetkiem śmiertelności. Dzieje się tak m.in. ze względu na fakt, iż bywają diagnozowane w zaawansowanych stadiach, kiedy szanse na wyleczenie drastycznie maleją. Tymczasem już proste badanie videodermatoskopii, wykonywane przez specjalistów z warszawskiej Kliniki Wilmed, pozwala na pełną kontrolę stanu zdrowia skóry.

Rak skóry to jedna z najgroźniejszych odmian nowotworów. Dzieje się tak dlatego, że rozwija się długo i wieloetapowo, a zezłościwieniu mogą ulec nawet niepozorne zmiany skórne w postaci brodawek czy pieprzyków, znajdujące się np. na plecach czy karku, czyli miejscach, których na co dzień nie widzimy. Na wszelkie niepokojące zmiany na powierzchni skóry należy zwracać szczególną uwagę właśnie w okresie letnim oraz tuż po jego zakończeniu – jednym z czynników zwiększających ryzyko zachorowania jest bowiem narażenie skóry na działanie promieniowania UV. O dokładnej obserwacji swojej skóry powinny pamiętać przede wszystkim o osoby z bardzo jasną cerą, blond włosami oraz jasnymi oczami, a także obciążone chorobą rodzinną. Niestety, zdecydowana większość przypadków nowotworów skóry wciąż wykrywana jest zbyt późno, by wdrożyć skuteczne leczenie, przez co ten typ nowotworu obarczony jest bardzo wysokim odsetkiem śmiertelności.

### **Videodermatoskopia – prosty sposób na kontrolę zmian skórnych**

Profilaktyka nowotworów skóry jest tymcza-

sem bardzo prosta, niewymagająca poświęcania dużej ilości czasu ani wysokich nakładów finansowych. W warszawskiej Klinice Wilmed wszyscy pacjenci zainteresowani skontrolowaniem występujących na ich skórze zmian – znamion, pieprzyków, brodawek – skorzystać mogą z badania videodermatoskopowego. Videodermatoskop to nowoczesne urządzenie, przypominające wyglądem skanery cen produktów w sklepach spożywczych. Po przyłożeniu do skóry zamontowany w nim mikroskop epiluminescencyjny powiększa widok zmiany, a specjalistyczne oprogramowanie sprawdza jej rozmiar, kolor, rodzaj brzegów itp. Specjaliści z kliniki Wilmed mogą więc dokładnie przeanalizować obraz każdej zmiany, a także porównać ich ewentualną metamorfozę w czasie – archiwalne zdjęcia są bowiem przechowywane w dokumentacji pacjenta.

Videodermatoskopia jest badaniem nieinwazyjnym, bezbolesnym, niewymagającym od pacjenta żadnych szczególnych przygotowań. Nie ma również żadnych poważniejszych przeciwwskazań do jej przeprowadzania.

### **Bodyscan – sprawdź całe swoje ciało!**

Jedną z najnowocześniejszych odmian videodermatoskopii jest dostępne w Klinice Wilmed badanie Bodyscan, czyli jednoczesne sprawdzenie zmian na całej powierzchni ciała. Przy pomocy videodermatoskopu wykonuje się wówczas zdjęcia całego ciała, które następnie są zapisywane w formie cyfrowej. Oprogramowanie urządzenia w trakcie kolejnych badań analizuje ewolucję poszczególnych zmian, a także odnotowuje ewentualną obecność nowych. Dzięki temu można uzyskać kompleksową i ciągłą dokumentację zmian skórnych u danego pacjenta. Warto podkreślić, że zarówno badanie videodermatoskopii, jak i Bodyscan, wykonują w przychodni Wilmed specjaliści chirurdzy, którzy mają olbrzymie doświadczenie nie tylko w diagnostyce zmian skórnych, ale również ich leczeniu. Każda podejrzana zmiana skórna jest usuwana w taki sam sposób, jak powinien być usuwany nowotwór skóry, w znieczuleniu miejscowym. Następnie tkanka trafia do badania histopatologicznego, które jednoznacznie potwierdza, czy zmiana ma charakter nowotworowy.



**Jeszcze raz przypominamy – jeśli zauważamy u siebie jakikolwiek niepokojący pieprzyk czy brodawkę, jeżeli zmiana boli, krwawi, rozrasta się, ma dziwny kolor lub kształt należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Nowotwór skóry można skutecznie wyleczyć! ■**



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

# Czy depilacja laserowa jest bezpieczna?

**Czy depilacja laserowa jest całkowicie bezpieczna?** Depilacja laserowa jest bardzo bezpiecznym zabiegiem, ale wymaga poważnego podejścia. Jeśli przestrzega się podstawowych zasad, zabieg niesie ze sobą same korzyści, poprawia komfort naszego życia, pozwala zaoszczędzić dużo czasu na co dzień i sprawia, że czujemy się pięknie i pewnie w każdej sytuacji.

**Czy u każdego i w każdym wieku można przeprowadzić zabieg depilacji laserowej?** Zabiegom depilacji laserowej zwykle poddają się osoby pełnoletnie, jednak w pewnych uzasadnionych przypadkach depilację laserową można wykonać również u młodszych pod opieką rodziców. Z kolei osoby bardziej dojrzałe powinny pamiętać, że laser nie usuwa włosów siwych, dlatego na taką terapię trzeba zgłosić się póki posiadamy ciemne owłosienie. Zabiegu laserowego nie wykonuje się natomiast u kobiet w ciąży. Nie wynika to jednak z udowodnionego negatywnego wpływu lasera na płód, lecz z wyjątkowej ostrożności, jaka zalecana jest w tym stanie. Badania nad zabiegami estetycznymi nie są nigdy prowadzone na kobietach w ciąży. Depilacja laserowa bywa bolesna i mogłaby wywołać niepotrzebny stres, a burza hormonalna w tym okresie mogłaby zwiększyć ryzyko pojawienia się przebarwień pozabiegowych.

**Czy laser może uszkodzić narządy wewnętrzne lub skórę?** W trakcie depilacji laserem diodowym nie ma szans na uszkodzenie organów wewnętrznych. Po pierwsze wiązka światła emitowana przez laser nie wnika tak głęboko, aby mogła stanowić dla nich zagrożenie. Pamiętajmy, że są one chronione przez

kilka warstw naskórka, skóry właściwej i podskórną tkankę tłuszczową oraz mięśnie. Po drugie lasery diodowe działają na zasadzie fototermolizy selektywnej. Oznacza to, że wiązka światła działa wybiórczo i jest ukierunkowana na chromofory, które pochłaniają światło tylko o określonej długości. Do najbardziej znanych chromoforów zaliczana jest melanina i hemoglobina. W przypadku depilacji laserowej chromoforem jest melanina, która nadaje barwę naszym włosom. Światło w laserach stosowanych do depilacji laserowej jest pochłaniane przez melaniczną włosów, a następnie w mieszkcu włosowym zamienione jest w ciepło, które powoduje zniszczenie całego włosa wraz z jego cebulką. Dzięki fototermolizie selektywnej tkanki znajdującej się wokół włosa nie zostają naruszone, dlatego zabiegi laserowe są tak bezpieczne. Sytuacja robi się jednak niebezpieczna, jeśli zabieg depilacji laserowej wykonamy na świeżo opalanej skórze. Melanina to również barwnik naszej skóry, dlatego jeśli w naskórku jest zbyt dużo aktywnej melaniny, światło laserowe może zostać pochłonięte przez skórę i ją poparzyć. Na szczęście niektóre lasery np. Vectus posiadają czytnik melaniny, który mierzy poziom aktywnej melaniny w skórze i dopasowuje optymalne parametry zabiegu.

**Czy poparzenia, przebarwienia i odbarwienia skóry są częste?** Jeśli stosujemy się do zaleceń specjalisty, to istnieje bardzo małe ryzyko, że doświadczymy negatywnego działania lasera. Podstawowe zasady, których należy przestrzegać, to:

- zakaz opalania i sztucznego przyciemniania

skóry pomiędzy zabiegami. Jeśli planujemy zabieg lub jesteśmy w trakcie serii, musimy chronić skórę przed słońcem i stosować kremy z wysokim filtrem.

- zakaz przyjmowania preparatów światłoczułych. Jeśli stosujemy jakiegokolwiek leki, musimy o tym poinformować osobę przeprowadzającą konsultację, aby mogła sprawdzić czy poszczególne preparaty nie stanowią przeciwwskazania do wykonania depilacji laserowej.

**Dlaczego stosowanie niektórych leków i ziół podczas depilacji laserowej jest niebezpieczne?** Z prostej przyczyny: spora grupa tych substancji jest światłoczuła. Oznacza to, że związki chemiczne zawarte w tych preparatach w kontakcie ze światłem mogą spowodować powikłania, takie jak: wysypka, pęcherze, poparzenia, przebarwienia, odbarwienia skóry. Miejscowe preparaty złuszczone powodują z kolei uszkodzenie naskórka, który w takim stanie byłby bardziej narażony na poparzenie. Aby nie dopuścić do tego typu zdarzeń, należy przypomnieć sobie wszystkie przyjmowane leki, suplementy diety oraz zioła i poinformować o tym osobę wykonującą konsultację przed zabiegiem laserowym. Jeśli okazałoby się, że jakiś lek jest przeciwwskazany, dla bezpieczeństwa zabieg należy przesunąć na inny termin. W zależności od rodzaju leku i czasu jego stosowania różni się okres karencji wymagany do przeprowadzenia bezpiecznego zabiegu.

**Czy „pieprzyki” są przeciwwskazaniem do zabiegu?** „Pieprzyki”, czyli znamiona barwnikowe nie stanowią przeciwwskazania do depilacji laserowej. Osoba wykonująca zabieg musi

jednak zachować szczególną ostrożność w okolicy, w której znajdują się znamiona barwnikowe. Zmiany takie zawsze powinny być ominięte.

**Czy laser jest bezpieczny dla oczu?** Oczywiście podczas zabiegu laserowego zawsze są zabezpieczone okularami ochronnymi, dlatego laser nie może uszkodzić wzroku osoby poddawanej zabiegowi, jak również specjaliści wykonującego zabieg. Aby depilacja laserowa była w 100% bezpieczna dla Ciebie, warto przed pierwszym zabiegiem przejść indywidualną konsultację kosmologiczną, podczas której osoba wykonująca zabieg przedstawi całą procedurę zabiegową, wykluczy przeciwwskazania do zabiegu i odpowie na wszystkie pytania oraz wykona próbę laserową, aby sprawdzić reakcję skóry i dobrać optymalne parametry zabiegu.

*mgr kosmetolog Iwona Kafel,  
mgr kosmetolog Adrianna Samociuk,  
www.esteti-med.pl*



Kosmetologia ESTETI-MED  
ul. Ogrodowa 7 (200 metrów od Al Jana Pawła II,  
Centrum), Warszawa  
telefon: 698 549 219  
www.esteti-med.pl  
kontakt@esteti-med.pl