

PODZIM 2010

Perfekte

magazín o plastické chirurgii, estetické dermatologii a moderním životním stylu

PERFECTE TÉMA

O čem a o kom je nová klinika

Vlastní tuk do prsou

Laserová epilace

Jak kamuflovat stopy akné

Velký potlach o módě

Odhaluje
krásu
každé ženy

Juvéderm®
ULTRA

Požádejte svého estetického lékaře o další informace o přípravku Juvéderm® ULTRA nebo navštivte stránky www.neomed.cz

+NEOMED NEOMED s.r.o., Praha, tel.: 274 008 411, e-mail: info@neomed.cz, www.neomed.cz

AUTOŘI ČLÁNKŮ



MUDr. Roman Kufa



MUDr. Jiří Paděra



MUDr. Jaroslav Hirňák



MUDr. Jitka Chaloupecká

EDITORIAL

Vážení a milí čtenáři,

říká se, že všechno chce svůj čas, a tak jsme si s vlastním magazínem počkali až doposud. Myšlenka na něj zrála v našich hlavách dlouho, ale teprve s otevřením nové kliniky plastické chirurgie v Kartouzské a navázáním úzké spolupráce s Laserovým centrem Anděl jsme sebrali odvahu a pustili se do díla. A věřte, že jsme si dali záležet. Magazín Perfecte je naše vyiplané dítě, které se k vám dostává už ve své dospělé podobě a kterému – doufáme – nechybí rozum, šarm a empatie. Budiž vám dobrým společníkem v každé denní a možná i noční situaci...

Roman Kufa a Pepina

OBSAH

Aktuality	4
3D vizualizace	5
O čem a o kom je nová klinika	6
Seznamte se: Roman Kufa...	10
Tajemství konzultace...	12
Odsát a jít	13
Vlastní tuk do prsou	15
Doktor Zdeněk Pros je zpátky	16
Plné rty	18
Jste v dobrých rukách	20
V jednoduchosti je krása	23
Pod ženskou taktovkou	24
Chcete vypadat mladší?	26
Stop nadměrnému pocení	29
Laserová epilace	30
Strašák akné	32
Jak kamuflovat stopy akné	33
Velký potlach o módě	34
O líčení s Pavlem Bauerem	37

J.P.J. florist
DESIGN

květiny | design | servis

Lechuza

- květinové vazby ke všem příležitostem
- návrhy interiérů
- samozavlažovací květníky Lechuza
- svatební květinový servis
- sezónní a speciální dekorace

www.jpj.cz

J.P.J. consulting
production

- ofsetový tisk
- digitální tisk
- velkoplošný tisk

tisk do

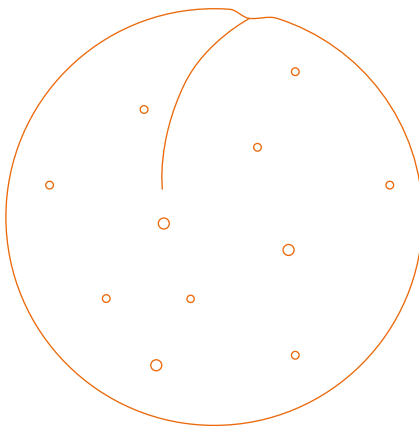
48 hodin

- sítotisk
- DTP studio
- web design



www.jpj.cz

AKTUALITY



ÚTOK NA CELULITIDU

V Laserovém centru Anděl se připravuje účinné tažení proti nezdolnému nepříteli – obávané celulitidě. Řešení se skrývá v unikátním americkém přístroji SmoothShapes. Jde o zcela unikátní technologii, při které se kombinuje teplé laserové záření, intenzivní studené světlo a hloubková masáž s vakuovým podtlakovým sáním. Cíleně tak dochází k zásahu těch částí tkáně, které zodpovídají za vzhled celulitidy.

TRÁPÍ VÁS KŘEČOVÉ ŽÍLY?

Poradte se s odborníkem. V Laserovém centru Anděl přizvali v rámci zkvalitnění řešení metliček, metličkovitých varixů a varixů dolních končetin ke spolupráci flebologa s dlouholetou praxí. MUDr. Věra Derflová se specializuje na cévní problematiku, zejména flebologii (diagnostika a léčba křečových žil a projevů chronické žilní nedostatečnosti, se zvláštním zaměřením na skleroterapii), lymfologii (diagnostika a léčba lymfatických otoků různých příčin), proktologii (diagnostika a léčba hemoroidů a obtíží s nimi souvisejících).

TÝM PERFECT CLINIC SE ROZRŮSTÁ

Nedávno rozšířili tým lékařů zvučných jmen v Perfect Clinic dva další plastičtí chirurgové. MUDr. Jiří Ferra a MUDr. Jaroslav Moravec jsou držiteli licence České lékařské komory v oboru plastická chirurgie. Dr. Ferra působil na Klinice plastické Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a byl členem speciálního mikrochirurgického a replantačního operačního týmu. Od roku 2004 pracoval v „Kliniken Freyung-Grafenau GmbH“ v Německu a než přijal barvy Perfect Clinic zastával post vedoucího lékaře v Laser Esthetic Praha. Dr. Moravec začínal v Městské nemocnici v Neratovicích a poté se věnoval své praxi na Klinice Palas Athéna a později ve Fakultní nemocnici Na Bulovce.

JSME NA FACEBOOKU

Chcete-li se dovědět více o plastické chirurgii a neformálním způsobem si o ní povídat, staňte se fanoušky naší fanpage:



www.facebook.com/plastickaoperace



Uvažuji o plastické operaci.

3D vizualizace

„Žhavá novinka v plastické chirurgii.“

Autor: MUDr. Roman Kufa

Digitalizace dnešního světa je věc, o které není třeba mnoho hovořit. Patří k vývoji lidstva. Své uplatnění počítačová inteligence samozřejmě našla i v medicíně, kde se stala nedílnou součástí boje proti nemocem. Virtuální plastické operace se zatím nekonají, ale 3D technologie už do oboru plastické chirurgie pronikla.

V plastické chirurgii je stále nutný klasický skalpel a nástroje, které se časem příliš nemění. Platí, že výsledek operace je závislý na operujícím lékaři a jeho estetickém cítění, které žádný software nenahradí. I tady šel ale pokrok kupředu a počítačová technologie se stává pomůckou při konzultacích klienta s lékařem.

BEZ KONZULTACE NENÍ OPERACE

Konzultace je nutná před každou operací. Během ní předkládá klient svá přání a je na lékaři, aby je zhodnotil a navrhl možná řešení. Není radno konzultaci podcenit, protože tady se rozhoduje o výsledku. Lékař musí porozumět pacientovým představám a zodpovědně posoudit, zda-li nejsou přehnané a je-li vůbec možné operaci s požadovaným očekáváním provést. Pokud by nedošlo ke shodě, hrozí nespokojenost pacienta s vykonanou operací a následky se mohou promítnout poměrně hluboko do psychiky.

Operatér má několik nástrojů, které usnadňují debatu s pacientem a ilustrují budoucí

podobu, o kterou při plastických operacích jde. Může ukázat fotografie, může pacientovi nakreslit vizi výsledného stavu, ale může také názorně demonstrovat například zvětšení prsou přiložením vzorků implantátů na tělo. Právě při augmentaci (zvětšování) prsou bývá největším oříškem rozhodování o velikosti, tvaru a typu implantátu. Jeho volba může být jasná zkušenému lékaři, ale žena si už hůře dokáže představit, jak ten který implantát ovlivní její křivky.

VIDÍM SVÁ NOVÁ PRSA VE 3D

Od počátku zrodu téhle nejjádanější operace se ženy dožadují co možná nejautentičtější ukázky své postavy s vybranými implantáty, nejlépe ještě v různých variantách. „*Jak budu vypadat po operaci?*“ je nejčastější otázka. Dosud nebyla úplně uspokojivě zodpověditelná. Ale díky absolutní novince – počítačové simulaci, to už dnes v Perfect Clinic umíme. Klientka si vyzkouší nanečisto různé velikosti i tvary implantátů, dokonce smí změnit i značku implantátů, a vybrat si tak implantát ke své postavě a podle svých přání.

HRA S VIRTUÁLNÍ POSTAVOU

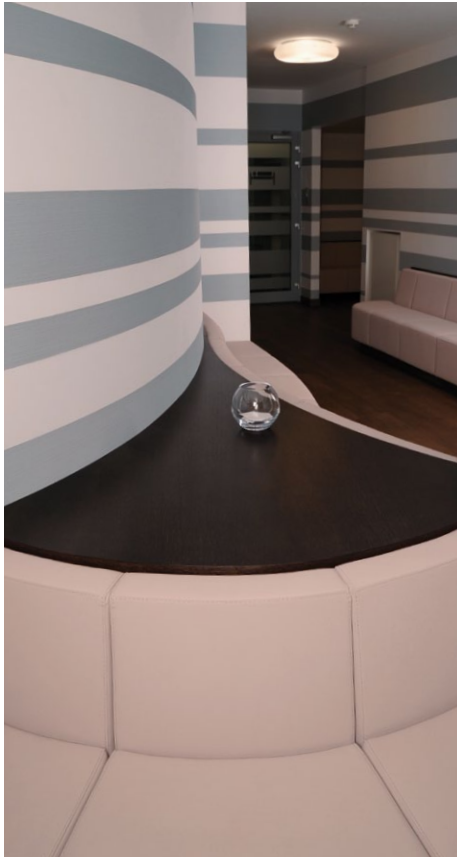
Celý proces je poměrně jednoduchý. Nejprve se pořídí fotografie zepředu i zboku a přenesou se do počítače. Speciálně vyvinutý program na základě vložených dat zhotoví během pár minut trojrozměrný obraz ženina torza. Dotyčná dáma tak přímo na monitoru vidí 3D obraz svého hrudníku, může tělem pohybovat a prohlížet si ho ze všech stran. Není-li si jista, následuje hra s virtuální postavou sebe sama, kdy se vkládají na hrudník další velikosti i tvary implantátů. Klientka si během chvíle vyzkouší jak kulaté implantáty, tak kapkovité, s nízkým či vysokým profilem a v konfrontaci s lékařem si upřesní svou představu o budoucím poprsí.

Heuréka!



O čem a o kom je nová klinika

„Pokud je krása uměním, vy jste její inspirací.“



*Text: Pepina
Foto: Alžběta Jungrová*

Když stály sudičky nad kolébkou Perfect Clinic, byly zřejmě v dobrém rozmaru. Neuplynul ještě ani rok od narození nové kliniky plastické chirurgie a její hlas už je notně slyšet. Pružným startem se zařadila mezi vyhledávané kliniky, za což mohou určitě jména plastických chirurgů, kteří jí dali život. Ohlasy v internetových diskusích a objednacích lhůty jsou toho důkazem. Na to, aby jména vynikla, je ale potřeba dopřát jim ty nejlepší podmínky.

Myšlenka na vlastní kliniku zrála v hlavě plastického chirurga *Romana Kufy* několik let. Jakmile uzrála, vzaly události spád. „*Od toho momentu netrvalo víc než tři čtvrtě roku vizi zrealizovat. První skicy vznikly v dubnu 2009 a 4. ledna 2010 se otevřela nová Perfect Clinic*

klientům,“ hodnotí nestandardní rychlost třetí muž ve vedení Ing. Marek Kufa, který byl do projektu přizván svým bratrem coby finanční a ekonomický mozek. Medicínská stránka zůstala parketou chirurgického tandemu Kufa – Pros a jejich týmu.



Je pravda, že nešlo o kompletní stavbu na zelené louce, protože budova jako taková, jejíž celé patro klinika plastické chirurgie okupuje, je dílem provozovatele rodícího se Centra zdraví v Kartouzské ulici v Praze 5. Ovšem zbudovat pracoviště samotné, vybavit ho nejmodernější technikou a zázemím a ještě dostat architektonické atraktivitě je samo o sobě dost velkým oříškem. Marek Kufa považuje za zásadní výběr partnerů a dodavatelů: „Vyprojektovat operační sály do již postavených zdí tak, aby splňovaly veškeré současné normy evropského formátu, se podařilo díky dodavatelům. Děkuji všem, zejména pak firmě Elektroprojekta Rožnov za technologii. Za působivý design vděčíme Architektonické kanceláři 7s. Není snadné skloubit estetickou a praktickou stránku stylu interiéru a ještě zohlednit psychologické působení na klienty, kteří by neměli mít rozhodně pocit sterilního lékařského prostředí.“

I KLINIKA MÁ SVOU FILOZOFII

Luxus, modernost a bezpečnost. S těmito postuláty převádí tým Perfect Clinic svou teorii o fungování dobré plastické chirurgie do praxe. „Luxus je chápán především jako maximální komfort pro klienty, jak ze strany

přístupu personálu a jeho kvalifikovanosti, tak samozřejmě úrovně operačních výkonů i kvality pooperační péče,“ vysvětluje vedoucí lékař Roman Kufa význam slova a vylučuje jeho použití ve smyslu cenové politiky: „Výkony u nás nejsou nijak extra drahé, naopak se držíme v pásmu průměru.“

Za to, že klinika dnes patří k nejmodernějším u nás, může kromě erudovaného týmu plastických chirurgů i několik dalších skutečností: vlastní tým anesteziologů, dospávací intermediální pokoj s plným monitoringem základních životních funkcí, nepřetržitý dohled zdravotního personálu a pohotovostního lékaře či mobilní monitorovací technika v pokojích. „Těmito prostředky je plně ošetřeno bezpečí pacienta, které v případě možných pooperačních komplikací závisí na dostatečné a včasné pomoci,“ dokládá Kufa zároveň platnost proklamace bezpečnosti.

ZAPOMEŇTE NA NEMOCNICI

Nemocniční atmosféra většiny lidí na klidu nepřidá. A právě proto se soukromé zařízení chová úplně jinak. Je libo hotel nebo snad soukromé sanatorium? To už je možná výstižnější

přírovnání. Když vstoupíte ve třetím patře Pavilonu Jih na recepci Perfectu, máte s trochou fantazie pocit příjemné sci-fi. Ostatně veselí Marfánci jsou vypodobnění i na stropě operačního předšálí a piktogramy na všech dveřích a zdech svědčí o komiksově inspiraci, která vám bude zaručeně blízká. Jakmile ale vejdete do hlubin kliniky, atmosféra se změní. Pokoje působí jako útulné hotelové, konzultační ambulance jako vysoce profesionální a účelové a operační sály na vás zaručeně udělají ten nejlepší dojem, dá-li se o něčem takovém hovořit v předoperačním stavu. Všudypřítomná technika, přístroje a monitory, chrom a lesk mají sílu přesvědčit vás, že nemáte tu čest s ničím provinčním. Když k tomu připočteme takové služby, jakými jsou stravování à la carte během hospitalizace, bezdrátové připojení k internetu, plazmové obrazovky na pokojích a minimální omezení návštěv, člověk by se až těšil na pobyt tady. Žádný stres, žádný strach. Podobné emoce tu nemají moc živné půdy.

KVALITA GARANTOVANÁ JMÉNÝ

„Poskytujeme klientům vysoce odborné služby a komfortní servis, ke kterému patří dostatek informací, potřebná péče, individuální a diskrétní



přístup,“ charakterizuje doktor Kufa svůj tým, který je složen z plastických chirurgů a dalších specialistů.

Tým plastických chirurgů:

MUDr. Roman Kufa
 MUDr. Zdeněk Pros
 MUDr. Jiří Paděra
 MUDr. Jaroslav Hirňák
 MUDr. Lukáš Frajer
 MUDr. Jiří Ferra
 MUDr. Jaroslav Moravec

Specialista na ambulantní liposukci:

MUDr. Walter Linzer

Specialista – maxilofaciální chirurg:

MUDr. René Foltán

Anesteziologové:

MUDr. Petr Mizner, MUDr. Miroslav Hanák

Vzhledem k sousedství specializovaných lékařských pracovišť v Pavilonu Jih v Kartouzské se daří nabídnout komplexní servis tak, aby klient dostal v jedné době a na jednom místě vše, co jeho stav vyžaduje: například interní, laboratorní či mammologická vyšetření.



Perfect Clinic disponuje dvěma operačními sály s nejmodernějšími technologiemi včetně nejnovějších liposukčních a endoskopických přístrojů. Má jedno a trojlůžkové pokoje v různém designovém provedení s kapacitou 18 lůžek, vybavené sociálním zařízením a plazmovými obrazovkami, dvě konzultační ordinace a parkoviště v budově. Recepce funguje ve všední dny od 7 do 19 hodin a klientům jsou k dispozici 3 telefonní linky. Komunikovat s klinikou lze i nonstop a on-line: poradna na www.perfectclinic.cz a www.facebook.com/plastickaoperace





Seznamte se: Roman Kufa & Perfect Clinic

„Jsem vděčný, když mi dá klient důvěru...“

Text: Pepina
Foto: Jerry Efeb

Ještě během studia medicíny si nebyl jist tím, zda skutečně chce být lékařem. V touze po tvůrčí svobodě nakrátko zběhl k architektuře, aby se nakonec vrátil zpět ke královské lékařské disciplíně. Ani diplom v ruce mu ale k jistotě nepomohl. Tu získal až během stáže na britské klinice plastické chirurgie, když zjistil, že kreativita a estetické cítění mají co dělat mezi skalpely. Od té doby uplatňuje svůj vkus a cit v oboru estetické chirurgie. Jeho srdeční záležitostí je však stejně tak mikrochirurgie a rekonstrukční plastická chirurgie.

Myšlenka na takovou instituci, jakou je luxusní klinika plastické chirurgie, asi zraje dost dlouho. Jaká byla cesta k nové klinice?

Po škole, když jsem působil ve Velké Británii, jsem měl možnost seznámit se s chodem soukromého zdravotnického zařízení. Viděl jsem rozdíly státního a soukromého sektoru a myšlenka vybudování svého pracoviště mě už tehdy lákala. Ale to byl jen sen. Po návratu jsem osm let pracoval na Klinice plastické chirurgie FN Královské Vinohrady v Praze a učil se svému oboru. Můj kolega otevřel v tu dobu v Německu soukromou kliniku a já mu dva roky s rozjezdem o víkendech pomáhal. Získal jsem tak zkušenosti nejen operační, ale i organizační a postupně jsem si vytvářel obraz zařízení, které bych chtěl já sám vybu-

dovat. Samozřejmě v první řadě si musí lékař vypěstovat klientelu, aby pak mohl investovat do výstavby vlastního podniku. Soukromě jsem tedy začal operovat na klinice na Malvazinkách a založil Perfect Clinic. Jakmile se klientela rozrostla, přizval jsem kolegy a když se naše kapacity naplnily, bylo na čase zbudovat nové, vlastní prostory. Počet sálů, lůžek, technické vybavení a vše včetně filozofie firmy jsme si ušili na míru podle našich představ a s úmyslem nabídnout ten nejlepší servis.

Říká se, že v případě plastiky hraje jméno zásadní roli. A mít dobré jméno není jen tak. Jak jste si své kolegy do týmu vybíral? Během své praxe jsem postupně poznal všechny plastické chirurgy v ČR, což není těžké,

protože nejsme velká společnost a setkáváme se na mezinárodních kongresech. Vybrat si někoho do týmu je klíčové a musíte vědět, že lékař je nejen dobrý operátor, ale že taky bude dobrý parťák. A podle toho jsem volil. A pak tu bylo jedno osudové setkání - na Klinice plastické chirurgie na Vinohradech jsem měl svého medika, který se mnou asistoval u operací, postupně tak získal všechny zkušenosti, vyoperoval se, vybudoval si své jméno a stal se také členem našeho týmu.

Co odlišuje dobrého plastického chirurga od průměrného?

Zručnost, představitost, estetické cítění, kontinuální vzdělávání a také určitá pokora. Každý dělá chyby. I ten nejlepší. Je hloupost říkat, že čím lepší operátor, tím méně komplikací. Příčinou mnohdy totiž nebývá operační postup. Jediná úměra, která existuje, je tato: čím více pacientů lékař operuje, tím logicky narůstá i počet komplikací.

Není tajemstvím, že v čele Perfect Clinic je kromě vás a doktora Prose i váš bratr Ing. Marek Kufa, který doposud působil v jiném kraji. Že by se vám stýskalo?

Nechtěl jsem se na úkor medicíny věnovat manažerské práci, které nerozumím. Nemám ani ekonomické myšlení, takže jsem se držel pravidla, že budu dělat to, co umím. Bratr řídí svou velkou společnost na severní Moravě, má



mnohaleté zkušenosti v podnikání a na rozdíl ode mne obchodní uvažování nepostrádá.

Jedna věc je kliniku postavit a druhá dát jí nějakou tvář. Na čem jste si dával záležet? V první řadě na vybavení kliniky. Nechtěl jsem dělat medicínu někde polovičatě a v podmínkách, které nevyhovují dnešním světovým trendům. Proto máme v první řadě špičkové, moderní vybavení na operačních sálech i na lůžkovém oddělení. Kladli jsme důraz na to, abychom mohli zdravotně zabezpečit pacienta během operace, ale i po ní. Máme nejen pokoje s monitory, ale i dospávací pokoj s monitoringem základních životních funkcí a nepřetržitý lékařský dozor. Je velmi důležité, jak se pacient na klinice cítí, a chceme, aby měl veškerý komfort a zároveň se cítil bezpečně. Klinika je i designově velmi zajímavě řešena. Před výstavbou jsme navštívili několik soukromých pracovišť plastické chirurgie v zahraničí, abychom si udělali představu, jak má špičkové pracoviště vypadat. Dnešní pozitivní ohlasy ze zahraničí jsou snad důkazem, že klinika odpovídá standardům států Evropské unie.

Vsadil jste už před lety na budování jména značky prostřednictvím lifestyle reklamy, a to v době, kdy se tak zbytek soukromého sektoru ještě běžně nechoval. Byly to těžké začátky?

Začátky byly jednodušší právě proto, že konkurence v reklamě nebyla tak velká. Plastičtí chirurgové se drželi spíše odborné platformy. Možná jsem mohl být leckdy trnem v oku. Nás to ale bavilo, učili jsme se postupně poznávat trh i pravidla související s reklamou. Udržet si pozici ale není jednoduché. Zvláště v dnešní době, kdy jde o normální konkurenční boj se všemi jeho nástrahami.

Byl jste zároveň prvním ze svého oboru, kdo medializoval zákroky plastiky v reálné podobě. Jaká byla odezva a bylo to správné rozhodnutí z dnešního pohledu? Rozhodnutí bylo určitě správné. Bylo hodně kritik z řad lékařů, že obrázky z operace by se neměly ukazovat veřejnosti, ale já jsem tvrdil opak. Pacient si za kosmetický zákrok platí



a má právo vědět, do čeho jde, má být plně informovaný a má mít možnost to vědět a vidět. Pokud to nechce, zvolí si sám - stačí vypnout monitor.

Čemu taková osvětová, plná informovanost pomůže?

Určitě zjednoduší komunikaci s pacientem před operací. Pacient má po zhlédnutí filmu cílené dotazy, přesně ví, na co se zeptat, udělá si přesnější představu o své operaci a pooperační péči a to je důležité pro jeho klid před zákrokem.

Práce vašich rukou je nadmíru ceněna.

To je asi to největší zadostiučinění. Jak vnímáte svou stávající popularitu?

Jsem vděčný za to, když dá klient mně a týmu Perfect Clinic důvěru a operační programy jsou plné.

Tajemství konzultace na plastické chirurgii

„Není nic přirozenějšího, než dát klientovi čas na rozmyšlenou.“

Klient estetické chirurgie je specifický fenomén. Jeho charakteristika spočívá v nespokojenosti se svým tělesným vzhledem, doprovázené nezřídka psychickou nepohodou. Chce tento stav změnit, je připraven za to platit a má představu, jak by chtěl vypadat.

Autor: MUDr. Jaroslav Hirňák

PROČ JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT, ČÍ JE TO VŮLE

Náš klient přichází na konzultaci dvojitým způsobem: „z ulice“ anebo po předchozí informativní konzultaci on-line, kde již na obecné otázky dostal odpověď. Druhá možnost je výhodou, protože chirurg a klient mohou pokračovat v dialogu o úroveň výše. V obou případech však klient vždy nastíní problém, se kterým přichází, a někdy i spontánně uvede důvod, který jej k rozhodnutí přiměl. V opačném případě považuji za velice důležité důvod zjistit: „Přicházíte z vlastní vůle či z vůle někoho jiného? Například partnera?“ Já sám ve své praxi vítám přítomnost partnera či osoby blízké, která je s problematikou seznámena, i při samotném vyšetření, které po úvodním rozhovoru během konzultace následuje. U klientek, které se přítomnosti partnera opakovaně brání, lze ze zkušenosti odhalit psychologické pozadí a předpokládat, že zákrok nepodstupují z vlastní vůle, nýbrž kvůli partnerovi - důvodem může být třeba touha si ho udržet. V těchto případech jsem opatrný a raději volím opakovaný pokus až po absolvování psychologické podpory, nebo využiji svého práva a klientku neoperuji.

CO JE PŘEDPOKLADEM ÚSPĚŠNÉ OPERACE

Po vyšetření problémové oblasti se již konzultace ubírá konkrétním směrem. Klient je chirurgem vyčerpávajícím, ale přitom srozumitelným způsobem informován o všech možnostech a taktice operace, o rizicích obecných pro chirurgický výkon i specifických pro daný výkon estetické chirurgie. On se na operaci vysloveně těší, očekává výraznou změnu, a právě proto je nutné se riziky estetického výkonu zabývat velice důkladně. Pro dobrý výsledek je nezbytné sladit představy člověka s reálnými možnostmi a naplnit je. Klient musí vědět, co může od operace očekávat a co už ne a proč. Operovat někoho, kdo má přehnaná očekávání a je navíc imunní vůči doporučení chirurga, považuji ze strany lékaře za „sebevražedné“ jednání.

PROČ JE NUTNÉ MLUVIT, MLUVIT A MLUVIT

Osobně někdy s úspěchem praktikuji konzultaci formou otázek a odpovědí. To jde ve chvíli, kdy se dotýčný daným problémem zabýval (weby, on-line diskuse a poradny, ústní dialog se známými, co už podobnou operaci absolvovali) a přemýšlel o něm. Pak najde snadno dostatek otázek, na které se mu dostane jasných, přesných a srozumitelných odpovědí. Konzultace vedená tímto způsobem je věcná, proto kratší a přesto úspěšná. I tady ale může nastat moment překvapení. To když se klient dozví něco, s čím nepočítal, nevěděl o tom... V tu chvíli je v rozpacích a najednou dialog vážne. Není nic přirozenějšího, než dát klientovi prostor a čas na rozmyšlenou. Nic nebrání druhé, doplňující konzultaci. Sám toho s úspěchem využívám a mám jistotu v dobře připraveném pacientovi k operaci.

Současně se tímto způsobem buduje něco zásadního a nedocenitelného a to je vztah mezi chirurgem a klientem. Důvěra, to je, oč tu běží. Proto není nad to s klientem mluvit, mluvit a mluvit.



Odsát a jít

„Liposukce při vědomí a ve stoje.“

Text: Pepina

Foto: Alžběta Jungrová

Jedna z teorií říká, že tukové buňky se neumí množit a tudíž co si v dětství upečeme, zůstane nám do smrti. Jinými slovy počet tukových buněk během života neroste, zato jejich objem ano. Buňka se zvětší mnohonásobně, když ji krmíme. Ouvej je, když chceme, aby zase „zhubla“, a tak někdy nezbyvá, než ji vyhostit.

Odsátí tukových buněk z těla ven je jediným výrazně účinným řešením, jak se zbavit nadbytku tuku tam, kde ho jinými cestami zlikvidovat nedokážeme. I pro naši psychiku je lepší zaútočit na své tělo nejprve pohybem a stravou, než ho oklameme invazí zvenčí. Ke všemu totiž modelaci našich křivek žádné odsávací nádobíčko nezvládne podle šablony. *„Tělo samotné vám od základu nikdo nezmění. Co vám bylo dáno do kolébky, nelze pomínout. Dá se do jisté míry vylepšit jeho silueta,*“ koriguje přehnané představy MUDr. Walter Linzer, specialista, který má na svém kontě přes 6 000 úspěšných liposukčních zákroků. V jeho případě ale nejde o klasickou liposukci v plné narkóze, ale o výkon při vědomí, jen v lokálním umrtvení.

MŮŽE ZA TO TUMESCENCE

Ano, řeč je o ambulantní tumescentní liposukci, která je dnes oblíbeným doplňkem nabídky plastické chirurgie. Nejde o žádnou

novinku, jak se mnozí domnívají. Metoda se ve světě provádí úspěšně již dvacet let a doktor Linzer v tom vidí záruku její bezúhonnosti. Pointa tkví v napuštění podkoží chytrým roztokem, který současně znecitliví tkáň a změkčí tukové buňky tak, aby prošly milimetrovým otvorem odsávací kanyly. Tumescence se říká téhle šikovné a neškodné fyziologické tekutině, která z těla odchází několik hodin po zákroku samovolně drobnými nářezy v kůži, původně provedenými pro vstup kanyly. Co neodejde, než se ranky zacelí, zlikviduje organismus během pár dnů sám a zbytky vypudí močovými cestami.

JE TO OPERACE NEBO NENÍ?

Tato technika ambulantní liposukce přesně odpovídá současnému minimalistickému trendu plastické chirurgie: co nejmenší zásah do organismu, co nejkratší doba hojení, co nejrychleji zpět do normálního života.



Ani tady není žádné předoperační vyšetření, žádná hospitalizace, žádné omezení před zákrokem. Jediné, co potřebujete, je laboratorní vyšetření krve. Chirurg Linzer přiznává, že samotný výkon se může leckomu jevit spíš jako návštěva na kosmetice než jako pobyt na klinice. „Metoda vyžaduje pouze pár speciálních nástrojů včetně injekční stříkačky a samotného přístroje na odsávání tuku,“ shrnuje Linzer.

JAK JE TO S TOUTO BOLESTÍ?

Často se tahle forma liposukce pyšní přívlastkem bezbolestná a ve srovnání s pooperačním stavem po klasické liposukci v narkóze, to může být pravda. Nicméně v začátku výkonu, kdy se tenkými jehlicemi napouští roztok do podkoží a anestetikum teprve začíná působit, zažijete pocity i méně příjemné. Podobně, jako když vás potrápí injekce u zubaře. Počáteční nepohodlí je ale vykoupeno hladkostí dalšího průběhu. Při samotném odsávání tuku už rozhodně necítíte bolest. Jediné, co vnímáte, je tlak. Celý čas si můžete povídat s lékařem nebo relaxovat. I když s tím meditováním to není úplně růžové, protože modelování kontur vyžaduje, abyste se sem tam otočili na bok či bříško, nebo si dokonce stoupli. „Polohováním klienta se dosahuje přesnější symetrie ploch,“ vysvětluje chirurg.

Délka zákroku je odvislá na druhu a místě odsávaných míst. Průměrně je celý zákrok dlouhý asi dvě až tři hodiny a poté jste schopni odejít domů po svých. Někdo míří dokonce do práce, ale s ohledem na odtékající roztok z ranek to příliš komfortní není. Na sobě máte navlečeno kompresivní prádlo, které ač nemění nic na tukovém úbytku, formuje kůži do nového objemu a nosit ho musíte většinou dva týdny. „Klient může po zákroku dělat vše, co mu tělo a prádlo dovolí,“ chválí lékař mizivé omezení.

KDE JE ZÁDRHEL?

Vypadá to, že ambulantní tumescentní liposukce je natolik bezchybná, že by mohla

z trůnu sesadit i klasiku – liposukci sice tumescentní, ale v narkóze. To se ale nestane. Ambulantní odsávání je limitováno množstvím napuštěného roztoku s anestetikem, které je vázáno na tělesnou váhu. Zkrátka lokálně nelze znecitlivět větší oblasti ani více menších. Jednak by to bylo ohrožení zdraví člověka a jednak pečlivé odsávání jemnými kanylami a plynulými pomalými tahy by trvalo několik hodin a zažívali byste všechno jiné, jen ne duševní a fyzickou pohodu. Tímto způsobem se dají modelovat sice všechny partie (boky, bříško, stehna vnitřní i vnější, paže, lýtka i kolena), ale jen v menším nadbytku a postupně. Kdo chce zbavit své tělo většího množství tukových polštářků najednou a během kratší doby, musí na operační sál a vzhůru do hajan.

×



Vlastní tuk do prsou

„Senzace jménem kmenové buňky.“

Autor: MUDr. Jiří Paděra

Už už to vypadalo, že se kmenové buňky stanou nadobro hitem v estetické medicíně. Zvětšení prsou vlastním tukem obohaceným o ně zajímá každého, včetně médií. Jenže sesadit silikonový implantát z trůnu se hned tak nepodaří. Zvláště, když pochybnosti o použití revoluční metody stojí na realistickém základu.

CO JSOU TO KMENOVÉ BUŇKY

Jedná se o buňky, které jsou schopné se regulovaně rozmnožovat. Organismus je potřebová k zachování vyváženého stavu a udržení správných funkcí. Vyskytují se hlavně v embryích a v dospělém organismu v orgánech, jako je kostní dřeň, sliznice a kůže, ale také v tukové tkáni. Jejich neregulované množení je naopak zhoubný proces (rakovina). Nebezpečné mohou být tedy stejně jako prospěšné.

PhMr. RNDr. Alena Hrubá CSc. z oddělení buněčné terapie Ústavu hematologie a krevní transfuze v Praze uvádí, že širší zavedení nových léčebných postupů se může uplatnit až po důkladném prověření účinnosti a neškodnosti pro pacienty. To není žádné klišé, protože přenosem kmenových buněk se může porušit rovnováha organismu. Stále se ví jen velmi málo o tom, proč se některé buňky vymknou regulaci. Tím spíše je nutné mít se na pozoru u přenosu kmenových buněk do prsou, jejichž tkáň je náchylná ke vzniku zhoubného bujení.

AUTOTRANSPLANTACE TUKU JE BEZPEČNÁ

V samotném přenosu tuku problém není. Jde o metodu velmi jednoduchého odběru a pře-

nosu na jiné místo téhož těla. Již téměř sto let se tato technika používá k úpravě drobných defektů povrchu různých tělesných částí. Jen dosud se vždy jednalo řádově o několik jednotek, maximálně desítek mililitrů. V souvislosti s prsy jde ale o několikanásobně větší množství, které je ovšem obtížné v prsou udržet.

KMENOVÉ BUŇKY AUTOMATICKY NIC NEGARANTUJÍ

Nejprve se musí odebrat tukové buňky z nějakého místa na vlastním těle metodou liposukce, určitými náročnými postupy materiálově i přístrojově z těchto tukových buněk oddělit kmenové buňky a ty spolu s původním tukem injekčně vpravit do prsů. A tady jsou hned dvě úskalí. Zprvé poměrně vysoká finanční náročnost separace kmenových buněk. Zadruhé aplikace tuku tak, aby výsledek operace byl co nejlepší a nejtrvalejší. To totiž není automatické! Ona každá buňka lidského organismu, nikoliv jen kmenová, je-li zbavena vlastní cévní výživy (po odsátí), přežije jen několik desítek hodin. A pokud do ní v této době nevrostou nově vytvořené cévy, odumře. Proto je argumentem pro kmenové buňky jejich větší životaschopnost a tím pádem menší

riziko odumření. Aby mohly ale vůbec nějaké cévy vrůst, musí být buňka v těsném kontaktu s živou tkání. A tady jsme limitováni. Přímo do prsní žlázy tuk vstříknout nelze, protože je to velmi tuhá tkáň. Dá se aplikovat pouze do prostoru mezi kůží a prsní žlázou a do prostoru mezi prsní žlázou a prsním svalem. Abychom dodrželi těsné sousedství s živou tkání, musíme aplikovat nové buňky injekcemi z mnoha vpichů a zároveň mnoha směry a ke všemu jen takové množství, abychom dosáhli rovnoměrného rozprostření. Jinak hrozí, že příliš velké množství tuku, bez ohledu na kmenové buňky, nestačí prorůst vlastním cévním zásobením, rozpustí se a vstřebá. Čím více tuku se do prsu aplikuje, tím větší následný úbytek a tím menší prsa ve výsledku. A co se stane s plonkovými tukovými buňkami? Rozpustí se v olej, který se může vstřebat, zajízvit, kalcifikovat a všechno se to bohužel projeví na vyšetřovacích metodách prsů – UZ, CT, mammograf.

Je tedy potřeba počítat s tím, že ideálního efektu dosáhneme jen s omezeným množstvím tuku a očekávat můžeme tím pádem jen mírné zvětšení. Bohužel ani proklamovanou trvanlivost operace nelze zodpovědně zaručit, protože dosud neexistují dlouhodobé výsledky – fotodokumentace za měsíc, půlrok, rok a více let.

TUK ANO, KMENOVÉ BUŇKY ZATÍM NE

K aplikaci kmenových buněk zůstávám dál velmi obezřetný. Co však i v Perfect Clinic praktikujeme a co funguje při správném provedení a vhodné indikaci, je metoda zvětšení prsů vlastní tkání – tukem. Pokud se tato metoda správně použije, dosáhneme mírného zvětšení, které může vydržet delší dobu, trvale však nikoliv. Budiž vám ale útěchou, že ani přírodní plné poprsí nevydrží stále stejně pevné a časem nezměněné.

×

Doktor Zdeněk Pros je zpátky

„Dobří plastický chirurg se vyznačuje pokorou.“

Text: Pepina
Foto: Jerry Efeb



Dvacet let léčí duši skalpelem. Je přesvědčen, že pokud se ve svém těle skutečně necítíte dobře, jen těžko můžete vést plnohodnotný život, protože je to úplně stejné, jako když vás sužují zdravotní potíže. Začínal na Klinice plastické chirurgie Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a deset let strávil na soukromé klinice ESTHÉ, kde jeho popularita dosáhla takřka hvězd. V nejlepším se má přestat – říká se a plastický chirurg MUDr. Zdeněk Pros tohle rčení alespoň pro Čechy naplnil, když v roce 2008 přesídlil do Anglie. Lebedil si na prestižní londýnské klinice The Harley Medical Group a ne a ne se k lítosti českých klientů vrátit zpět. Až přišla nabídka od Romana Kufy...

Slíbili jste si s doktorem Kufou, že jakmile bude nová Perfect Clinic stát, vrátíte se. Bylo to těžké rozhodování?

Pracovně rozhodování těžké nebylo, těšil jsem se na práci konečně ve vlastním. Těžší pro mě bylo úplně opustit Spojené království jako takové. Život je tam velmi příjemný. Lidé jsou na sebe v běžném životě milejší než tady...

Co vím, jste ale ještě jednou nohou na anglické půdě...

Já už jsem tam spíše jen prstem jedné nohy. Svoji soustavnou činnost v UK jsem ukončil a vracím se s rodinou sem.

Máte ženu a syna. Co na to oni?

Rodina to nesla možná hůř než já. Syn František si v anglické škole rychle zvykl a měl tam spoustu kamarádů, se kterými trávil volný čas. To mu bude chybět stejně jako mé ženě Ladě duch Londýna a jeho inspirace. Na rozdíl od nich já měl před sebou vidinu splnění snu - otevření supermoderní kliniky.

Navázal jste na své jméno v Čechách bez problémů?

Říká se „sejde z očí, sejde z mysli“ a dva a půl roku je dlouhá doba, takže jsem měl logicky obavy. Ale po pravdě, byl jsem překvapen, kolik mých bývalých klientů si mě vzápětí našlo.

Co ze své praxe venku si přinášíte sem?

Z každé nové zkušenosti musíte vytěžit maximum. Naučil jsem se určitě lépe využívat čas, také některé nové operační postupy, práci s novými přístroji, v neposlední řadě komunikaci s klienty a větší jistotu v angličtině.

Asi obligátní otázka: V čem je plastika venku srovnatelná s námi a v čem má náskok?

Ano, často se mě na to ptají a já to rád opakuji. Česká škola plastické chirurgie má ve světě velmi dobrý zvuk. Určitě se nemáme za co stydět. Dříve měli venku náskok v zavádění nových technologií. Ten je dnes ale zcela smazán díky internetu a otevřeným hranicím a možnostem navštěvovat světové kongresy.



A nemáme v něčem náskok my?

A víte, že ho vidím? V tradici a schopnosti zacházet s tkáněmi velmi šetrně, což je rozhodující předpoklad bezproblémového hojení.

Je rozdíl mezi chováním či charakteristikou klientů venku a u nás?

V zásadě je si klientela velmi podobná, ale jeden výrazný rys by se našel. V Anglii je většina klientů velmi pozitivně naladěna, těší se na změnu, pro kterou se rozhodla, a dává to najevo. Na druhé straně, pokud je anglický klient nespokojen nebo se mu něco nelíbí, dokáže to dát velmi zřetelně najevo jakbysmet.

Položím vám teď stejnou otázku jako kolegu Kufovi. Co odlišuje dobrého plastického chirurga od průměrného?

Dobry plasticky chirurg se vyznačuje hlavne pokorou, nemysli si, ze je mistr sveta a ze nemuze udelat chybu. Prubezne se vzdelava, sleduje nove trendy, dokaze rozpoznat, který nový postup má budoucnost a co bude slepá ulička, a má také vyvinutou zpětnou vazbu. Tím myslím, že se dokáže poučit z určitých postupů u konkrétních klientů a sleduje své výsledky s odstupem času.



A nikdo nám neuvěří, že to není domluveno, protože odpovídáte podobně jako doktor Kufa. Tak to bude asi pravda. Odvádíte výbornou práci plastického chirurga. Co je pro ni nanejvýš důležité?

Krom toho, co už jsem říkal, jako je pokora, průběžné vzdělávání, konzultace a konfrontace svých výsledků s kolegy ve světě, tak rozhodně umění odpočívat. Unavený chirurg nemůže podávat skvělé výkony.

Co by měl klient chtít od plastické operace, resp. od plastického chirurga, aby byl maximálně spokojen?

Prvním předpokladem je realistické očekávání. Od toho je předoperační konzultace, aby operatér klientovi řádně vysvětlil, co je možné a co ne. Uvedu příklad. Řada klientů má tuto představu o liposukci: chirurg udělá malý kožní řez, přiloží k ráně hadici a tuk vyteče do přistavené nádoby. Tak to ale není. Liposukce není žádná vypouštění, ale velmi dynamický proces, kdy excelentní výsledek záleží zejména na chirurgově zkušenosti a zručnosti.

Nová Perfect Clinic funguje necelý rok, ale už má pověst, za kterou by se nemusela stydět žádná zahraniční špička. Je s ní srovnatelná? Já viděl ve světě mnoho skvěle i hůře provedených operací. A viděl jsem i ty dobré dělat v nedůstojných podmínkách. Naše klinika má excelentní vybavení operačních sálů, jednotku pooperační péče a možnost monitoringu základních životních funkcí na každém lůžku. Dále pečlivě sestavený tým erudovaných plastických chirurgů, instrumentárek na sále i ostatního zdravotního personálu kliniky, což v souhrnu znamená pro klienta záruku maximální bezpečnosti, perfektně odvedeného výkonu a komfortu pooperační péče. Aniž bych trpěl samochválou a chtěl, aby to tak vyznělo, tak si myslím, že naše pracoviště má šanci přiřadit se k evropské a možná i světové špičce.

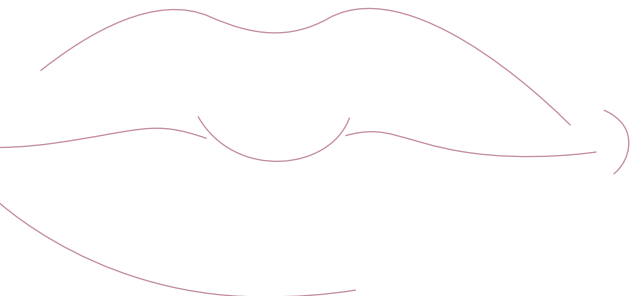
Amen. A hodně štěstí.

✕

Fotografie byly pořízeny v prostorách Siddharta Cafe v Buddha Bar Hotelu Prague. www.buddha-bar-hotel.cz

Plné rty

„Otvírají nám cestu
ke Lidem.“



Autor: MUDr. Jiří Paděra

Šíře či plnost rtů velmi významně ovlivňují nejen vzhled obličeje, ale i komunikaci mezi námi. Lidé s úzkými rty mohou působit uzavřeně, odtažitě, nepřístupně až přísně. Na druhé straně osoby s plným, širokým rtem vnímáme jako srdečné, otevřené a snadno s nimi navazujeme kontakt. Není tedy nutně známkou marnivosti, toužíme-li po smyslných rtech, ale může to být vlastně docela chytrá psychologická úvaha.

INJEKCE JSOU NEJRYCHLEJŠÍ A DAJÍ SE OPAKOVAT

Uměle vyráběných výplňových prostředků je mnoho a firmy produkují neustále novější – *Perlan, Restylane, Juvederm, Surgilips atp.* Jedná se o jednorázové injekční preparáty, které se velmi jednoduchým způsobem aplikují pod sliznici rtu a tím se docílí za snadné kontroly rovnoměrného zvětšení. Časem se ale látka v různé míře vstřebává. To ovšem nemine ani druhý typ výplňového materiálu – tuk, a to i přestože je to látka tělu vlastní. Dočasná délka trvání efektu je vykoupena minimální zátěží pro organismus i kapsu klienta.

Ani časová náročnost není nikterak omezující. Pokud se aplikuje průmyslově vyráběná výplň, jde o několik minut zákroku. U aplikace vlastního tuku se doba prodlouží o jeho odběr z jiné části těla a celý výkon trvá asi 40 minut. Rekonvalescence nevyžaduje žádnou pracovní absenci a bezprostředně po zákroku je dobré ledovat, jíst kašovitou stravu, nemačkat rty a dva až tři dny počkat, než opadne otok.

EFEKT NEZMIZÍ, POKUD SE IMPLANTÁT NEVYJME

Permalip je druh měkkého a nevstřebatelného, silikonového implantátu, který se vyrábí v několika velikostech a zavádí se do rtu ze dvou drobných řezů v jeho koutcích. Efekt je trvalý a zvětšení jednoduše souměrné.

Naopak lehkou nevýhodou může být jeho nahmatání díky vložení pod sliznici rtů. Jelikož ale nevrůstá do okolních tkání, je možné ho kdykoliv velmi jednoduše odstranit a vrátit ret zase do původní velikosti.

Samotný zákrok je ambulantní, a přestože se provádí na operačním stole, po půl hodině odcházíte domů. Pár dnů je třeba počítat s otokem, který je v důsledku lehkého zhmoždění přece jen větší a ustupuje delší dobu. Když se ale po týdnu odstraňují stehy, otok již bývá pryč.

NEJMENŠÍ, ALE NAVŽDY

Co do rozsahu a závažnosti výkonu je vrcholem chirurgická metoda zvětšení rtu. Provádí se speciální technikou V-Y řezů, při které se sliznice vnitřní části rtu, tedy ta, která je obrácena k zubům, posouvá směrem ven a tím se kompenzuje nedostatek objemu rtu. Míra posunu je ale limitována velikostí sliznice. Takovéto zvětšení se provádí buď během jedné operace v plné narkóze, nebo se někdy rozděluje do dvou, po sobě jdoucích výkonů – střední část a poté zevní část rtu. Výsledkem je trvalé zvětšení, ale za cenu jizviček, byť umístěných skrytě v ústech.

Po tomto výkonu se musíte k sobě chovat nanejvýš opatrně. Doporučuje se kašovitá strava, asi dva dny nečistit zuby, kloktat po každém jídle, ledovat a když se po čtrnácti dnech odstraní stehy, je dobré provádět ještě tlakové masáže.

KDY JE VHDNÝ TEN KTERÝ VÝKON?

To záleží především na přání pacienta a jeho představě o efektu. Co do výsledné velikosti se metody zásadně neliší. Chirurgickou technikou V-Y se dosahuje zvětšení nejmenšího, naopak největšího injekční výplní cizím materiálem nebo vlastním tukem. Podstatné rozdíly jsou pak v době trvání. Zatímco výplně nemají dlouhodobý účinek, implantační a chirurgické řešení je doživotní.

Pokud si nejprve potřebujete zvyknout na svůj nový vzhled, je vhodné zvolit injekční aplikaci, protože je to vratná metoda a dá se opakovaně bezpečně provádět.

×

Natrelle™

K O L E K C E

*V*íc než jen prsní implantáty



*K*aždá žena je jiná...



Iste v dobrých rukách

„Dali jsme si záležet na nejmodernějším vybavení.“



„Poskytujeme ošetření v rámci korektivní, estetické a léčebné dermatologie a nabídka našich služeb zahrnuje ošetření různými typy laserů,“ charakterizuje služby vedoucí lékařka MUDr. Jitka Chaloupecká. A co si pod tím představíte? Názvy jako cévní barvivový laser, Q-switched alexandritový laser, alexandritový depilační laser, erbiový odpařovací laser, diodový laser smoothbaem a frakční laser normálnímu smrtelníkovi mnoho neřeknou. O tom, co dokáží, si uděláte lepší obrázek, když si představíte, co řeší. Například taková laserová depilace dokáže naše tělo zbavit posledního chloupku, paprsky jednoho z laserů zase jizev a nechtěného tetování, paprsky dalšího pak znamének a vazivových nádorků... Je toho hodně a mnohdy jsou to věci, o kterých byste si nemysleli, že řešení mají. Sem patří jizvy po akné i samotná léčba akné, ale také likvidace žilek viditelných pod kůží či odstranění cévních lézí a pigmentových skvrn. Krom

likvidace všeho nežádoucího na povrchu kůže se LC Anděl soustředí na omlazující kouzla. Nejde ale o žádné alchymistické lektvary, nýbrž opět o laserové světlo a také chemické látky, které aktivují v naší pleti obrozené procesy či kamuflují nedostatky. Sem, do oblasti anti-agingu se řadí laserový resurfacing, rejuvenace a mezoterapie, ale také aplikace botulotoxinu i kožních implantátů do vrásek a kvůli modelaci rtů, brady a tváří.

Jako atraktivní novinky uvádí dr. Chaloupecká nejnovější digitální dermatoskop – celosvětově uznávanou, bezpečnou a neinvazivní metodu k včasnému odhalení melanomů (nádorů na kůži). Dále ošetření intenzivním pulsním světlem (IPL) určené k rejuvenaci a odstranění pigmentací a cévek. A v neposlední řadě pokrok v léčbě povrchových kožních nádorů a úporných bradavic – fotodynamickou terapii.

Text: Pepina
Foto: archiv LC Anděl

Laserové centrum není řídicí modul vesmírné lodi ze sci-fi filmu, jak by se mohlo zdát, i když před pár lety by o sci-fi klidně mohla být řeč. Lasery jako pracovní nástroje v rukách lékařů sice nějakou dobu vídáme, ale o jejich boomu se dá mluvit až dnes, s rozšířením do oblasti estetické a korektivní dermatologie. A jedním z nejmodernějších pracovišť u nás je Laserové centrum Anděl.



Jak se o LC Anděl píše, s tímto arzenálem za zády a týmem erudovaných lékařek v čele poskytuje péči na světové úrovni. „Na prvním místě je ale osobní přístup a spokojenost klientů,“ říká vedoucí lékařka a pokračuje: „Dali jsme si záležet na nejmodernějším vybavení, krásném prostředí a také diskretnosti. Naše pracoviště se nachází ve velice příjemné lokalitě Nového Smíchova s výbornou dostupností a možností vlastního parkování a výtahem přímo k recepci.“ Skutečně vás přivítá designový interiér s nejmodernější laserovou technikou ve výbavě, ale co je na tom nejlepší, jsou velmi příznivé ceny, které byste asi nečekali.

✕



MUDr. JITKA CHALOUPECKÁ

absolvovala odbornou stáž v USA, přednáší a školí metody i techniky laserové terapie, aktivně publikuje v dermatovenerologických časopisech zaměřených na korektivní dermatologii, je členkou dermatovenerologické společnosti ČLS JEP, Flebologické společnosti ČLS JEP a Společnosti pro využití laserů v medicíně ČLS JEP.



MUDr. GRETA WOHLVÁ

je členkou České akademie dermatovenerologie, Dermatovenerologické společnosti ČLS JEP a Společnosti pro využití laserů v medicíně ČLS JEP, specializuje se na korektivní dermatologii – dermatochirurgii.



MUDr. EDITA JATŠOVÁ

přednáší a školí chirurgické a korektivní postupy v dermatologii, prezentuje se na tuzemských i zahraničních kongresech (IMCAS Paříž 2003), aktivně publikuje v dermatovenerologických časopisech zaměřených na korektivní dermatologii doma i ve světě, je členkou dermatovenerologické společnosti ČLS JEP a společnosti pro využití laserů v medicíně ČLS JEP.



V jednoduchosti je krása

„Při preventivním používání botulotoxinu zabráníme vzniku mimických vrásek.“

Autor: MUDr. Jitka Chaloupecká
Foto: archiv LC Anděl

Už je to tak, že nechceme přijít o všechny vrásky. Ty z lásky nebo od smíchu si rádi necháváme, protože nám sluší. Zato mračivé a smuteční navěky mít nemusíme. Dělalj nás starší a protivnější, než díky nim vypadáme. Ale žádná tragédie, jednoduše s nimi zatočíme. Od toho tu byly a jsou slavné botulotoxinové injekce.

Za vznik vrásek může, jak jinak, než více faktorů. Naše rýhy života jsou dány geneticky, senilní atrofii kůže, presenilní atrofii, která je způsobena chronickými vlivy UV záření, gravitací, životním stylem a aktivitou obličejových svalů. Naposled zmínovaný faktor má na svědomí vznik mimických vrásek, které nejsou nutně projevem stáří, ale mohou se objevit i v mladém věku. V tom případě bývá dobré zabránit jejich dalšímu prohlubování a ideální je v tomto případě oslabit činnost mimických svalů, případně je úplně paralyzovat. A to umí bezpečně přírodní látka botulotoxin, vyráběná ovšem umělou cestou

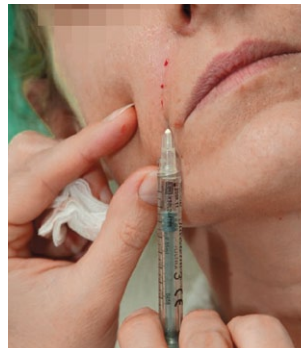
pod různými marketingovými názvy. Tenhle blokátor se úspěchem může pochlubit klasicky u vrásek v obličejí, kde je jeho popularita spojena nejvíce s vráskami mezi obočím, na čele a kolem očí, ale málo už se ví o jeho úrodném působení na oblast krku a dekoltu. Ejhle, i místa odepisovaná často pro jejich nepřekonatelnou transparentnost se dají omlazovat. Existuje ale i řada nových možností, kde všude využít účinků botulotoxinu. Pomocí něho lze například přivzvednout špičku nosu, pozvednout koutky úst a také srovnat jakoukoliv asymetrii v obličejí, a vyhnout se tak chirurgickým invazivním metodám.

APLIKACE BOTULOTOXINU

Terapeuticky je využíván botulotoxin typu A, který byl připraven v roce 1979 a v roce 1989 byl schválen FDA jako bezpečný lék. První studie o ovlivnění mimických vrásek v obličejí byly publikovány v roce 1991.

Korekce mimických vrásek botulotoxinovými injekcemi je oblíbená u žen i mužů pro svou jednoduše, neomezení pracovního nasazení, minimální dobu hojení, pozvolný nástup efektu a minimální riziko vedlejších účinků. Provedení tohoto zákroku je pro pacienta velmi snadné a rizika nežádoucích účinků se minimalizují, pokud aplikaci provádí erudovaný odborník – lékař. Botulotoxin se aplikuje tenkou inzulinovou stříkačkou a jehličkou do mimických svalů v místech vrásek, které chceme vyhladit. Proces vyhlazování vrásek nastupuje až během dvou týdnů a doba trvání účinku je obvykle od čtyř do šesti měsíců. Po opakovaných aplikacích se efekt prodlužuje, protože si naše mimika zvykne na klidnější projevy.

Pokud jsou už naše vrásky smíchu pořádně hluboké, nedokáže je ani botulotoxin vyrovnat stoprocentně. To by nakonec ale nemělo být ani smyslem omlazovacích metod, nechceme-li působit jako vosková figurka. Přece jen zdání přirozenosti je to, oč tu běží.





Pod ženskou taktovkou

„Ženské toho vydrží strašně moc.“

Text: Pepina
Foto: Jerry Efeb

Zatímco plastické chirurgii vládnu muži, estetická dermatologie se stává královstvím žen. V čele Laserového centra Anděl stojí jedna z nich. Zkušená lékařka s dlouholetou praxí z klinik Esthé a Asklepion MUDr. Jitka Chaloupecká (43 let) přijala v roce 2008 nabídku vést pracoviště specializované na moderní laserové metody ošetření kůže a omlazovací procedury.

Jste nejen lékařka, ale také matka dvou dětí a žena pečující o domácnost. Před dvěma lety jste tedy učinila poměrně odvážné rozhodnutí. Váhala jste?

Musím říci, že mě láká dělat něco nového, začínat, budovat věci. Mám asi ráda výzvy a to mě žene kupředu.

Přece jen, s jakými pocity vede žena takový podnik?

Tady asi není rozdíl mezi ženou a mužem. Vždy je přítomna obava, zda bude podnik prosperovat. Já ale spíš než obavu o sebe, cítím a cítím zodpovědnost za lidi, kteří šli se mnou, a je mou povinností zajistit jim jistý životní standard.

Váš ženský tým je považován za odbornou špičku. Jak se žena prosadí v tak poměrně technokratické záležitosti, jakou lasery jsou?

Já sama jsem původně dermatolog a dermatovenerolog. Počátky budou někde v mé práci v nemocnici Na Bulovce, kde jsem pracovala pod primářem Frayem, dnešním šéfem katedry korektivní dermatologie, a tam jsem se poprvé setkala se zákroky typu excizí atp. Korektivní a estetická dermatologie má k laserům blízko a s nimi jsem se seznámila už v jejich začátcích u nás, kdy jejich spektrum nebylo zdaleka tak široké.

Bez toho, aniž byste sledovala progres technologií, to asi nejde, že?

To je nutnost. Téměř každý rok se objeví nový laser nebo jeho modifikace a my musíme mít představu, zda a o kolik je lepší než naše stávající a vyhodnotit, zda a jak bude klientům prospěšný.

Lasery dokážou řešit mnoho věcí, o kterých nevíme, že řešení mají. Co všechno umí?

Jednoduše se dá říci, že všechno, co je na povrchu kůže. Některé problémy máme od mládí, jiné se objevují s věkem. A nejsou to jen vady na kráse jako vrásky a projevy stárnutí obecně, ale i zdravotní neduhy jako pigmentace (barevné změny), drobné cévky v obličejí i na těle, stařecké bradavičky či kožní výrůstky. Nejen, že se prioritně zaobí-

ráme omlazováním a vráskami, aplikujeme výplně, zvětšujeme rty a měníme tvary v obličejí, ale řešíme i běžné kožní věci jako v jakékoliv jiné kožní ambulanci.

Odskočit si na laserovou depilaci během polední pauzy či nechat si paprsky prohrát obličej a během pracovní schůzky omládnout je dnes možná na pořadu dne leckteré z nás. Stává se estetická dermatologie pomalu ale jistě součástí každodenní péče?

Nevím, zda je to přímo trend, ale klienti budou našich služeb využívat určitě častěji než třeba plastiky. Ke změně křivek těla musí člověk dospět ve svém vědomí nebo věkem, ale na kůži je stále co k řešení: jizvičky, výrůstky, fibromky... některé projevy zlikvidujeme, ale stále se tvoří nové.

Jaký je tedy trend?

Panuje větší informovanost a osvěta a to je dobře. Dnešní lidé se už mnohem víc zajímají o to, co mají na kůži, lhotejno zda jde o kosmetické či zdravotní indikace. A když už nic jiného, tak alespoň řeší, zda to je či není nebezpečné. To je případ znamének, kdy člověk sám nemůže rozhodnout o riziku a díky osvětě ví o preventivní kontrole, která je nutná.

Je důvod bát se laserů?

Pokud jsou v rukou odborníků – dermatologů, kteří umí určit diagnózu toho, co se na kůži nalézá, pak ne. Záleží na klientovi, zda si zjistí, kdo ho bude ošetřovat. Informace se dají najít na webu a důležitou roli hraje v našem oboru i osobní doporučení.

Může být laserový zákrok bolestivý?

Může, v některých případech. Většina zákroků, které děláme, je ale nebolestivá. Klient cítí pouze, že se něco děje. V případě větších rozsahů v rámci pohodlí klienta ale dáváme znečitlivující přípravky – povrchově mastičkou, nebo i injekčně.

Na rozdíl od kosmetického průmyslu, který je třeba na akné krátký, lasery tady slaví úspěchy. Jak jsou účinné?

U akné jsou lasery dokonce uznané jako

léčebný prostředek. Je však třeba zohlednit, že jde o multifaktoriální onemocnění a nelze vždy podchytit všechny příčiny. Raději říkám, že akné dokážeme výrazně zlepšit. Stejně je to i s varixy (křečové žíly). Také jejich stav zlepšujeme, ale někdy, v případě genetické zátěže, se po čase objeví nové. Zákroky se pak musí opakovat.

Dovolte závěrem jednu osobní otázku: Vypadáte velmi dobře. To proto, že využíváte vlastních služeb nebo za to může váš ani ne roční syn?

Tak to opravdu nevím :-). Nezasťírám, že jako každá žena, i já chci na sobě vylepšit nedostatky, když to jde. Ale zdá se mi, že toho pro sebe dělám stejně jako před narozením druhého syna, práce mám čím dál víc a spím čím dál méně... Sama tomu nerozumím, ale ženské vydrží strašně moc, čím víc se jim toho nakládá, tím víc vydrží :-).

×

Fotografie byly pořízeny v prostorách Hotelu Angelo sítě Vienna International Hotels & Resorts. www.vi-hotels.com





Chcete vypadat mladší?

„Proces stárnutí zastavit nelze, zpomalit ano.“

Text: Pepina

Foto: archiv LC Anděl

Hloupá otázka. Kdo by nechtěl, že? Jen vědět, jak na to. Zastavit biologický proces stárnutí nelze, ale zpomalit ho už ano. Moderní metody estetické dermatologie jsou asi nejúčinnější zbraní proti rychlému stárnutí, ať už jde o jakékoliv jeho projevy – od vrásek až po pigmentaci.

Čím později si vzpomenete, že váš obličej potřebuje elixír mládí, tím hůř. „Už po 30. roce začíná pokožka stárnout. Ztrácí svou pružnost i pevnost, začínají se tvořit drobné vrásky, které se postupně prohlubují a v obličejí se objevují pigmentové změny i rozšířené cévky,“ vypočítává nezvratné příznaky stárnutí MUDr. Jitka Chaloupecká, šéfká Laserového centra Anděl. Jakmile se vráska prohloubí, není její vyhlazení už nikdy stoprocentní, byť se používají nejúčinnější látky. Leda začít uvažovat o chirurgickém faceliftingu, ale ani v tomto případě, nechte-li vypadat jako vosková maska, likvidace všech vrásek nehrozí. Řešení je jednoduché – začít se o svou pleť starat preventivně. Podle Chaloupecké jsou mezi námi už tací, řekneme moudřejší: „Stále více pacientů přichází s prosbou o odstranění počínajících známek stárnutí pokožky či si přejí podstoupit preventivní zákroky, s cílem vyhnout se její rychlé devastaci.“ Zdrojem trápení přitom nemusí být zdaleka jen vrásky. „Do téhle kategorie patří i zhrubělá kožní kresba, rozšířené cévky, jizvy po akné, nepravidelná pigmentace, rozšířené póry či snížený kožní tonus,“ popisuje dermatoložka všechny stopy věku. Že na ně není lék víme, ale co už známe méně, jsou esteticko-dermatologické zákroky, které nám různou měrou dokážou pomoci oklamat své okolí i biologický věk.

Gelová maska - aplikace před laserovým ošetřením



Rejuvenace - ošetření laserem

REJUVENACE

Jak funguje? Laserové paprsky vyprovokují novou tvorbu kolagenu, tedy vláken, které mohou za pružnost naší kůže. Použit se dá na partie obličejí, krku a dekoltu a vhodné je začít s ní až po 30. roce.

Rejuvenace je šetrné a nebolešivé ošetření pokožky vysokovýkonovými neablativními lasery (dye laser, diodový laser) či IPL (intenzivním pulzním světlem). K jejich bezpečnosti říká doktorka Chaloupecká: „Tyto přístroje jsou vybaveny účinným chlazením chránícím povrch kůže před poškozením.“ A k jejich principu dodává: „Po ozáření pokožky laserovým světlem dojde v kůži k prohřátí vazivové vrstvy a nastartování nové tvorby kolagenních a elastických vláken. Dochází tak k přímé obnově kožní tkáně a pleť se stává hladší, vypjatější, zlepšuje se povrchová textura, redukují se jemné cévky, nerovnosti, rozšířené póry a jemné vrásky.“ Výhodou těchto zákroků je jejich elegantnost, hojení bez komplikací a nenáročnost na rekonvalescenci. Jde o dvacetiminutový neinvazivní zákrok, který vás nevyřadí z běžných denních činností. Pleť je jen lehce zarudlá a měla by se chránit před UV zářením. Pro správný efekt je třeba rejuvenaci podstoupit 4 × za sebou s odstupem měsíce. Účinek je pak viditelný asi po dobu jednoho roku.

MEZOTERAPIE

Jak funguje? Chemická gelová látka se vstříkuje do podkoží, a kůže se tak na povrchu vypíná. Ošetřit lze obličej, krk, dekolt a hřbet rukou, a to ve chvíli, kdy je kůže povadlá.

Ze všech omlazovacích procedur je tato nejméně invazivní. Provádí se technikou bezprostředního zavádění velmi malého množství revitalizačních substancí (nejčastěji kyseliny hyaluronové) do kůže pomocí velkého množství jemných vpichů. „Jde o ideální metodu pro stárnoucí pokožku, jejímž výsledkem je viditelná regenerace pleti, její hydratace, zpevnění a vyhlazení jemných vrásek,“ vypočítává přednosti doktorka Chaloupecká.

Pro zlepšení komfortu při zákroku se dává znečitlivující krém. Jedinou vadou na kráse může být to, že ošetřované místo je po zákroku zarudlé a ojediněle se mohou vyskytnout i modřinky, které po týdnu mizí. I tady je efekt podmíněn opakováním zákroku a obvykle se provádí tři zákroky s dvoutýdenním odstupem. Celý jeden rok pak vypadáte dobře.

Mezoterapie - aplikace substance





Kožní implantáty - před a po aplikaci

KOŽNÍ IMPLANTÁTY

Jak fungují? Vráska se injekční cestou vyplní chemickou gelovou látkou. Výplně ale neřeší jen vrásky a nosoretní rýhy, ale používají se k modelaci a zvětšení rtů a ke kompenzaci nerovností a asymetrií v obličeji. Není třeba se jich bát už v mladším věku, kdy plní roli prevence.

Výplní je mnoho druhů a Chaloupecká varuje před jejich aplikací z rukou neerudovaného člověka: „Pro úspěšnou aplikaci kožních implantátů je důležité, aby materiál byl kvalitní, bezpečný a hypoalergenní.“ O tom, který materiál je pro vás nejvhodnější rozhodne lékař-dermatolog během konzultace.

Nejčastěji se používá gel z kyseliny hyaluronové, který je bezpečný, hypoalergenní, snadno aplikovatelný, navozuje tvorbu kolagenu, váže vodu a zajistí tak hydrataci problematických

míst. Zákrok se pro lepší komfort provádí v místním znecitlivění a vlastní výplň se aplikuje ultra tenkými jehličkami. Správně provedený výkon je téměř bezbolestný.

Bezprostředně po zákroku může být místo aplikace lehce zarudlé, oteklé a nedoporučuje se sportovat a tlačit na ošetřované místo asi dva dny. Efekt vydrží obvykle jeden rok, ale je třeba počítat s rozdíly ve vlastní trvanlivosti implantátů i v jeho individuálním odbourávání v kůži.

FRAKČNÍ LASER

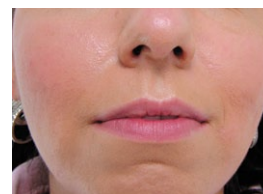
Jak funguje? Laserové paprsky mají dvojí účinek – redukuje svrchní starou vrstvu kůže a povzbuzují tvorbu nového kolagenu. Dokáže řešit i pokročilejší fáze projevů stárnutí, jako jsou povadlejší pleť, hlubší a početné vrásky, pigmentace, ale také jizvy po akné a rozšířené póry.

Frakční laser zvládne výraznější stopy věku na pleti, ale také je náročnější pro klienta. V důsledku mikropaprsků laserového záření se ještě během několika dnů poté olupuje svrchní vrstva pokožky. Zákrok se provádí za použití znecitlivujícího krému a cítit můžete pouze mírné pálení, a to zejména po zákroku. Ošetření celého obličeje trvá pouhých 30 minut a ihned po zákroku je pokožka obvykle mírně zarudlá. Během 5 dnů je první účinek znát – během této doby se většinou kůže oloupe a objeví se omlazená a barevně sjednocená pokožka se zlepšenou texturou. „Ovšem na vypnutí pokožky se musí čekat ještě pár týdnů. Novotvorba kolagenu pokračuje a teprve po třech měsících je možné očekávat konečný výsledek,“ uklidňuje nedočkavce lékařka. Většinou stačí jedině ošetření a radost z něho můžete mít i pět let.

×



*Frakční laser
aplikace laserových paprsků*



*Frakční laser
před a po ošetření*



*Frakční laser
před a po ošetření*

Stop nadměrnému pocení

„Pocení přináší psychosociální obtíže a tělesnou nepohodu.“

Autor: MUDr. Jitka Chaloupecká

Pocení je přirozený jev a pomáhá očistě našeho organismu. Jenže čeho je moc, toho je příliš. I když se najdou momenty, kdy je pach potu vzrušující, většinou vyvolá pravý opak. Potíží nastane ve chvíli, kdy jde o nekontrolovatelnou zvýšenou tvorbu potu ve větším množství, než je fyziologicky nutné k termoregulaci. V tu ránu znamená pocení pro své nositele psychosociální obtíže a tělesnou nepohodu.

Pot se tvoří v ekrinních a apokrinních potních žlázách. Ekrinní potní žlázy se nacházejí na celém těle a jejich největší množství najdeme na dlaních, ploskách nohou a čele. Méně četné jsou apokrinní potní žlázy, které začínají svou činnost až v pubertě, nacházejí se například v podpaží a zodpovídají za nepříjemný zápach. A právě tyto oblasti, jako jsou podpaží, dlaně a plosky, se nejčastěji potýkají s problémem zvýšeného pocení neboli hyperhidrózou.

NADPRODUKCE POTU SE DÁ LÉČIT

Lékem ale nejsou deodoranty. Ty v léčbě zvýšeného pocení nepomáhají, jelikož jsou pouze pomocnými prostředky. Jejich úkolem je překrýt nepříjemný pach a pozastavit růst bakterií, nebo je úplně zničit. Nic víc. Jejich opakované používání dokonce může u někoho vyvolat podráždění pokožky.

Ani antiperspiranty nejsou všemocné. Sice snižují tvorbu potu, a to rozkladem vývodů potních žláz či snížením aktivity epitelu potních žláz, ale jejich efekt nemá dlouhého trvání. Hlavní účinnou složkou antiperspirantů jsou soli hliníku, které též mohou vyvolat podráždění pokožky.

Hyperhidrózu je možné léčit podávanými léky, iontoforézou nebo chirurgicky. Všechny tyto metody ale mohou přinášet mnoho nežádoucích účinků a komplikací. Trendem je přitom snaha o péči co nejjednodušší, dostupnou, bez komplikací a nežádoucích účinků. Proto se v poslední době dostává do popředí metoda estetické dermatologie a tou je *aplikace botulotoxinu*. Ta je dnes považována za nejlepší, nejjednodušší a s minimem přechodných komplikací.

BOTULOTOXIN PROTI POCENÍ

Účinek spočívá v blokádě mediátoru, který je zodpovědný za vedení inervace do potních žláz. Řekněme laicky, že potní žláza neví, že má pot vyloučit a díky tomu skutečně téměř nedochází k jeho vyměšování. Respektive jeho produkce je snížena na úroveň přijatelnou pro pacienta a nezhřídka i jeho okolí.

Botulotoxin se aplikuje do postižené oblasti tenkými injekčními jehličkami, podobně jako je tomu v případě vrásek. I tady je možnost místního znečtivění dané oblasti, pokud si to člověk přeje. Ústup pocení je znát během dvou až tří dnů a ideální stav vydrží asi rok. Při opakovaných aplikacích se efekt prodlužuje.

✕

Laserová epilace

„Lasery mají trvalé účinky.“

Text: MUDr. Jitka Chaloupecká a Pepina

Foto: archiv LC Anděl

Mužská hrud' porostlá chlupy, strniště na tváři... to jsou stále znaky mužnosti, které mají svůj půvab. Horší už je to se zády a katastrofické v případě podpaží. A ženy? U nich je většina chloupků na těle přímo faux pas. Zbavováním se chloupků neubližujeme nijak svému zdraví – a proto: Ať žije epilací máníe!

Alexandritový laser GentleLase



JAKÝ JE ROZDÍL MEZI DEPILACÍ A EPILACÍ?

Zatímco epilací rozumíme úplné a trvalé zničení chloupku s jeho cibulkou, depilace je dočasné odstranění pouhého produktu cibulky, resp. jeho vyrostlé části. Pokud by vám někdo tvrdil, že voskem se dá epilovat, tak mu nevěřte. To je náhoda, když se horkým voskem vytrhne chlup i s cibulkou. Stejně je to u depilačních krémů. Ani náhodou se to ale nepodaří u žiletky, kde navíc může dojít k pořezání kůže a při nezodpovědném holení na sucho i k jejímu zánětu. A nedokáže to ani jeden z ženských domácích mazlíčků - depilační strojek. Ten má ke všemu bolestivou pověst.

EPILACE LASEREM

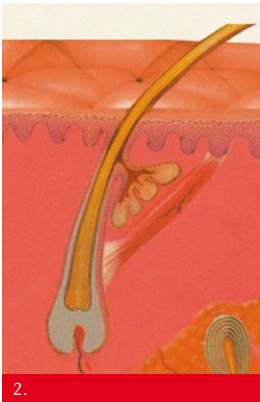
Oproti tomu přináší laserová epilace trvalé výsledky. „Zárok spočívá v plošném, rovnoměrném ozáření laserovým světlem, které cíleně ničí zárodečnou část chloupků,“ vysvětluje MUDr. Jitka Chaloupecká a dodává: „Laserový paprsek najde pigment v chlupové cibulce, pronikne do ní, zahřeje a zničí.“ Kde není zárodek, nic nenaroste. Tmavé chloupky mají nejvíce pigmentu, a proto se u nich dosahuje nejlepších výsledků. Světlé vyžadují více opakování a šedivé chloupky laserem odstranit nelze, jelikož neobsahují žádný pigment, ale vzduchové bubliny. Pigment je v cibulce přítomen ovšem jen v její růstové fázi, a tak se zákrok musí několikrát zopakovat, protože nikdy nejsou všechny chlupy ve stejném stadiu vývoje. Obvykle to bývá 4–6 opakování po 6–8 týdnech.

CO BRÁNÍ EPILACI LASEREM?

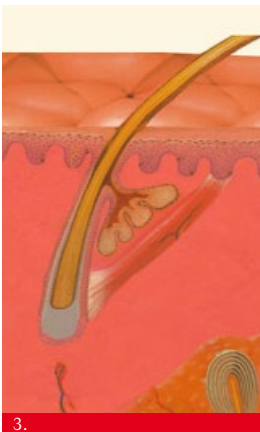
Podle slov doktorky Chaloupecké nelze epilovat klienty, kteří jsou čerstvě opálení či trpí chladovou alergií. Čerstvě opálená pokožka totiž obsahuje velké množství pigmentu a laser by nemusel rozeznat ten uvnitř cibulky a útočil by plošně. Na těle by se pak objevily



1.



2.



3.

bílé skvrny. Opalování není dobré před ani po zákroku, kdy je kůže dočasně citlivější.

Chlazení se používá během zákroku i bezprostředně po něm. Jeho funkce je kromě ochrany před popálením též analgetická, čímž se zvyšuje komfort výkonu. Bolestivost zákroku přirovnává Jitka Chaloupecká ke štípnutí gumičkou: „Obvykle není třeba místní anestetikum, ale u vnímavějších jedinců se může hodinu před zákrokem nanést znečítlivující krém Emla. Ihned po ošetření se epilované místo zchladí a potřetí zklidňujícím antiseptickým krémem.“

JAK ZÁKROK PROBÍHÁ?

Nečekejte nic hrozného. Pohodlně ležíte na anatomickém lehátku, zatímco vám po těle jezdí laserová hlavice s koncovkou o průměru 12-15 mm a posunuje se kousek po kousku po dané partii. Protože se na zákrok musíte dostavit s menším strništěm, zůstanou vám po laseru sem tam spečené zbytky chloupků na kůži, které se jednoduše setrou anebo samy v dalších dnech odločí. Lehké zarudnutí na kůži se může objevit, ale během pár hodin vymizí.

CO SE DÁ LASEREM EPILOVAT?

„Kterákoliv část těla,“ říká Dr. Chaloupecká a doplňuje: „U žen jsou nejžádanější místa podpaží, třísla a bérce, u mužů záda a ramena.“ Laserových paprsků by ale měly zůstat uchráněny partie v okolí sliznic a očí. Proto se lasery většinou nepoužívají přímo na genitálie. Délka zákroku se mění podle plochy. Horní ret bude zbaven chloupků během několika minut, stejně jako podpaží, ale nožky už vám hodinku i víc zaberou.

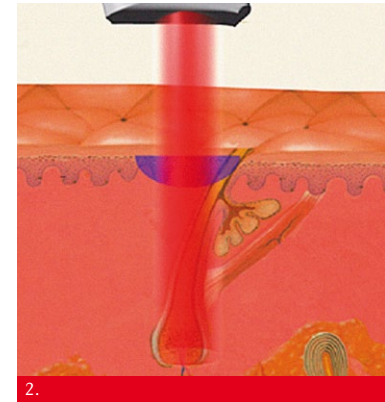
x

Přirozené fáze růstu:
1. růstová fáze chlupu
2. přechodná fáze chlupu
3. klidová fáze chlupu (výpad chlupu)

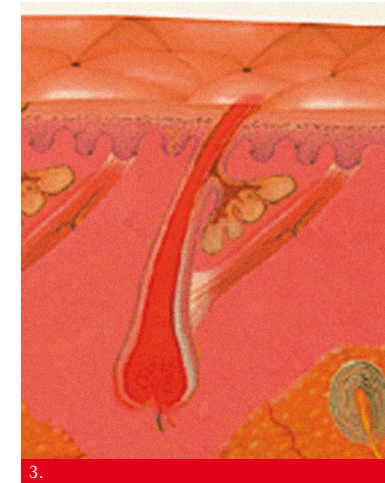
Práce epilačního laseru:
1. zchlazení pokožky
2. laserové záření
3. tepelné prohřátí chlupu (spálení chlupu)



1.



2.



3.



Frakční laser

Strašák akné

„Laser je uznán léčebnou metodou.“

Autor: MUDr. Jitka Chaloupecká

Foto: archiv LC Anděl

Pleť plná nehezkých hnisavých pustulek, lidově řečeno beďarů, dokáže člověka řádně diskriminovat na společenské úrovni. Aknozní pleť není v žádném případě důkazem zhýralého života nebo vizitkou špindíry, ale jedná se o nemoc. A je třeba ji léčit.

Akné je kožní onemocnění vznikající na podkladě hormonálních změn, bakterií přítomných na kůži a ucpáváním vývodů mazových žláz. Postihuje hlavně mladší generaci, ale nedá se vyloučit v jakémkoli věku. V dnešní době existují různé způsoby léčby, které zabrání následným jizvám coby doživotnímu handicapu. K léčbě je možné použít řadu lokálních prostředků, které vysušují mazové žlázy a snižují počet bakterií na pokožce, ale obvykle nepůsobí dlouhodobě.

Poměrně účinnou možností jsou lasery. Po léčbě pulzním diodovým laserem SMOOTHBEAM se dosahuje dlouhodobě výrazného zlepšení projevů akné ve všech fázích.

JAK LASER FUNGUJE?

Laserové záření je absorbováno buněčnou vodou a díky tomu dochází k prohřátí mazových žláz a následnému otevření folikulárních ústí, snížené tvorbě mazu a počtu bakterií na pokožce. Není třeba obávat se bolesti či popálení kůže, protože LASER SMOOTHBEAM má dynamické chlazení, které chrání pokožku a zároveň působí mírně analgeticky. Pro zvýšení komfortu tohoto zákroku je vhodné použít znečistlivující krém, který se nanáší na ošetřované místo hodinu před zákrokem. Vlastní zá-

krok trvá patnáct až dvacet minut, ale je nutné ho po dvou týdnech několikrát zopakovat, než se pleť ideálně vyčistí. Ihned po zákroku se pokožka zchladí a ošetří antiseptickým krémem, ale počítejte s tím, že ještě několik hodin poté je patrné zarudnutí. Během kúry nemáte žádná omezení, jen slunečních paprsků se vyvarujte.

JIZVY PO AKNĚ – CO S NIMI?

Pokud se akné neléčilo a jizvy již vzniknou, neházejte flintu do žita. Je tu opět laser. Velmi dobře účinkuje nejmodernější typ - frakční CO2 laser. S jeho pomocí se nejen vyhladí jizvičky a rozšířené póry, ale odstraní se i pigmentace a zpevní pokožka. Zákrok je možné provádět v místním znecitlivění a trvá asi půl hodinky. Dočkáte se hned dvojího účinku. Nejprve se během několika dnů drobně olupuje svrchní vrstva pokožky, čímž se zbavujete její „zatížené“ části. Zároveň u hlubších vrstev dojde k tepelnému prohřátí a díky tomu se začnou tvořit nová kolagenní a elastická vlákna, tedy jakási nová kůže.

Takové ošetření stačí provést jedenkrát, ale podle typu pleti a rozsahu poškození ho lze během několika týdnů i opakovat. Ani v tomto případě se neobejdete bez ochrany před slunečním zářením. ✕



1.



2.



3.



4.



5.

1. před ošetřením frakčním laserem
2. fáze hojení
3. po ošetření frakčním laserem
4. před ošetřením laserem Smoothbeam
5. po ošetření Smoothbeam

Jak kamuflovat stopy po akné

„Odbýt se jen make-upem nestačí.“

Text: Pepina

Podle slov odborníka, špičkového vizážisty Pavla Bauera, je snazší líčit aknozní pleť než tu se stopami jizev. Lépe se v prvním případě daří kamuflovat, co nemá být vidět.

Při akné, kdy je problém v barevném rozdílu míst na obličejí, sáhneme po make-upu, který je více krycí. A nemusí to být jen známý *Akneolor* z lékárny, který mívá nedostatek odstínů. Vynikající je *Dermacol*, prodávaný v neměnném designu hliníkové tuby už řadu let. Má asi 12 odstínů, jeho efekt vydrží celý den a i přes vynikající krytí nepůsobí těžce. Další, už dražší přípravky, které dobře zakryjí nedostatky pleti, jsou *Double Wear* od Estée Lauder nebo *Full Coverage* od MAC. Pavel Bauer radí v tomto případě šetřit s pudrem a použít ho raději méně. Zaprvé jím nezahltíme už tak zatěžkávanou pleť a za druhé předejdeme viditelnému efektu, který mívá na svědomí spíš pudr než dobrý krycí make-up.

U jizev po akné je to i pro zkušeného profesionála těžší. Ještě před nanesením make-upu

lze použít sérum, například *Idealist* od Estée Lauder, které částečně vyplní a zatmelí prohlubně v kůži a pleť se tak opticky vyhladí. Stoprocentního efektu se ale nedočkáme. Tak jak přes den střídáme umělé osvětlení s denním, musíme přijmout fakt, že nerovný reliéf někdy bude patrný, protože jeho místa různě odrážejí světlo. Dojem můžeme ještě o něco zlepšit některým luminačním produktem, který lze přimíchat do podkladového krému či make-upu a získat tak zářivější a celistvější vzhled. Každopádně tady víc než kdekoliv jinde platí, že je dobré odvést pozornost od méně dokonalých míst k těm krásnějším. Proto tvůrce vizáže většiny televizních tváří, Pavel Bauer, doporučuje zaměřit se na oči nebo rty a precizně je nalíčit. Odbýt se jen make-upem zkrátka nestačí.

x



Velký potlach o módě

„Neeexistuje jednoduchý recept na módu, ale chodíme, koukáme a vidíme...“

Text: Pepina

Foto: Balada, archiv Gabriela Koutská

Móda je džungle, ve které se hned tak někdo neorientuje. Většina z nás se v ní ztratí a s plným šatníkem zbytečností pak bezradně tápe. Anebo naopak rezignuje a hledání cest ve spleti křížovatek trendů přenechá „mladším“ s výmluvou, že „pro mě už to není“. A pak je mezi námi odvážnější menšina, která se proplétat džunglí naučí, ať už díky své intuici anebo s pomocí průvodce.

Takovým zkušeným průvodcem může být stylista. Jeho profesí je obléknout nás šmrncově od hlavy až k patě, ba co víc, naučit nás to. Podle všeho je i tohle věc cviku. Jenže bez osobní dávky vkusu je jaksi ouvej i po mnohonásobném tréninku. Co nám tedy radí dva populární módní mágové – stylistka Gabriela Koutská a stylista Peter Tistan? A nahlíží na módu unisono?

Každý se vás ptá na trendy. Jak na takovou klíčovou otázku reagujete?

G: Vždycky jsou nějaké módní trendy a vždycky budou. Jde o to, zda se jimi řídit či neřídit.

A...?

G: Podle mě si z nás návrháři občas dělají srandu a pak se nám smějou, co všechno jsme ochotni nosit :-).

P: Trendy jsou individuální věc, chyba je generalizovat je. K tomu mají stále víc sklon ženy.

G: Do toho bych docela vstoupila... v tom jsou dneska chlapi horší, než ženský. Když je in růžový tričko, tak ho musej mít, to samý šálíčky...

P: Jo? Kdo? Možná v showbiznyusu.

Konec přím. Je jasné, že trendy existují a my se jimi řídíme at už vědomě či podvědomě. Je to dobře?

G: V té míře, v jaké jim v Čechách podléháme, ne. Neumíme s nimi zacházet a rádi přeháníme.

P: Přespříliš nás ovlivňují média. Lidi si berou moc z módních článků a už o tom s nikým dál nemluví. Spolehnou se na jeden typ informačního kanálu a nechtějí už věnovat čas další diskusi, konfrontaci a inspiraci.

Něco jako: „Viděl jsem to v XY a musím to mít“?

P: Asi tak. A proto je u nás odhaduju až osmdesát procent lidí, co chtějí být za všech okolností trendy, ale překombinují to a výsledek je opačný. Je vždycky lepší vzít si ze sezony jen něco málo a kombinovat s tím, co je nadčasové.

A to je co?

G: Nadčasová klasika jsou třeba džíny, triko a sako. Každá ženská by měla mít v šatníku bílou košili a černé kalhoty. Ale...! Musí sedět, musí být z dobrého materiálu a musí mít skvělé střih, pak je to dokonale kombinovatelná věc.

Gabriela Koutská (www.fatc.cz)



G + P: Tady ale pozor na radikální kombinaci výrazných stylů – ležerní nebo sportovní s elegantním. To už je pro vyspělého fajnšmekra. Nemáme-li cit pro věc, raději se do podobného experimentování nepouštět a držet se klasiky s pár trendy prvky. Stačí boty a tvídové sako s koženými lokty.

Když ale nemáme kopírovat fashion média, co jiného sledovat?

G: Ale já se taky inspiroju zahraničními časopisy. Vezmu třeba jeden prvek a aplikuju ho do své práce. Ide jen o to neřítit se jimi bezvýhradně a bezezbytku. Přece jen nafočená fashion story je zasazená do úplně jiného prostředí, jsou to jiné tváře, postavy...

No právě, hrne se to na nás, ale jak si vybrat to málo pro sebe dobré? Na fashion weeky asi jen tak zajet nemůžeme...

G: No to vůbec není třeba! Molo a fashion weeky jsou pro lidi, co v tomhle průmyslu pracují. Tam se vše nese v extrémním duchu haute couture, zatímco my se oblékáme prêt-à-porter a to je jiná liga. Prky z přehlídek velkých módních návrhářů do ní ale pronikají, v tom je pointa trendovosti. Letos se tak v kolekcích módních řetězců objevují například kožešiny, rukavice, podkolenky, nadkolenky...

P: Nejlepší je podle mě projít si třeba deset obchodů právě těchhle menších řetězců

(Zara, H&M..), dívat se, co je na štendrech a vybrat si spojovací prvek, který je letos in. To pozná pouhým okem každý. A pak si vzít do kabinky klidně čtyřicet kousků a zkoušet. K tomu jednoho či dva své přátele, co nás kriticky zhodnotí, a stoprocentně pár slušivých outfitů z toho bude.

Myslíš udělat si takový malý módní workshop?

P: Jasně, ale to většinou nikoho nenapadne.



A jak mimochodem nakupujete vy?

G: Doporučila bych každému jednou za rok odjet ven a občerstvit svůj šatník. U nás je pořád málo značek střední třídy a ty, co tu jsou, nabízejí jen svůj základ, už se dál nevětví. Dostupné jsou třeba outleety v Německu.

P: Pro mě je mekkou Londýn. Mám své oblíbené vintage shopy, takové nezávislé krámký v londýnských čtvrtích, ale jejich jména neřeknu. To je moje know how.

G: No já tedy nevím, jestli je něco víc než NYC :-). Stav „sugar high“ jsem si přivodila v Sohu, kde je směs amerických značek, multibrandů, urban stylů... A pak jsou tu samozřejmě americké klasiky: Abercrombie, Theory, BCBG, Michael Kors, DKNY a další.

G + P: A co je u nákupů venku velký plus, že je to několikanásobně levnější.

To je známá pravda, že draze neznamená dobře. Ale přece jen, demonstrovat na svém oblečení sociální tíseň taky není ono. Co nelze obejít levnou variantou?

G: Boty. Ještě tak tenisky, ale pánské polobotky či dámské lodičky v levném provedení je faux pas. Můžu mít doma pět levných triček, dám přes to košili a vypadám dobře. Ale boty neobejdu.

P: Já bych vsadil na doplňky jako jsou tašky, pásky, peněženky, ale taky náušnice... zkrátka to, co dělá tzv. dojem. Na druhou stranu ale trend budit dojem „mám na to, tak do levného obchodu nepůjdu“, je taky špatné.

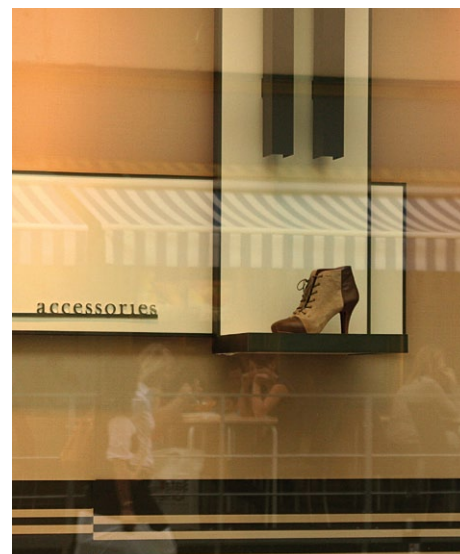
G: Navíc ti, kdo jsou draze označkováni od hlavy až k patě, neumí už brát módu s nadsázkou, a to je to nejdůležitější na celém tom milovaném cirkusu. Když jdeme z domu, tak nikdo nesmí poznat, že jsme se dvě hodiny připravovali, i když to trvalo třeba čtyři. Nic nemá vypadat, že to někdo moc řešil.

**TRENDY PODZIM / ZIMA 2010**

Hlavní inspirace – 50. léta, poválečné období. Více zahaleno než odhaleno. Dlouhé kolové sukně, svetřky a svetry. Barvy hnědá, měděno-hnědá, zrzavá, hořčicová, šedá a černá. Vysoké kozačky z tenké kůže a na nízké platformě.

Nosí se kožešiny a kožešinové vestičky zejména. U žen bodují velké svetry, u mužů naopak svetry slim a s výstřihem do věčka, který čím větší tím lepší – a pozor: i na holé tělo!

I ženy mají svou zbraň: viditelné spodní prádlo! Hitem jsou podvazky, co je schválně neschovávají kraťasy.



Peter Tistan





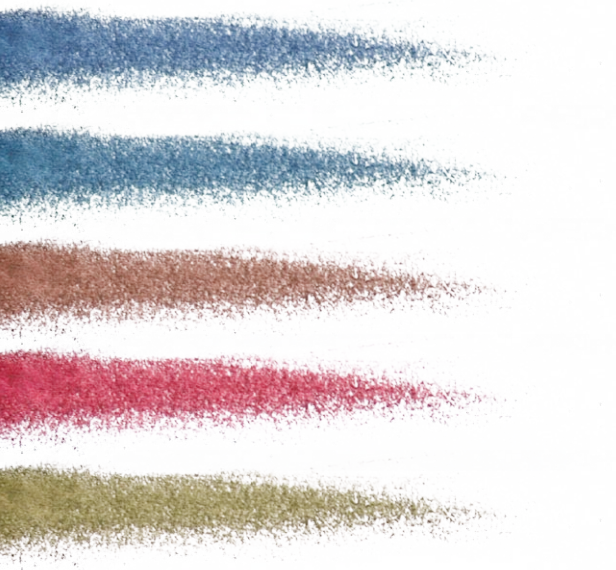
O líčení s Pavlem Bauerem

„Přirozené barvy vítězí nad sytými. Věvodí modrá, kobaltová, hnědá, vínová, khaki zelená...“

Text: Pepina
Foto: archiv Pavel Bauer

O líčení se píše a mluví víc než dost. Ale žádný jednotný manuál neexistuje. Co vizážista a značka, to vlastní pravidla. V záplavě internetových diskusí čteme, jak se správně líčit, co používat a jak s čím zacházet a výsledkem je často náš soukromý „Babylon“. Čert aby se vyznal. To se ale nikdy nezmění a přehršel rad a tipů nám bude předkládán vřdycky, protože vizážistika je kreativní obor, ale je dobré naslouchat těm, kdo jsou mistři svého řemesla.

Takovým povoláním rádcem je Pavel Bauer, držitel vicemistrovského titulu světové soutěže a vizážista podepsaný pod vzhledem většiny tváří televizních obrazovek, módních magazínů a velkých přehlídek. Jak se na líčení pro běžný život dívá on?



Je líčení věda?

Vůbec ne. Lidé mají často obavu z toho, že se nezvládnou dobře nalíčit, protože jsou zbytečně stresováni informacemi, které coby koncoví klienti vůbec nepotřebují. Věda je nauka o barvách a technologiích, ale běžný spotřebitel si vystačí s mnohem méně dovednostmi. Musí mu být ale nejprve dobře porazeno: vám sluší to a to, pohybuje se v těchto barvách, pořiďte si tenhle produkt. To ale neznamená, že utratí hodně peněz za velké množství přípravků. I se dvěma barvami očních stínů se dá udělat více stylů líčení a rozdílný efekt podle toho, na jaké místo se dají. Důležité je najít si člověka-odborníka, který správně diagnostikuje pleť a doporučí příslušné barvy. Pak stačí jedna či dvě konzultace s ním a jakmile se seznámíte se vším, co je potřeba, je denní líčení už skoro primitivní záležitost.

Tedy s pomocí dobrého vizážisty se může naučit každý dobře nalíčit?

V základu ano. Někdo nám jen musí říct, jak nanést tu správnou barvu na správné místo. Míchání barev už ale každý nezvládne. Někdo je talentovanější, lépe cítí barvy, je zručnější. Ten si pak může dovolit více vlastní fantazie. Nejen dekorativní kosmetika ale rozhoduje o úspěchu. Záleží i na dobrych pracovních pomůckách. Máme-li výběr ze štětců, nemusíme malým nanášet stíny postupně na velkou plochu třeba až pod obočí, ale jedním tahem velkým štětcem to zvládneme hned a lépe.

Říká se, že make-up je základ. Je to pravda?

Všechno, co nanesu na pleť, bude vypadat dobře jedině, když bude zdravá a krásná. Nemáme-li dokonalou pleť, je třeba ji poupravit, a to dokážeme podkladem – tedy make-upem. Tajemství dobrého make-upu je v tom, že není rozeznatelný. Nesmí být viditelné přechody mezi linií obličeje a krku a stejně tak by okolí nemělo registrovat, kolik ho tam je. Na takový přirozeně působící podklad pak můžu nanést i méně výrazné a decentní barvy a přesto krásně vyniknou.

Dobrý make-up si ale sama nevyberu, kam se obrátit?

V každém případě tam, kde je možnost si ho vyzkoušet. Ne na ruce, kde poznáme jen texturu, ale na obličeji, kde ho budeme nosit. Vždycky je dobré zkusit několik odstínů a nejlépe na denním světle. Bohužel je pravda, že evropský trh není dostatečně zásoben a některé firmy u nás nabízejí jen tři či čtyři odstíny, a tak nezbývá než je míchat. Každá pleť si žádá trochu jiný tón. A pouhým pohledem na lahvičku to nepoznáme. Make-up na pleť oxiduje, světlo se láme v určitém úhlu a vybraný odstín se teprve tady ukáže v plné parádě. Doporučuji zavítat do prodejny, kde není problém odebrat vzorek make-upu do flakonku nebo věnovat hotový vzorek – *Lancome, Estée Lauder, Dior...*, vyzkoušet doma a zjistit, jak se cítíme po celý den a jak make-up reaguje. Tam, kde nám nedovolí takto make-up testovat, nemáme co dělat a odcházíme.

Nač bychom si měli dát pozor při líčení?

Krom toho, že pleť musí být v kondici, což docílíme výběrem správného make-upu, nesmíme zapomenout na zdravíčko. Jen s make-upem by byla pleť mdlá a my jí musíme vrátit ruměnce do tváře, aby vypadala svěže a odpočatě. Třetím podstatným momentem je obočí. Není dobré přehánět to s jeho trháním, protože jeho nedostatek deformuje výraz obličeje. Se vším ostatním si už můžeme hrát, ale tuhle trojici neobejdeme.

Trendy vždy určují značky, ale přece jen, jaké vidíš ty na podzim a zimu?

Podzim je vždy intenzivnější v barvách a je teplejší než léto. Ovšem letos je to trochu výjimka, protože přirozené barvy vítězí nad těmi sytými. V podzimních temnějších odstínech vévodí modrá, kobaltová, hnědá, vínová, khaki zelená a v kombinaci se světlejšími barvami rtěnek a lesků. Na podzim vypadly kontury, tužky a linky, které se posunuly do zimy. Ta je o červených rtěnkách, zlatých a platinových třpytech a linkách v černém, hnědém či fialovém provedení.

✕

KDO JE PAVEL BAUER

18 let praxe v oboru make-up artist. Držitel titulu Mistra republiky a Vicemistra v celosvětové soutěži v Düsseldorfu. Supervizor pro make-up a styling TV Nova, TV Prima a ČT1. Úzce spolupracuje se značkou Estée Lauder a dalšími. Make-up pro velké zábavné televizní pořady (např. Miss, Superstar, X Factor, Top Star), pro módní časopisy (Elle, Marianne, Glanc, Style, Harper's Bazaar) a pro přehlídky, soutěže nebo veletrhy. Vyučuje, přednáší a vede vlastní make-up akademii.





Perfecte

2010