

JARO 2011

# Perfekte

magazín o plastické chirurgii, estetické dermatologii a moderním životním stylu



## PERFECTE TÉMA

Vše o operacích obličeje  
Dole ubrat, nahoře přidat  
Laserem proti celulitidě  
Terapie pigmentových skvrn  
Rty k zulíbání

Natrelle™

K O L E K C E

*V*íc než jen prsní implantáty



*K*aždá žena je jiná...

## AUTOŘI ČLÁNKŮ



MUDr. Roman Kufa



MUDr. Zdeněk Pros



MUDr. Jiří Paděra



MUDr. Jiří Ferra



MUDr. Jitka Chaloupecká



MUDr. Gréta Wohlová



MUDr. Edita Jatšová

## EDITORIAL

Drazí čtenáři,

zase tolik času neuteklo od té doby, co jsme se potkali poprvé. Teď držíte v rukou druhé číslo Perfecte a nám se pro něj přes zimu podařilo nasbírat spoustu zajímavých témat. Protože vás posloucháme v našich online poradnách, na Facebooku anebo při konzultacích, víme, že už toho hodně víte. A tak jsme do nového Perfecte napsali hodně o tom, o čem se jen tak někde nedočtete a právem to chcete. To může být kupříkladu takové přehledné shrnutí co a jak je možné upravit v obličejí, nač si dát pozor při permanentním make-upu anebo čím si nejlépe dopomoci k hezčím tvarům rtů, prsou a zadečku. Kdo si nepřeje nic vylepšovat a nehladá ani inspiraci pro zdravější a spokojenější život, tak se ale pořád ještě může dozvědět, kdo jsou ti, co nás vylepšují. Přejeme pěkné počtení.

Pepina a spol.

## OBSAH

|  |    |
|--|----|
| Aktuality                                | 4  |
| Vše o operacích obličeje                 | 5  |
| Skin Scanner - moderní diagnostika pleti | 9  |
| Pomáhám lidem k osobní spokojenosti      | 10 |
| Na velikosti brady záleží                | 13 |
| Pěkný zadeček nejen dílem přírody        | 14 |
| Sladké sny při operaci                   | 16 |
| Jak vybrat správný prsní implantát       | 18 |
| Dole ubrat, nahoře přidat                | 20 |
| Zkousím vše na vlastní kůži              | 22 |
| Nalíčená nenalíčená                      | 26 |
| Digitální dermatoskop odhalí nebezpečí   | 28 |
| Laserem proti celulitidě                 | 30 |
| Terapie pigmentových svrn                | 32 |
| Rty k zulíbání                           | 34 |
| Cvičit nebo operovat?                    | 36 |
| LIST konečně v Čechách                   | 38 |

JPJ 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

JPJ consulting  
production

- ofsetový tisk
- digitální tisk
- velkoplošný tisk

tisk do

48 hodin

- sítotisk
- DTP studio
- web design



www.jpj.cz

AKTUALITY



## Spustili jsme nový web

Webový portál lcelandel.cz zdokonalil svou tvář. Kromě nového, svěžího vzhledu jsme pro vás připravili i pár obsahových novinek. Neopomněli jsme ani jeho funkcionalitu a maximální pohodlí všech návštěvníků. Mezi úplné novinky patří Online poradna a Video galerie laserových zákroků.

### CO SE ZMĚNILO?

Již na první pohled je to nový design. Ovšem věrni jsme zůstali našim barvám - bílá, červená a šedá vás budou provázet i nadále. Naším cílem byla přehlednost a snadno dohledatelné informace, které vás zajímají. Nově si můžete naše centrum estetické dermatologie prohlédnout i „zevnitř“, a to díky virtuální prohlídce.

### ÚPLNÁ NOVINKA

Tou se stala nově vytvořená Online poradna. Pokud zde nenaleznete odpovědi na vaše otázky, máte možnost svůj dotaz zaslat přímo našim lékařům. Nezapomeňte však, že bez

vizuálního kontaktu je rada lékaře spíše orientační a pro správnou diagnostiku je osobní konzultace nezbytná.

### LASER IN NATURA

Nemáte představu, jak zákrok laserem probíhá? Natočili jsme pro vás nejvíce žádané laserové zákroky. Pokud máte nějaké pochyby či obavy, doufáme, že právě natočený zákrok „in natura“ a vyjádření našich lékařů vás veškerého strachu ze zákroku zbaví.

### KOMUNIKACE

Další možností, jak s námi můžete být ve spojení, je Facebook. Nejen, že zde můžete hodnotit naši práci a získat informace o novinkách, ale také s námi můžete soutěžit a doporučit naše laserové centrum přátelům.

Doufáme, že se k nám i nadále budete rádi vracet. Ať se vám líbí!

Váš Anděl

# Věrnost se v LC Anděl vyplácí

S novými webovými stránkami přichází i další novinka v podobě věrnostního programu pro vás.

## KLUB LC ANDĚL

V rámci ještě většího ztraktivnění našich služeb se může každý zákazník našeho laserového centra zapojit do nového věrnostního programu. Jako člen může čerpat nabízené výhody a díky přímé komunikaci se jako první dozví o připravovaných novinkách, které pro něj chystáme. Každý zaregistrovaný člen bude mít možnost kontrolovat své slevy a speciální akce přímo přes naše webové stránky [www.lcandel.cz](http://www.lcandel.cz).

## CO ZÍSKAJÍ ČLENOVÉ KLUBU?

Připravená je nejen nabídka slev v našem centru estetické dermatologie, ale jako další výhodu vám chceme nabídnout speciální akce připravené jen pro vás, a to i od našich partnerů.

## DOPŘEJTE SVÉMU TĚLU, CO POTŘEBUJE

Představujeme vám prvního z partnerů, jediné STUDIO BIKRAM YOGY V PRAZE:

Bikram yoga je moderní dynamické cvičení, které vás dostane. Je to vlastně původní hot

yoga – životní styl se 40 letou tradicí a výsledky po celém světě, který vám předáme přesně v té formě, v jaké nám byl svěřen. Neměníme to, co funguje. Po odcvičené lekci se cítíte jako znovuzrození. Bikram yoga má silné detoxikační účinky na lidský organismus a působí pozitivně na psychiku. Aktivní formou zbavuje lidské tělo škodlivých látek, odbourává stres a dodává energii. Pravidelným cvičením Bikram yogy efektivně zformujete svou postavu a posílíte svalstvo v celém těle. Lekce Bikram Yogy je dynamický 90 minutový program 26 poloh Hatha jógy (fyzické jógy) a dvou dýchacích cvičení, který se praktikuje v sále vyhřátém na 42°C.



BIKRAM YOGA PRAGUE  
Karolíny Světlé 8, 110 00 Praha 1  
[www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz)

## Jak zpevnit pleť obličeje a pokožku těla

Novinkou v ošetřování těla je přístroj pracující na principu bipolární radiofrekvence, který pro vás připravuje Laserové centrum Anděl. Díky prohrátí podkožní tkáně se podpoří tvorba kolagenu a zpevní tělo. Kromě těla se může využít radiofrekvence i na pleť obličeje, čímž se docílí její zpevnění.

## LC Anděl má nového specialistu

Tým lékařů se nedávno rozšířil o nového člena. Dermatoložka MUDr. Naděžda Vojáčková se specializuje na problematiku pigmentových névů a kožních nádorů. Zaměřuje se na jejich diagnostiku, včetně vyšetření dermatoskopem, léčbu a následnou dispenzarizaci. Věnuje se problematice otoků lymfatického původu.



## Vše o operacích obličeje



*„Šetrnou metodou je endoskopická operace.“*

*Text: MUDr. Jiří Paděra, MUDr. Jiří Ferra, MUDr. Zdeněk Pros, Pepina, Foto: archiv Perfec Clinic*

Vrásky v obličeji jednou prostě přijdou. Otázka je, zda se s nimi smíříme, nebo vyrazíme do boje proti nim. Vydáme-li se na válečnou stezku, máme dnes k dispozici celý arzenál zbraní. Od kosmetických krémů až po skalpely. Pravda, chirurgický nástroj by měl být až ten poslední v řadě, ale ne vždy tomu tak musí být. Záleží víc na stavu kůže a míře vaší nespokojenosti se svým vzhledem než na biologickém věku.

Celý život stárneme a zcela přirozeným důsledkem je postupná, leč stále se zrychlující ztráta elasticity kůže. Obličej je naší výkladní skříní a bohužel právě zde jsou příznaky patrné nejvíc. Je to pochopitelné, neboť pod kůží obličej je velké množství mimických obličejových svalů, které nutí kůži neustále pracovat.

## PROČ MÁME VRÁSKY?

V dětství a v mladém věku má kůže ještě dostatek elastických vláken, které vyrovnávají mimické záhyby. Ovšem později ubývají vlákna nestačí plnit svou funkci a napínaná kůže se jednoduše řečeno vytahuje a nevrací zpět. Tento její relativní nadbytek si tělo nejprve kompenzuje tvorbou vrásek, později takto ochablá kůže začne i poklesávat. A to jsou nepřehlédnutelné stopy stárnutí, které zejména ženy velmi trápí.

## JAK TENTO PŘIROZENÝ ŽIVOTNÍ CYKLUS ZPOMALIT?

Ano, jde jen o zpomalení procesu. Jeho zastavení není v silách ani toho nejlepšího plastického chirurga. I operací vypnutá kůže časem znovu povolí. „Operační postupy dokážou řešit obvyklá místa vzniku vrásek, a ta jsou na čele, na víčkách, tvářích a krku. Zatímco v případě očních víček se provádí poměrně jednoduchá ambulantní operace – blepharoplastika, v případě čela, tvářích a krku jsou již nutné operace náročnější,“ říká MUDr. Jiří Paděra z Perfect Clinic, se kterým jsme si povídali o tom, co je díky metodám plastické chirurgie možné.

## FACELIFT A DALŠÍ KLASIKA

### OPERACE ČELA

Vrásky na čele se likvidují například OTEVŘENOU METODOU, kdy se vede dlouhý řez

nad vlasovou hranicí, uvolní kůže čela, vypne a odstraní 2–3 cm nadbytečné kůže. Výsledkem této techniky je sice vyhlazení vrásek čela, ale současně i poměrně dlouhá jizva přes celé temeno hlavy, byť skrytá ve vlasech.

Podstatně šetrnější a novou metodou je operace ENDOSKOPICKÁ. Při ní operátor používá speciální operační přístroj – endoskop. Díky němu dokáže přerušit mimické svaly a vypnout kůži, aniž by ji odřízl. Stačí k tomu jen několik 1 cm dlouhých řezů ve vlasaté části čela. Vrásky se tak likvidují bez nutnosti rozsáhlých jizev. Její plus je i v tom, že jde o miniinvazivní metodu, která nevyžaduje celkovou anestezii a pacient může ihned odejít z ambulance domů.



Facelift před (operátor MUDr. Roman Kufa)



### KLASICKÝ FACELIFT

Ochablá kůže na tvářích a krku se řeší tzv. FACELIFTEM a NECKLIFTEM. Při této operaci se vede řez od spánku kolem ušního boltce a za něj do vlasů. Následná jizva je tedy pohledům skryta. Kůže se pak uvolní od své spodiny a vytáhne se, a to tak, že se pod ní dostanou ruce chirurga, vypnou ji a její přebytky se odstraní. Kůže se sešije jemným podkožním stehem a následně tenké jizvy zůstávají skryty za uchem a ve vlasech. Současně se pro lepší a déle trvající efekt

dá zpevnit i hluboká vazivově svalová tkáň na tváři. Tomuto zákroku se říká SMASS lifting. Až tříhodinová operace je samozřejmě náročnější i na rekonvalescenci a doporučuje se dvoudenní hospitalizace, šetření obličejového svalstva a teprve po měsíci plný návrat do běžného života.



Facelift po (operátor MUDr. Roman Kufa)

### MINI VERZE FACELIFTU

V posledních letech je velmi atraktivní metoda MINIFACELIFTU, která se dá provést už jen při malém poklesu kůže. Jedná se o postup shodný s klasickým faceliftem, ovšem rozsah uvolnění kůže je menší, kratší je i jizva kolem boltce a provádí se buď jen v obličejí, nebo na krku. Bohužel současně obě lokality neobsáhne. Zárok je méně náročný zejména pro klienta. Operační doba se zkracuje o třetinu a rekonvalescence dokonce o polovinu. Jen je třeba přijít včas a nečekat, až bude pozdě a zbude „velká“ operace.

## NEJMĚLADŠÍ A NEJNOVĚJŠÍ

### CO JE APTOS

„Přesně v duchu současného trendu v plastické chirurgii, který tkví v minimalizaci zátěže



DENTAL ALLIANCE **DA**

## DENTAL OFFICE H33

Klinika Dental Office H33 je nově otevřené centrum vynikající preventivní, zachovné i estetické stomatology.

Svým pacientům poskytuje zubní péči splňující mezinárodní standardy. Do komplexní nabídky patří:

- ZÁCHOVNÁ STOMATOLOGIE
- DENTÁLNÍ HYGIENA
- BĚLENÍ ZUBŮ
- DĚTSKÁ STOMATOLOGIE
- PROTETIKA
- ZUBNÍ IMPLANTÁTY
- PARODONTOLOGIE
- ORTODONCIE
- STOMATOCHIRURGIE

Dental Office H33 má výhodnou polohu v blízkosti Office Parku, obchodního centra se snadným parkováním a dojezdem městské hromadné dopravy.

„Nově vzniklý tým zubařů, zubních hygienistek a asistentek je připraven poskytnout vám péči na nejvyšší možné úrovni, abyste od nás odcházeli vždy spokojeni.“

[www.dental-office.cz](http://www.dental-office.cz)

*pro organismus i omezení v běžném životě, se provádí neinvazivní soft-lifting obličje a obočí zvaný APTOS,“ říká další muž z týmu Perfect Clinic, MUDr. Jiří Ferra, a vysvětluje, v čem je úleva: „Pro klienta to znamená vyhnutí se narkóze, co nejmenší zásah do organismu, co nejkratší dobu hojení a rychlý návrat k běžným činnostem a do práce.“*

### PRO KOHO JE APTOS VHODNÝ?

Je to ambulantní metoda liftingu obličje a čela u pacientek, kde ještě není indikace ke klasickému faceliftingu. „To znamená, že převisy kůže nejsou ještě takové, aby bylo třeba je rezat, ale stačí je zpevnit. Mnohokrát se tak vyřeší problém u žen s povadlou kůží v obličejí, které jsou poměrně štíhlé a nemají žádné extra převisy. Častokrát mne navštíví pacient s tím, že potřebuje operaci víček. Nakonec zjistíme, že příčinou není kůže víček, ale tlak pokleslého obočí,“ uvádí častý počáteční omyl klientů plastický chirurg a shrnuje efekt metody: „Slouží ke zdvižení obočí při jeho počínajícím poklesu, ke zpevnění partií tváří, vyrovnaní nasolabiálních rýh a vytažení svalů povolené kůže okolo dolní čelisti.“ Protože indikace je dána především kvalitou kůže a už mnohem méně věkem, doporučuje MUDr. Ferra APTOS bez obav i u mladších klientů.

### KŮŽE NA NITÍCH

Zárok spočívá v zavedení vstřebatelných „zubatých“ vláken do podkoží, na která se povolený kožní kryt zavěsí a vypne. Ozubená vlákna jsou vlastně nitě, které se do roka zcela vstřebají. Než se tak stane, není třeba obávat se viditelnosti vláken pod kůží. Okolí je neregistruje a klientky uvádí jen subjektivní pocit jakéhosi napětí v obličejí. Vlákna jsou po vstřebání nahrazena vlastním kolagenním vazivem. APTOS se provádí jen v lokální anestezii, nezanechává jizvy a po zákroku se objevují jen minimální stopy v podobě modřinek a krátkodobých otoků. Vyhlazení a vypnutí pokožky obličje tímto způsobem vydrží asi pět let, ale dá se opakovat.

Nicméně podle doktora Ferry bývá v případě větších poklesů vhodné přistoupit později již ke klasickému faceliftingu.

## MIDFACE LIFT

### KDYŽ KLASIKA NESTAČÍ

Jenže některé projevy stárnutí obličje nejsou dostatečně řešitelné klasickými chirurgickými postupy, jako jsou třeba operace víček. MUDr. Zdeněk Pros z Perfect Clinic, ale flintu do žita nehází: „Byly vyvinuty doplňkové procedury, které estetické výsledky výrazně vylepší. Při operaci horních víček je možné například zvednout zevní část pokleslého obočí pomocí vnitřního závěsu, nebo zmírnit vějířky vrásek kolem očí odstraněním části kruhového očního svalu a jeho nahrazením vlastní tukovou tkání. V neposlední řadě můžeme protětinou dvou malých mimických svalů trvale odstranit tzv. mračící vrásky mezi obočím.“ Velkou výhodou je, že všechny tyto vylepšující výkony lze provést během klasické operace horních víček, a dokonce ve stejném řezu.

### CO JE MIDFACE

Operace dolních víček skýtá podle Prose další možnosti, jak řešit projevy stárnutí tentokrát ve střední části obličje (midface): „Řešit se tak dá nejen „napuchlost“ či „naběhlost“ dolních víček nebo vrásky na jejich kůži, ale rozšířeným postupem, tzv. midface liftem, můžeme vyhladit přechod víčka na tvář, zvednout pokleslé tkáň pod lící kostí a zejména odstranit „napuchlost“ typicky sedící na lící kosti.“ Ani u této kombinované operace není nutno nijak rozšiřovat operační řez.

×





# Skin Scanner – moderní diagnostika pleti

Foto: archiv Darphin

Je to pravda odvěká, že správná péče o pleť a její zdraví je založena na přesné diagnostice. Nevíme-li, s jakou pleťí máme tu čest, těžko určíme, co jí pomůže. Salony Darphin staví moderní diagnostiku pleti na principu přístrojové analýzy, která určí její aktuální stav. Ten je pro správnou péči o pleť klíčový a mnohdy důležitější než typ pleti.

Zákaznice kosmetických salonů Darphin mají možnost využít diagnostiku přístrojem SKIN SCANNER, který pomocí speciálních paprsků X-1 zachycuje stav pleti od nejsvrchnější vrstvy až po vrstvu nejspodnější – škáru. Chytrý přístroj nás prokoukne a odhalí případné dermatologické problémy mnohdy ještě dřív, než nás začnou trápit. Objeví se tak dehydratace pleti, suché, citlivé či problematické zóny, akné, vrásky nebo nadměrná pigmentace.

Přístroj díky své schopnosti zobrazit hloubkový stav pokožky funguje často jako prevence. Dává nám hlášení o ohrožení včas a poučíme-li se z jeho reportu, vyvarujeme se tak pozdějších vad na kráse. Kdo by nechtěl zničit problém dřívě, než ho spatří okolí? Kromě toho se také správným vyhodnocením údajů dobereme k odborné prognóze budoucího vývoje pleti. Tedy podruhé: kdo by nechtěl vědět, jak bude jeho pleť vypadat za pár let? Minimálně tak získáte na smíření se se skutečností dost času.

Další zajímavostí SKIN SCANNERU je to, že sledování stavu pleti se účastní kosmetička i klientka, která sama na vlastní oči vidí, před

čím ji bystrozraký přístroj varuje. Jednotlivé dermatologické problémy se zobrazují v odlišných barvách, a jsou tak jednoduše identifikovatelné. I nezlomný optimista by se možná divil, co všechno jeho obličej skrývá. Za to zjištění a plán, jak zatočit s hrozbou, těch pár minut stojí. Navíc, když víte, že s přístrojem SKIN SCANNER je možné správně diagnostikovat i pokud jste, dámy, nalíčené. Stačí si odskočit z práce či z pracovní schůzky.

V salonech Darphin máte teď možnost využít tzv. animaci, při které vám profesionální kosmetička provede tuto diagnostiku a s individuální přesností doporučí vhodné kosmetické přípravky pro domácí použití či salonní péči.

Pleťová diagnostika přístrojem SKIN SCANNER tak dokonale navazuje na kosmetický program Laboratoří Darphin, které se již více 50 let zabývají rostlinnou péčí o pokožku celého těla. Tento individuální přístup je nejkompaktnějším, nejúčinnějším a stoprocentně přírodním programem v péči o obličej a tělo. Kosmetika Darphin v sobě spojuje účinky fytobiologie, aromaterapie a fytotherapie.



# Pomáhám lidem k osobní spokojenosti

*„Nevěřím, jak má člověk vypadat...“*

Text: Pepina, Foto: Jerry Efeb

Jiří Ferra je sice nováčkem v týmu Perfect Clinic, ale na půdě plastické chirurgie už je dávno doma. Jeho jméno znají klienti nejen v Čechách, ale i v sousedním Německu, kde pár let pracoval. Jak sám říká, zodpovědná práce plastického chirurga je především o kontaktu s lidmi, a tak si od všeho ruchu rád odpočine venku v přírodě. Miluje námořní jachting a věří, že najde-li člověk tu správnou taktiku, dopluje, kam chce!

Vědět, co chceme, je v mládí často oříšek. Měl jste jasno už při studiu, čím chcete být? Částečně. Věděl jsem, že se chci věnovat chirurgii a od 4. ročníku jsem „fiškusoval“ na dětské chirurgii v nemocnici Na Bulovce. Pak jsem tři roky dělal dětskou chirurgii se zaměřením na traumatologii. Můj další profesní vývoj byl částečně dílem náhody. Vlastně díky přátelství s docentem Nejedlým, které vzniklo na horském kole, jsem přičichl nejprve k rekonstrukční mikrochirurgii na klinice plastické chirurgie. A odtud je už jen kousek k chirurgii estetické.

Čím vás tenhle obor zlákal?

Plastická chirurgie je specifická tím, že vytváří něco nového, resp. rekonstruuje stav, co nejbližší stavu původnímu. Je filozoficky velmi blízká traumatologii. Vracíme do „původního“ stavu něco, co se z důvodů úrazu, stárnutí, fyziologických změn změnilo a pacient je se současným stavem nespokojený.

Pocit zdraví jako takový je přece definován nejen správnými laboratorními hodnotami či RTG snímky, ale hlavně vnitřním pocitem spokojenosti se sebou samým, s kvalitou vlastního života. A já mohu pomoci k takovému zkvalitnění.

Pracoval jste jako chirurg. Není vám líto, že jste „královskou“ disciplínu medicíny opustil? Ale já ji neopustil. Pořád jsem chirurg. Jen se specializací, která možná nezachraňuje přímo životy, ale zkvalitňuje lidem jejich prožívání.

Plastická chirurgie se zdá být záviděníhodným oborem. Alespoň je tak někdy nahlížena veřejností, možná i kvůli výdělům? Záviděníhodná je každá práce, kterou děláte proto, že vás baví. Myslím, že spokojenost není závislá prioritně na množství peněz, které vyděláte, ale právě na pocitu, že mě to baví a má to smysl. Každý den, když vstávám, se těším,



co nového mě čeká. A jestli nám někdo závidí, ať si to zkusí. Třeba přijde na to, že dopracovat se na úroveň, kdy jsou výdělky „nadprůměrné“, je dlouhá a velmi obtížná cesta.

Jaké mýty podle vás vlastně tento obor opřádají? V době internetu, velkého množství „odborných“ časopisů a všeobecně ohromného přístupu k informacím i dezinformacím se často setkávám s tím, že jsou přání klientů naprosto nereálná. Často přichází k plastickému chirurgovi proto, že operuje bez jizev. Jsme chirurgové, operujeme nožem a zanecháváme po sobě jizvy. I když díky šetrné a jemné technice, znalosti kožních linií a procesů hojení se je snažíme ukrýt tak, aby byly co nejméně nápadné.

Jste novou posilou Perfect Clinic. Co vás přimělo vstoupit do tohoto týmu? S Romanem Kufou jsme společně začínali na Klinice plastické chirurgie na Královských Vinohradech, abychom se pak rozprchl



po světě a po Čechách a sbírali zkušenosti. Když mě po letech oslovil s nabídkou, vzpomněl jsem si na naše začátky, kdy jsme často snili o možnosti pracovat soukromě v dobrém týmu. A ten tým se tu dnes skutečně podařilo vytvořit. Je to něco unikátního a pro mne tak trochu paradox. Když jsem totiž na kliniku na Vinohradech kdysi nastupoval, střídal jsem Zdeňka Prose, který tenkrát odcházel do privátu a radil jsem se s ním, aniž bychom se ale nějak zvlášť znali, zda mám přejít z chirurgie hrudní na chirurgii plastickou. To se nakonec stalo, píše se rok 2011 a my se setkáváme znovu. Vtip je v tom, že nás nedal dohromady žádný manager, my jsme se takhle našli. Jsme tu, protože chceme pracovat spolu a společně něco vytvořit.

Kromě Česka máte zkušenosti i z Německa. Mají čeští klienti plastické chirurgie jiné rysy než němečtí?

V Německu často přichází klient s problémem a chce od plastického chirurga poradit, co lze udělat. Probírají se různé možnosti řešení, co je možné, co ne. V Čechách se často stane,

že klient přijde rovnou s představou operace, kterou si vybral, a je pak velmi obtížné názor vyvrátit. Byl bych rád, abychom byli pro klienty více poradci v řešení problémů.

Co je podle vás nejdůležitější na práci plastického chirurga?

Určitě jemná, řemeslná zručnost, představitivost, znalost problematiky a především vyoperovanost. Téměř všichni jsme původem mikrochirurgové, pracovali jsme pod mikroskopem a jemný a šetrný přístup ke tkáním máme vypěstovaný již dlouhá léta. A s těmi léty přišla i ta tolik potřebná zkušenost, co je nejlepší řešení problému.

Máte tendenci na klientovi vše upravit k dokonalosti nebo necháváte prostor nedostatkům?

Co je dokonalost? To, co najdete v módních časopisech? Ne. Vždy se na začátku konzultace ptám: „Co vás trápí, s čím vám mohu pomoci?“ To, co jednoho člověka trápí, přijde jinému nedůležité, nebo třeba i atraktivní. Nejsme tu od toho, abychom říkali, jak má člověk vypadat. Jsme tu od toho, abychom pomohli ke spokojenosti se sebou samým.

Ale svou představu do své práce sochaře lidského těla vnášíte. Čím se řídíte?

Samozřejmě si zachovávám svá estetická měřítká, která jsou pro mě nepřekročitelná. Každý vnášíme do této práce svou vlastní představu. A proto je velmi důležité jakési „souznění“ klienta a plastického chirurga. Když cítím, že pacient po mně požaduje něco, co je za mou estetickou hranicí, nebo když je jeho představa o výsledku nereálná, klidně pacienta odmítnu. Ale neříkám, že můj názor je jediný možný.

Je skutečně pravda, že každá žena může být krásná?

Je pravda, že každá spokojená a sebevědomá žena je krásná.

Jak je to s muži? Přicházejí plastice na chuť?

Mužů přibývá, ale není to asi tím, že by přicházeli plastice na chuť. Spíše se plastická chirurgie trochu odtabuizovala. A už není pro muže nepřijatelné podstoupit plastiku více,

face-lift nebo liposukci. Na společenském žebříčku je absolvovaná operace nijak nesnižuje a mladším vzhledem a vnitřní spokojeností naopak na žebříčku body získávají.

Jaké jsou novinky v plastické chirurgii?

Novinkami v plastické chirurgii jsou miniinvazivní zákroky, jako je například Aptos Softlifting, výplně vlastním tukem, endoskopické operace. Snažíme se je s kolegy zavádět a domníváme se, že to je ta správná cesta. Nejsou určeny pro každého. Ve světě, kde je plastická chirurgie vnímána jako něco běžného, jsou jistě prováděny častěji. Ale ta doba přijde i k nám a my chceme být připraveni.

Jsou zákroky, které svět zná, ale v ČR je zatím neprovádíme?

Plastická chirurgie se stejně jako všechny obory vyvíjí a každou chvíli se objeví něco nového. Možná jsme trochu skeptičtější v zavádění experimentů, na druhou stranu máme možnost počkat, jaké budou dlouhodobé výsledky a potom si vybrat to nejlepší.

×

#### KDO JE JIŘÍ FERRA

Má spoustu sportovních koníčků, většinou spojených s přírodou – jachting, lyžování, jízda na horském kole, tenis, myslivost. Nevěří v Boha ani v předurčenost osudu. Snaží se každý den prožít tak, aby věděl, že nebyl zbytečný. Ani pro něho, ani pro druhé. Miluje své děti. Nezná větší pocit štěstí, než pozorovat je v jejich vývoji a kdykoliv být připraven jakkoliv pomoci, aby byly šťastné. Nesnáší podrazy. Kdo to jednou zkusí, s tím si už nemá co říct. Ctí rukou dané slovo.

# Na velikosti brady záleží

*„Zákroky v obličejí bývají méně bolestivé.“*

*Text: MUDr. Roman Kufa, Pepina*

Ptáte-li se, co z obličeje především utváří jeho rysy, pak sem patří určitě nos a brada. Bradový výběžek velmi významně ovlivňuje profil obličeje a v případě, že je brada méně či naopak více vyvinuta, působí esteticky rušivě. Změna vzhledu pomocí plastické operace je natolik markantní, že se její prospěch odráží velkou měrou i v oblasti psychické.

*„Za normu se považuje stav, kdy kořen nosu, úpon horního rtu a bradový výběžek tvoří jednu linii,“ vysvětluje MUDr. Roman Kufa z Perfect Clinic a dodává: „Odchytky se dají řešit operačně a patří do výkonů plastické chirurgie již nějaký čas. Co můžeme ale považovat za novinku, je doplněk standardního postupu – zvětšení brady bez implantátu, jen posunem vlastní kosti.“*

Tato metoda je podle chirurga mnohem ohleduplnější k pacientovi, protože eliminuje možné komplikace spojené s přijetím cizího materiálu, jako je tomu v případě silikonových výplní používaných při běžném operačním postupu. Tato nová metoda využívá jen posunu vlastní kosti. Výběžek brady se vysune směrem dopředu a fixuje titanovými dlažkami. Řez, kudy se operátor dostane ke kosti, se vede v dutině ústní a tam je také skryta jizva.

*„V obličejové části jsou zákroky většinou méně bolestivé než v ostatních partiích,“ uklidňuje Kufa, ale zároveň přiznává jistý nekomfort pro pacienta po operaci: „Otok přetrvává ještě asi dva týdny a poměrně citelné omezení se týká stravy. Po dobu ještě asi dvou až tří měsíců se klient musí chránit před nebezpečím přímého nárazu. Operace brady nemá tedy úplně krátké hojení, ale výsledek stojí za to.“*

×

# LIPOELASTIC®

KOMPLEXNÍ • FLEXIBILNÍ • PROFESIONÁLNÍ



*Partner  
Vašich  
Krásy*

LIPOELASTIC a.s.

Francouzská 171/28, 120 00 Praha 2

T +420 272 783 845, info@lipoelastic.com

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

# Pěkný zadeček nejen dílem přírody



*„Udělat líbivý kulatý zadeček je možné.“*

Text: Roman Kufa, Pepina

Hubenost se nenosí, sexy tělo je současný ideál. Tón udávají hudební ikony spíš než modelingové tváře. Ženské tvary slaví comeback, i když k baroku máme ještě hodně daleko. A tak se na scénu dostává konečně i kulatý a pěkně tvarovaný zadeček, který si zaslouží potlesk stejně jako pevná a plná ňadra.

V zemích Jižní Ameriky, kolébce plastické chirurgie, patří modelace zadečku k nejžádanějším operacím spolu se zvětšením prsou. U nás je tato operace zatím v plenkách, ale Perfect Clinic už ji jako jedna z mála klinik plastické chirurgie má ve své nabídce a vedoucí lékař **MUDr. Roman Kufa** s ní má velmi dobré zkušenosti: *„Udělat líbivý kulatý zadeček je skutečně možné. Slouží k tomu implantační metoda podobně jako u augmentace prsou. Používají se stejné silikonové implantáty, jen jinak tvarované, aby se docílilo požadovaného vzhledu.“*

Hýždě je samozřejmě možné tvarovat i známou metodou liposukce, ale to jen v případě, že jde o přebytek tuku. Touto metodou lze jen tvarovat a ubírat, nikoliv zvětšovat. Naopak zvýraznění siluety a dodání objemu plochým půlkám

řeší právě modelace pomocí výplně. A tou je buď vlastní tuk, anebo nejnověji implantát. Zatímco u implantátu jde o trvalý efekt, u tuku se zákrok musí několikrát opakovat, protože přenesené tukové buňky mají tendenci se vstřebat.

## MODELACE ZADEČKU VLASTNÍM TUKEM /AUTOAUGMENTACE/

Omezení této metody je i v tom, že dostatek tuku musí být kde vzít. Bez jeho zásob to nepůjde. Ty mohou být na zevních stehnech, bocích nebo břiše, ale u štíhlých osob, které mají k plochému zadečku tendenci, to může být problém. Používá se metoda tumescenční liposukce a pro větší komfort a šetrnost odsá-

vání slouží novinka – přístroj Body Jet. Takle šetrná cesta může za to, že otoky i pooperační modřiny jsou minimální a rekonvalescence tím pádem velmi krátká.

Současně během jedné operace se odebraný tuk ihned na operačním sále zpracuje ve sterilním separátoru, oddělí se zdravé, životaschopné tukové buňky od buněk poškozených a takto připravený tuk je možné přenést do zadečku. K tomu stačí pouze drobné vpichy kanyly, které nezanechávají stopy a tím pádem nehrozí žádné jizvy.

Když už se tuk přidá, neznamená to ale, že je vyhráno. Při první aplikaci se uvádí jeho ztráta asi 25% v krátké době a dalších zhruba 20% časem. Proto se asi po roce operace opakuje a někdy je zapotřebí i třetího zákroku. U vlast-

ního tuku hrozí i to, že pokud by se aplikoval převážně do části zadečku, na které se sedí, dojde k rychlejšímu úbytku. Proto se používá jen k dotvarování menších ploch a ideálně do horní poloviny hýždí.

## PROČ IMPLANTÁT?

Právě pro tato omezení u tuku je metoda implantátu z pohledu MUDr. Kufy efektivnější. *„Má trvalý efekt, není třeba opakování operací, lze modelovat zadeček lépe co se zvětšení, plnosti a kulatosti týče. Vybírá se z více typů a velikostí implantátu. Operace je krátká a rychlá, za hodinku je výsledek na světě. Pacient odchází za den či dva domů a omezení v pohybu bezprostředně po zákroku i následně v životě žádná nemá,“* vyjmenovává Kufa pozitiva a dodává, že implantát dokáže v nějaké míře vyřešit i povolenou kůži pod zadkem. Vypnutím kůže v horní části větším implantátem dojde totiž částečně i k jejímu vypnutí níže. Asi jako když si pod vytaháný svetr strčíte nafukovací míč. Malé množství tuku, podobně jako tenisák, by to nezvládly.

## MODELACE A ZVĚTŠENÍ ZADEČKU IMPLANTÁTEM

Silikonový implantát znamená sice cizí materiál pro organismus, ale výsledek je velmi efektivní. Roman Kufa zdůrazňuje v souvislosti s kýželným efektem důležitost dodržení správného postupu a zároveň vhodné indikace: *„Vhodný kandidát je pacient s oploštělými hýžděmi, kde je ale kůže je pevná. U hodně povolené a povislé kůže nemusíme vždy dosáhnout zvednutí a správného vyklenutí hýždí,“* varuje plastický chirurg a vysvětluje: *„Vložením implantátu získáme lepší projekci hýždí a kulatost. To, jak moc se zvedne povolená kůže, záleží právě na míře jejího poklesu a současně na velikosti implantátu.“* Na výběr jsou různé velikosti a tvary implantátů a při jejich volbě rozhodují přání pacienta – jeho představa o výsledném tvaru a anatomické poměry v kvalitě kůže a hýžďovém svalu, jejichž posouzení je na operátrovi.

Implantát se vkládá z řezu mezi hýžděmi, takže výsledná jizvička je skryta mezi nimi a časem ztrácí na viditelnosti. *„Implantát pak umísťujeme do vytvořeného prostoru pod hýžďový sval, který ho fixuje proti posunu,“* říká Kufa. Hodně tady záleží na správném odhadu operátéra, protože stačí udělat si o něco větší prostor, než je implantát, a může dojít ke změně jeho polohy a následně tvaru hýždě. Sezením ale nic takového nehrozí. *„Implantát se vkládá tak, aby nebyl v místě s největším tlakem. Dává se zkrátka výše, takže dotýčný si přímo na něm neseď,“* uzavírá plastický chirurg.

## CO MAJÍ OBĚ METODY SPOLEČNÉ?

U tuku, stejně jako u implantátu, není důvod k obavám z větší bolestivosti. Po augmentaci implantátem cítí člověk druhý den spíše pnutí než ostrou bolest. Po dobu asi deseti dnů po obou zákrocích se nedoporučuje ležet na zádech a spí se prostě na břiše. Tuk je materiál tělu vlastní, takže ho cítit nemůžete, ale ani silikonový implantát, vložený pod sval, není o nic hůř subjektivně vnímán a jeho okraje jen tak nikdo nenahmatá. Co se týče poznání na dotek, pak u tuku jde o měkkou vlastní tkáň a u implantátu se dá dojem při pohmatu přirovnat k vysportovanému pevnému zadečku.

×

### CENY ORIENTAČNÍ

Cena augmentace implantátem  
cca 60 000,- Kč

Cena autoaugmentace tukem  
(vč. odsátí tuku)  
50 000 Kč + další 50 % z ceny



## Sladké sny při operaci

*„...anestezie na míru.“*

Text: Pepina, Foto: archiv Perfect Clinic

Chystáte se na plastickou operaci a máte strach? „Z čeho?“ nechápou známí: „Vždyť budeš krásnější.“ Ano, v to doufáte a také jen málokdy odpovíte, že z výsledku. Na ten se těšíte. Proč vám ale buší srdce? Narkóza. Nucený spánek, kdy nevíme, co prožíváme. Pro většinu záhada.

A přitom na anestezii není nic záhadného. Slovy odborníka je celková anestezie farmakologicky navozená ztráta vědomí a smyslového vnímání, kdy monitorujeme a udržujeme základní životní funkce v rozpětí normálních hodnot. Díky takovému spánku, utlumení vjemů bolesti a relaxace svalů může naše tělo kdosi cizí rozpárat na kousky a my si toho nevšimneme. Tedy dokud se neprobereme. Ale abychom se probudili do růžova vyspaní, to už věda je. Nejen zkušenost je devizou dobrého anesteziologa. Roli hraje především empatie. Není nic divného na tom, že kdo nám jak ustele, tak si lehne a tak taky vstaneme. Druhý nejdůležitější muž na sále je anesteziolog. Je to on, kdo má vládu nad námi dočasně v rukách. „*Neovlivním počasí za okny a neudělám pacienta spokojenějšího, než byl před operací, ale mohl bych spoustu věcí pokazit, ta profese je nesmírně odpovědná,*“ otevírá naše velmi zajímavé povídání zkušený lékař Petr Mizner z Perfect Clinic, anesteziolog s dvacetiletou praxí, který se dvanáct let věnoval probouzení a uspávání pacientů při operacích mozku.

Anesteziolog operaci začíná a končí. Operátor přijde, až když pacient spí. Vzpomínka na operaci je tedy vaším dílem?

Mým úkolem je zajistit komfort pacienta na sále, vhodnou premedikací odstranit pocit úzkosti a napětí před výkonem a zvládnout klidný úvod do anestezie v prostředí operačního sálu. Pak převést pacienta co nejlépe přes vlastní operační výkon a plynule probudit do stavu, kdy je schopen odjet na pooperační pokoj a nemá žádné bolesti.

Takže by měl člověk zákrok prožít jakoby nic? V optimálním případě se pacient diví, že již je po operaci a jede ze sálu.

To ale musíte pacienta nejprve zbavit vši obavy a strachů. Jak to dokážete?

Sejdu se s ním už na pokoji před operací. Kontakt s pacientem a způsob vedení rozhovoru je nesmírně důležitý pro vznik důvěry mezi námi. Z mého pohledu to není jen o konkrétních zdravotních údajích, ty ostatně mám v lékařské zprávě, ale zjišťuji také způsob chování paci-



enta. Poznávám míru jeho obav, jak projevuje své emoce, jak vnímá toto prostředí. Zajímá mne třeba i to, zdali pacient pravidelně sportuje a jaké má koníčky.

**A podle toho jaký je, mu vybíráte a dávkujete uspávací koktejl?**

Vlastně ano. Druh anestezie volím podle typu a rozsahu výkonu, podle povahy, kondice a zdravotního stavu jedince.

**Jaké uspávací látky používáte? Není to onen známý indiánský jed?**

Vy myslíte šípový jed-kurare. Indiáni ho používali k paralýze svalů lovného zvířete, což je skutečně princip svalové relaxace při celkové anestezii, kdy za pacienta dýchá přístroj.

Ale my používáme nejmodernější preparáty, jejichž výhodou je přesně definovaný účinek a minimum nežádoucích projevů. Tyto látky mají rychlý nástup účinku, ale také se snadno a rychle v těle metabolizují, laicky řečeno: hloubka anestezie, stejně jako probuzení jsou snadno a rychle říditelné.

**Víte předem, že některý pacient bude hůře snášet anestezii, a dáte mu nějakou speciální dobrotu?**

Používáme v zásadě stejná farmaka pro všechny pacienty, rozdíl je v dávkování. Prvních pár minut průběhu operace hodně napoví - odhalí se zde, v jaké je pacient zdravotní kondici, do jaké míry je v klidu. Platí, že ten, co přijíždí na sál s úsměvem, také s úsměvem odjíždí.

**Co kromě vás může výrazně ovlivnit snášení celkové narkózy?**

Jde o povahu pacienta a jeho naladění. Když operaci chce, těší se na ni a po konzultaci získá důvěru, pak operace probíhá hladce, stejně jako rekonvalescence. Naopak obtížné je to v situaci, kdy je pacient nerozhodný. Nemá podporu rodiny nebo získal nějakou špatnou zkušenost z jiného zařízení. Je také důležité, aby pacient k výkonu přišel odpočívající a v dobré fyzické kondici. Ne vystresovaný a dehydratovaný či hladový. To všechno se pak negativně odrazí na průběhu výkonu i po operaci. Ale dobrý anesteziolog by to měl předem umět rozpoznat a změnit.



MUDr. Petr Mizner

**Hraje roli délka anestezie?**

U dobře vedené anestezie není rozdíl, jestli trvá 30 minut nebo 3 hodiny.

**Existují sny během anestezie?**

Pacienti mohou mít a mívají sny. Opakovaně jsem měl pacienty během operace na dovolené s rodinou nebo v baru. Ti se chtěli vrátit hned po probuzení zpět do snu. Někteří pacienti během operace absolvují různé pracovní schůzky, asi dohánějí resty z práce. Těm se pak omlouvám, že u nás pracovali.

**Ale repertoár snů jim nenabídnete, že ne?**

Umíme pacienta uklidnit, dát mu pocit důvěry a bezpečí. Komunikujeme s ním až do posledních okamžiků před usnutím a pokud se dostaneme na jednu vlnu, odrazí se to i v jeho repertoáru snů.

**To by se člověk skoro těšil. Je vůbec nějaké riziko?**

Z mého pohledu je to neodhalené nebo podceňené zdravotních rizik. Jako třeba nepřesná předpověď počasí v letectví.

**Jak mu předcházet?**

Zárukou je zkušený kolektiv, standardní postupy, informovanost, komunikace a zkušenost.

**Vida. Nic složitého. Tak proč se lidé tolik bojí?**

Je to přirozené. Je normální bát se, říkám svým pacientům. Jdete do neznámého. Je to stejné, jako když jedete poprvé do neznámého místa, letíte prvně letadlem, jdete do nového kolektivu. Mým úkolem je ale dát vám pocit důvěry a bezpečí. A když se po operaci klienti s úlevou dívají, proč jim minule bylo tak špatně, tak jim žertem odpovídám: nevím, tehdy jsem u toho nebyl.

×

#### TYPY ANESTEZIE

##### CELKOVÁ ANESTEZIE

Pacient hluboce spí, nevnímá své okolí, nevnímá bolest, má relaxované svalstvo těla, a proto za něj dýchá anesteziologický přístroj.

##### ANALGOSEDACE

Využívá sedativa, anestetika za účelem zklidnění a ztlumení stavu vědomí a analgetika, látky tlumící vnímání bolesti. Pacienti při operaci ospávají, spontánně dýchají, jsou oslovitelní a probuditelní. Zotavení je velmi rychlé, pacient po několika hodinách může odejít domů. Hodí se k menším operačním výkonům, kdy u pacienta odstraní úzkost z operačního prostředí, strach z bolesti a usnadní chirurgovi vlastní operování u zklidněného pacienta, který nevnímá bolest.

# Jak vybrat správný prsní implantát?

*„Anatomický implantát není vždy zárukou přirozenosti.“*

Text: MUDr. Roman Kufa, Pepina, Foto: Balada, archiv PC

Češky mají jeden malinkatý zlozvyk a tím je přesvědčení o tom, že vybrat si správný implantát a rozhodnout, jakým způsobem bude do prsu vložen, záleží jen a jen na jejich přání. Omyl. Volba silikonového implantátu je zodpovědné rozhodnutí, které záleží na mnoha okolnostech. Neexistuje obecný klíč a už vůbec se nelze řídit pravidlem, že nejdražší implantát bude ten nejlepší!

Na trhu je v dnešní době řada firem, nabízejících celou škálu prsních implantátů, které mají mnoho tvarů, velikostí a jsou z různých materiálů. Ptáte se, jak se má žena rozhodnout pro ten správný? „V tom je ta potíž,“ říká vedoucí lékař Perfect Clinic, Roman Kufa: „Ona se sama rozhodnout nemůže. Nemá dostatek informací a zkušeností, aby věděla, který implantát by byl pro ni ten nejlepší, a přitom byla spokojená s výsledkem. To ale neznamená, že při konzultaci, kdy se o výběru implantátu rozhoduje, nebereme ohled na pacientovo přání. Potřebujeme znát, zda touží po větších či menších prsou, a hlavně, zda-li prsa mají vypadat co nejpřirozeněji a tím pádem nenápadněji, nebo jde ženě naopak o výraznější dekolt.“ K tomu ale musí lékař zohlednit další faktory: záleží na anatomických poměrech prsu, hrudníku pacienta, tloušťce tukové vrstvy v podkoží a na celkové postavě a výšce pacienta. Všechna tato kritéria se mu-

sejí brát v úvahu. Výběr vhodného implantátu a estetické citění chirurga především rozhodují o výsledku operovaného prsu.

## SILIKON NENÍ PŘEKONÁN

Podle Kufy se v naprosté většině používají implantáty plněné silikonovým gelem, které se ukázaly jako zatím nejlepší materiál pro výrobu prsních implantátů: „Jsou na pohmat měkké a drží tvar. Silikonové pouzdro, které obaluje gel, je odolné proti tlaku a zaznamenáno je jen malé procento výskytu alergických reakcí. Přestože prsní implantáty nabízí více firem, je důležité vybrat takové, které jsou osvědčené, dlouhodobě vyzkoušené a jsou schválené k používání v ČR. V Perfect Clinic máme výbornou zkušenost například se značkou Natrelle (dříve McGhan).“



Zkušební implantát (tzv. sizer) značky Natrelle pro zpřesnění výsledné velikosti pravého implantátu

## TYPY A VELIKOSTI IMPLANTÁTŮ

Ve velikostech je velký výběr, a je tak možné vyhovět téměř každému pacientovu přání. V tom Roman Kufa nevidí problém. Složitější už je to podle něj s volbou typu: „V zásadě můžeme implantáty rozdělit podle tvaru na kulaté a anatomické (tvaru kapky). Implantáty kulaté i anatomické jsou vyráběny ještě v různých projekcích, to znamená v různé tloušťce. Základní projekce jsou nízká, střední, vysoká a extra vysoká. Jenže aby to nebylo tak jednoduché, k tomuto základnímu rozdělení existují ještě další typy projekce, které se používají pro dokonalejší tvarování prsů.“

## JAK TO VYPADÁ V PRAXI

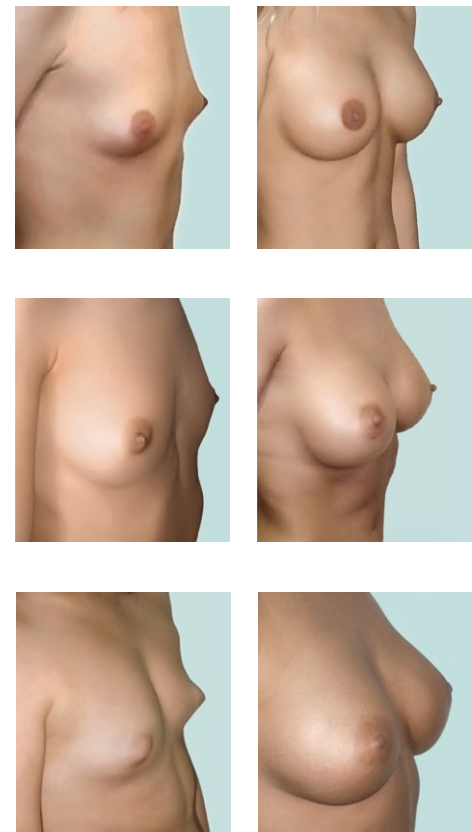
„Často se ženy mýlí, když si přejí anatomický implantát v domněnání, že bude vypadat nejpřirozeněji,“ uvádí zkušenost plastický chirurg. Rovnítko mezi přirozeností a „kapkou“ nelze položit vždy. Rovnice funguje zejména tehdy, má-li pacientka malou prsní žlázu, štíhlou postavu a prsa nejsou povislá. „Pokud ale taková pacientka touží po plnějším dekoltu, kapkovitý tvar její představu ideálně nesplní a je lepší vložit kulatý implantát. Plnost dekoltu je pak možné měnit ještě podle projekce implantá-

tu. Kulatý nízký implantát vytvaruje prs s méně výrazným dekoltem, kulatý vysoký implantát vytvaruje plný dekolt,“ vysvětluje Kufa.

V čem bohužel ženy také chybují, je úvaha o vhodnosti uložení pod či nad sval. Ani tady nezáleží tolik na vůli pacientky, jako na anatomické dispozici. „Pokud má dotyčná žena málo podkožního tuku, pak je vhodné umístit anatomický implantát pod prsní sval tak, aby jeho horní část byla překryta svalem a horní okraj nebyl hmatný. U kulatého implantátu je to obdobné a zohledňuje se i šíře hrudníku. U majitelky širokého hrudníku se silnou podkožní vrstvou a pevnou kůží by byl implantát umístěný pod prsním svalem plochý a nevýrazný,“ uvádí věci na pravou míru chirurg.

Ještě těžší je výběr implantátu u povislejších prsů. Jde-li jen o mírný pokles, je možné vhodným implantátem prsy vyplnit a zvednout, aniž by se muselo přistoupit současně k modelaci. Tady se podle Romana Kufy osvědčil anatomický implantát, který více vyplní dolní část prsu, anebo kulatý implantát s vysokým profilem. Samozřejmě velikost implantátu je limitována, protože prs se nesmí zatížit natolik, aby znovu padal směrem dolů.

Inu není nad to, poradit se s plastickým chirurgem.



Augmentace před a po (operátor MUDr. Roman Kufa)

# Dole ubrat, nahoře přidat



*„Tukem zvětšená prsa mají své limity.“*

Text: MUDr. Zdeněk Pros, Pepina

Metoda autotransplantace tuku má dvě podoby. Existuje velmi drahá varianta, která využívá kmenové buňky jako pojistku trvanlivosti výsledku a cena dosahuje hranice čtvrt milionu. Svě místo si ale rychle našla i metoda pětikrát levnější a tou je přenos čistého tuku do prsou. I když se k ní někteří plastičtí chirurgové stále ještě stavějí opatrně, není důvod k obavám.

Metoda se velmi rychle vyvíjí a nejprogresivnější se zdá být BEAULI (BERlin AUtologus LIpo-transfer), která využívá velmi šetrného odběru tukové tkáně pomocí speciální trysky Body Jet. *„Dlouhodobé výsledky jsme měli možnost vidět na loňském Mezinárodním kongresu v Berlíně. Prsa jsou velmi přirozená, měkká, pohyblivá a efekt je srovnatelný s metodou používající tuk obohacený kmenovými buňkami,“* vyvrací pochyby MUDr. Zdeněk Pros.

*„Vlastní tuk určitě nemůže plně nahradit krallující silikonové implantáty, protože jeho použití je v mnoha směrech limitováno,“* shodují se lékaři z Perfect Clinic. Metoda je vhodná pro klientky, které nežádají velké zvětšení, neboť prsa je možné takto zvětšit pouze asi o jednu velikost. *„Nejčastěji se tuk používá k doplnění horní části prsů, ke zvýraznění dekoltu. Dalo by se spíše hovořit o jakémsi tvarování či formování prsou,“* upřesňuje Pros a vysvětluje důvody: *„Aby měl přenesený tuk šanci dobře se vhojit, musí ho být pouze omezené množství. Přenesená tuková tkáň musí být obklopena dobře prokrvenou tkání a rov-*

*noměrně rozložena, jinak nezíská cévní zásobení, odumře a tělo ji vstřebá.“* Proto jsou nutné větší-nou dva až tři zákroky, neboť při jednom přežije a uchytí se podle opatrného soudu doktora Prose asi 50 % implantovaného tuku. Podle zahraničních zkušeností je to až 70 %. Dlouhodobé statistiky však zatím nejsou k dispozici.

Dalším omezením je odběr tuku z místa na těle, kde je ho dostatek. Lékaři z Perfect Clinic považují problém dokonce za nejčastější: *„I když si to ženy mnohdy nemyslí, nedostatek tukové tkáně diagnostikujeme u většiny stěhlých klientek. Pak je samozřejmě možné před operací přibrat na váze,“* nabízí řešení Zdeněk Pros a ještě dodává, že ideálním dárcovským místem je břicho pro přirozený vysoký obsah kmenových buněk.

## BODY JET – MODERNÍ TECHNIKA ODBĚRU TUKU

*„Odběr provádíme jednou z nejmodernějších liposukčních technik, šetrnou k tělu klienta.*

Transplantace vlastního tuku není tak zcela nová metoda. Používá se v plastické chirurgii již léta, zejména k vyrovnání kožních nerovností nebo jako výplňový materiál k vyhlazení vrásek v obličeji. Problémem v minulosti bylo rychlé vstřebávání přeneseného tuku, způsobené nejčastěji nešetrnou technologií odběru tukové tkáně – liposukcí a technicky obtížným zpracováním odebraného tuku.

*Podstata Body Jet spočívá v šetrném vyplavování nebo chcete-li vymývání tukové tkáně, která je rozvolněna vodním paprskem a odsávána jemnou kanylou. Poškozeno je přitom jen minimum tukových buněk,“* vypočítává výhody MUDr. Pros. Takto zpracovaný a vyčištěný tuk se pomocí tenkých kanyl rozprostře do prsou. Není třeba žádného řezu skalpelem a prsa jsou tak ušetřena jizev.

Vzhledem k oné šetrnosti přístroje Body Jet je pravděpodobně rychlé hojení a výhodou je minimální zátěž pro organismus, stejně jako nulové riziko reakce organismu na cizí, syntetický materiál.

## DVOJÍ EFEKT FORMOVÁNÍ TĚLA

Pro mnohé ženy bude ale největším lákadlem něco jiného. Plastický chirurg Zdeněk Pros potvrzuje, že se touto metodou dosahuje mnohdy dvojího efektu formování postavy: odsátí v problémových partiích a současně modelace dekoltu.

Cena za zvětšení prsou tukem je v Perfect Clinic 50 000 Kč a při každém dalším opakování 50 % z ceny.

# VISCODERM®

doplňěk stravy

pearls

PERLY PRO ZDRAVÍ  
A KRÁSU POKOŽKY

- potlačení známek stárnutí
- ochrana před škodlivými vlivy volných radikálů
- podpora buněčné obnovy
- znovuoobnovení kožního napětí
- zlepšení elasticity kůže
- zvýšení hydratace pokožky
- obnovení zdravého a mladistvého vzhledu

*Složení:*

- nutriční složky (kolagen, kyselina hyaluronová, chondroitin sulfát) stimulují přirozené procesy buněčné obnovy
- silná antioxidační činidla (PYCNOGENOL®, koenzym Q<sub>10</sub>) zabraňují degenerativnímu působení volných radikálů

**K dostání v ordinacích korektivních dermatologů  
a ve vybraných lékárnách.**



Výhradní zastoupení  
a distribuce v ČR:  
IBI, spol. s r.o.®  
Senovážné nám. 5, 110 00 Praha 1  
www.ibi.cz

Výrobce:  
IBSA FARMACEUTICI ITALIA Srl  
Via Martiri di Cefalonia 2  
26900 Lodi, Itálie



# Zkouším vše na vlastní kůži

*„Není dobré touze po kráse podřídit celý životní styl.“*

Text: Pepina, Foto: Jerry Efeb

Křehkou blondýnku fascinovaly na medicíně kupodivu mužské obory. Coby studentka obdivovala plastickou chirurgii a neurochirurgii. Nakonec si ale Grétu Wohlovou přece jen získala ženami okupovaná dermatologie, potažmo dermatovenerologie.

*„Kůže je v mnoha směrech zrcadlem vnitřního stavu organismu, může nás často upozornit na onemocnění jiných orgánů a sledovat tyto souvislosti je velice zajímavé. Ve své pestrosti tento obor poskytuje i prostor pro korektivní dermatologii, tedy zákroky dermatochirurgické, estetické a laserové,“* popisuje lékařka svou cestu vedoucí až do renomovaného týmu Laserového centra Anděl.

**Čím si vás získal obor estetické dermatologie?**  
Tento obor vyžaduje estetické citění, manuální zručnost, tvořivost a představitivost. Musíte neustále sledovat nové trendy a postupy, neustále se zdokonalovat. Nenechá vás zlenivět a spadnout do rutiny. Musí vás prostě bavit.

**Je to ryze ženský obor, zdá se. Proč je tomu tak?**  
Už dermatologie a dermatovenerologie jsou převážně ženské obory. Tak je asi přirozené, že v jejich estetické specializaci najdeme mužů ještě méně.

**Estetická dermatologie řeší zdravotní a estetické problémy. Která část je vám bližší?**

Já to takhle odděleně nevnímám. Pokud chcete dobře esteticky vyřešit určitý kožní útvar a nepoškodit přitom pacienta, musíte nutně vnímat i zdravotní souvislosti. Mám-li například podezření na zhoubný kožní nádor, je pro mne primární odstranit ho chirurgicky a následně histologicky vyšetřit. Naopak zbytečné je řešit nezhojný kožní výrůstek širokou excizí s následnou nevzhlednou jizvou, když to jde šetrně odstranit například laserem. Zákroky v našem oboru mají také své kontraindikace a rizika a zdravotní hledisko by mělo být vždy nadřazeno tomu estetickému.

**Co je podstatné pro výkon vaší profese?**  
Kromě estetického citění a manuální zručnosti je nezbytné dobře se orientovat v tom nepřehledném množství metod, které estetická dermatologie nabízí, a správně je indikovat.



S opatrností a respektem k možnosti nežádoucích účinků a komplikací zákroku.

**Jaký je váš názor na krásu a zkrášlování?**

Krása je bezesporu fenoménem dnešní doby. To, jak vypadáme, ovlivňuje naše vztahy, práci i sebevědomí. Existuje mnoho způsobů, jak přírodě pomoci, a není nic špatného na tom, jich v rozumné míře využívat. Je ale dobré si uvědomit, že je to jen kamínek v mozaice a krása sama o sobě nám asi štěstí a spokojenost nepřinese. A co je krásné, je navíc pojem relativní.

**Trend mladosti a relativní dokonalosti je prostě fakt. Má podle vás své hranice?**

Samozřejmě i tady platí ono známé „všeho s mírou“. Všichni chceme zpomalit stárnutí, vypadat mladší a také se tak cítit. Myslím si, že je zcela v pořádku přírodě trochu pomoci zlepšit vzhled tam, kde to lze a máme-li ty možnosti. Není ale dobré touze po kráse a dokonalosti podřídit celý životní styl.



### Estetická dermatologie patří k nejrychleji se rozvíjejícím medicínským oborům. Proč zrovna ona?

Je to samozřejmě dáno tím, že většina lidí chce vypadat dobře, vylepšit svůj vzhled, zpomalit či odstranit projevy stárnutí. Ženy a muži kladou na svůj vzhled vyšší nároky, než tomu bylo dříve. Tento trend je ale patrný i obecně v přístupu ke zdraví. Stále více lidí přichází například na preventivní vyšetření pigmentových névů či nově objevených kožních výrůstků. Zajímají je zdravotní rizika. A to je určitě trend pozitivní.

### Jaké jsou novinky ve vaší praxi?

Novinek je vždy mnoho, některé se osvědčí, jiné upadnou v zapomnění. Spíše bych asi mluvila o současných stálicích v estetické dermatologii – těmi jsou právě metody, které zpomalují stárnutí či řeší již vzniklé vrásky. Jsou to hlavně neinvazivní laserové rejuvenace, frakční lasery, aplikace botulotoxinu a výplňových materiálů. Mnoho pozornosti je věnováno také formování postavy neinvazivní cestou a řešení projevů celulitidy.

### Laserům prý patří budoucnost. Čím si to zaslouží?

Hlavní výhodou laserů je cílenost a rychlost zákroku, šetrnost k okolním tkáním a minimální riziko komplikací při hojení. Lasery jsou přístroje, které selektivně, cíleně ničí jen určitou strukturu v kůži, bez poškození okolních tkání. V tom je jejich unikátnost. Podle cílové struktury existuje několik typů laserů. Našli byste u nás přístroj zaměřený na odstraňování pigmentací a tetováží (Q-switched alexandrit), cévní barvivový laser, depilační laser na nežádoucí ochlupení (alexandritový depilační), laser ablační erbiový (odpařující) na odstraňování benigních kožních projevů, smoothbeam – laser určený k léčbě akné a další.

Lasery jsou rychlé, většinou bezbolestné, a když se k nim přidají další vaše atraktivní služby, jako jsou botulotoxinové injekce, výplně vrásek a další rejuvenační procedury, zdá se to slibný potenciál pro klienty. Lákájí služby vlastního pracoviště i vás?

Snažím se většinu metod nabízených naším centrem vyzkoušet „na vlastní kůži“. Jen tak totiž lze podat o zákroku pacientovi ucelenou informaci.

×

### KDO JE GRÉTA WOHLOVÁ

MUDr. Gréta Wohlová je členkou České akademie dermatovenerologie, Dermatovenerologické společnosti ČLS JEP a Společnosti pro využití laserů v medicíně ČLS JEP. Ve své praxi se zaměřuje na korektivní dermatologii – dermatochirurgii, práci s lasery, provádění chemického peelingu, aplikací výplňových materiálů a botulotoxinu, mikropigmentací.

V rámci postgraduálního vzdělávání se pravidelně zúčastňuje kongresů a seminářů včetně přednáškové činnosti.



**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



INOVACE

## ANTHELIOS XL

Nejvyšší ochrana citlivé pleti  
nebo pleti alergické na slunce.

0% PARFÉMU  
PARABENŮ  
SNÍŽENÝ OBSAH CHEMICKÝCH FILTRŮ



LA ROCHE-POSAY. URČENO DERMATOLOGIÍ.



# Nalíčená nenalíčená

*„Permanentní make-up není náhrada líčení.“*

Text: Gréta Wohlová, Pepina, Foto: archiv LC Anděl

Permanentní make-up známe především jako metodu dočasné pigmentace kůže, která při správném provedení mnoha ženám usnadňuje každodenní úpravu tváře. Nechci se dlouze líčit? Fajn. Nechám si vy-tetovat obočí a zvýraznit konturu rtů. Dovrším to linkami na víčkách a ráno vstanu a jdu. Kdo by se s touto představou ztotožnil doslova, asi by u skutečného odborníka nepochodil.

I když má tato metoda mikropigmentace dnes své nezastupitelné místo mezi chirurgicko-estetickými zákroky a při správném provedení vede jistě ke zlepšení vzhledu, nepovažuje ji doktorka Gréta Wohlová z LC Anděl v žádném případě za plnou náhradu líčení: *„Má pouze jemně zvýraznit přednosti a potlačit nedostatky. Žena by i po úplném odlíčení měla vypadat přirozeně.“*

Něco na tom ranním rychlém odchodu z domova přece jen je, ale nedej bože, že se permanent nepovede. Estetické komplikace jsou podle MUDr. Gréty Wohlové nejčastějším důvodem nespokojenosti klientů *„Příčinou bývá nevhodně zvolený tvar či barva pigmentace, případně aplikace do nevhodných partií,“* shrnuje nejčastější příčiny dermatoložka, do jejíž specializace mikropigmentace patří. Proto by měl zákrok provádět jen dostatečně vyškolený odborník s odpovídající znalostí problematiky a také nezbytným estetickým citěním a při dodržování všech hygienických zásad.

Takovými odborníky ale nebývají tatéři, nýbrž kosmetičky a dermatoložky. Nejde totiž o klasické tetování. V jeho případě se barev-

## INDIKACE METODY

Kosmetické: modelace obočí / horní a dolní oční linky / kontura a výplň rtů / korekce asymetrie obočí či rtů / optické zvětšení rtů / obrázky

Zdravotní: rekonstrukce prsní bradavky (po ablaci a rekonstrukci prsu) / korekce jizev / leukoderma (depigmentace) rtů / vitiligo

né pigmenty vpravují až do hloubky 5 mm pod kůži a tam navždy zůstanou, protože imunitní systém není v této vrstvě schopen cizí pigment odbourat. Hloubka aplikace je totiž tím faktorem, který odlišuje permanent od klasické „kérky“. A je zároveň tou hranicí, která z permanentu dělá metodu s dočasným efektem. I když říkáme permanentní, výsledek by rozhodně trvalý být neměl. Podle doktorky Wohlové se při mikropigmentaci nedostane jehla hlouběji, než na rozhraní

pokožky a druhé vrstvy kůže – šikary, tedy do hloubky 0,2-0,5 mm. Postupně tady pak dochází k odbourávání pigmentu imunitním systémem a k vyblednutí. Životnost se dá počítat na měsíce až roky (obvykle 3-5 let).

## JAK SE ZÁKROK PROVÁDÍ

Gréta Wohlová varuje před jevy, které by mohly provedení znemožnit: „V zásadě by klient měl být v době provádění zákroku zdravý a v psychické pohodě. I banální chřipka může způsobit komplikace hojení i vnímání bolesti během provádění. Kůže v době pigmentace má být neporušená a bez známek kožní choroby.“

Před vlastním zákrokem je podle lékařky nutná pečlivá příprava – nalezení a předmalování požadovaného tvaru pigmentované oblasti a výběr vhodného pigmentu. Tato fáze může být dokonce časově náročnější, než vlastní provedení. Vzhledem k různé míře bolestivosti zákroku, která závisí na individuální vnímavosti, ale také na pigmentované oblasti (zřejmějše nejhůř je na tom oblast rtů), je třeba místo nejprve znecitlivět. Používá se buď krém, nebo anestezie v injekci.

Vlastní aplikace pigmentu se provádí pomocí přístroje, ve kterém vysokou rychlostí rotuje tenká jehla a pomocí vodiče pak do kůže stékají aplikované barvy. Zárok se provádí v polosedě či vleže, ale klient je opakovaně posazován, průběh zákroku vidí a má možnost ho korigovat.

## KOREKCE EX POST JSOU NORMÁLNÍ

Bezprostředně po zákroku si rozhodně neplánujte důležité společenské události. Vypadat dobře budete až za pár dnů. Kůže je nejprve zarudlá, mírně oteklá (u rtů i značně oteklá) a pigment se jeví tmavší. Je smíchán ještě s krví a tkáňovým mokem a vytváří jemné stroupky. Teprve po odloučení těchto stroupků, k němuž zpravidla dochází během tří až čtyř dnů, je patrné výsledné zbarvení pigmentu. Většinou dojde k vyblednutí asi na 80 % barevné

intenzity patrně těsně po aplikaci. S časovým odstupem týdnů až měsíců po zákroku bývá nutné provedení jedné i více korekcí. Nenechte se tím znervóznit, není to žádná náprava chyb, jedná se o doladění tvaru a barvy.

## INTENZITU BARVY OVLIVNÍ MASTIČKA

Zatímco zarudnutí a otok většinou mizí během několika hodin, stroupky se musí vyloupat. Rade si proto raději domluvte až tak za čtyři dny. Stejně byste se nemohly dámy ani nalíčit. Prvních 24 hodin se myjte opatrně, aby se ošetřené místo nedostalo do kontaktu s vodou. Přijít na něj smí jen krém s hojivými a dezinfekčními složkami. Čím častěji a hojněji promazáváte, tím větší vyblednutí pigmentu nastane. Pozor proto na nechtěné účinky v případě častého mazání. V zásadě stačí několik tence aplikovaných vrstev za den. Dokud se nezbavíte stroupků, zakažte si slunce, bazén, saunu a prašné prostředí. Vydržte ten krátký půst, protože výsledek vám za to přece stojí.

×



### LZE ODSTRANIT PERMANENT?

Při odstraňování mikropigmentace se uplatňují hlavně moderní lasery. Ovšem odstraňování jakýchkoli tetovází je vždy problematické a jeho výsledek nejistý. Může dojít ke změnám textury kůže, k depigmentacím či zjizvení. Ani finanční náročnost těchto zákroků není zanedbatelná. V zásadě představuje odstraňování pigmentací vždy větší problém než jejich aplikace.



Ruční dermatoskop

# Digitální dermatoskop odhalí nebezpečí

*„... a vyhodnotí růst a změny znaménka.“*

Text: Gréta Wohlová, Pepina, Foto: archiv LC Anděl

Rakovina kůže – bojíte se podezření jen vyslovit? Není divu, vždyť jde o jeden z nejzlobnějších nádorů vůbec. Bohužel ale není na místě, aby vás strach paralyzoval natolik, že raději zavřete oči před rizikem a nenecháte si podezřelá znaménka vyšetřit. A přitom při včasné odhalení je tenhle zákeřný melanom stoprocentně vyléčitelný!

Bude fajn, až se budeme všichni do jednoho starat o to, co se nám objeví na kůži. I když pokroky děláme velké. Pravda, ještě před pár lety bylo odstranění znaménka záležitostí výhradně chirurgického a patřičně vážného zákroku. Dnes jde díky laserům o běžný několikasekundový zásah. Důležitější ale je, že návštěva esteticko-dermatologického pracoviště se pomalu a jistě stává součástí obyčejné prevence.

*„Při laserovém odstraňování jakéhokoli kožního útvaru či výrůstku je zásadní určit, zda jde o projev benigní (nezhoubný) či maligní (zhoubný útvar),“* vysvětluje podstatu dermatoložka Gréta Wohlová z LC Anděl: *„Digitální dermatoskop nám pomáhá zpřesnit diagnostiku zejména pigmentových kožních útvarů. Tento přístroj vytvoří obraz mnohonásobně zvětšeného névu (20-70x), vyhodnocuje jeho velikost, ohraničení, pravidelnost tvaru i rozložení pigmentace. Tyto údaje analyzuje a určí míru nebezpečnosti útvaru.“* Díky velkému zvětšení umožňuje podle lékařky hodnotit specifické rysy daného pigmentového útvaru

nesrovnatelně přesněji než to dokáže oko, lupa či ruční dermatoskop.

## VÝHODY DERMATOSKOPU

Největší zásluhu digitálního přístroje vidí MUDr. Wohlová v tom, že dokáže včas odhalit počínající melanom, nejzlobnější kožní nádor. Včasným zachycením je doba, kdy nádorové buňky zůstávají pouze v pokožce. V momentě, kdy tyto buňky proniknou do kůže, ke krevním a lymfatickým cévám, mohou metastázovat a prognóza se zhoršuje. *„Proto je naší snahou zachycení melanomu v časných stadiích, což pouhým okem často není možné,“* nedá dopustit na digitální přístroj Wohlová.

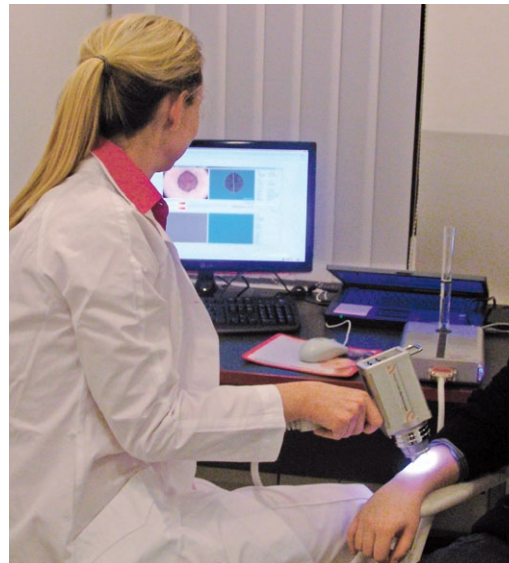
Další velkou výhodou digitálního dermatoskopu je archivace dat a možnost sledovat podezřelá znaménka v čase. Digitální dermatoskop uloží obraz znaménka v daném okamžiku a při další návštěvě s odstupem několika měsíců vyhodnotí jeho růst a změny.



odstranění znamének erbiovým laserem



po odstranění znamének



Digitální dermatoskop

Zanedbatelné není ani to, že díky mnohonásobnému zvětšení může lékař značně zpřesnit diagnózu: „Dokážeme určit, zda jde o pigmentový névus, melanom, basaliom s pigmentem, hemangiom (cévní nádorek), seborrh, verruku či solární lentigo. Pro každý útvar je totiž vhodný jiný způsob odstranění.“

### CO DĚLAT S PODEZŘELÝMI ZNAMÉNKY?

Útvary podezřelé z malignity je nutné klasicky skalpelem vyříznout a histologicky vyšetřit. „Jejich odstraňování lasery by totiž mohlo vést ke zkreslení obrazu a opoždění správné diagnózy,“ varuje Gréta Wohlová a dodává: „Naproti tomu nezhoubné kožní útvary můžeme s úspěchem a s velice dobrým kosmetickým efektem lasery odstranit. U nich naopak vyřazení zbytečně zvyšuje pravděpodobnost vzniku nevzhledné jizvy a zhoršuje výsledný kosmetický efekt.“ Hojení po laserových zákrocích probíhá bez komplikací a děje se formou stroupku.

K jeho odloučení dochází během týdne až dvou a nutná je ochrana před slunečním zářením - tzv. fotoprotekce.

### CO JE FOTOPROTEKCE?

Ochrana před ultrafialovým zářením (UVB a UVA) hraje významnou roli nejen v prevenci stárnutí kůže, ale zejména v prevenci vzniku zhoubných kožních nádorů, jako jsou maligní melanom, spino a basocelulární karcinom. Kromě oděvu nám pomáhají zejména ochranné krémy. Výši ochrany před UVB vyjadřuje tzv. SPF (sun protective factor). Jde o číselný údaj v rozmezí stupnice 5 až 50+. Kvalitní prostředek by měl obsahovat také ochranu před UVA. Je-li tomu tak, bývá označen údajem UVA v kroužku. Naštěstí je v současné době na trhu množství přípravků vhodných pro různé typy pleti a některé mají i tónovací vlastnosti (např. Anthelios). Nikdo se tedy nemusí bát, že by fotoprotekce nemohla být dostatečná. ✕



Erbiový laser



SmoothShapes hlavice

## Laserem proti celulitidě



*"Samotný zákrok nebolí, klient ho vnímá jako masáž."*

Text: MUDr. Jitka Chaloupecká, Pepina, Foto: archiv LC Anděl

Představte si hororovou scénu: Vy, zrcadlo a v něm pomerančová kůže, ty příšerné dolíčky pod zadečkem a na stehnech. To ale není výjev z filmu, to je zkrátka život. Obávaná celulitida, na kterou je i „plastická chirurgie s. r. o.“ krátká. Ne už tak laser SmoothShapes.

Za toužebně očekávanou novinku lze považovat tenhle pokrokový laserový přístroj zvaný SmoothShapes, který vlastní Laserové centrum Anděl. Ano, dokáže skutečně účinně redukovat projevy celulitidy. *MUDr. Jitka Chaloupecká*, vedoucí LC Anděl, říká, že tahle jedinečná mašinka kromě potlačení nevzhledné pomerančové kůže dokáže ubrat v objemu až několik centimetrů. Zbavit se dolíčků a ještě mít o číslo menší kalhoty? To zní tak pohádkově, že se člověk brání uvěřit. Ale je to skoro tak. Nečekejte hned úplně hladkou kůži bez jediné stopy trápení, ale zkuste si představit zlepšení asi o sedmdesát procent. To není málo, že?

## CO JE CELULITIDA

*„Celulitida je způsobena hromaděním tukových buněk v kombinaci se žilní a lymfatickou nedostatečností,“* vysvětluje dermatoložka. Důvodem vzniku celulitidy jsou podle Chaloupecké: ženský hormon estrogen, stres, antikoncepce, těhotenství, genetická dispozice nebo klimakterium a některé další faktory.

## PROČ ŽENY ANO A MUŽI NE

Tahle patálie potkává výhradně ženy. Muži jsou projevů celulitidy ušetřeni. Může za to rozdílně uspořádané podkožní vazivo, které u žen vede souběžně a kolmo k povrchu kůže. Vazivo mezi sebou svírá shluky tukových buněk, které - pokud zbytní (tuková buňka se nemnoží, pouze zvětšuje svůj objem, má-li přísun energie) - jsou vytlačeny k povrchu, což pak na kůži vytváří vzhled hrbolů. Dolíčky jsou pro změnu pevné úpony oněch vazivových provazců. Hrbolky a dolíčky pak tvoří na kůži onu podobu celulitidy, kterou vidíme.

## JAK FUNGUJE SMOOTHSHAPES

I když je podle doktorky Chaloupecké k významnému potření celulitidy zapotřebí součinnost více mechanismů, mezi které



*SmoothShapes přístroj*

patří prostá úprava životosprávy, zvýšení pitného režimu, pohyb, zlepšení lymfatického systému a zpevnění podkožního vaziva, nový laserový přístroj si dokáže poradit hned s několika najednou.

SmoothShapes ošetřuje celulitidu protřednictvím patentované technologie *Photomologie*. Technokratické natuře rády uslyší, že jde o kombinaci tří dílčích technologií v jedné aplikační hlavě. A sice dynamického laseru (915 nm), světelné energie (LED 650 nm) a mechanické masáže a podtlaku.

DYNAMICKÝ LASER 915 nm, který zkapalňuje tuk, funguje na vlnové délce, která je přesně cílená na tukové buňky v podkoží. Laserová technologie teplem rozštěpí tuky, zničí obal tukové buňky a následně dojde ke zmenšení jejího objemu.

LED SVĚTLO zvyšuje prostupnost obalu tukových buněk, a umožňuje tak přesun zka-

palněného tuku do mezibuněčného prostoru. Toto světlo ještě stimuluje tvorbu kolagenu a zlepšuje místní oběh lymfy, která je důležitá k vyloučení zkapalněného tuku z těla ven.

Tlak válečků při MECHANICKÉ MASÁŽI ještě pomáhá přesunovat zkapalněný tuk z buněk do lymfatického systému a opět aktivuje lymfatickou drenáž. **PODTLAKOVÁ HLOUBKOVÁ MASÁŽ** zajišťuje prokrvení tkání, které je důležité k nastartování všech metabolických a oběhových parametrů tkání.

A teď pro ty ne příliš technicky zaměřené: Působením této inovační technologie založené na součinnosti 3 fyzikálně-biologických procesů se zapouzdřené tukové buňky rozpustí a v kapalné podobě se dostanou do lymfatického systému a přirozenou cestou pak z těla ven. Když svému organismu pomůžete ještě zvenčí nějakou tou tělesnou aktivitou urychlit vylučovací proceduru a nezatížíte ho přitom zbytečnou likvidací nadbytečných kalorií z přijaté potravy, zvítězíte rychleji a dříve budete mít radost z proměny vlastního těla.

## JAKÝ JE EFEKT?

Efekt je podle MUDr. Chaloupecké prostý a jednoznačný: *„Velikost tukových buněk se zmenšuje a obnovuje se normální buněčná aktivita.“* Důsledkem je viditelné snížení nerovností povrchu kůže a současně i úbytek objemu ošetřovaných partií. Ideální lokality k ošetření celulitidy jsou hýždě, stehna, boky a břicho.

*„Samotný zákrok nebolí, klient ho vnímá jako hlubokou masáž s příjemným prohřátím pokožky,“* říká Jitka Chaloupecká a doporučuje je nejlépe osm ošetření, a to dvakrát týdně. Aby efekt SmoothShapu vydržel co nejdéle, je vhodné ošetření po šesti měsících opakovat.

×



Alexandritový laser

Kde se pigmentové skvrny berou? Příčinou je porucha tvorby pigmentu, která bývá podle korektivní dermatoložky *Edity Jatošové* z LC Anděl bohužel v současné době stále rozšířenějším problémem. Podle lékařky lze nejčastěji se vyskytující zvýšené pigmentace rozdělit do dvou základních skupin.

### STAŘECKÉ PIHY

V prvním případě jde o hnědavé skvrny vyvolané pouze slunečním zářením, často v kombinaci s určitou genetickou dispozicí. Známe je jako klasické pihy (tzv. lentiga) či „stařecké“ pihy či skvrny (tzv. senilní lentiga). Jsou to většinou drobné kruhovitě či oválné projevy na kůži, které v případě stařeckých skvrn mohou růst a tmavnout.

# Terapie pigmentových skvrn



*„Kombinace metod je nejučinnější.“*

Text: Edita Jatošová, Pepina, Foto: archiv LC Anděl

Pihatý nosík je roztomilý. Obvykle jsou pihy na dívčím obličejí považovány za rozkošné, nebo minimálně za zajímavé. Jiné je to ale s nepravidelně tvarovanými pigmentovými skvrnami na tváři. Ty už pohledným dojmem nepůsobí. Náhodné shluky hnědavých skvrnek našemu obličejí dodávají punc nevzhlednosti a stárí ve smyslu, který nám nelichotí.

Všechny tyto barevné změny lze během krátké doby dokonale odstranit laserem zaměřeným na odstranění tmavých pigmentů. Vtip je v tom, že laserový paprsek se vstřebává v nakumulované hnědé barvě a rozbíjí pigment na malé částice. Ty se pak vylučují jednak na povrch, kde postupně usychají ve stroupek, a jednak je rozbitý pigment zpracován bílými krvinkami a postupně odplavován pryč z pokožky. Když už se těchto pih zbavíte, doporučuje dermatoložka celoročně používat sun-blocky jako prevenci vzniku dalších pigmentových skvrn.

### RESURFACING

Pokud se jedná o velký počet stařeckých skvrn v kombinaci s celkovou degenera-

cí a ztrátou pružnosti pokožky na celém obličejí, neradí doktorka Jatošová kapitulovat, ale doporučuje zvážit i ošetření celé plochy frakčním CO<sup>2</sup> či Er laserem – tzv. resurfacing. To spočívá v odstranění povrchných vrstev pokožky a je již podstatně náročnější na celkové ošetření a následnou péči. „Průměrná doba hojení v závislosti na rozdílné agresivitě použité metody je mezi 5-14 dny. Odměnou je ale poté, krom zlepšení pigmentací, též zpevnění a omlazení pokožky,“ vypočítává výhody Jatošová.

### DOMÁCÍ BĚLENÍ ANI DUSÍK NEJSOU ÚČINNÉ

Fanouškům domácího bělení bere odbornice na kůži naději: „Obecně se dá říci, že u této

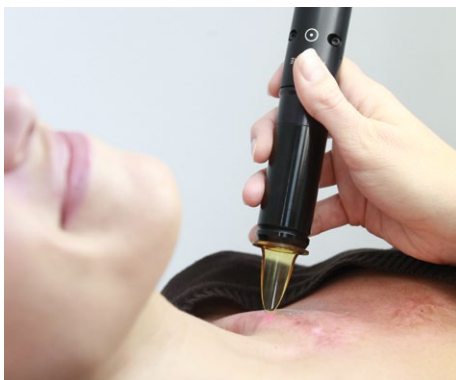


skupiny pigmentací jsou cesty domácího bělení velmi neúspěšné a rovnají se v podstatě zbytečné investici finanční i časové.“ Alternativní metodou odstranění stařeckých skvrn může být ještě například ošetření tekutým dusíkem. Ale ani tato metoda není podle MUDr. Jatošové vhodná: „Bohužel tato metoda je velmi nepřesná. Zbytečně devastuje okolní nepostíženou pokožku a provází ji vysoké riziko jizvení.“

## MELASMATA

Druhou z velice častých vyvolávajících příčin je zvýšená hormonální stimulace, která vede k tvorbě tzv. melasmat či chloasmat. Tato kosmeticky velmi rušivá zvýšená pigmentace má většinou bizarní tvar a hzdí většinou kůži na čele, spáncích, tvářích a horním rtu. Často tyto obtíže vznikají během jakékoli hormonální dysbalance, ať už se jedná o těhotenství, kojení, užívání hormonální antikoncepce, ale i některých jiných léků.

Léčbu tohoto typu pigmentací nevidí doktorka Jatošová jako úplně jednoduchou. Základem je snaha o maximální ochranu před osluněním přípravky s velmi vysokými ochrannými faktory. Dále je pro výsledný efekt výhodnější, pokud se začne s léčením až ve chvíli, kdy hormonální stimulace ustoupila (tedy až po porodu či po vysazení antikoncepce).



zářek alexandritovým laserem

## BĚLICÍ KRÉMY

Při započetí léčby jsou většinou v úvodu na domácí ošetření doporučovány speciální bělicí krémy, obsahující rozličné směsi účinných depigmentujících látek: například AHA kyselin, hydrochinon, tretinoin. K zesílení a urychlení efektu této chemické cesty je možné ještě provádět chemický peeling ovocnými AHA kyselinami.

## IPL A LASERY

Dalším krokem v boji proti nechtěným pigmentacím může být osvětlení pokožky speciálně vyrobenými světelnými zdroji, ať už se jedná o intenzivní pulsní světlo (IPL) či lasery. Záření se vycítává v pigmentu, který je velkým teplem rozbit na malé částičky a buď vyloučen na povrch v malém stroupku, nebo vstřebán činností bílých krvinek do oběhu. Většinou se při terapii melasmat volí nejdříve IPL, protože jde o šetrnější zákrok, a teprve při neúspěchu, nebo u velmi světlých skvrn se přechází k terapii laserem. Zákrok je poté radikálnější. Doktorka Jatošová ale varuje: „Ne vždy je ovšem vhodné použít tuhle nejsilnější metodu. A to pro poměrně vysoké riziko návratu eventuálně i zhoršení pigmentací.“

## NEJÚČINNĚJŠÍ JE KOMBINOVAT METODY

Jak vidno jednotlivé metody samostatně nefungují ideálně. Nejmodernější trendy proto volí jejich kombinaci. „Jedná se o provedení peelingu ovocnými kyselinami, které snesou nánosy mrtvých rohových buněk na povrchu kůže, který je ihned následován ošetřením IPL, a světlo se tedy může dostat do větší hloubky. Tato léčebná kombinace se zdá zatím nejideálnějším ošetřením melasmat. Současně se projasní a vyčistí pokožka, léčí se akné, stahují se rozšířené cévky a podporuje se tvorba kolagenu,“ vysvětluje Edita Jatošová. Jinými slovy je tato kombinace i velice účinnou omlazovací technikou.



odstranění pigmentací před a po



odstranění tetovází před a po



odstranění stařecké pigmentace před a po

# Rty k zulíbání

*"Efekt je okamžitě viditelný."*

Text: MUDr. Jitka Chaloupecká a Pepina, Foto: archiv LC Anděl

Zvětšování rtů kožními implantáty patří k minimálně invazivním zákrokům estetické medicíny. Celá záležitost je jednoduchá, časově nenáročná a nevyřadí vás z běžného životního rytmu. Žádná absence v práci, žádné dlouhé hojení a žádné omezení v činnosti. A to je to, co se v době, která víc než kdy předtím klade důraz na vzhled, velmi cení.



*před injekční aplikací*



*po injekční aplikaci*

Zatímco generace dnešních šedesátnic se z polední pracovní pauzy vracela s tuzexovými úlovky, současné dvacítky i jejich o dost starší kolegyně si místo plného žaludku klidně přinesou plné rty. Oběd si jednoduše vymění za návštěvu odborníka na estetickou korektivní dermatologii a během pár minut jeho pracoviště opouští s nově tvarovanými nebo většími rty. Vysvětlením náhlé smyslnosti kolegům v práci si nikdo hlavu příliš neláme, vždyť přiznání se k vylepšení vzhledu skalpelem či injekcí je v dnešní době spíš polehčující okolnost. Tajit důvod změny bývá při současné informovanosti tak trochu marná snaha. A navíc, je-li výsledek slušivý a co nejvíce přirozený, nikdo se na nic neptá. Nemá důvod. Okolí registruje jen hezcí kukuč, a který jeho detail se přesně změnil, nepozná.

Jak přirozeně injekčně upravené rty vypadají, je výsledek umu odborníka a samozřejmě přání klienta. „Pro úspěšnou aplikaci kožních implantátů je důležité, aby výkon prováděl erudovaný lékař a materiál byl kvalitní, bezpečný a hypoalergenní,“ říká vedoucí lékařka Laserového centra Anděl MUDr. Jitka Chaloupecká. Zvětšování rtů pokládá za velice žádaný zákrok: „Stále větší počet klientek se obrací

na naše pracoviště s prosbou o úpravu asymetrie rtů či o jejich zvětšení. Nejjednodušeji se modelují a zvětšují rty pomocí kožních implantátů.“

## KTERÝ MATERIÁL JE LEPŠÍ?

Stejně jako stoupá poptávka po korekci rtů, tak dochází i k velkému rozvoji kožních implantátů neboli výplní.

Jitka Chaloupecká rozděluje výplňový materiál na dvě základní skupiny, a to na materiály vstřebatelné a nevstřebatelné. A protože obě kategorie obsahují další velké množství jednotlivých druhů, považuje dermatoložka za velmi důležité, aby aplikaci a výběr výplňového materiálu prováděl zkušený lékař. Na použitém materiálu totiž závisí výsledek. Mezi vstřebatelné materiály patří například kolagen, kyselina hyaluronová, kyselina mléčná, vlastní tuk a mezi nevstřebatelné materiály se řadí například polymethylmetakrylát, akrylátové hydrogely, olytetrapropylenová textilie. „Nevstřebatelné materiály mají sice delší trvanlivost, vydrží léta, ale mohou přinášet komplikace v podobě chronických zánětlivých procesů a granulomů, nad kterými se tvoří

rozšířené cévky. Tyto případy často končí excizí granulomů za cenu jizev," varuje lékařka. Sama se přiklání raději k dočasnému efektu: „Dnes se nejčastěji používá gel z kyseliny hyaluronové, který je bezpečný, hypoalergenní a snadno aplikovatelný. Navozuje tvorbu kolagenu a váže vodu, čímž dochází ke zvětšení objemu dané lokality. Můžeme tak zvětšovat jak konturu, tak i slizniční část rtů.“

### INJEKCE KYSELINY HYALURONOVÉ

Jak zákrok probíhá a co je k němu podle doktorky Chaloupecké třeba? Před aplikací výplně do rtů je důležitá konzultace s lékařem, který rozhodne o tom, který typ výplně je nejvhodnější. Při tvarování a zvětšování rtů se pro zmírnění bolesti používá znečlivění pomocí svodné anestezie, místní znečlivění krémem Emla, anebo rovnou implantáty, které již znečlivující látku obsahují. Rty se otfou dezinfekcí a kyselina se vpraví do rtu ultra tenkými jehličkami. Takto připravený zákrok je téměř bezbolestný.

„Efekt je okamžitě viditelný a po vlastní aplikaci výplně není třeba žádná speciální péče,“ popisuje výhody Chaloupecká, ale zároveň dodává, že po zákroku může být daná lokalita týden mírně oteklá, zarudlá a citlivější na dotek. Problém budou mít však lidé trpící na opary. Ale i těm se dá pomoci předchozím užíváním virostatik, léků proti jejich vzniku.

### JAK DLOUHO EFEKT VYDRŽÍ?

„Optimální délka trvání je rok. Ale samozřejmě existují individuální rozdíly jak ve vlastní trvanlivosti implantátů, tak v jeho odbourávání ve rtu,“ uzavírá dermatoložka a dodává, že při dodržení bezpečných pravidel aplikace jde o metodu velice efektivní a bezpečnou.



aplikace kyseliny hyaluronové I



aplikace kyseliny hyaluronové II



aplikace kyseliny hyaluronové III

×



# Cvičit nebo operovat?

*„Ke spokojenosti jen jedno nestačí.“*

Text: Pepina, Foto: Balada, Jerry Efeb

Jakápak plastická operace? Poctivé cvičení a zdravá životospráva stačí na to, aby naše těla vypadala k světu. To je bohužel přežitek dob minulých, který dnes neplatí. Stejně tak jako opačný názor, že máš-li na plastické operace, nemusíš se trápit v posilovně.

Fitkultura a plastická chirurgie už dávno nejsou nepřátelé. Ve skutečnosti ani nikdy nebyly, to jen nevědomost stojí za jejich uměle vytvořenou rivalitou. Obě složky patří k obrazu moderního životního stylu a je-li jeho cílem spokojená a harmonická osobnost, pak jsou si oba segmenty spíše pomocníky. Ostatně, když nemáme jasno, zeptáme se těch nejpovolanějších. O tom, kde jeden končí a druhý začíná, jsme si povídali s *Jakubem Wurzelem*, regionálním fitness managerem společnosti Holmes Place a *Romanem Kufou*, vedoucím lékařem Perfect Clinic.

**J.W.:** Dohlížím na to, jakým způsobem naši osobní trenéři pracují. A i když se osobnost trenéra do jeho práce promítne, musí mít koncept nějaká obecná pravidla. Naše filozofie je být co nejvíce funkční. Funkční trénink, funkčnost organismu a jeho přirozený pohyb je pro nás prioritou.

R.K.: V plastice má přirozenost k údivu mnohých též hlavní místo. Jsme zastánci toho, aby změny nepůsobily uměle. I když jsou klienti, kteří touží po více vyzývavých tvarech, zůstává přirozenost naším hlavním smyslem.

J.W.: Vůbec mě to nepřekvapuje. I my cílíme někdy nereálným očekáváním. 90 % našich klientů chce něco udělat s tělem, touží redukovat váhu, ale někdy mají příliš agresivní představy. Naším cílem přitom ale není pěstovat svaly, aby vypadal pěkně na povrch, ale aby byl funkční a aby za deset let nepřišel člověk s tím, že ho bolí záda a nemůže otočit krk. S tím někdy bojujeme, potřebujeme klientovi vysvětlit, co si myslíme, že je ta cesta. V tu chvíli jsme více psychology a snažíme se rozmluvit taková přání a navést člověka k tomu, že by to možná mohl chtít jinak.

R.K.: I u našich konzultací je psychologie uplatňována velkou měrou. Bohužel asi 20 % klientů má přehnané nároky a touží po úpravách, které v jejich případě nejsou možné. Podle obrázku modelky nelze vytesat žádnou další kopii. Jsme naštěstí ve svém těle originály a jsme tak zaplat pámbůh nenapodobitelní.

J.W.: Ať už je ten cíl klienta jakýkoliv, nedosáhne ho, pokud se bude jen zdravě hýbat a nebude mít ostatní složky životního stylu vyrovnané. Stejně tak, pokud se spolehne jen na skalpel, je to pro jeho spokojený život z dlouhodobého hlediska neudržitelné. Celkový obrázek životního stylu není přece jen o tom jednom. Proto se naše obory prolínají.

R.K.: Souhlasím. Ale šel bych ještě dál a našli bychom momenty, kdy na sebe skutečně navazujeme. Kde jeden končí, druhý začíná. Příkladem jsou třeba kompletní změny zevnějšku, tolik oblíbené v médiích. Po zákrocích pacientka vypadá skvěle, ale stačí rok, kdy neudrží nastartovaný režim péče, sklouzne ke starým návykům a efekt je pryč. Když už se člověk odhodlá a podstoupí plastické operace, měl by i nadále o sebe dbát. Zejména klientky po liposukcích jsou ukázkovým příkladem.

J.W.: Jsme zajedno v tom, že pokud je operace odůvodněna psychicky a sociálně, ať ji dotyčný má. Ale máme zkušenost takovou, že jen operace není řešením. Bez té návaznosti v oblasti fitness-wellness nebude výsledek dobrý.

R.K.: Práce osobního trenéra je o práci s tukem a svalovou hmotou, vy nemůžete pracovat s kůží. My ano, ale zase nezasahujeme do svalů, manipulujeme s tukem a kůží. Tím je dáno naše potkávání se a doplňování se.

J.K.: Budete se možná divit, ale dotaz na pozvednutí prsou patří k nejčastějším u nás. Jsme schopni do určité míry garantovat požadovaný výsledek, ale samozřejmě určité limity tam jsou. Je důležité proto vyjasnit si na začátku, co to znamená nemít tukové zásoby, co to znamená mít svaly a pevná prsa. Když dovedeme klienta až tam, kam jsme si slíbili, ale jeho touha jde dál a nezapadá do pohybového programu, pak nastupuje spolupráce s plastickým chirurgem.



ROMAN KUFA

„Jednou z forem relaxace je pro mě pohyb.“  
Oblíbené sporty: atletika, volejbal, lyžování, tenis. V rámci tréninku na triatlon střídám běžky, kolo, běh a plavání s posilovnou. Jako doplněk mám surfování.

HOLMES PLACE zve všechny čtenáře do svých moderních wellness a fitness klubů v Praze. S potěšením sestavíme každému tréninkový plán na míru. Kontaktujte nás na [www.holmesplace.cz](http://www.holmesplace.cz).

JAKUB WURZEL

„Vytrvalostní sporty jsou alfou a omegou mého aktivního odpočinku.“  
Oblíbené sporty: jízda na kole, plavání, běh, dříve lední hokej.

HOLMES  
PLACE



# LIST konečně v Čechách

Foto: archiv LIST



*„V roce 2008 jsem při své první návštěvě Říma objevila LIST a okamžitě mě okouzlit natolik, že jsem si řekla, že ho zkusím představit i tady v Čechách,“* prozrazuje mladou historii italské módní značky u nás její česká „macecha“ Lenka Tippeltová.

LIST vznikl v Římě v roce 1991 a letos slaví 20. výročí. Bylo na čase, aby se objevil v Čechách. První obchod LIST otevřela Lenka Tippeltová v září 2009 v Liberci v NG PLAZA a v roce 2010 následoval druhý obchod v Praze

v PALÁCI FLÓRA. Další obchody byste kromě Itálie našli v Dubaji, na Kypru, v Lisabonu, v Bulharsku, ale i v Košicích.

## JAKÁ JE MÓDA LIST?

Sexy, elegantní, rafinovaná a nekonvenční. To ráda slyší každá moderní žena a uším těch z vás, které jsou ve světě módy jako doma, bude lahodit, že značka má ambice konkurovat renomovaným značkám jako jsou Valentino či Armani.



Móda je určená sebevědomým ženám, které se nebojí experimentovat, chtějí se líbit a současně očekávají kvalitní a nadčasové oblečení. Ženám, které se jen tak s něčím nesmíří.

## CO MŮŽETE OČEKÁVAT OD NOVÉ KOLEKCE?

Nová kolekce jaro/léto se, stejně jako většina světových značek, vrací k 50. létům a k výrazným barvám.

×



Krásné,  
přirozené  
rty v jediném  
okamžiku

*Juvéderm*<sup>®</sup>  
ULTRA SMILE

Odhaluje krásu každé ženy

Požádejte svého estetického lékaře o další informace o přípravku Juvéderm<sup>®</sup> ULTRA SMILE nebo navštivte stránky [www.neomed.cz](http://www.neomed.cz)

**+ NEOMED** NEOMED s.r.o., Praha, tel.: 274 008 411, e-mail: [info@neomed.cz](mailto:info@neomed.cz), [www.neomed.cz](http://www.neomed.cz)



# Perfecte

2 0 1 1

