

2019/2020

Perfekte

magazín o plastické chirurgii, estetické dermatologii a moderním životním stylu

PERFECTE TÉMA

Na implantátu záleží

Tvarování těla vodním paprskem

Niťový lifting je hit

Plazmaterapie jako elixír mládí



Implantáty s **eXtra** projekcí
pro **eXtra** plný dekolt

Měkké a přirozené na dotek

Pro více informací se ptejte
svého lékaře na konzultaci.

#1 GLOBAL
BRAND

5 MILIONŮ+
žen používá prsní
implantáty MENTOR®

www.prsni-implantaty-mentor.cz

OBSAH

1

ODBORNÁ GARANCE



MUDr. Roman Kufa



MUDr. Zdeněk Pros



MUDr. Lukáš Frajer



MUDr. Jiří Ferra



MUDr. Petra Moravcová



MUDr. Anna Jiráková, Ph.D.



MUDr. Tomáš Kneifl

EDITORIAL

Milí čtenáři a klienti Perfect Clinic,

rok se s rokem sešel a na světě je nové číslo našeho magazínu, který vám chce populární formou a obvyčejným jazykem přiblížit vše, co svět estetické medicíny nabízí. A že toho je! My v Perfect Clinic máme hned dvě novinky. První je bezesporu atraktivní liposukční přístroj nazvaný trefně body-jet, který dokáže pomocí vodního paprsku šetrně modelovat tělo a neuvrhne vás do dlouhé rekonvalescence. Druhou novinkou je poměrně rozsáhlý operační zákrok, který dokáže povolenou a nehezky visící kůži po velkých váhových úbytích prostě zlikvidovat. Ide o doslova sochání těla a je jasné, že LowerBody Lifting vyžaduje značný operatérův um.

A co by to bylo za vydání magazínu, kdyby chyběly rychlé omlazující metody. Ta dvojka nám nějak učarovala, takže opět vám je servírujeme ve dvojici – APTOS niťový lifting a udatný nepřítel stárnutí neboli plazmaterapie.

A protože víme, že příklady táhnou, jeden neuvěřitelný si prohlédnete nakonec.

Hezké počtení a podávání
Radka Červinková

OBSAH

Aktuality	2
Na implantátu záleží	4
Tvarování těla vodním paprskem?	8
LowerBody Lifting	10
Současný hit plastické chirurgie	
je lifting pomocí nití	14
Něžná i bojovná Petra Moravcová	18
Plazmaterapie aneb Vlastní krev jako	
elixír mládí	23
Nestyďme se mluvit o labioplastice	26
S operací křečových žil není radno otálet	28
Všechno jde, když se chce a dře se	30
Perfect Beauty Medicine	35

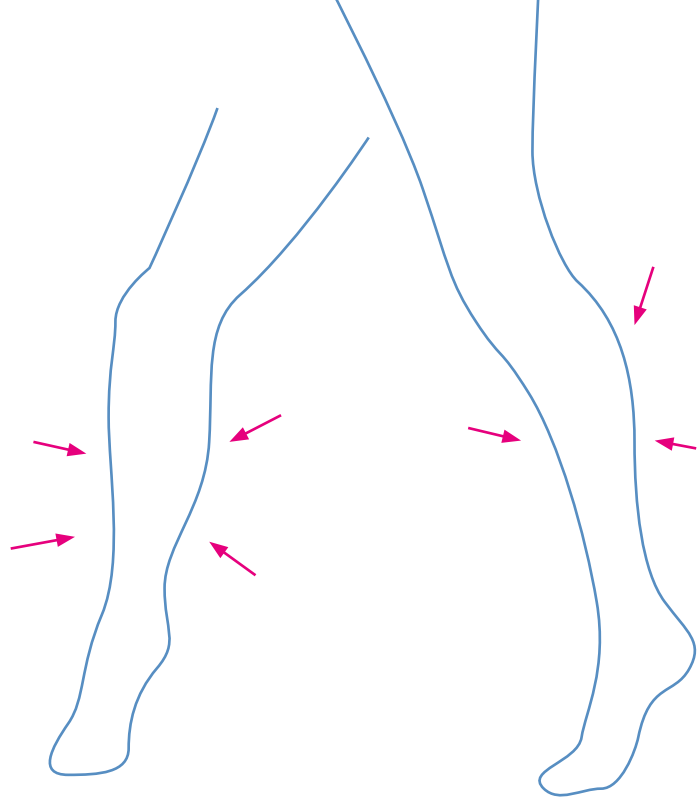


-PERFECT
CLINIC®

Vydavatel: Perfect Clinic, Kartouzská 10, 150 00 Praha 5 | Komenského 519, Liberec 5 | Jakubská 156/2, Brno | www.perfectclinic.cz | www.facebook.com/plastickaoperace | Šéfredaktorka: Radka Červinková, T.: +420 777 227 275, E.: cervinkova@perfectclinic.cz | Jazyková korektura: Barbora Peterová | Odborní konzultanti za Perfect Clinic: MUDr. Roman Kufa, MUDr. Zdeněk Pros, MUDr. Jiří Paděra, MUDr. Jaroslav Hirňák, MUDr. Lukáš Frajer, MUDr. Jiří Ferra, MUDr. Pavel Kobzík, MUDr. Věra Terzijská, MUDr. Petra Moravcová, MUDr. Lucia Mansfeldová | MUDr. Anna Jiráková | Grafika, ilustrace, dtp: Jana Baladová, E.: jana.baladova@seznam.cz | Fotografie: soukromý archiv Petra Moravcová, archiv Perfect Clinic | Distribuce: pracoviště Perfect Clinic a partneři | Vychází 2x ročně | Volně neprodejný | Č. ev.: MK ČR E 19825

1 Laserová epilace

Není účinnější a jiné cesty, jak se zbavit chloupků kdekoliv na těle, než využít laserového paprsku. Rychlá laserová epilace vás zbaví chloupků jednou provždy. Jedinou podmínkou je ambulantní návštěva Perfect Clinic, a to ideálně třikrát po sobě, vždy na pár desítek minut. A pozor! Můžete využít 30% slevu, když na recepci ohlásíte, že o ní víte!



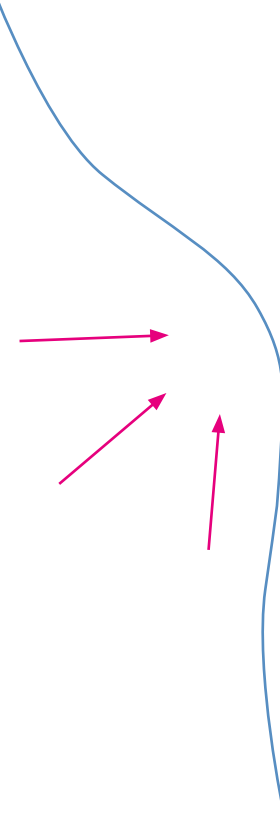
2 Laserová sprcha

Laser je v estetické dermatologii – stejně jako v medicíně obecně – malý zázrak a velký pomocník. Novinkou v Perfect Clinic je laserová sprcha. Pod přesně mířenými, rozptýlenými paprsky pleť aktivovanými procesy viditelně regeneruje. Lze tak zlepšit stav akné, pomoci hojení a vizuálnímu stavu jizev včetně těch po plastických operacích, ale také se tak dá zabrzdit vypadávání vlasů nebo prostě jen osvěžit a tím pádem omladit tvář.



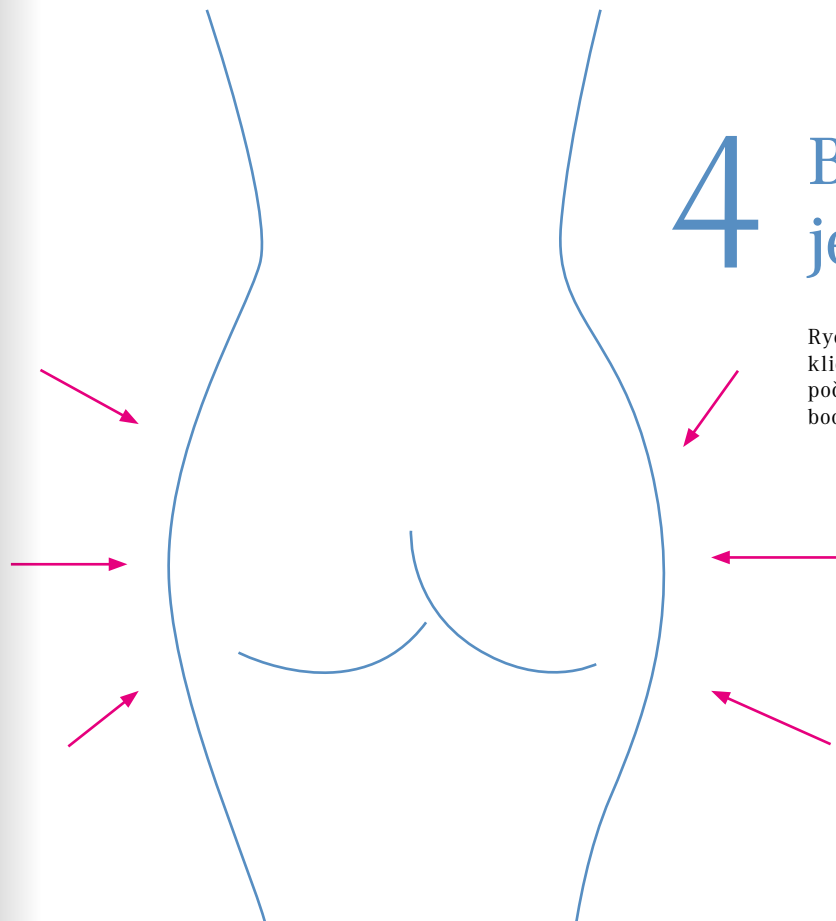
3 Laser do třetice

Nikomu se nelíbí, má-li se zpotit ve společnosti, která nemá co do činění s atletickým stadionem. Existují sice rozličné antiperspiranty, ale ty nevydrží chránit kůži proti ataku potních žláz věčně. Na dobu několika měsíců vás nepříjemného pocení v podpaží zbaví během pár minut jedině laser. Zákrok probíhá v místním znecitlivění, ambulantně a nevyžaduje žádnou zvláštní přípravu. Stačí odskočit si do Perfect Clinic místo oběda.



4 Body-jet (water-jet) je novou generací liposukce

Rychle, šetrně a bez dlouhého hojení – to jsou požadavky současného klienta na liposukční techniky, které mají zbavit člověka takřkajíc „na počkání“ menších tukových nadbytků. Přesně to umí inovativní přístroj body-jet evo, o kterém píšeme více na dalších stránkách.



Na implantátu záleží

Mentor Ultra je vhodný pro štíhlé ženy.

Text: MUDr. Zdeněk Pros

Výsledek operace zvětšující prsa je dán rozhodně výběrem implantátu, dále pak zkušeností operátéra, provedením operace, ale také schopností klientky implantát přijmout a dobře se zahojit. Čili prostými počty – výběr implantátu rozhoduje o výsledku operace minimálně z 30 %.

A to je dost na to, abychom vám o prsních implantátech ústy plastického chirurga Zdeňka Prose pověřili víc!



OBLÍBIL JSEM SI ANATOMICKY TVAROVANÉ IMPLANTÁTY

V posledních několika letech jsem si docela oblíbil anatomicky tvarované implantáty. Jednak kvůli estetickému výsledku, ale také právě pro velký výběr tvarů a velikostí. Avšak ne tak docela platí to, co se traduje mezi klientkami, a sice, že anatomický implantát působí přirozeněji než kulatý. Záleží velmi na zkušenosti chirurga a správné indikaci. I s kulatým implantátem se dá totiž vytvořit naprosto přirozený vzhled prsou. Důkazem budiž výsledek testu jednoho renomovaného světového plastického chirurga, který během své přednášky na významném sympoziu podrobil auditorium složené ze samých plastických chirurgů zajímavé zkoušce. Promítal na plátno výsledky svých augmentací a ptal se přítomných, zda se jedná o kulaté, nebo anatomické implantáty. Výsledek byl velmi překvapující. Přesto, že zkoušení byli skvělí plastičtí chirurgové z celého světa, správnou odpověď trefili jen zhruba v 50 %.

CO JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PŘI VÝBĚRU IMPLANTÁTU

Nejdůležitějšími kritérii volby implantátu jsou podle mne záruka dlouhodobého estetického výsledku a bezpečnost pro klientku.

Tu a tam se objevují teorie o souvislosti implantátu se vznikem rakoviny. Kdyby to byl skutečně zásadní problém, během čtyřiceti let by se jistě projevil. Podle mne je riziko asi takové, že vás porazí auto, když přecházíte po přechodu ulici.

Pokud pomineme extrémní velikosti na drobných tělesných proporcích a závažné infekční komplikace, nemůže prsní implantát zdraví ženy ohrozit.

Kvalita implantátu je dána několika faktory. Jednak je to délka působení výrobce na trhu, dále rozsah záruk, které výrobce poskytuje



JE TO UŽ DVACET PĚT LET, CO S IMPLANTÁTY PRACUJI

Na to, kdy jsem se já sám ve své praxi setkal poprvé s prsním implantátem, si pamatuji docela přesně, protože to pro mě bylo něco naprosto nového a nepředstavitelného. Psal se rok 1983 a já chodil jako medik ve 2. ročníku vysoké školy fiškusovat na kliniku plastické chirurgie. Pan profesor Fára s paní docentkou Hrivnákovou vkládali implantáty individuálně dovezené tehdy ještě ze Západního Německa. Byl to implantát firmy Dow Corning s hladkým povrchem, velikost odhaduji tak 150 ml čili poměrně malý. Přesto mne ona proměna velikosti a tvaru ženského prsu už tehdy fascinovala.

Vzhledem k tomu, že od té doby používám implantáty už asi 25 let, zažil jsem jich pocho-pitelně několik generací. Od původních, hodně plochých a širokých s tekutou silikonovou náplní až po současný nepřeborný výběr tvarů a různých profilů s tvarově stabilní gelovou

náplní. Jen pro představu – třeba u anatomic-kého implantátu máme dnes ve stejné velikosti na výběr 9 různých tvarů. To nám umožňuje naprosto individualizovat výběr správného implantátu pro každou ženu.

Implantát se vždy skládá z pouzdra a náplně. Pouzdro je většinou složené z několika vrstev tuhého silikonu, ale známe i pouzdra z jiných materiálů, jako je například polyuretan. V minulosti se s náplněmi dost experimentovalo. Zkoušela se polyesterová stříž, sojový olej, hydrogel, fyziologický roztok a podobně. Náplně jsou v současné době většinou silikonové gely různého stupně soudržnosti, tedy kohezivity. V odlehčených implantátech B-lite se používá patentovaná technologie silikonového gelu s mikrobublínkami inertního plynu. V Americe se často i v současné době stále používá náplň fyziologickým roztokem. Co se týká tvaru, tak základní kategorie máme dvě: kulaté a anatomicky tvarované implantáty s různými přechodovými variacemi.



MUDr. Zdeněk Pros při operaci

klientce i chirurgovi, a dlouhodobě stabilní estetické výsledky a také certifikace. V EU je platná značka kvality CE. Nejvyšší kvalitu ovšem garantuje americký certifikát FDA, který se považuje za nejpřísnější na světě a který v současné době vlastní na našem území pouze implantáty značky Mentor.

Nicméně výběr konkrétního implantátu u konkrétní klientky je zcela individuální záležitostí a je dán samozřejmě přáním klientky, ale hlavně zkušenostmi chirurga. Klientka může mít nějaké informace z internetu, stejně tak od kamarádek, ale chirurg má zkušenosti se stovkami odoperovaných žen a vždy se bude snažit, aby na základě svých znalostí vybral pro danou klientku ten nejvhodnější implantát, který zaručí spokojenost obou.

V úvahu je potřeba vzít výšku postavy, šířku hrudníku a jeho obvod, šířku základny stávajícího prsu, tloušťku podkoží, velikost obálky prsu, množství prsní žlázy, stávající tvar prsu, anatomii v oblasti prsní kosti a současně i přání ženy ohledně velikosti a její záliby zejména v oblasti

sportu. Zkrátka faktorů, které ovlivňují výběr implantátu, je celá řada a všechny je potřeba během konzultace nějakým způsobem zohlednit.

Samozřejmě že se dá, v případě chybného vyhodnocení všech kritérií, ve výběru implantátu splést. Důsledkem je neuspokojivý výsledek operace.

Dnes už existují i určité speciální typy implantátů. Mentor Xtra je díky své užší bázi vhodný pro velmi štíhlé ženy, které dříve mohly trpět viditelností okrajů implantátů. A B-lite je vhodný díky své odlehčené váze pro větší velikosti, kdy je pokles prsu kvůli gravitaci rychlejší. Tyto implantáty mi dávají možnost uspokojit přání menšího procenta klientek, pro které standardní implantáty nemohu použít.

POSLEDNÍCH PĚT LET VEDE TREND K PŘIROZENOSTI

Každou augmentaci čili zvětšující operaci prsou lze provést tak, aby nebylo patrné, že má žena vloženy implantáty. Recept je jedno-

duchý – stačí vybrat vhodnou velikost a tvar implantátu a správně provést operaci. Samozřejmě hodně záleží na stavu prsou klientky, ze kterého se vychází.

Dle mých zkušeností skoro 85 % klientek žádá pevná, větší prsa, ale přirozeně vyhlížející. Zbýlá procenta tvoří klientky, kterým nevadí, když budou prsa vypadat napohled více uměle a budou dle běžných měřítek velká. Ovšem ani velká prsa nejsou špatně, pokud klientka takové přání má a technicky a s ohledem na anatomii jejího těla lze operaci provést tak, aby výsledek nevypadal monstrózně nebo ji neohrozil na zdraví.

Mohu říci, že v posledních zhruba pěti letech vládne trend vedoucí opravdu spíše k přirozenosti. Smyslem operace je dodat křivkám těla něco, čím žena nebyla obdařena, nebo jim vrátit to, co existovalo třeba před dětmi. Vedle toho velké nebo i extrémní velikosti budou mít vždy své procento žadatelek, ať už je motivace jakákoliv. Třeba i touha přiblížit se svému, aktuálně Instagramovým vzorům. Mainstream však žádá a ještě nějaký čas bude chtít přirozený vzhled. ✕

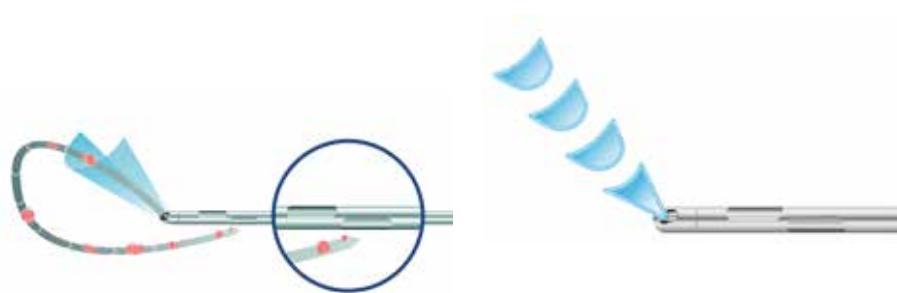


Tvarování těla vodním paprskem?

aneb Když to neboli a odsátý tuk se ke všemu dá přenést do jiného místa

Text: MUDr. Roman Kufa a Radka Červinková

Je mnoho žen, ale i mužů, které netrápí prostá nadváha, natož obezita, ale radost jim kazí tukové polštářky nahromaděné v některých partiích těla. Běžná věc v určitém věku, řeklo by se, jenomže ne všichni se smíří s tím, že to tak prostě je. Cvičení, správná strava, to vše tito lidé ctí a provozují, ale například měkkých zásob tuku na břišku či v podbřišku se ne a ne zbavit. Chtě nechtě, jediným řešením je liposukce.



A právě té se lidé často bojí. Bolí to, dlouho se člověk hojí, tkáň je po zásahu liposukční kanylou a jejím mechanickém řádní pošramocná a potřebuje čas na zotavenou. To všechno odpadá v případě inovativního liposukčního přístroje BODY-JET EVO. Proč?

Protože zcela nový přístup k liposukci spočívá ve využití jemné síly vodního paprsku, který nejenže rozvolní tukovou tkáň a odstraňuje ji z těla, ale zároveň minimálně ovlivňuje cévy, nervy i okolní tkáň. Míří prostě přesně na místo. Na rozdíl od tradičních metod, v případě body-jetu není před samotným zákrokem nutné napouštět do těla velké objemy infiltračního roztoku, který mívá za úkol tuk uvolnit od pojivové tkáně a zároveň obsahuje anestetikum. Body-jet umožňuje lékaři mít během zákroku infiltraci pod kontrolou a dávkuje právě tolik roztoku, kolik je potřeba. To omezuje délku první fáze, kdy se u tradičních metod čeká na účinek

tumescentního roztoku, kterého se napouští velké množství, a to pak znehledňuje okamžitý výsledek, protože člověk je bezprostředně po zákroku oteklý a plný roztoku, který teprve postupně z těla odchází.

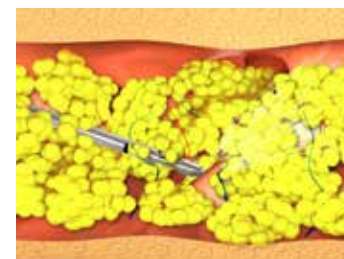
OKAMŽITÝ PŘENOS TUKU DO JINÉHO MÍSTA

Co je ale největším pokrokem a atraktivitou přístroje, je okamžitý autotransfer tuku. Body-jet evo byl navržen pro precizní a šetrné odstranění malého objemu tukové tkáně, která může být využita pro následný autologní transfer. Podtlakem vymezený, pro tkáň šetrný pulzující vodní paprsek umožňuje odběr nepoškozených, vysoce životaschopných tukových buněk z podkožní tukové tkáně a jejich okamžité opětovné vstříkávání do míst, kde je naopak potřeba tukem doplnit úbytek tkáně. To mohou být prsa stejně dobře

jako obličej a jeho propadliny v podobě kruhů pod očima či koutků úst, lící a tak dále. S odebraným čistým tukem, který se průběžně během liposukce přímo v nádobě přístroje čistí a odděluje od zbytků dalších složek, se dá zkrátka ihned pracovat dál a modelovat jiné partie těla.

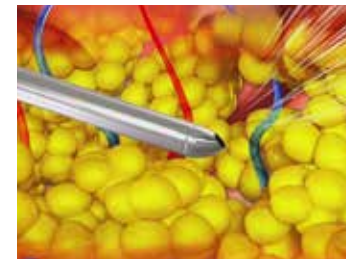
TOHLE NEBOLÍ

Vějířovitě pulzující vodní paprsek šetrně odděluje tukové buňky od okolní tkáně a jeho intenzitu a účinnost lze měnit podle individuálních potřeb klienta s tím, že jde o relativně bezbolestné ošetření. Okolní pojivová tkáň, nervy a cévní struktury zůstávají téměř nedotčeny, což je pro člověka mnohem bezpečnější, než tomu bývá u běžných metod, a projevuje se rychlejším hojením, menší bolestivostí a minimem pohmožděnin. Dramaticky se tedy krátí doba zákroku i následného hojení. ✕



1. fáze: Příprava pro odsávání

Před liposukcí je operovaná část napuštěna tzv. tumescentním roztokem. U přístroje body-jet® je potřeba pro tento krok až o 70 % méně tumescentní tekutiny než u klasické liposukce. Výsledek je díky tomu viditelný téměř ihned po zákroku, protože v těle nezůstává přebytečná tekutina.



2. fáze: Odsávání (sběr) tuku

Vodní paprsek jemně narušuje tukovou tkáň. Díky síle vody snadno pronikne i tou nejtvrdší vrstvou, a není tak potřeba agresivních pohybů operační kanylou. Během zákroku dochází současně k vstříkávání tumescentního roztoku a odsávání tukových buněk. Tím je metoda šetrnější a dochází k menšímu vzniku podlitin.



3. fáze: Přenos tuku

Tukové buňky jsou šetrně odebrány do speciální nádoby, ve které dochází k odstředění čisté tukové tkáně od ostatních vodnatých složek bez jakéhokoliv mechanického poškození. Čistě odstředěný tuk tak může být ihned po odsátí aplikován do požadovaných partií těla.



4. fáze: Výsledek

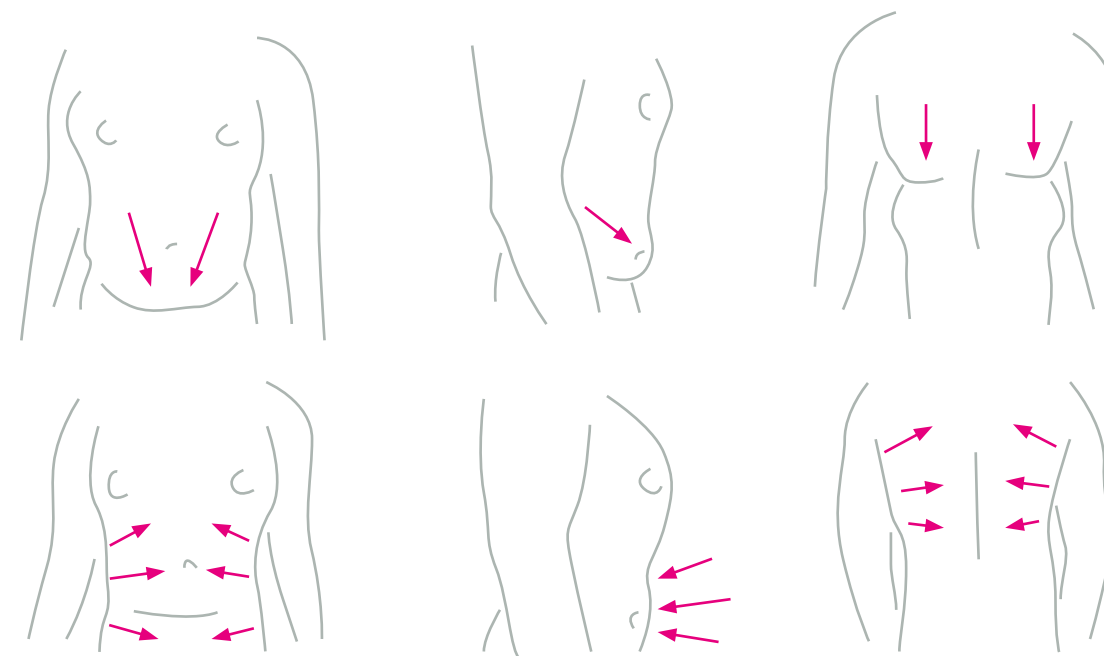
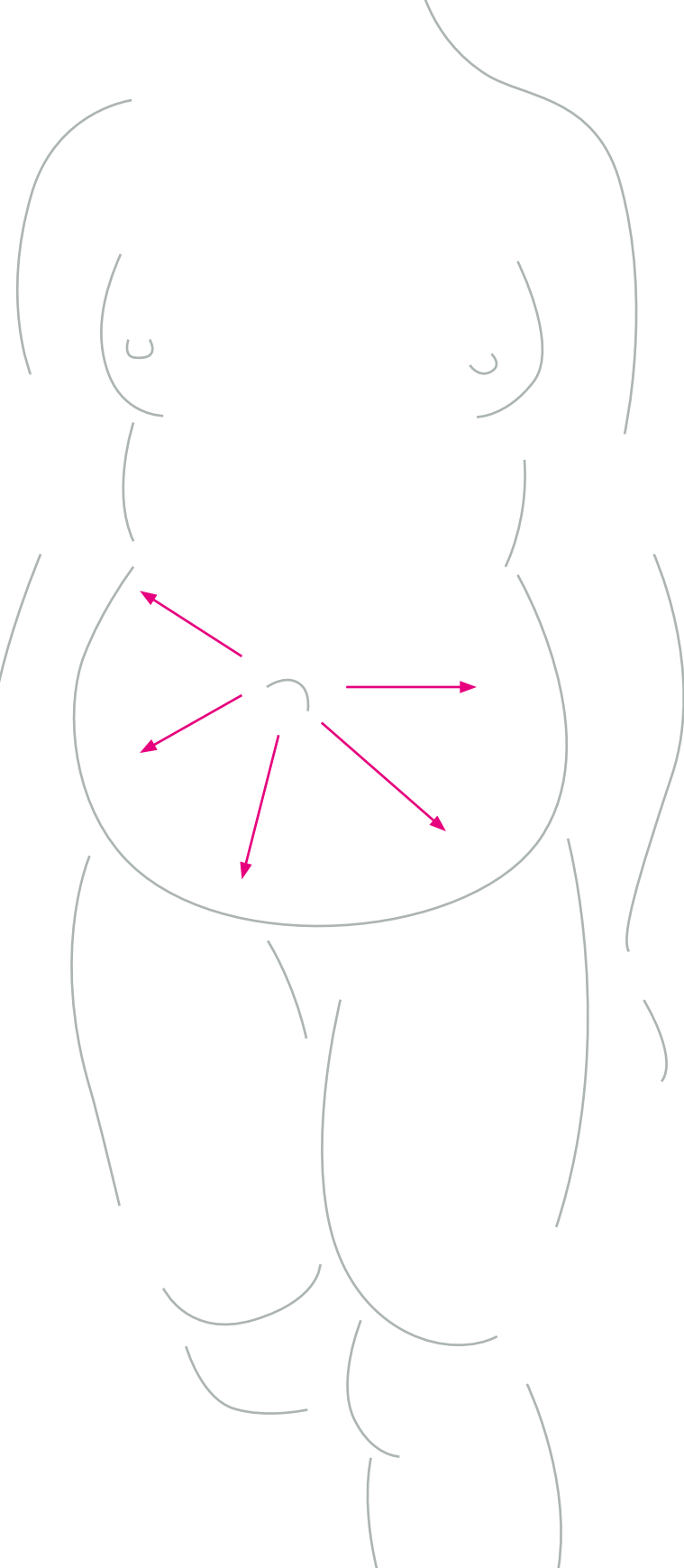
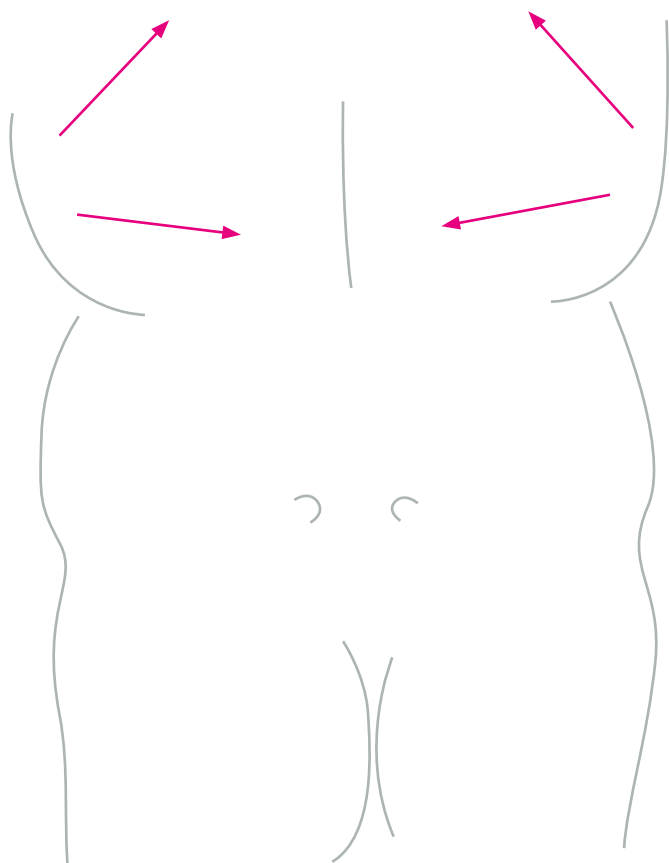
Po zákroku je výsledek okamžitě viditelný, a to při minimálním poškození okolních tkání.

LowerBody Lifting

„Efekt operace je trvalý.“

Text: MUDr. Lukáš Frajer

Sculpturing či body contouring – tak se nazývá celá oblast chirurgických zákroků, jimiž se radikálně modeluje tělo. Mezi nimi dnes zaslouženě kraluje LowerBody Lifting. Pomáhá navrátit tělu jeho tvar po velkých váhových úbytcích.



Díky agresivnějšímu boji s obezitou ve společnosti a tím pádem vyšší četností její operační léčby roste nová skupina pacientů, u níž dochází k redukci váhy v rozmezí 20-50 %. Představte si, že zhubnete 40-90 kg váhy. Že je to skvělé? Jistě, ale přináší to s sebou zároveň jedno trápení – budete sice podle parametrů výživy normosteničtí, ale bohužel s velkým nadbytkem kůže, se kterou nemůžete nic dělat. Od toho tu je pak plastická chirurgie, která pomůže s návratem k plnohodnotnému životu po úspěšné léčbě obezity.

V případě LowerBody Liftingu jde o rozsáhlý zákrok, pomocí něhož operatér dokáže odstranit nadbytečnou kůži zbývající po velké redukci váhy. Ať už člověk zhubne sám úpravou životosprávy, nebo se se svou obezitou vypořádá pomocí bariatrického zákroku (chirurgický zákrok spočívající v omezení příjmu nutričních složek žaludku či zmenšením resorpční plochy střeva založením střevního bypassu), vždy dojde ke zmenšení podkoží a úbytku tuku, ne tak už ke stažení značně vytažené kůže.

Vlivem gravitace pak dochází k jejímu poklesu a tvorbě kožních řas, které pacienta trápí a brání mu v návratu k „normálnímu životu“. Člověk tak sice dosáhne úspěchu s redukcí váhy, ale radost se zdaleka nemusí dostavit, neboť nadbytky kůže to prostě nedovolují. Negativní dopad na psychickou stránku může být obrovský.

KOMU TAKOVÁ OPERACE POMŮŽE

LowerBody Lifting je vhodný pro každého, koho trápí velké kožní řasy po redukci váhy a omezují ho v běžném životě. Může se jednat o problematický výběr prádla, vlhkou zapárku nebo nespokojenost s vnímáním vlastního těla, obvykle disproporčního. Pacient by měl mít vždy ukončený redukční program a stabilní váhu by si měl udržet alespoň půl roku. K výkonu by měl takový člověk přicházet absolutně zdravý a v dobré kondici. Pokud jsou již přítomna přidružená onemocnění (např. cukrovka, hypertenze, ischemická choroba srdeční),

je třeba výkon zvážit či provést v menším rozsahu. Před výkonem je nutné řádné klinické a laboratorní vyšetření a zvážení rizik, která jsou v případě takového výkonu přítomna. Může se jednat o krevní ztráty, které mohou vyústit v pooperační revizi či nutnost podání krevních derivátů. V rámci pozdějších komplikací pak přichází v úvahu rozvoj seromu či hygromu (pozdní forma seromu s rozvojem dutiny, kde se může hromadit tekutina). S odstupem času mohou pacienty trápit také keloidní nebo hypertrofické jizvy či jizevnaté deformity, které lze však poměrně úspěšně řešit korekcí jizvy či laserovým ošetřením.

Samostatnou kapitolou jsou pak sekundární korekce, kdy třeba část tkáně poklesne, a to nikoliv z důvodu chybně provedené operace, nýbrž kvůli snížené elasticitě kůže. To se dá velmi jednoduše řešit v horizontu půl roku po výkonu. U postižení kůže striemi bývá toto riziko několikanásobně vyšší. Při dobře zvolené operační technice a vhodné indikaci jsou ale rizika minimální.

JAK SE LOWERBODY LIFTING DĚLÁ

Princip tkví v cirkulárním odstranění kůže v oblasti trupu. Prakticky před každým zákrokem je třeba provést důkladné rozkreslení v oblasti operačního pole, kde je třeba zkušenosti operátéra. Nevhodně naplánované kožní excize mohou vést k velkým komplikacím. Samotný výkon se neliší od jiných, při kterých dochází k redukci kůže, například jako u abdominoplastiky (operace břicha).

Výkon je standardně zahajován v poloze na břiše, kdy se provede redukce kůže ze zadní strany trupu. Následně je pacient otočen na záda a výkon je dokončen redukcí kůže na přední straně trupu. Po výkonu, který obvykle trvá 3–4 hodiny, je pacient převezen na monitorované lůžko na jednotku intermedialní péče. Délka hospitalizace bývá 4–5 dní a celková rekonvalescence je samozřejmě vzhledem k extenzivnějšímu výkonu v oblasti trupu delší a trvá 5–6 týdnů. Po výkonu je jistě horší mobilizace a adaptace, ale už po týdnu jsou pacienti schopni samostatné sebeobsluhy. Stehy jsou samovstřebatelné a pomocné stehy na bocích se odstraňují za 2–3 týdny. Každý z našich pacientů je bezpečně do dvou měsíců zpět v „běžném“ životě.

PLUSY OPERACE

Výsledky bývají perfektní a pacienti, u nichž dochází k výrazné remodelaci těla, jsou velmi spokojeni. Průměrně jsou při tomto výkonu odstraňovány asi 4 kilogramy tkáně, samozřejmě s přihlédnutím ke konstituci pacienta. Největší objem, který jsme při tomto zákroku odebírali, bylo 8 kilogramů u pacientky po redukci 70 kil váhy (původní váha 170 kg při výšce 172 cm).

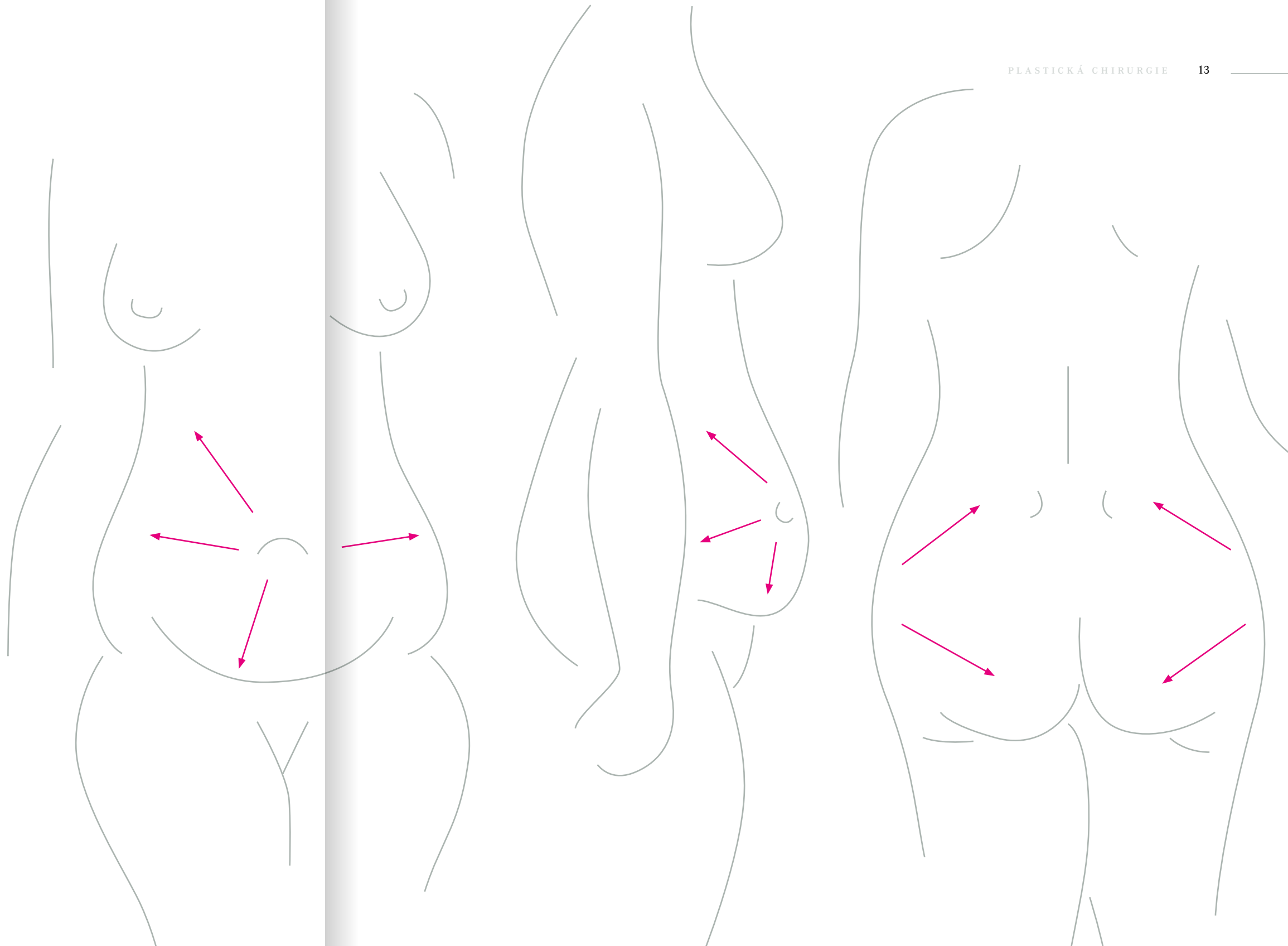
Vzhledem k tomu, že nejde o úplně běžný typ operace, měl by na ni být člověk psychicky dobře připraven, měl by znát veškerá rizika a předběžný výsledek a měl by si vyhradit dostatek času na rekonvalescenci. Velmi často u pacienta provádíme dvě konzultace. Při prv-

ní ho seznámíme se vším výše popsaným a při druhé řešíme jeho dotazy, hledáme termín k výkonu a „ladí“ se předoperační příprava.

Mezi pacientem a plastickým chirurgem vzniká užší pouto, protože se v zásadě vídají častěji, než je obvyklé. Následují totiž další redukční výkony v oblasti paží, prsou, stehů i hýždí. I tento výkon je možné doplnit liposukcí v jistých indikacích, ale rutinně se neprovádí. Člověk s ukončeným redukčním programem již nemá tolik tukových polštářů, které by bylo nutné redukovat.

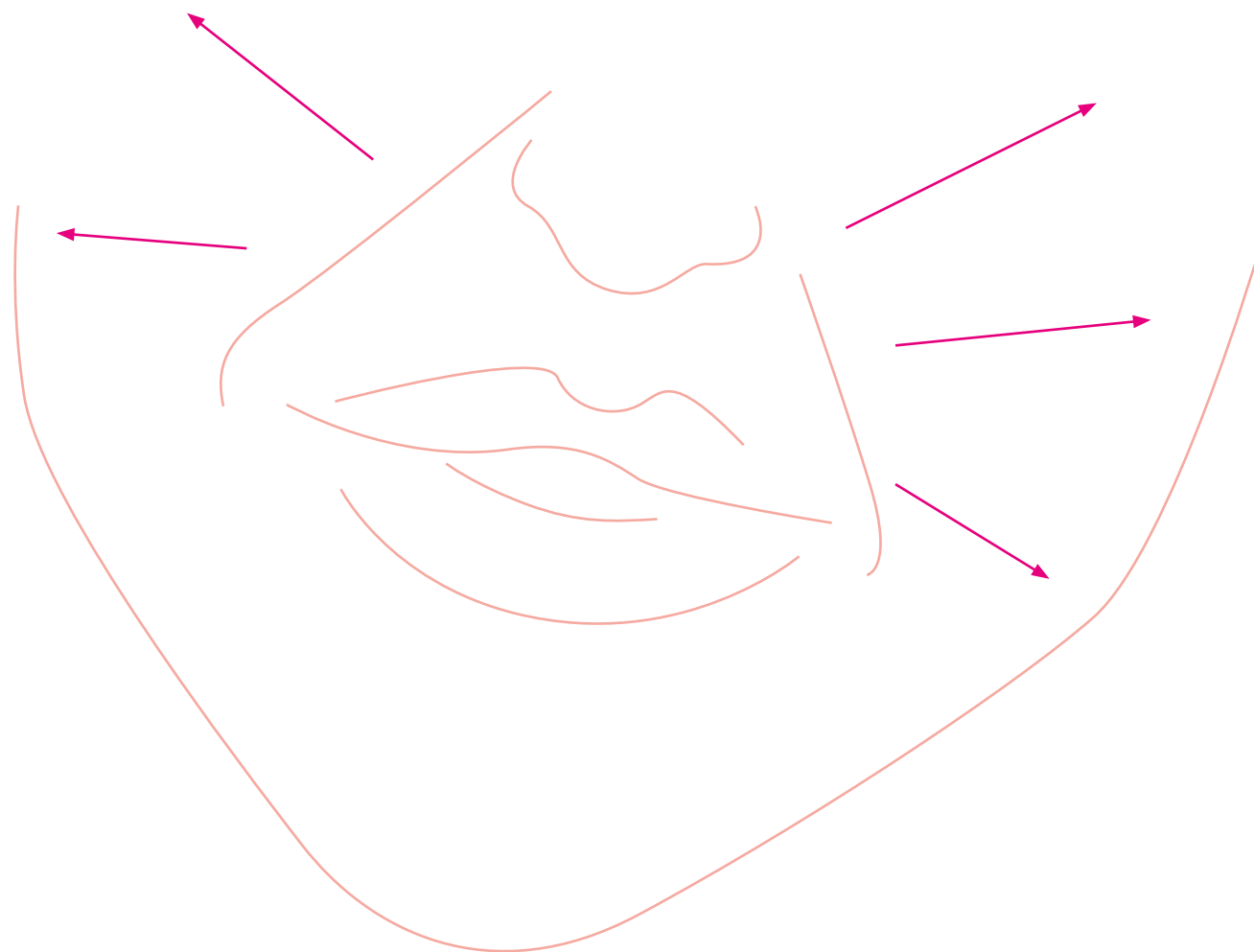
V případě vlastní zodpovědnosti člověka za svůj spokojený život, správně ukončené léčby obezity a následně provedené sculpturingové operace není třeba nic z toho opakovat a výsledek je trvalý. ✕

Ročně v ČR podstupuje bariatrický zákrok cca 1800 pacientů a nezměřitelná je skupina osob, která zredukuje váhu sama a bez operace. Vzniká tedy poměrně velká skupina pacientů, která následně vyhledá pomoc plastického chirurga. Meziroční nárůst poptávky po LowerBody Liftingu je 15 % za posledních 7 let, kdy se tyto výkony v tomto rozsahu v rámci plastické chirurgie provádějí.



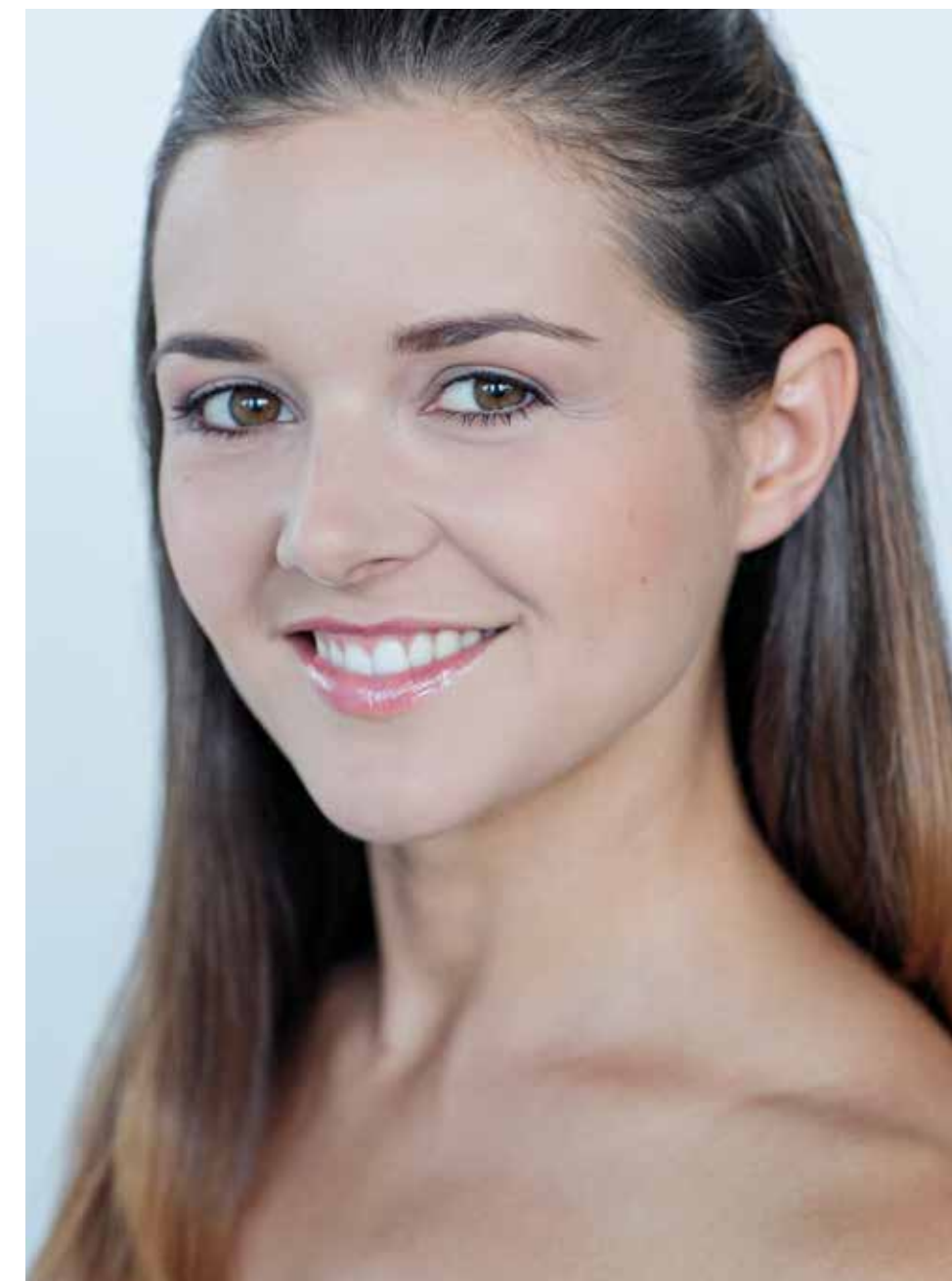
Současný hit plastické chirurgie je lifting pomocí nití

Aptos nitě stimulují tvorbu kolagenu



Text: MUDr. Petra Moravcová a Radka Červinková

Lidé, kteří začínají mít díky zralému věku povadlé kontury v obličeji či prohlubující se vrásky, nemusejí hned přemýšlet o chirurgickém faceliftu. Vrásky mohou řešit ambulantním způsobem za pomoci liftujících nití, někdy nazývaných pro svůj vyhlazující efekt také jako 3D nitě. Tato miniinvazivní metoda omlazení velmi úspěšně nahrazuje skalpel, respektive jeho použití efektivně oddaluje.





Níťový lifting je zákrok, při němž lékař speciálními nitěmi zpevňuje a zvedá různé části tkání obličeje a těla. „*Touto metodou jsme schopni tvarovat kontury obličeje, pozvednout ústní koutky, obočí i tváře, vyplnit vrásky obličeje a taktéž provést lifting krku, povadlého poprsí, valů paží, zadečku a stehen. Ideální kandidáti jsou jedinci s menšími známkami stárnutí, vyžadujícími pouze drobný lifting. Obvykle se jedná o ženy a muže ve věku mezi 35 a 45 lety,*“ říká MUDr. Petra Moravcová z Perfect Clinic.

APTOS NITĚ

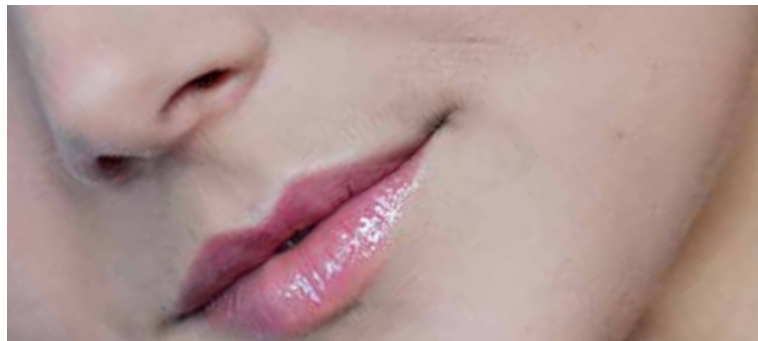
Znovuobjevenou libůstkou anti-aging medicíny jsou nitě APTOS na bázi kyseliny polymléčné obohacené o kyselinu hyaluronovou. „*Ty se*

zavádějí do kůže pomocí kanyl pouze z drobných vpichů v kůži, kterou pomocí lokálního anestetika znecitlivíme. Vše je tedy bezbolestné a v mikroskopickém provedení. Použité množství nití je individuální, ale jedná se v průměru o 5 až 10 nití do jedné poloviny obličeje. Konkrétní počet závisí na ošetřované lokalitě a požadovaném efektu. Nitě se přirozeně za jeden a půl roku vstřebávají až z 50 %, ale efekt vydrží až dva roky,“ dodává MUDr. Moravcová. Bezesporu velkou výhodou liftingu pomocí nití je téměř bezbolestná aplikace.

AMBULANTNÍ PŘÍJEM ZA DVACET MINUT

Zákrok se provádí pouze v lokální anestezii na ambulantním sálku a po jeho skončení od-

cházáte domů. Vše trvá okolo dvaceti minut. Jde o tzv. víkendový zákrok. Riziko vzniku otoků a modřin je minimální. Princip působení nitě navíc není pouze liftující a podpůrný účinek není daný pouze přítomností háčků, důležitá je i reakce okolní tkáně na přítomnost „cizího materiálu“ v podkoží. Ten totiž stimuluje tvorbu kolagenu, čímž i po vstřebání samotné nitě liftující efekt přetrvává, protože v podkoží je nově vytvořená kolagenová kostra. Zavedení APTOS nití v kombinovaném složení způsobuje až o 20 % zvýšenou tvorbu kolagenu v období 14-60 dní po zákroku. Tento typ kolagenu má příznivý vliv na elasticitu příznačnou pro mladistvou pleť a na podkožní tuk. Zároveň zvyšuje přítomnost fibrilárního kolagenu v pleti o 55 %. Tento typ kolagenu je stavebním kamenem pokožky a má vliv na pevnost pleti.



Po výkonu se doporučuje nošení faceliftingové kompresní masky po dobu jednoho týdne během celého dne a jednoho měsíce během noci. Taktéž je vhodné dodržovat šetřící režim alespoň během prvních tří až čtyř týdnů. Samozřejmostí je prevence otoků před výkonem i po výkonu, kdy se obvykle kombinují homeopatika s klasickými léky. ✕





Něžná i bojovná Petra Moravcová

aneb Plastičtí chirurg v sukni.

Text: Radka Červinková

Kde se ve vás vzala touha studovat medicínu?

Ještě jsem nechodila do školy a už jsem věděla, že budu lékařkou. Byl to můj dětský sen. Takže studium medicíny byla jasná volba, za kterou jsem si šla. Samozřejmě jsem na počátku netušila, že mým oborem bude plastická chirurgie. S mou nejlepší kamarádkou jsme plánovaly otevření společné praxe - já jsem měla mít ordinaci a ona lékárnu. A nutno dodat, že i ona si svůj sen splnila a dnes pracuje jako lékárnice.

Plastická chirurgie se přihlásila až na vysoké škole?

Kdepak. Už asi tak v 15 letech jsem si řekla, že by bylo fajn stát se plastickým chirurgem. I když jsem hned neřešila, čím vším se obor zabývá, znělo to dobře. (smích) Volba u mne byla poměrně jasná. Chtěla jsem chirurgický obor, nikoliv předepisovat léky. Zvažovala jsem ještě ORL a maxilofaciální chirurgii. Po ukončení studia jsem nastoupila do Boleslavi na klasické oddělení břišní a hrudní chirurgie, což pro mě byla velká škola. Příležitostí k operování jsem měla doopravdy hodně a zkrátka jsem se vyoperovala.



Mezi svými službami jsem ale stále dojížděla do Prahy asistovat u výkonů plastické chirurgie. Tudíž jsem po skutečném nástupu na kliniku plastické chirurgie už znala hodně z operativy a znala jsem i své kolegy, se kterými vlastně pracuji doteď. A troufám si říct, že jsem lepší kolektiv za dobu své praxe nezažila!

Čili ve vašem okolí nebyl nikdo, kdo by vás ke studiu inspiroval?

V rodině žádné lékaře nemáme, takže inspiraci a vzory v kruhu mých nejbližších v tomto směru nemám, ale samozřejmě mne inspirují jinak. Rodina je mi velkou oporou a bez jejich podpory bych svých cílů nejspíš dosáhla mnohem obtížněji.

Jaká byla vaše očekávání od studia coby praxí nepolíbené ambiciózní mladé ženy?

Studium medicíny je náročné hlavně na čas a jako asi většina populace i já jsem měla pocit, že lékař musí vědět vše, nebo měl by vědět vše. A realita byla taková, že jsem opravdu trávila většinu času učení (smích), takže studentský život jsem já osobně moc

nezažila. Byli jsme kruh šprtů. Ale na druhou stranu jsem za to ráda, protože mne spolužáci motivovali k tomu být lepší a dělat některé věci jak se říká navíc. Bez toho to totiž fakt nejde. Od 4. ročníku lékařské fakulty už jsem mohla chodit asistovat na kliniku plastické chirurgie, kde jsem se učila šít a asistovala při operacích jak rekonstrukčních, tak estetických. A chodila jsem tam i o víkendech. Bavilo mě to a prostě jsem si šla za svým snem. (smích)

Čím pro vás medicína byla na počátku a čím je dnes?

Medicína pro mne byla a stále je krásná. To, že umíte člověku pomoci a vidíte, že se cítí po vašem zásahu lépe nebo může dělat to, co předtím nemohl, je krásný pocit. Na druhou stranu, poslední dobou cítím, že medicína není jediným smyslem života, což tak u mě donedávna bylo.

Tušíte, proč je žena jako plastický chirurg stále spíše výjimkou?

Spíš bude všeobecně vžito, že chirurgické obory jsou mužská záležitost. Nemyslím si, že jsou až tolik fyzicky náročné, spíš jsou náročné psychicky. Musíte se soustředit a rozhodovat okamžitě. Pravdou zůstává, že skloubit kariéru s rodinným životem je složitější, a proto je lékařek v chirurgických oborech stále méně než v jiných profesích. Naštěstí naše zastoupení, jak vidím kolem sebe, stoupá.

Že je plastika oborem téměř výhradně mužů je evidentní. Vás tohle vědomí neodrazovalo při jeho volbě anebo to pro vás byla naopak výzva? Neodrazovalo mne to. Prosadit se v mužském kolektivu byla výzva. Asi v sobě tu bojovnost mám. Ale hlavně jsem odpůrce jakýchkoliv úlev kvůli tomu, že jsem „slabšího“ pohlaví.

Jak se cítíte jako žena v mužském oboru dnes?

Popravdě moc dobře. Pracuji již dlouho s lidmi, kterých si vážím a mám je ráda. Myslím si, že je to oboustranně přínosné. Důležité je cítit se dobře a do práce se těšit, což je můj případ. Pak se s námi i klienti cítí dobře.

Máte jako plastická chirurgka výhodu u klientů, z nichž je většina žen, nebo naopak? Neřekla bych výhodu, ale vnímám rozdíl. Jako žena možná dokážu lépe pochopit to, nad čím kolegyně někdy mávnou rukou. Sama u sebe totiž také vidím nedostatky, které okolí vnímat nemusí, ale já o nich vím. Jsem prostě také žena a mám své rozmary, nejsem jen chirurg. Jestli je ale to, že jsem žena, v mé práci výhoda, si úplně



„Jsem odpůrce jakýchkoliv úlev kvůli tomu, že jsem ‚slabšího‘ pohlaví.“

nemyslím. To je o přístupu, který má každý z nás, lékařů, jiný. A také každý klient očekává něco jiného. Někdo se cítí lépe s mužem, jiný si přeje raději ženu. Rozhodně to nevnímám jako nějaké měřítko. Jsem žena a doufám, že ani klienti ke mně nechodí jen proto, že jsem žena, ale líbí se jim moje práce.

Vaši kolegové lékaři si vás hýčkají jako královnu. Mají tendenci vám ulevovat, nebo nedělají rozdíly a jste pro ně „parták“?

Nejspíš mi neulevují a ani si nepřipadám jako královna. Jak říkám, známe se dlouho a hodně jsem se toho od nich naučila nebo mne oni hodně naučili. (smích) Cítím se s nimi velmi dobře, a pokud by tomu tak nebylo, pracuji dávno jinde.

Co je na vašem oboru nejtěžší?

Obor jsem si sama vybrala a nevnímám svou práci tak, že je sama o sobě těžká a náročná. Ano, je náročná na čas, takže nejtěžší je skloubit ji s osobním životem. Což mi upřímně moc nejde.

Co vás na vašem oboru baví?

Baví mě rozmanitost, zapojení představivosti, možnost kombinovat mnoho technik. Nic není předem dáno a já mohu do jisté míry improvizovat. Ale abych to nezlehčovala: vždy je důležité si s klientem porozumět a vysvětlit, čeho je reálně možné dosáhnout a jak si myslím, že bude nejlepší postupovat.

Máte některé oblíbené operace?

Nevnímám, že bych měla některý ze zákroků více oblíbený. To spíš mám některé méně oblíbené. Ale baví mě chirurgie obličejů i zákroky v oblasti prsou. Zato liposukce patří k těm méně oblíbeným, ale to nebudu rozhodně jediná mezi lékaři.

Dokážete vykonávat operace plastické chirurgie i zákroky estetické dermatologie. Která z těch větví estetické medicíny vám více sedí?

Jsem primárně chirurg. Baví mne řezat, ale právě kombinace se zákroky korektivní dermatologie tomu dává ještě další rozměr. Nestačí totiž kůži ubírat, ale je nutné objemy také dodávat.

Soudím tedy, že lze využít zkušenosti z jednoho oboru pro druhý?

Rozhodně ano. Víím, čeho jsem schopna dosáhnout pomocí zákroků korektivní dermatologie, a víím, co umí plastická operace. Je to výborná kombinace. Pracuji v Perfect Clinic jak na oddělení plastické chirurgie, tak korektivní dermatologie a skvěle se oboje doplňuje.



Vašich kolegů, mužů plastických chirurgů, se média často ptají, jak pohlíží na ženskou krásu. Zůstaňme tedy věrny tradici – jak na ni pohlížíte vy?

Každá žena je krásná a důležité je, aby se tak cítila i ona sama. A pokud k tomu mohu pomoci já, udělám to moc ráda. Snažím se řešit problém tam, kde ho vnímá klientka, a nenechám se vtáhnout do toho, co vidím já. Tedy alespoň ne primárně. Jedna z mých oblíbených vět je, že já na ulici s jejich obličejem nepůjdu. A tím se možná trošku liším od ostatních. Samozřejmě když se samy klientky ptají, co bych doporučila já, ráda poradím. A v jakém duchu? Dle mého je méně více a toho se snažím držet. ✕



Plazmaterapie aneb Vlastní krev jako elixír mládí

*Krevní plazma využívá
růstové faktory k terapii
stárnutí.*

Text: MUDr. Anna Jiráková

Nelekejte se, nejde o upíří seanci, nýbrž o jednu z nejpopulárnějších a bezesporu nejbezpečnějších metod anti-aging medicíny, u které se nemusíte bát přehnaného výsledku. Plazmaterapie je tělu vlastní metoda, která je velmi bezpečná, nehrozí u ní riziko alergických reakcí a není omezená věkem.





Aplikace krevní plazmy bohaté na krevní destičky (tzv. PRP) se v estetické dermatologii provádí několik posledních let. Jako omlazující metoda se tento zákrok, který využívá regeneračních schopností našeho vlastního těla a neobsahuje žádné jemu cizí látky, stává ovšem čím dál tím více trendy.

První aplikace PRP byla provedena v roce 1998 u transplantace kostního štěpu. Následně byla dlouhá leta používána v ortopedii a sportovní medicíně k léčbě pohybového aparátu, různého druhu artrózy a u sportovních úrazů.

Má ovšem prokazatelně významný terapeutický efekt také pro řadu výkonů v estetické medicíně. V dermatologii se používá k hojení

chronických ran či k léčbě ztráty vlasů, v korektivní dermatologii pak k omlazení kůže, vyhlazení vrásek, ošetření jizev po akné či k ošetření strií.

JAK PLAZMATERAPIE FUNGUJE

Plazmaterapie neboli léčba krevní plazmou využívá růstových faktorů, které jsou obsaženy v krevních destičkách. Ty se při odstředění krve uvolní do plazmy. Pokud jsou aplikovány do kůže, nastartují v ní regenerační pochody, stimulující věkem již oslabenou či ztracenou tvorbu kolagenu, elastinu a nových cévek. Výsledkem je vypnutí, projasnění a zlepšení elasticity a struktury kůže, hojení jizeviček, ale také vyhlazení vrásek.

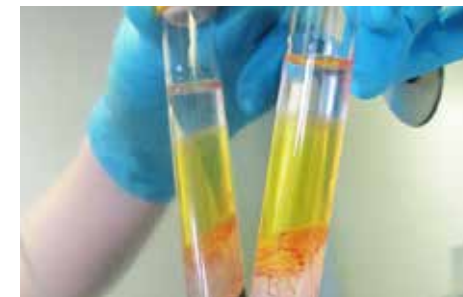
Metodu lze v estetické dermatologii využít k omlazení obličeje, krku, dekoltu a hřbetů rukou. Dále pak k ošetření stří, pooperačních jizev a také k ošetření tmavých kruhů pod očima. Úspěšně funguje v léčbě padání vlasů či při regeneraci kůže poškozené sluncem, chemickým peelingem nebo po laserových zákrocích.

Je důležité si ale uvědomit, že plazmaterapie obecně nemá okamžitý účinek. Nejedná se o výplň cizí látkou, ale o tělu vlastní metodu založenou na přirozených hojivých a regeneračních procesech v tkáni. Proto je zcela pochopitelné, že vyhlazující efekt nepřichází okamžitě, ale dostaví se postupně. Úplné vypnutí, projasnění a zlepšení elasticity a struktury kůže můžeme čekat po třetí aplikaci. Pro trvalý efekt je proto zapotřebí

celou proceduru absolvovat v iniciační fázi 3x v měsíčních intervalech a následně pak opakovat 1x za 6–12 měsíců, to již individuálně dle doporučení lékaře.

JAK SE PLAZMATERAPIE PROVÁDÍ

Metody se není třeba vůbec bát. Jedná se o ambulantní zákrok, při kterém lékař či zdravotní sestra odebere do injekční jehly asi 15 ml krve. Ta se vloží do speciálního přístroje, v němž se oddělí plazma bohatá na růstové faktory. Oblast na těle, do které bude plazma aplikována, je před zákrokem znecitlivěna anestetickým krémem. Plazma je poté opět injekčně aplikována do kůže právě za účelem stimulace vlastních tělesných regeneračních procesů. Celá procedura je velmi bezpečná a dobře tolerovaná klientem. Vše netrvá o moc déle než 30 minut. ✕



MĚLI BYSTE VĚDĚT

Je tu ale jedna důležitá věc, kterou neradno podcenit. K dosažení nejlepšího výsledku by měl člověk dodržovat před výkonem následující pravidla:

- 24 hodin před odběrem dodržovat pitný režim, tzn. přijmout 2–3 litry nealkoholických tekutin (poslední půllitr nejlépe 2 hodiny před výkonem), a omezit kofeinové nápoje
- 24 hodin před výkonem nekonzumovat žádné tučné potraviny ani mléčné nápoje
- 2–3 dny před zákrokem je vhodné vysadit protizánětlivé léky – nesteroidní antirevmatika (Ibalgín, Voltaren, Aulin atd.)
- týden před zákrokem vysadit (po domluvě s praktickým lékařem) nesteroidní antiflogistika jako kyselina acetylsalicylová (aspirin) 500 mg

A stejně tak po výkonu je třeba:

- fyzické šetření po dobu 24 hodin
- bez namáčení a aplikace make-upu vydržet 4–6 hodin po zákroku
- po dobu 3 dnů se vyvarovat nadměrnému pocení (sport, sauna) a UV záření (přímé slunce)
- 2–3 dny prostě relaxovat

Nestyd'me se mluvit o labioplastice

Plastický chirurg spolupracuje s gynekologem.

Text: Iveta Nebesarová a Radka Červinková

Stále více žen ve světě i u nás se nechává operovat v intimních oblastech. Nejčastěji jde o labioplastiku – úpravu velikosti stydkých pysků. Důvody k plastické operaci zevního genitálu u ženy, případně spojené se zúžením poševního vchodu, mohou být zdravotní, estetické, ale i psychické. Pokud je psychickým důvodem zlepšení sexuálního života, je operace v naprosté většině spojena se zúžením poševního vchodu, přičemž pozitivním a u mnoha žen trvalým efektem bývá i zvýšení vzrušivosti při pohlavním styku.

Věk, gravitace, pohlavní život a porody se na poměrech ženského genitálu neblaze podepisují. Důvodem k zásahu do zevního genitálu může být jakákoli abnormalita v jeho oblasti nebo její kombinace s poklesem poševních stěn a dělohy. Ač jde o objektivní problém, bylo toto téma i pro samotné ženy dlouho tabu. Mnoho žen mělo problém o tomto hovořit i s nejbližšími, natož s lékaři. Naštěstí se doba mění a estetická i funkční úprava genitálu se stává stále populárnější operací. V USA jen za loňský rok přibýlo až o 40 % více žen, které tento zákrok podstoupily. I v Perfect Clinic jsme zaznamenali velký pokrok. Zatímco před pěti lety podstoupilo tuto operaci jen 6 % klientek, vlani už jich bylo 23 %.

ESTETICKÉ A ZDRAVOTNÍ DŮVODY

Labioplastika se provádí v případech ochablých a prodloužených stydkých pysků. To může být způsobeno geneticky, gravitací nebo vlivem prodělaných porodů. „Zvětšená labia ruší vzhled nejen kosmeticky, ale mohou způsobovat potíže při pohybu, sportu, v sexuálním životě a mohou být také příčinou častých zánětů zevních pohlavních orgánů u ženy,“ vysvětluje

konkrétní obtíže MUDr. Jiří Ferra, plastický chirurg z Perfect Clinic, a dodává, že poměrně jednoduchá, jednodenní operace spočívá v odstranění přebytečné kůže.

V některých případech však podle doktora Kufy ženy žádají i opačnou operaci – tedy zvětšení velkých stydkých pysků, kde s věkem ubývá tuková tkáň. „Malé stydké pysky pak nejsou překryty, výrazně vyčnívají a dochází k neestetické disproporci. Ustupující labia je možné vyplnit vlastní tukovou tkání, která se odebere z podkoží břicha nebo stehna a kanylou vzápětí aplikuje do velkých stydkých pysků,“ nabízí řešení plastický chirurg.

Stále více se k této operaci odhodlávají i ženy po přechodu, které neuspokojuje vzhled zevního genitálu, jehož estetika je narušena atrofií a ochablostí všech struktur a u něhož může dojít v těchto místech i k nehezkému výhřezu.

V HLAVNÍ ROLI PSYCHIKA

„Samozřejmě vážným důvodem může být i nedostatečný prožitek sexuálního styku a s tím i související důvody psychické,“ říká Jiří Ferra z Perfect Clinic.

JAK PROBÍHÁ LABIOPLASTIKA?

Zákrok probíhá v celkové narkóze v poloze jako při gynekologickém vyšetření. Nejde o nic složitého. Nejprve se odstraní přebytečná kůže, podkoží a jizvy v oblasti zevního genitálu. V další fázi se provede vypreparování anatomických struktur a následně se tyto struktury zase rekonstruují. Tady je nutné respektovat normální anatomii v této oblasti. V poslední fázi se podkoží a kůže sešijí. Délka operace závisí na rozsahu defektu, obvykle trvá od dvaceti minut do jedné hodiny.

Pokud je psychickým důvodem zlepšení sexuálního života, je operace v naprosté většině spojena se zúžením poševního vchodu, přičemž pozitivním a u většiny žen trvalým efektem bývá zvýšení vzrušivosti při pohlavním styku. Výsledky jsou nadmíru dobré. Spokojenost s anatomickým efektem operace přiznává více než 85 % žen, subjektivní zlepšení pak 75 %.

SOUHRA GYNEKOLOGA A PLASTIKA V PŘÍPADĚ KOMBINOVANÉ OPERACE

Úpravu zevního genitálu by měl provádět plastický chirurg ve spolupráci s gynekologem, neboť naprostá většina abnormalit v této oblasti je spojena i s drobnými odlišnostmi v oblasti pochvy a vyšších struktur. „Je potřeba naprosto dokonale znát a respektovat anatomické uspořádání nejen zevního, ale i vnitřního genitálu a vzájemné topografické vztahy v této oblasti. Plastický chirurg je pak ten, který výsledek operace doladí,“ vysvětluje gynekolog Štěpán Budka z Perfect Clinic a dodává, že jde o týmovou práci. Dá se říci, že zpočátku operuje gynekolog a plastický chirurg mu asistuje, v druhé polovině operace je to přesně naopak. ✕

S operací křečových žil není radno otálet

*Existují moderní
miniinvasivní metody
bez bolesti a hospitalizace*

Text: MUDr. Tomáš Kneifl a Iveta Nebesárová

Žilní onemocnění dolních končetin, které se projevuje tím, čemu říkáme křečové žíly nebo odborně varixy, postihuje až 50 % populace. Nevzhledné křečové žíly nejsou, jak si mnoho lidí myslí, pouze estetickou vadou, ale mohou představovat i značné zdravotní problémy. Je proto důležité s jejich léčbou neotálet.

Nejvíce se s křečovými žilami trápí lidé nad 50 let a od 60 let jimi trpí skoro každý druhý. U mnoha lidí se, nezávisle na věku, objevují tzv. metličky (drobné křečové žíly).

PROČ SE TAK DĚJE?

„Základním faktorem pro vznik varixů je porucha pevnosti žilní stěny. V důsledku přetlaku v žilním systému dochází k rozšíření žil a k poruše funkce žilních chlopní, jakýchsi ‚ventilů‘. To znamená, že v rozšířených žilách chlopně nedomykají, krev se městná v žilním řečišti a vznikají křečové žíly. Přesnou příčinu, tedy proč dochází k oslabení pevnosti žilní stěny a vzniku varixů, dosud neznáme. Hlavní podíl má genetická predispozice a dalšími, vedlejšími faktory jsou například: sedavé zaměstnání, nebo obezita,“ vysvětluje cévní chirurg Tomáš Kneifl z Perfect Clinic.

VAROVNÉ SIGNÁLY

Mezi první příznaky patří viditelně rozšířené žíly na nohou (tzv. modré kresby žil), časté otoky a bolesti dolních končetin, pocit těžkých nohou či pocit mravenčení. V počátečních fázích se opravdu může jednat spíše o vadu na kráse, ale čím dříve začnete problém křečových žil řešit, tím více si v pozdějším věku ušetříte bolestí, ale hlavně komplikací.

První léčbou je nošení kompresních punčoch. Podle závažnosti vašich obtíží vám lékař předepíše punčochy podle tlakové třídy II., III. a IV. Jako dobrá prevence pak slouží punčochy tlakové třídy I. Ty jsou vhodné pro těhotné či sportovce.

NEBOJTE SE POHYBU A VČASNÉHO VYŠETŘENÍ

Cílená prevence vzniku křečových žil neexistuje. I když je sedavé zaměstnání rizikovým faktorem vzniku varixů, jistě kvůli rozvoji křečových žil zaměstnání měnit nebudete. Nicméně aktivní pohyb lze brát jako určitou

prevenci proti zhoršení projevů křečových žil. Pokud již pozorujete křečové žíly nebo již máte nějaké projevy žilní nedostatečnosti, je na místě provést cévní vyšetření, po němž je navržena jedna z možností léčby – operační či neoperační. Díky moderním miniinvasivním metodám je dnes i operační léčba šetrná a vysoce účinná.

MODERNÍ METODY LÉČBY

V dnešní době se nutně nemusíte trápit bolestivostí a dlouhou rekonvalescencí po operačním, chirurgickém řešení, protože existují miniinvasivní efektivní zákroky. Například technika laserové ablace žil, která probíhá za pomoci ultrazvuku. Další variantou jsou radiofrekvenční moderní zákroky či nejnovější metoda uzavření žíly pomocí biologického lepidla. Sklerotizace, jejíž podstatou je aplikace sklerotizační látky do křečové žíly, která žílu uzavře a ta se časem vstřebá, je zákrok spíše estetický, nemá tedy výslovně léčebný charakter.

„Prakticky u všech miniinvasivních endovenózních metod jde o stejný princip – nemocnou žílu vyřadíme miniinvasivně a bezpečně z provozu injekčním zavedením kanyly a jejím zatavením jako např. u laseru a po pár týdnech se žíla přemění ve vazivovou tkáň, jinými slovy prakticky zmizí. Výkon nevyžaduje pracovní neschopnost ani výrazná omezení,“ říká MUDr. Tomáš Kneifl. ✕





CFG photography

Všechno jde, když se chce a dře se

aneb Kde už to nejde, promiže plastický chirurg

Text: Radka Červinková

Jmenuji se Veronika Zemanová a jsem už pět let osobním trenérem. Za tu dobu jsem vytrénovala mnoho klientů a odvedla i spoustu svých tréninků. Nespočet z mých tréninků bylo zaměřených na přípravu na soutěž Bikini Fitness, v níž závodím již čtvrtým rokem. V předchozích letech jsem se stala mimo jiné dvojnásobnou mistryní Česka, z toho jednou absolutní (ve všech výškových kategoriích), vicemistryní České republiky a šestou nejlepší „bikinou“ v Evropě. Jaro 2018 se stalo mým prozatímním sportovním vrcholem. Získala jsem profesionální titul v kategorii bikini fitness IFBB ElitePro.

Má proměna začala před deseti lety v době prázdnin. Trávila jsem je u babičky, kde se běžně k obědu vyvářela svíčková s pěti. Jednou jsem bohužel po pěti knedlicích už přidáno nedostala, což mi přišlo zvláštní. Odkdy babičky nepřidávají?! Byla to moudrá žena, protože já v té době jedla, ehm hodně. A s chutí šla s přáteli na pivo a nakládaný hermelín. Klasické letní posezení na zahrádce se tak nějak stalo pravidlem a neomezilo se jenom na pár letních sedánek. A já vážila 75 kil.

Jak jste žila a vypadala do té doby?

Nebyla jsem tlusté dítě. Měla jsem i vztah ke sportu a různým pohybovým aktivitám. Běžně jsem vytáhla kolo, nebo brusle a šla s ostatními i na celý den ven. Asi až s pubertou a dospíváním se to začalo měnit.

Jak vypadal první krůček proměny?

Chtěla jsem začít nejdříve sama, takže jsem vyhledávala různá videa s návodem, jak cvičit doma. Tak jsem si i vytvořila své idoly a vzory. Byla jsem pravidelný odběratel videí od BodyRock TV a tím pádem i úžasné Zuzky Light, která točí videa dodnes. Po nějaké době jsem ale zjistila, že mě láká fitko, které jsme měli za domem. Tam jsem docházela ke skvělé trenérce na lekce TRX a následně jsem si vzala i osobního trenéra, abych se uměla pohybovat i mezi stroji a věděla, co je pro mě vhodné.

Co bylo na začátku nejobtížnější?

Nejtěžší bylo asi vyčkat na první výsledky a hlavně udržet jídlo, kterému se doma rozhodně na fitness úrovni neholdovalo. Překvapivě. V naší rodině jsem fitnessák já jediná.

Přišla v průběhu procesu proměny nějaká zklamání či frustrace?

Jedním z prvních zklamání samozřejmě byla výměna přátel. Režim fitness není pro každého a neshoduje se sedánky u piva a vína iniciované jen tak, že se parta rozhodne. Dalším zklamáním je určitě změna vizuální. Kromě kladné ztráty tuku a osvalení všech partií, je tu i ta negativní, a to především prsa, která se zmenšují a v mnoha případech i prověšují.



Jak se s tím vypořádát?

Přátele si vybíráme, takže samozřejmě když jich pár odešlo, jiní přišli, právě z prostředí fitness a sportu. No a prsa? Ty jsem až před rokem a půl vyměnila za ty nejhezčí na světě v Perfect Clinic. Vždycky jde zklamání a pády přetvořit v kladné věci. Jde jen o pohled a přístup.

Pokud se vyměnili lidé kolem vás, stál vám někdo od samého začátku cesty proměny po boku?

Nejdříve určitě mamka, která byla svědkem

mé změny denně. Byla u toho, když jsem začínala cvičit, a byla to právě ona, kdo si užil moje poučky o stravě a kdo musel vařit trochu jinak, než bylo doma pravidlem. A pak přišli s podporou kamarádi, kteří si začali po čase všimnat mé proměny.

Mohl by takový úkol zvládnout člověk naprosto sám?

Určitě je v tomhle podpora výhodou. Už jen proto, že víte, že vás někdo sleduje a máte komu ukazovat pokroky. Na druhou stranu je



CFG photography



v tom člověk tak jako tak sám a musí přesvědčovat jen sám sebe k dalšímu cvičení, ke striktnějšímu jídlu a konec konců sám si musí vytvořit lásku k tomuto životnímu stylu. Obdiv nebo podpora přijdou většinou pak samy.

Co je největší motivací na téhle cestě?

Na začátku je dobré stanovit si cíle, ke kterým se dostáváte snadněji a snadněji. Největší motivací jsou určitě viditelné změny v zrcadle, ale i na váze. Díky tomu se přidává postupně nové oblečení, nákupy nových věcí na sport. Čím hezčí si to člověk udělá, tím lehčí to má.

Co bývá naopak překážkou?

Největším nepřítelem mohou být právě lidé, kteří vás nepochopí, anebo mají ze začátku tendenci vás odrazovat. Stejně tak škodí i špatné rozložení času a tím pádem jeho nedostatek pro cvičení a jídelníček.

Jaké konkrétní cíle je dobré si stanovit, aby se daly čím dál snadněji zdolat, jak říkáte?

Mým cílem bylo zhubnout pár kilo. A nikdy by

mě nenapadlo, že to bude návykové. Ono totiž, jakmile vám to začne jednou jít, tak ani nezačnete, že cíl se průběžně mění. Takže já po tom, co jsem zhubla pár kil, jsem vlastně chtěla pevnější postavu, pak kostky na břiše a ve výsledku z toho byl chtíč po svalnatější postavě. A dnes už je to závodění na profi úrovni a co nejlepší umístění v zahraničí. Na jaře minulý rok jsem na závodech vyhrála profi kartu, a tak teď připravuji svoje tělo na konkurenci profesionálních závodnic z celého světa. Kdo by to byl před deseti lety řekl, že budu dnes řešit úroveň kvality svalů a jejich prorýsování v určitých partiích.

Co všechno se ve vašem životě změnilo od vykročení na cestu proměny?

Asi úplně všechno – od přístupu k životu, kdy přijímám každou výzvu a miluju ji, zatímco dříve bych se jen bála, po neustávající režim cvičení, ze kterého je nejspíš láska na celý život. Naučila jsem se striktnosti, odhodlání a disciplíně. A hlavně jsem se naučila mít se ráda. Vždyť jinak bych si netroufla podstoupit, když už jsme u toho, druhou plastickou opera-

ci, která mi změnila nos, kvůli kterému jsem se dříve styděla.

Čili fyzická proměna jde ruku v ruce s psychickou?

Ano, určitě ano. Čím více si plníte své cíle a sny o postavě, tím více si věříte. Okolí si všímá změn, což vás také potěší. Samozřejmě přijde i kritika, ta tu je vždy, ale když si věříte, lépe ji přijmete. Víte, ředitelem celé proměny je hlava, nikoliv tělo samotné. Věřím, že negativní myšlenky, výčitky a stres bývají největšími zrádci úspěchu v čemkoli, nejenom ve sportu a v proměnách životního stylu.

Selže někdy hlava?

Osobnost si formuje člověk sám a kromě disciplíny a sebevědomí je tu i mozek, který hodně ovlivňuje i strava a intenzita tréninků. Je spousta lidí, co spadne do striktních diet. Jsou posedlí tréninkem a přepočítávají vše na kalorie. Nic se nesmí přehánět a jen pokud člověk najde rovnováhu, má vyhráno. Protože přehnanost a nevyváženost bude mít vliv na psychiku, kterou může i zničit.

Co říká na zátěž těla?

Tělo reaguje podle toho, jak se mu věnujete. To znamená, jak dostatečně mu dodáváte jídlo, jak dostatečně, ale ne přehnaně trénujete a samo sebou, zda nezapomínáte na kvalitní odpočinek – to je ideální trojice pro optimální změnu těla. Hodně lidí zapomíná na regeneraci, dostatečný spánek a třeba i péči navíc, jako jsou masáže, sauny a jiné wellness aktivity. Díky relaxu můžete zdánlivě paradoxně z těla vyždímat ještě mnohem větší výkony, než si myslíte.

Přinesla vám vaše proměna lepší život?

Moje proměna a věřím, že i zásadní proměny ostatních, mají velký vliv na kvalitu života. Věnujete se tělu více a tím pádem i sobě. Spousta z nás na sebe zapomíná a nemůže mít pak ani radost ze sebe sama. Vše stejně začíná v hlavě, a pokud tam jste šťastní, jde hned vše lépe. Myslím, že je v pořádku do sebe investovat, chtít od sebe maximum a dopřát si trochu více. Ať už má člověk cíl jakýkoliv – zhubnout, zpevnit, změnit vizáž nebo cokoli dalšího, měl by do toho jít. Získá totiž něco zázračného – klid na duši a sebevědomí. A to se pak odráží ve všech sférách života. ✕



Perfect Beauty Medicine

Inspirujeme se a roste odborně pro vás

Text: Radka Červinková

Muž ve vedení Perfect Clinic a zároveň vedoucí lékař, plastický chirurg Roman Kufa, následuje trendy oboru a současně realizuje své odvážné vize. Právě z jeho iniciativy vznikl před třemi lety nový projekt pod střechou Perfect Clinic, a sice mezinárodní kongres plastických chirurgů a estetických dermatologů. Půda kliniky se stala platformou pro výměnu názorů odborníků a inspirací pro jejich praxi v oboru. Na žádném z ročníků nechybí zahraniční host, vždy s velkým odborným kreditem.



2017: Hlavní host – MUDr. Roy de Vita.



2017: Čas pro dotazy a diskuzi v sekci plastické chirurgie.

Letos 3. ročník Perfect Beauty Medicine tak hostí doktora Enrica Robottiho, jednoho z předních plastických chirurgů v Itálii, přednášejícího na světových kongresech estetické chirurgie a specializujícího se na otevřenou techniku operace nosu.

Druhá větev estetické dermatologie bývá zaměřena na anti-aging miniinvazivní zákroky. Přednášející zvučných jmen vybírá přední česká dermatoložka MUDr. Věra Terzijská, garant odborné péče estetické dermatologie v Perfect Clinic. ✕

Více na www.perfectbeautymedicine.cz



2018: Přednášející v sekci estetické dermatologie: MUDr. Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology.



2017: Hlavní garant a přednášející kongresu: MUDr. Roman Kufa, líder Perfect Clinic.



2018: Lídr sekce estetické dermatologie: přednášející MUDr. Věra Terzijská. A MUDr. Zdeněk Pros, plastický chirurg a muž číslo dvě v Perfect Clinic.

APTOS

3.
Generace nití Aptos s
kyselinou hyaluronovou
pro lifting a omlazení
v jednom!

www.optos.cz



Perfekte

2 0 1 9