

2021/2022

Perfekte

magazín o plastické chirurgii, estetické dermatologii a moderním životním stylu

PERFECTE TÉMA

Poznejte svého anesteziologa

Velká prsa, velké nepříjemnosti

Zázrak jménem kyselina hyaluronová

Facelift aneb Skalpel vs. nitě

Podcast Perfect Talk

Poslechněte si rozhovory nejen s našimi lékaři, ale i s dalšími zajímavými hosty na téma krásy a životního stylu.

Jednotlivé díly najdete nejen na našem webu, ale i na Spotify, Apple Podcasts a dalších běžných podcasts aplikacích.



O čem je rozhovor s plastickým chirurgem Jiřím Ferrou:

Změní se ženám život s umělými prsy?

Rozhovor s MUDr. Jiřím Ferrou a pacientkou paní Marcelou o plastické operaci prsou. Poslechněte si velmi otevřený rozhovor na intimní téma zvětšení prsou. Jaký je pohled ženy a jaký muže? Poznají muži opravdu pohledem či dotykem, zda má žena silikony? Líbí se jim ženy se zvětšenými prsy, nebo se jen ženy chtějí tímto líbit mužům? Měl by partner sdílet nadšení pro takovou operaci a měl by to vůbec vědět? A také, proč plastický chirurg nejlépe ví, co bude ženě slušet a kde má své hranice v úsudku.



O čem je pro změnu rozhovor s plastickým chirurgem Jakubem Miletínem:

Plastická operace bodu G?

S plastickým chirurgem MUDr. Jakubem Miletínem si popovídáme o tématu, o kterém se stále ještě mnoho lidí stydí mluvit, a to o zákrocích v intimních oblastech jak u žen, tak u mužů. Je možné si plastickou operací zvětšit penis? Jak se u žen může „vymodelovat“ bod G? V rozhovoru se dále dozvíme, na jaké zákroky se nejčastěji chodí a jaké jsou možnosti a moderní metody právě v estetických zákrocích v intimních partiích.

ODBORNÁ GARANCE



MUDr. Roman Kufa



MUDr. Zdeněk Pros



MUDr. Jakub Miletín



MUDr. Pavel Kobzík



MUDr. Viktor Fiker



MUDr. Jan Kučera



MUDr. Lukáš Frajer



MUDr. Lucia Mansfeldová

EDITORIAL

Milí čtenáři a fanoušci Perfect Clinic,

rádi se s vámi skoro po roce znovu setkáváme. A byl to rok opravdu náročný. Leckdo na něj rád zapomene. My ale musíme na tomhle místě poděkovat. A to vám, našim klientům. Jen díky vaší přízni jsme ustáli minulé covidové období a můžeme vám i nadále být k službám. A protože vám máme co vrátet a nabídnout, je tu nové Perfekte, nabitě informacemi.

V první řadě vám přinášíme vysvětlení, proč je tak důležitý předoperační rozhovor s anesteziologem. Anesteziolog je klíčový člen týmu u každé operace, nejen plastické, a není radno jeho úlohu podceňovat. Naopak. To on vás má ve svých rukách, zatímco plastický chirurg pracuje na vašem zevnějšku.

O operacích prsou toho víte už jistě mnoho, ale možná se tak trochu pozapomíná na ženy, které příroda obdařila pro změnu nad míru. A pro ty tu máme téma redukce.

A nezapomněli jsme ani na příznivce omlazujících metod estetické dermatologie. Hitem posledních let jsou takzvané niťové liftingy, které se dají provést bez hospitalizace a jejich efekt je víc než výborný. Nicméně v případě citelně většího poklesu kůže v obličejí se skalpelu nevyhnete. I o tom se na stránkách, kterými právě listujete, dočtete.

Přeji příjemné počtení a ještě jednou jménem celé Perfect Clinic děkuji za vaši přízeň.

Máme vás rádi a budeme tu vždy pro vás.

Iveta Nebesařová

OBSAH

Nepodceňujte konzultaci s anesteziologem 5

Kdy je správný čas jít na operaci víček? 9

Velká prsa působí velké nepříjemnosti 11

Facelift pomáhá omládnout o mnoho let 15

Plastický chirurg Viktor Fiker: „Každé tělo je jiné a my nemodelujeme z hlíny.“ 21

Botox nepomáhá jen proti vráskám, ale i proti pocení 26

Zbavte se nežádoucího ochlupení, zn. Navždy 28

Hydratujte pleť s pomocí kyseliny hyaluronové 30

Uberte pár let díky niťovému liftingu 32

Aktuality 36



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: Iveta Nebesařová, 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. Jakub Miletín, MUDr. Lukáš Frajer, MUDr. Jiří Ferra, MUDr. Pavel Kobzík, MUDr. Věra Terzijská, MUDr. Lucia Mansfeldová, MUDr. Jan Kučera | Grafika, ilustrace, dtp: Jana Baladová, E.: jana.baladova@seznam.cz | Fotografie: Archiv Perfect Clinic, Sebastian Endyš, Jerry Efeb, Tereza Veselá photography | Distribuce: pracoviště Perfect Clinic a partneři | Vychází 1x ročně | Volně neprodejný | č. ev.: MK ČR E 19825



Zvětšení prsou: 3 důležité kroky pro atraktivní dekolt

Samy ženy často považují svá ňadra za symbol ženskosti, mateřství a smyslnosti. Mohou je ale také vnímat jako zdroj frustrace, nespokojenosti a nízkého sebevědomí. To tehdy, když nejsou spokojeny s jejich tvarem nebo velikostí.



Augmentace prsou anatomickými implantáty, operoval MUDr. Roman Kufa, Perfect Clinic



Augmentace prsou kulatým implantátem s extra vysokou projekcí, operoval MUDr. Roman Kufa, Perfect Clinic



Neexistuje však žádné obecné měřítko, které by přesně definovalo, co je krásné a atraktivní. S lehkou nadsázkou můžeme říct, že kolik žen, tolik tvarů a tolik různých názorů v otázce estetiky prsou. Proto je klíčový individuální přístup ke každé ženě, která se rozhodne pro změnu vzhledu svých prsou chirurgickou cestou. Cílem je, aby se žena po augmentaci cítila ve svém těle příjemně, sžitá s výsledkem proměny. Změna se neděje jen na úrovni fyzické, ale významně ovlivňuje také psychiku. Jak tedy dosáhnout skvělého výsledku?

KROK 1: VOLBA LÉKAŘE

Prvním krokem je výběr certifikovaného plastického chirurga, který svou praxí získal cenné zkušenosti a dokáže řešit případné komplikace během zákroku i po něm. Zajímejte se proto o četnost provedených operací prsou. Zkušený plastický chirurg jich bude mít ročně stovky, za celou dobu praxe pak tisíce. Výběr lékaře je významný moment, tento krok máte zcela ve své kompetenci. Erudovaný plastický

chirurg vám během konzultace navrhne řešení, vše srozumitelně vysvětlí, zodpoví vaše dotazy a v případě obav vám bude oporou. Pokud si nejste jistá, můžete absolvovat více konzultací a rozhodnout se na základě vlastní zkušenosti. Důležitá je důvěra v operátora.

KROK 2: VYJASNĚNÍ POŽADAVKU NA NOVÝ VZHLED

Kulatá, velká, malá, plochá nebo povislá. Umístěná daleko od sebe nebo naopak blízko, vysoko nebo níž. Nepatrná či výrazná asymetrie. S dvorcí umístěnými vysoko, na střed nebo velmi nížko. A tisíce možných kombinací. Řeč je o morfologii (fyziologickém tvaru) prsou. V detailech jsou podobně různorodé i představy žen o výsledném efektu.

„Ženy často své požadavky definují termíny jako přirozená prsa nebo vzhled s push-up efektem. Což je jen velmi obecný popis, kterému musíme dát v rámci konzultace jasné kontury. Co je například přirozený vzhled pro jednoho, může

být pro jiného nepříjemné. Rozdílné představy jsou také v detailech, některé ženy důsledně řeší například vzhled mezery mezi prsy nebo umístění a velikost dvorců,“ popisuje požadavky žen MUDr. Roman Kufa, plastický chirurg a vedoucí lékař kliniky plastické chirurgie Perfect Clinic.

Část konzultace proto probíhá nad fotografiemi, které nejlépe vystihují požadovaný efekt. Každý lékař má obsáhlou databázi, ale někdy na konzultaci přichází pacientka s přesnou představou a konkrétní fotografií. Existují i grafické programy, které mohou orientačně vzhled prsou namodelovat.

Lékař tedy vyslechne představu pacientky a navrhne konkrétní řešení, vědom si toho, že musí zohlednit její zdravotní stav, věk, morfologii prsou, stav prsní žlázy, pevnost svalů i množství tukové tkáně, stejně jako její životní styl i očekávání estetického výsledku. *„Někdy se však očekávání pacientky může méně či více lišit od reálných možností zákroku, které jsou do určité míry limitovány individuální tělesnou konstitucí. Zkušený plastický chirurg však pacientku na*

případné limity včas upozorní,“ vysvětluje MUDr. Roman Kufa. Během konzultace se tedy nestydíte lékaři klást otázky. Cílem je, abyste si vzájemně vyjasnili požadavky a reálné možnosti zákroku, a také, aby vás lékař seznámil se vším, co zákrok obnáší.

KROK 3: VYMĚŘOVÁNÍ A VÝBĚR IMPLANTÁTU

Další krok leží na bedrech plastického chirurga. Ten pečlivě vyměří proporce prsou a hrudníku pacientky, zjistí vzdálenost bradavek od sebe a také jejich vzdálenost od klíčních kostí, stejně jako umístění podprsní rýhy. Pochopitelně řeší také stávající tvar a velikost prsou a také proporce vůči celkové siluete těla. Na základě tohoto měření a také vlastních zkušeností lékař navrhne konkrétní typ a velikost prsních implantátů pro docílení potřebného efektu. Jaké jsou tedy možnosti?

ATRAKTIVNÍ PŘIROZENÝ VZHLED

Pokud přirozeným vzhledem míníme linii mladých pevných prsou, jejichž silueta připomíná tvar kapky, pak tohoto efektu je možné v některých případech docílit i kulatými implantáty. Podmínkou však je například dostatečné množství a dobrá kvalita prsní tkáně či optimální výška podprsní rýhy a samozřejmě vhodně zvolená operační technika. Jiné je to u prsou nedokonalého tvaru, tam má své opodstatnění anatomický implantát. *„Pokud má pacientka mírnou ptózu, tuberózní prsy nebo nížko položené bradavky, pak jsou optimální volbou kvalitní anatomické implantáty, které mají schopnost prs mírně pozvednout a tvarovat. Vynikající zkušenosti mám s anatomickými implantáty plněné form-stable gelem, které velmi pěkně korigují tvar i velikost prsou a současně zajišťují stabilitu výsledného efektu v dlouhodobém horizontu,“* vysvětluje MUDr. Roman Kufa z Perfect Clinic a dodává: *„Také v případě nížko položené podprsní rýhy je volba anatomického implantátu s vysokou základnou jasná. Kulatý implantát by sice vytvořil objem, ale v rámci hrudníku by tento*

objem byl nelichotivě nížko. Oproti tomu kapkovitý tvar anatomického implantátu pozvolně dodá objem i v horním kvadrantu prsu, a to působí velmi přirozeně.“

STÁLE OBLÍBENĚJŠÍ PUSH-UP LOOK

Některé ženy si naopak přejí zákrokem dosáhnout výrazné změny, chtějí docílit tzv. push-up efektu, kdy výsledek připomíná vzhled prsou podepřených push-up podprsenkou. Větší tolerance k estetickým zákrokům, kterou lze pozorovat posledních několik let napříč společnostmi, nahrává zastánkyním odvážnějších křivek, a zřejmě i proto je push-up look stále žádanější.

Push-up vzhled máte možná spojený s mediálními ikonami 90. let. Oproti této době, kdy byla augmentace prsou doménou filmových hvězd, se možnosti plastické chirurgie rozšířily a pozměnila se i estetická měřítká. Zatímco dekolty hollywoodských krásek v minulosti často zdobily kulaté implantáty s viditelnými hranami, je současnou optikou tento detail považovaný za neestetický. Dnes lze docílit sexy plného dekoltu i u velmi štíhlých žen sofistikovaněji – bez ostrých hran či viditelného vlnění. *„Pro docílení push-up efektu je ideální kulatý implantát s extra vysokou projekcí, který dodá více objemu v horním i dolním kvadrantu prsou. Tento typ implantátu snižuje riziko vrásnění, vlnění i nepřirozeně ostrých hran. Dokáže dodat více objemu i při menší základně implantátu a na pohmat připomíná přirozenou prsní tkáň. Tyto kvality ocení zejména štíhlé ženy, které mají menší množství tuku anebo ženy s užším hrudníkem. Výsledný efekt je velmi pěkný, linie dekoltu je kulatě klenutá. Ženy si přejí docílit tohoto vzhledu stále častěji. Augmentaci s tímto výsledkem je možné provést ženám, které mají prsa pěkného tvaru, ale malého objemu,“* upřesňuje MUDr. Roman Kufa.

Pokud o úpravě prsou uvažujete a napadá vás řada otázek, rádi je zodpovíme. Můžete využít on-line poradnu na www.perfectclinic.cz nebo můžete Perfect Clinic kontaktovat telefonicky. ✕



O LÉKAŘI

MUDr. Roman Kufa je renomovaný plastický chirurg s dlouholetou praxí v oboru. Je vedoucím lékařem a zakladatelem kliniky plastické chirurgie Perfect Clinic. V minulosti se úspěšně věnoval mikrochirurgii a chirurgii ruky a také rekonstrukcím prsou žen, které v souvislosti s onkologickým onemocněním utrpěly jeho ztrátu. Od roku 2017 pořádá mezinárodní kongresy v oblasti plastické chirurgie a estetické dermatologie.

Je držitelem licence České lékařské komory v oboru plastické chirurgie, je členem České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně v oboru plastické chirurgie, estetické chirurgie, současně je členem The International Confederation for Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgery (IPRAS) a členem The International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS).



Nepodceňujte konzultaci s anesteziologem

Během anestezie se musí vědomí a vnímání bolesti vyřadit.

Anesteziologie je velmi důležitá část každé operace. Pokud budete podstupovat jakýkoliv operativní zákrok, je důležitá individuální konzultace právě s anesteziologem. Toto by mělo být pravidlo i menších klinik, které se specializují například na operace estetické medicíny či zubní zákroky. Vždy je důležité si konzultaci u anesteziologa vyžádat.

Právě v případě estetických klinik, které se specializují na jednodenní chirurgii, platí zejména naprostá nutnost mít ve svých řadách pouze zkušené anesteziology s dlouholetou praxí i se zkušenostmi z oblasti intenzivní lůžkové péče. Na rozdíl od fakultních klinik, kde je zaměstnanců hodně a kolegové si mohou v neočekávané krizové situaci rychle vypomoci, na malých pracovištích tomu tak není, tam je anesteziolog sám a musí si rychle poradit a nastalou situaci samostatně vyřešit.

Lékař, který bude u operace jako anesteziolog, by se měl seznámit s výsledky předoperačního vyšetření klienta a jakékoliv nesrovnalosti nebo nedostatečné anamnestické údaje při pohovoru s pacientem doplnit. „Často narazíme na důležité věci, které ani v předoperačním vyšetření od praktického lékaře zmíněny nejsou. Výborně se nám osvědčil i anesteziologický dotazník, kde cílenými dotazy zjišťujeme, co je pro nás, anesteziology zásadní. Dále je třeba klientovi vysvětlit,

co ho čeká bezprostředně před zákrokem – příprava, premedikace před výkonem – a co se bude odehrávat přímo po příchodu na sál. A v neposlední řadě musíme klienta seznámit i s tím, co může očekávat po návratu ze sálu zpět na oddělení - to znamená, kdy bude moci po operaci vstávat, pít a jíst a jak bude vypadat léčba pooperační bolesti. A samozřejmě musíme umět odpovědět klientovi na otázky, které se anestezie týkají,“ říká anestezioložka MUDr. Milena Stuchlíková z Perfect Clinic.

DÍKY ANESTEZII NÁS PŘI OPERACI „NIC NEBOLÍ“

Všechny operace, které nelze provést v lokálním umrtvení a které mimochodem často samo o sobě řadě lidí působí dyskomfort, se musí kvůli rozsahu operované oblasti provádět v celkovém znecitlivění. Uspání musí být profesionální a přizpůsobené dané operaci. Není tedy možné člověka jen laicky řečeno něčím



MUDr. Milena Stuchlíková





„uspat“ a pak do něj říznout. To by spustilo ohromnou celkovou stresovou reakci organismu s fatálními komplikacemi až do rozvoje šokového stavu. Vědomí a nocicepce (vedení bolesti) jsou vedle dýchání a oběhu základními vitálními znaky. Během anestezie se musí vědomí a vnímání bolesti vlastně vyřadit. Na to se používají různé léky a důsledkem jejich podání je nejen „spánek“ a bezbolestnost, ale jako vedlejší efekt i ovlivnění dýchání a ovlivnění krevního oběhu.

PŘI OPERACI JSME NAPROSTO ODKÁZÁNI NA ANESTEZIOLOGA

Anestezie je stav, kdy operovaný člověk o sobě vůbec neví, má ovlivněné základní životní funkce, nemůže o sobě rozhodovat, je naprosto a plně odkázán na přítomnost zkušeného anesteziologa – jednoduše řečeno – svěřuje se mu kompletně do rukou. Proto by mu měl důvěřovat, a naopak anesteziolog za klienta zodpovídá. Chirurg sice musí dobře provést svůj zákrok ve své oblasti, ale anesteziolog je ten, kdo zodpovídá za životní funkce, integritu klienta a musí ho opět přivést k vědomí. To on musí na konci operace člověka probudit do takového stavu, aby byl dotyčný schopen komunikace, aby měl obnovené všechny ochranné reflexy dýchacích

cest, aby byl schopen se pohybovat – tj. přesunout samostatně z transportního lehátka na lůžko a především, aby ho nic nebolelo. Proto musí být anesteziolog sebraný s operátérem, operační výkon sledovat, orientovat se, v které fázi operace chirurg právě je, a v případě jakýchkoliv komplikací spolu musí oba bezpodmínečně komunikovat.

Hloubka anestezie se během operace řídí podle aktuálních vitálních parametrů pacienta a anestezii je třeba vést tak, aby bylo probuzení dobře načasováno – co nejdříve po ukončení operačního výkonu a pacient byl bezprostředně po vyvedení z celkové anestezie bez bolesti. Tohle však vyžaduje léta praxe, zkušeností a dobrou znalost jednotlivých operačních výkonů.

JE DŮLEŽITÉ ČÍST POKYNY ANESTEZIOLOGA

„Velmi často se setkáváme se situací, kdy klienti předoperační dokumenty jen podepíší, bez toho, že by si je vůbec přečetli. Jedná se ale nejen o důležitý právní dokument – informovaný souhlas, ale i pokyny, které je třeba respektovat. Například minimum klientek respektuje naše doporučení na odstranění gelového laku alespoň na jednom nehtu ruky – pro nás je to místo,

kam přikládáme čidlo pro sledování saturace krve kyslíkem. Pokud jsou nehty velmi dlouhé, čidlo nelze ani přiložit. Také některé barvy gelových nehtů interferují s vlnovou délkou světla oxymetrického čidla, a to pak buď nesnímá, nebo hodnoty neodpovídají skutečnosti. Klienti také často nerespektují doporučení o sejmutí piercingu – pokud je piercing v jazyku, jsme nekompromisní a je rozhodně třeba ho odstranit, protože při jeho náhodném uvolnění hrozí vdechnutí, a to je život ohrožující komplikace. To samé platí pro jeho náhodné spolknutí. Ostatní kovové ozdoby mohou být zdrojem pooperačních popálenin, protože během operace se při stavění krvácení používá elektrokoagulace. Anebo mohou být třeba i zdrojem pooperační infekce,” říká anestezioložka MUDr. Milena Stuchlíková.

Důležité je také informovat anesteziologa o přítomnosti zubních implantátů, korunek, faset, fixních ortodontických aparátů a sdělit, zda se viklají některé zuby. Při zajišťování dýchacích cest po úvodu do celkové anestezie může totiž dojít i při maximální opatrnosti právě k poškození horních řezáků. ✕





Kdy je správný čas jít na operaci víček?

Zárok promiže ze zdravotního i estetického hlediska.

Bolí vás často oči, máte pocit, že vám klesají víčka či máte přebytečnou kůži pod očima? Možná nastal ten správný čas uvažovat o operaci očních víček. Ta může být velmi přínosná jak z estetického, tak i ze zdravotního hlediska.

Důvodem pro operaci víček je nejčastěji nadbytečná kůže, která může způsobovat vácčky (dolní víčka) nebo také přepadávání horních víček, které vede ke zhoršenému vidění a brání i hladkému nanášení make-upu. Kůže kolem očí je velmi jemná a často podléhá stárnutí a gravitaci velmi rychle a tím, že povadá, tvoří se kolem očí vrásky či otoky.

„Když u víček začnou nadbytečná kůže nebo tukové vácčky nějakým způsobem vadit, znamená to běžně, že se oči rychle unaví, slzí, zhorší se periferní vidění nebo se kůže začne opírat o horní řasy a dotyčný má pocit těžkých víček a pomáhá si pak s jejich zvedáním čelem, čímž si ještě přidělavá vrásky na čele,“ říká plastický chirurg Zdeněk Pros z Perfect Clinic a dodává, že někdy mohou v návaznosti na to vznikat i nepříjemné bolesti hlavy. Těžká horní víčka unavují vlastní oko. Nejhorší to bývá po celém dni k večeru, kdy například ještě čteme či se koukáme na televizi. Lidé mohou mít dokonce i pocit, že hůře vidí, a snaží se problém vyřešit brýlemi.

KDY JE ČAS NAVŠTÍVIT LÉKAŘE?

Věková hranice pro operaci začíná obvykle kolem čtyřicátého roku u mužů i u žen. Pokud

je ale, zejména u horních víček, nadbytek kůže nebo nějaká výraznější asymetrie dána geneticky, může se operovat mnohem dříve, klidně už kolem pětadvacátého roku věku. Operace má kromě zdravotního hlediska své benefity i co se týká estetiky. Po zákroku se totiž oči více otevrou, výraz obličeje se projasní a zároveň působí daleko mladistvěji.

Operovat lze horní a dolní víčka samostatně nebo najednou.

DOLNÍ VÍČKA

Lidské oko je uloženo v lebce v kostěných očnicích a je obklopené tukovým polštářem, který tlumí nárazy. Tyto tukové polštářky jsou uloženy v pouzdrech, která věkem ztrácejí svoji pevnost a dochází k vysunutí tukových polštářků pod kůži víček, což se projeví viditelnými vácčky. To může pak řešit právě blepharoplastika na dolních víčkách, kdy se odstraní nadbytek kůže a tím se redukuje tukové vácčky.

JAK SE OPERUJE V PERFECT CLINIC?

„U nás operujeme víčka klasicky skalpelem, což považujeme za nejšetrnější metodu. Výkon



MUDr. Zdeněk Pros

se obvykle provádí jen v místní anestezii bez hospitalizace a principem operace je odstranění pečlivě zakresleného nadbytku kůže. Obvykle se odstraňuje i malý proužek vytaženého kruhového svalu očního a redukuje se tukové vácčky, zejména u dolních víček. Tyto vácčky lze i rozprostřít do okolní tkáně, aby se vyplnily propadlé kruhy pod očima. V indikovaných případech lze operaci dolních víček spojit i s vytažením pokleslé střední etáže obličeje, tzv. midface liftem. Pro zlepšení komfortu pacienta můžeme výkon provést i v analgosedaci,“ říká MUDr. Zdeněk Pros.

PO ZÁKROKU JE DOBRÉ OMEZIT PRÁCI NA POČÍTAČI

Po operaci se doporučuje zůstat týden doma. Víčka po operaci nebolí, ale přece jen je potřeba počítat s otoky i modřinami. Je dobré nepředklánět se, nezvedat těžké věci, spát pokud možno na zádech s hlavou vyvýšenou, třeba na dvou polštářích, a chladit si víčka gelovými chladicími sáčky. Po operaci je také dobré zásobit se hudbou a mluveným slovem, protože pár dní po zákroku je doporučeno oči nenamáhat při práci na počítači, čtením a sledováním televize. ✕



Velká prsa působí velké nepříjemnosti

Komplikací může být kojení.

Operace prsou patří k jedním z nejpobulárnějších estetických zákroků. Ženy si prsa nenechávají jen zvětšovat, ale stále častější je i redukce velikosti. Je totiž mnoho žen, které příroda naopak obdarila příliš a velká prsa jsou pro ně estetickou, zdravotní i psychologickou komplikací.

BOLEST ZAD, VYRÁŽKA I ŠPATNÁ PSYCHIKA

Velmi vyvinuté poprsí s sebou nese komplikace nejčastěji v podobě bolesti zad. Váha prsou totiž může přetěžovat páteř a bolest se tak objevuje nejen v oblasti zad, ale i ramen. Mnoho žen má pak také problémy se správným držením těla. V některých případech může dojít kvůli tíze prsou i ke zhoršenému dýchání. Častým diskomfortem bývá to, že se bolestivě zařezávají ramínka podprsenky do kůže ramen. Nepříjemnými komplikacemi jsou pak i dermatologické problémy, jako je ekzém a různá podráždění kůže pod prsy. Je proto důležité se dobře o tuto část pokožky starat a používat kvalitní hydratační krémy.

Kromě fyzických symptomů mnohé ženy trápí i psychické potíže. Především v pubertě a dospívání, kdy velká prsa mohou mít negativní dopad na psychiku, například kvůli netaktním poznámkám vrstevníků. Tyto ženy se pak často i v dospělosti ohýbají, aby podvědomě zakryly

hrudník, schovávají se pod vrstvy oděvu a mají pocit, že jsou díky svým přednostem moc „viditelné“. Vše může eskalovat i do intimních problémů a studu z vlastního těla.

KDY SE ROZHODNOUT PRO ZMENŠENÍ?

Takový krok je správný, pokud ženy trpí dlouhodobými bolestmi zad a hlavy, nemohou se věnovat sportu tak, jak by chtěly, protože jim velikost a váha prsou brání ve svobodném pohybu, či mají z psychického hlediska problémy se svými prsy a přijímáním svého těla. S lékařem je důležité konzultovat i velikost a tvar. Při zmenšení prsou je totiž většinou prováděna i jejich modelace čili pozvednutí a vymodelování do ideálnějšího tvaru.

„Prsa se mohou redukovat „neomezeně“. Vždy se ale snažíme docílit toho, aby byla klientka spokojená. Důležité je pak, aby konečná velikost dobře seděla k postavě pacientky a zároveň se



MUDr. Jakub Miletín

odstranily všechny zdravotní potíže, se kterými na redukci jde,“ říká MUDr. Jakub Miletín z Perfect Clinic a dodává: „Přestože operace má relativně trvalý výsledek, čas a gravitaci zastavit úplně nedokáže. Tvar prsou kromě času ovlivňuje i mateřství, přibytěk nebo naopak úbytek na váze. To se týká především žen, které podstoupí redukci v mladém věku, u nich se pak může stát, že budou chtít poprsí upravit ještě jednou třeba v padesáti letech. U žen, které si nechají ňadra upravit po dětech, toto většinou nehrozí.“

ZMENŠENÍ A KOJENÍ

Jistou komplikací po zmenšení prsou může být kojení. *„Při zmenšení prsou ze žlázy odebíráme větší množství tkáně a riziko nemožnosti kojení se pak pohybuje v řádu desítek procent. Dopad na kojení je hodně ovlivněn technikou operace. Některé postupy nesou větší riziko než jiné, a proto je možnost budoucího kojení vždy nutno probrat při konzultaci,“ vysvětluje Jakub Miletín z Perfect Clinic a dodává: „Operace podstupují proto*



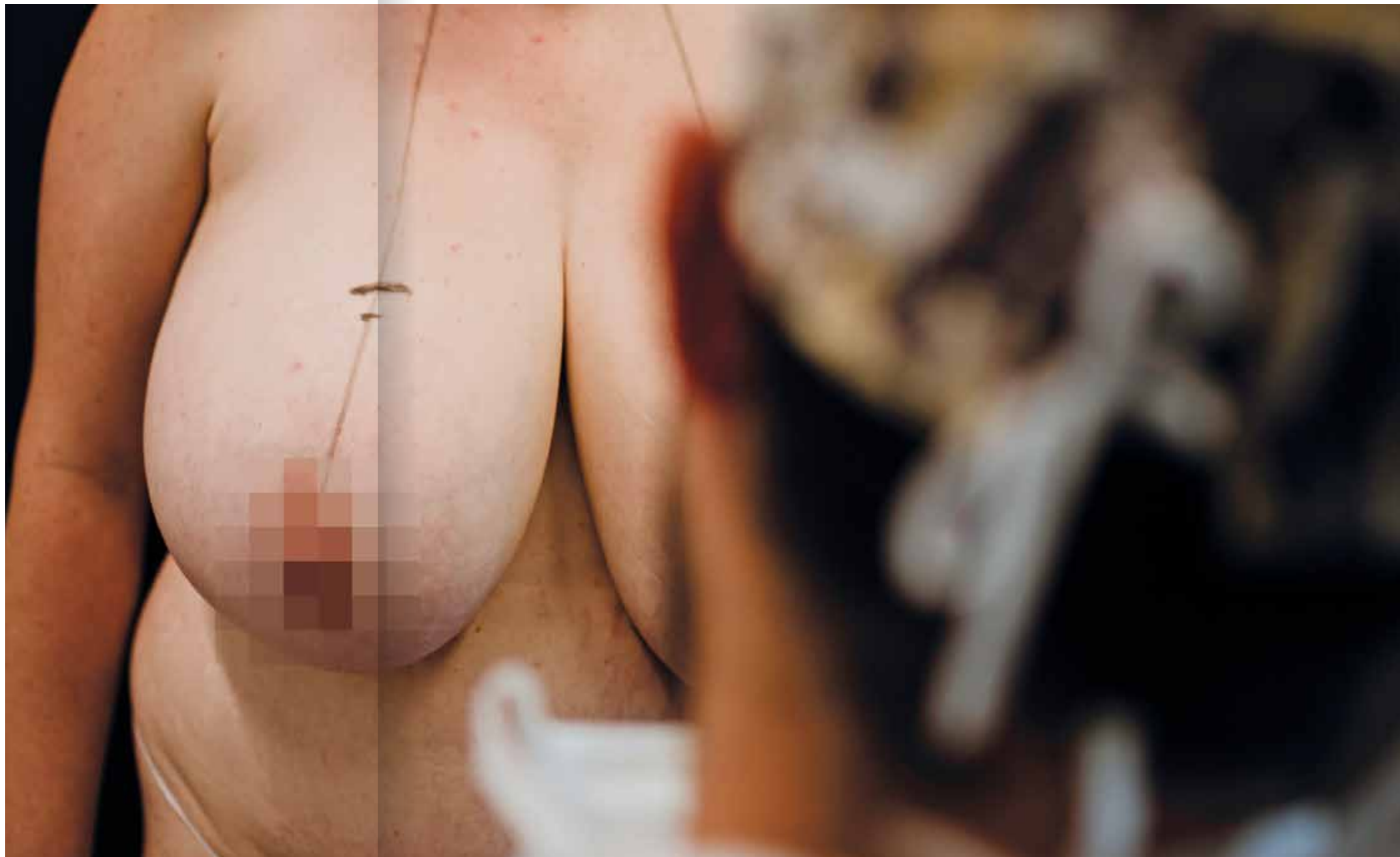
většinou ženy, které již další mateřství neplánují. Není to ale pravidlem. Pokud mladou ženu trápí těžká nebo pokleslá prsa a je ochotná podstoupit jisté riziko problémů při kojení, operace je pro ni dobrou volbou. Redukci by stejně tak neměly podstupovat ženy, které mateřství plánují v blízké budoucnosti. V jejich případě radí plastický chirurg vylepšení poprsí odložit, nejen kvůli kojení, ale i proto, že následující mateřství může tvar prsou výrazně změnit a výsledek operace tak zmařit. Stejně tak by se s operací mělo počkat alespoň rok po ukončení kojení, až se stav prsou ustálí.“

JAK OPERACE PROBÍHÁ?

Zmenšení poprsí se provádí v celkové anestezii a operace zabere dvě až tři hodiny. Při operaci chirurg vede řez nejčastěji okolo prsního dvorce, potom kolmo dolů a horizontálně v podprsí

ryze, takže výsledná jizva má tvar „kotvy“. Následně operátor zredukuje prsní žlázu, vysune bradavku a prsní dvorec nahoru do esteticky vyhovující pozice a odstraní přebytek kůže. Rána se uzavře jemným šicím materiálem, aby po definitivním zhojení a vyzrání byla jizva co nejméně nápadná.

První týden po operaci je nutné dodržovat klidový režim. Nosit speciální stahovací prádlo bývá nutné minimálně jeden měsíc. Po týdnu lze provádět lehkou kancelářskou práci. „Nadále je však třeba vyhnout se zatěžování prsního svalu, například zvedání těžkých předmětů nebo malých dětí. Plně pracovat je možné po čtyřech týdnech od operace, vždy je však třeba zohlednit druh vykonávané práce. U žen, které vykonávají těžší fyzickou činnost, je vhodné ještě alespoň dva týdny počkat,“ uzavírá MUDr. Jakub Miletín. ✕



Facelift pomáhá omládnout o mnoho let

Nechodte na něj ale příliš mladí.

Mezi nejefektivnější omlazující procedury v plastické chirurgii patří stále facelift, který je ideálním řešením v době, kdy již neinvazivní metody, jako je aplikace botulotoxinu či výplní, nejsou tolik účinné. Facelifting obličej patří stále k nejoblíbenějším estetickým operacím, protože při správném provedení a načasování je jeho efekt stále nejvýraznější a opravdu dlouhodobý.

První vrásky, uvolněná kůže nejen na obličej, ale i na krku, a pocit, že začínáme stárnout, nás může překvapit i ve velmi nízkém věku. Možná nám tím naše tvář a krk dávají najevo, že není možné spoléhat se jen na přirozeně zdravou pleť, ale je třeba začít kůži na obličej věnovat pozornost – dopřát jí dostatečnou péči v podobě správné hydratace, každodenního odlíčení nebo v podobě kvalitní kosmetiky. I když se dá touto péčí proces stárnutí zpomalit, přece jen se postupem času nelze ubránit vráskám a poklesu kontur.

KDY NASTÁVÁ ČAS PŘEMÝŠLET O FACELIFTU?

První pomoc při počátečních projevech stárnutí nabízí estetická dermatologie, která velmi úspěšně využívá nejrůznějších omlazovacích metod, jako je mezoterapie, plazmaterapie, injekční aplikace botulotoxinu, výplně na bázi kyseliny hyaluronové a řadu dalších. V případě, že vrásky a povislá kůže v důsledku ztráty

elasticity a vlivem gravitace mají již takovou míru, že ani tyto postupy nejsou účinné, přichází na řadu facelifting nebo SMAS lifting.

„Vše závisí na biologickém věku, na typu kůže, genetických předpokladech, životním stylu či vlivu slunečního záření. Obecně se dá říct, že první známky stárnutí se začínají projevovat mezi třicátým až padesátým rokem života. Nejčastěji ale na facelift chodí muži a ženy ve věku 50 - 60 let,” říká plastický chirurg MUDr. Pavel Kobzík.

NECHOĎTE NA OPERACI PŘÍLIŠ „MLADÍ“

Aby byl zákrok opravdu efektivní a dlouhodobý, je důležité jít na něj ve správném věku. Jinými slovy nic neuspěchat. Pokud se totiž operuje příliš brzy, může se stát, že výsledek nevydrží příliš dlouho. Kůže je v tomto věku ještě pružná a časem se může rychleji vrátit do stavu před operací. V mladším věku facelift

vydrží obvykle dva roky. Průměrná doba účinku operace (u lidí nad 50 let) je pak 5 až 15 let. Vše je samozřejmě ale velice individuální s ohledem na genetické predispozice kvality kůže nebo s ohledem na životní styl.

DŮLEŽITÉ JE MÍT I REALISTICKÉ OČEKÁVÁNÍ

Před samotným zákrokem je důležité dobře se poradit se svým lékařem. Probrat všechny možnosti a „připravit“ se na to, jak bude konečný výsledek pravděpodobně vypadat. Určitě pomůže prohlédnout si různé fotografie před a po operaci. Je dobré také vědět, že operace nezabrání zcela dalšímu procesu stárnutí, tvorbě nových vrásek a povolování kůže. V případě, že se opět objeví nežádoucí změny, je možné operaci v odstupu minimálně deseti let zopakovat. Facelift se také může kombinovat s jinými procedurami, jako jsou operace očních víček či browlift, aby byl výsledek kompletní.



MUDr. Pavel Kobzík



NIŤOVÝ NEBO CHIRURGICKÝ LIFTING?

Signálem k tomu, že je na místě uvažovat o chirurgickém faceliftingu obličeje, je povislá kůže a hluboké vrásky, které vyvolávají dojem výrazného stáří. K tomuto zákroku bychom měli ale dospět až ve chvíli, kdy je kůže v oblasti tváří či podbradku opravdu značně povolena. „*Do té doby se dá volit také niťový lifting, který se provádí v lokální anestezii. Obecně bývá indikace k niťovému liftingu ve věku 35 - 45 let. Tento zákrok je vhodný tam, kde nejsou kontury výrazně pokleslé, je dobrá kvalita kůže a nejsou velké kožní nadbytky. V tomhle případě se totiž neodstraňují kožní nadbytky, pouze se vypíná pokožka,*“ říká MUDr. Pavel Kobzík.

NENÍ JEN JEDEN FACELIFT

Druhů faceliftu je řada. Mohou to být: Minilift (lifting pouze v oblasti obličeje s kratší jizvou bez vytažení kůže a svalu krku), Necklift (zákrok pouze v oblasti krku) nebo Browlift (vytažení povadlého obočí). Optimální výsledek je ale nejlepší s kompletním faceliftem, kdy je účinek výraznější a přirozenější. Pro lepší efekt se v některých případech doporučuje provést i takzvaný SMAS lifting, při kterém se provede vytažení i hlubších struktur kůže. Tak se dosáhne delšího trvání efektu operace a přirozenějšího vzezření. Facelift se může provádět společně s operací krku, liposukcí podbradku nebo samostatně.

JAK PROBÍHÁ OPERACE?

Při operaci vede lékař řez ze spánkové vlasaté části hlavy kolem ušního boltce až pod lalůček do rýhy za boltcem. Operační rána je uzavřena velmi jemným šitím, aby jizva byla co nejméně viditelná — působí jako sotva znatelná linka. Většina z ní je skryta ve vlasaté části hlavy.

PO ZÁKROKU DODRŽUJTE KLIDOVÝ REŽIM A SPĚTE NA ZÁDECH

„*Pooperační stavy jsou obvykle minimálně bolestivé, je přítomný lehčí otok a mohou být i modřiny nevelkého rozsahu. Jediné omezení je hygiena a dezinfekce jizev kolem ušního boltce a nošení elastické masky po dobu dvou týdnů. Během těchto dnů se doporučuje spát na zádech, aby se nepohnulo s obličejovou maskou a čerstvými stehy. Po dvou týdnech se odstraňují jednotlivé stehy ve vlasech, kolem boltce se vede steh intradermální, tzn. vstřebatelný. První dny po operaci se doporučuje klidový režim a nesportovat. Ideálním pohybem jsou rekreační vycházky,*“ dodává MUDr. Kobzík.

JIZVY NEJSOU VIDITELNÉ

Viditelnosti jizev se rozhodně nemusíte bát. Po zákroku se hojí bez problémů. Zpočátku jsou sice více viditelné a narůžovělé. Během pár týdnů a měsíců ale budou postupně blednout, až budou viditelné pouze velmi zblízka. Jizvy je také nutno chránit před UV zářením minimálně půl roku aplikací krémů s vysokým UV faktorem. ✕





Plastický chirurg Viktor Fiker: „Každé tělo je jiné a my nemodelujeme z hlíny.“

Rozmanitost je krásná a zajímavá.

Nikdy jsem si nechtěl připustit, že bych mohl skončit v jiném oboru, než je plastická chirurgie. Nicméně vždycky jsem se snažil dělat pro své pacienty maximum, takže jsem si často po nocích na oddělení hrál na kardiologa, pneumologa, anesteziologa, neurologa a další, jen abych mohl dobře spát, bez pocitu, že jsem mohl udělat víc. Hodně mě v tomhle ovlivňovala manželka – internistka. Rád na klienty nahlížím celostním přístupem.

Kde a kdy se u vás zrodila touha po plastické chirurgii?

Na to rád vzpomínám. Začalo to hloupým vtipem kamarádky, která si nechala na plastice opravit jizvu. Pokaždé, když jsme se potkali, mi s úsměvem na tváři říkala, že bych měl jít dělat plastického chirurga. Bylo to ještě na gymnáziu. Já se tomu jen smál, protože jsem měl strach z krve a jehel. Pak jsem ale pochopil, že to myslí fakt vážně, a začal jsem se tou myšlenkou více zabývat.

Navíc jsem chtěl mít alespoň nějaké zdravotnické základy, abych se jednou mohl dobře starat o své děti. A jemná manuální práce, to bylo vždycky moje. No a nesmím zapomenout i na přirozenou krásou žen, kterou jsem byl samozřejmě také okouzlen a chtěl jsem ji podpořit. Zkrátka dost důvodů onu myšlenku zvážit.

Jaké byly začátky při studiu medicíny?

Začal jsem zjišťovat, o čem ten obor vlastně je, a postupně jsem mu doslova propadl. Nejvíce mě fascinovalo „přišívání“ amputovaných částí těla a vůbec operace pod mikroskopem. Pamatuji si, když jsem poprvé asistoval u takového zákroku, objevil se mi pod mikroskopem úplně nový svět, který jsem si na první pohled zamiloval. Žasl jsem i nad obyčejnou kapkou krve na gázovém čtverci. A to mi nějak zůstalo dodnes. Vždy cítím velký přísun energie kdykoli jdu operovat nebo si mohu nasadit alespoň lupové brýle, bez nichž k operačnímu stolu vůbec neseďám.

S jakým očekáváním jste studoval?

Byl jsem mladý snilek. Představoval jsem si vlastní sanatorium ve Švýcarsku, kam budu létat vlastním tryskáčem.

Ne, teď vážně. Během studia medicíny jsem skoro 3 roky strávil v severní Itálii, v Holandsku a v Německu, kde jsem už po druhém ročníku působil celé dny na plastických klinikách, což mě trochu namlsalo. Vybavení na západě bylo tehdy nesrovnatelné. Ačkoliv jsem to ale v Čechách měl stejně nejraději, bohužel plat čerstvého absolventa medicíny u nás nestačil na hypotéku, kterou jsem si ke konci studií vzal, a tak jsem ještě před promocí podepsal smlouvu na německé klinice. V Německu jsem jako lékař zůstal nakonec deset let.

„U chirurgů je důležitá prostorová představivost a logické myšlení.“

Co vás na oboru plastiky láká dnes? Na německé klinice, kde jsem ještě před třemi lety pracoval, to bylo kromě estetiky hodně o zachraňování těžce nemocných, o kterých jsem si dříve myslel, že nemají šanci přežít. Ty usměvavé vděčné tváře uzdravených mě opravdu naplňovaly a věděl jsem, že bez lidského přístupu a bez precizní trpělivé chirurgie bych se takové odměny nedočkal.

A i teď jsou to úsměvy spokojených klientek, které mi přináší radost. Samotné operování mě samozřejmě stále baví a na každou operaci se těším. Vidina nespokojené klientky by mi ale chuť do práce nadobro zkazila.

A samozřejmě mě na plastice baví i to, jak je náš obor široký, pestrý a jak se stále rozvíjí. Vždycky se těším na vícedenní mezinárodní kongresy, kde si mohu vybrat, do kterých přednáškových sálů kdy půjdu. Baví mě „nasávat“ novinky a cizí zkušenosti a těším se, jak mě posunou dál. Neustále se totiž dovídáme o nových diagnózách. Například tzv. lipedém, který se v Čechách stále ještě setkává i mezi lékaři s nepochopením, zatímco v Německu již existují velké spolky postižených a sociální sítě jsou jich plné. Vlastně jde o bolestivé (nejen fyzicky, ale i psychicky) zmnožení tukové tkáně především na dolních končetinách, které nereaguje ani na těžké diety a sport. Takové ženy jsou závislé na kompresivním prádle, dvakrát týdně musí na lymfodrenáž a jediná zatím známá terapie je liposukce.

„Plastika je mým splněným snem. Je to něco, co jsem si musel vybojovat, a také něco obětovat. Mám spoustu kolegů, kteří měli stejný cíl, ale po několika letech se rozhodli pro obor snadněji přístupný, než aby svá nejlepší léta promarnili cestou za nejistým cílem.“

Lze se plastickým operacím naučit nebo vyžadují nadání a talent?

Řekl bych, že je to podobné jako s hudebním talentem. Pokud ho máte, tak se můžete naučit hrát dobře na jakýkoliv nástroj. Takže když máte nadání pro chirurgii, stačí si vybrat obor. Důležité je ale mít prostorovou představivost a logické myšlení. A jestli k tomu máte i estetické citění, trpělivost a vyžíváte se v preciznosti, bude plastika dobrou volbou.



Osobně mám hlavně nadání rozčilovat lidi kolem sebe svou neodbytností. Zastávám názor, že všechno špatné musí být k něčemu dobré. U každé komplikace, která se uzavře jako statisticky v pořádku, hledám vždy nějakou příčinu, která se dá do budoucna eliminovat. To máte jako s manželskou hádkou, pokud vás neposune dál, jen frustruje. A tak „šfourám“ do všeho, co se mi nelíbí, a budu ji si tak zásady, o kterých vím, že se vyplatí je dodržovat.

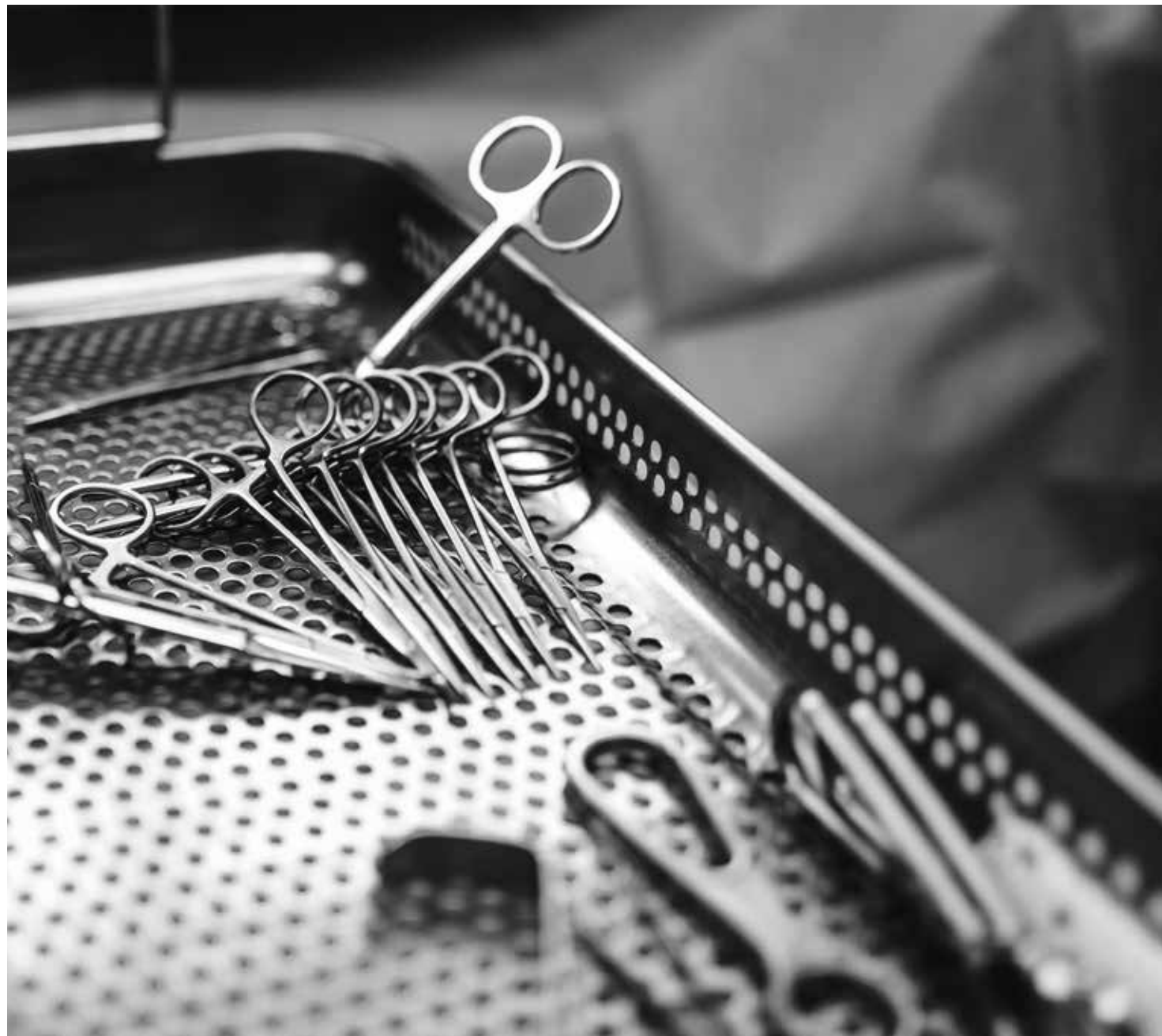
Souhlasíte s tím, že plastika je vlastně psychochirurgie? O tom není pochyb. Moc si vážím lidí, kteří

si i přes výrazný fyzický nedostatek dokáží udržet zdravé sebevědomí. To, co nás nutí ke změně, bývá většinou reakce jiných na náš vzhled. Pokud má například jinak hezké děvče příliš výrazný nos a okolí tento stav výrazně komentuje, může být těžké si svůj „handicap“ nebrat osobně, protože někdy posměch okolí dokáže duši potrápit na hodně dlouho. A tady může být operace řešením.

Jak klíčové jsou pro vás konzultace s klienty? Při konzultaci se snažím klientkám poskytnout k rozhovoru tolik času, kolik je třeba. Motivace k operaci je jedna z věcí, které mě nejvíce zajímají. Klientka si musí být opravdu jistá, že to chce sama, a já také. A někdy se i stane, že klientce zákrok rozmluvím, protože cítím, že bude nakonec bez operace spokojenější. Některé klientky mě musí opravdu dlouho přesvědčovat. Například pokud mám dojem, že je žena k operaci tlačena partnerem, jsem velice ostražitý – navíc takový vztah stejně nemá budoucnost. Častým důvodem u klientů k operaci je i touha po zlepšení zevnějšku po selhání partnerského vztahu. Pro to mám sice velké pochopení, ale jsem přesvědčen, že pokud by vztah fungoval dále, takový člověk by vůbec neměl potřebu mě navštívit.

Existují lidé, kteří nejsou nikdy spokojeni s výsledkem operace a chtějí další a další opravy. Dokážete předem u konzultace odhalit takovou hrozbu? Jak jsem již zmínil, každého klienta či klientku si v klidu rozeberu a jakmile vytuším takové riziko, doporučím, ať zkusí štěstí jinde. Pokud se při konzultaci nenaladíme na stejnou vlnu, raději neoperuji.

Stávají se někteří z klientů závislí na plastických operacích? Někdo se nudí a není mu líto peněz, někdo má narušené sebevědomí, někdo ze své fyzické atraktivity profituje. Proto jsem opatrný u mladších lidí. Hlavně ti někdy nevědí, kdy přestat. Já s nimi mohu pouze mluvit a brzdit je. Případně hledat pravou příčinu jejich pohnutek v osobním životě. Takoví lidé mě musí hodně přesvědčovat – někdy přijdou na konzultaci i třikrát.





„Na každé ženě je dostatek krásného, aby mohla být sama se sebou spokojena.“

Sociální sítě dnes často určují, co klienti chtějí. Řídí se filtry na fotkách a chtějí tak vypadat. Je to z vašeho pohledu dobře nebo špatně? Takový je dnes svět a já se s ním musím naučit pracovat. Vliv fotek na sociálních sítích je bohužel ohromný, ani to nemusí být fotky upravené. Klienti spíš nosí fotky cizích lidí z internetu, ne vlastní upravené. Někdy mi ukazují i pornofilmy. A mým úkolem je dostat je do reality. Každé tělo je jiné a my nemodelujeme z hlíny.

Na druhou stranu nosit si fotky na konzultaci může mít i svá pozitiva. Pomáhá mi to klientky pochopit a zjistit, jestli jsem schopný jejich představám vyhovět. Když přijde klientka například s fotkou velkých rtů, ptám se jí, jestli nenašla ještě fotku i z jiného úhlu, to by totiž mohlo stačit k tomu, aby si uvědomila, že takto výrazné rty nechce.

Nejvíce mě ale mrzí, když ty „krásné“ fotky nahlodávají sebevědomí normálních holek a žen. Na každé ženě je dostatek krásného, aby mohla být sama se sebou spokojena.

Já jsem zastáncem přirozenosti, která bude ladit s osobností i celkovým zevnějškem klienta. Nemám rád zbytečné extravagance. Krásu je třeba brát jako celek, ne považovat za krásné například nepřirozeně velké rty a výrazné jařmové oblouky. Myslím si, že také není dobré si kvůli vymazání pár vrásek vytvářet nafouklé tváře bez mimiky. Rozmanitost je přece krásná a zajímavá. ✕



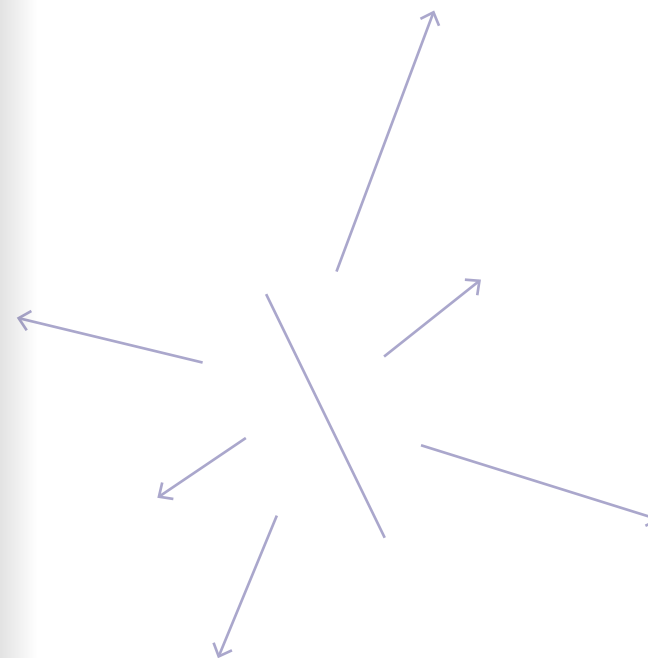
Botulotoxin nepomáhá jen proti vráskám, ale i proti pocení

Jedná se o přechodný efekt.



MUDr. Jan Kučera

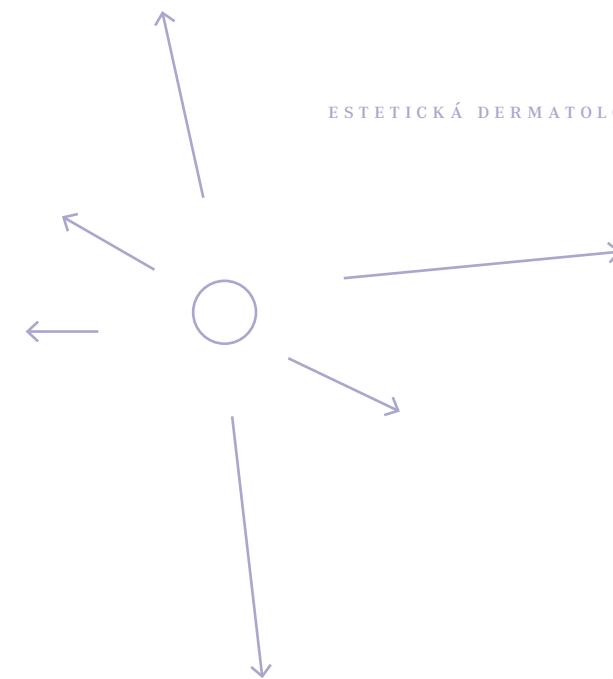
Nadměrné pocení neboli hyperhidróza patří k velmi obtěžujícím tělesným projevům. Může jít o pocení celého těla nebo jen o lokální problém, zejména v oblasti dlaní, chodidel, podpaží nebo čela. Mnoho lidí dnes už pocení neřeší pouze použitím antiperspirantů, ale sází na moderní metody, které přináší dlouhodobý efekt. Jednou z možností je i aplikace botulotoxinu. A odměnou jim budiž fakt, že se zbaví nepěkných skvrn na oblečení po použití právě některých kosmetických přípravků.



„Pocení se nejčastěji projevuje na dlaních, chodidlech, v podpaží, na čele nebo zátylku. Tento problém je nejen tělesně obtěžující, ale často dotyčného společensky handicapuje, ať už se jedná o podání upocené ruky, obavy z mokřých kruhů na košili nebo rizika zápachu. Nejedná se častokrát o reakci na teplo, ale o hyperaktivitu nervového systému. Problém u nadměrného pocení obvykle není dobře řešitelný pomocí antiperspirantů, většinou se vyskytuje již od puberty a může přetrvávat po celý život. Je dobré proto v případech, kdy klasické metody nezabírají, vyzkoušet i moderní metody,“ říká MUDr. Jan Kučera, vedoucí dermatolog Perfect Clinic Dermatology.

BOTOXEM PROTI POCENÍ

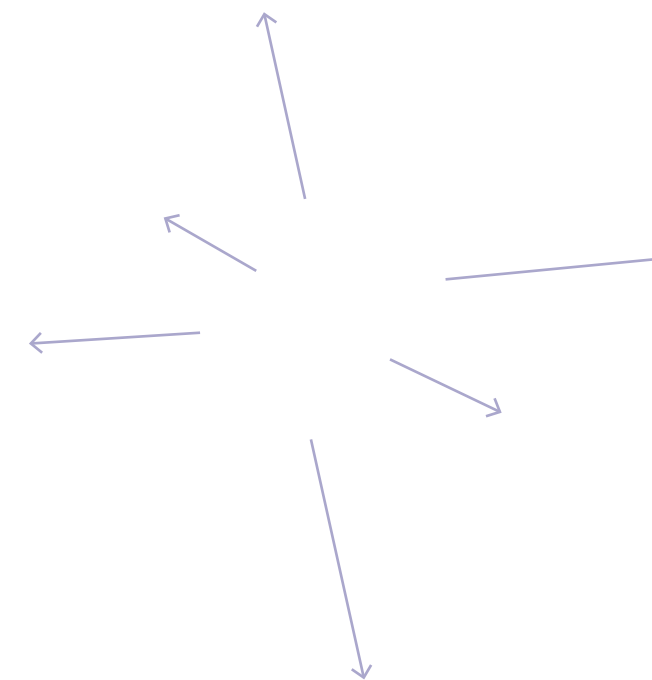
„Velmi dobrou, dlouhodobou a spolehlivou alternativou antiperspirantům je aplikace botulotoxinu. Ten zabrání přenosu vzruchů z nervových vláken na potní žlázy. Aplikace se provádí pomocí tenkých jehliček v hustotě přibližně jeden vpich na 1 cm². Používá se do oblasti podpaží, dlaní nebo plosek chodidel. Účinek nastupuje pozvolna, projeví se za dva až deset dnů a přetrvává až dvanáct měsíců.



Botulotoxin vůbec ničemu nevadí. Nadměrné pocení v podpaží je sice poměrně častý jev, ale zdaleka nesouvisí s potřebou ochlazovat organismus. Jde spíše o neúměrnou reaktivitu nervového systému. A právě lidem s tímto estetickým a společenským problémem se odstraněním pocení výrazně zlepší kvalita života. A konec konců tělo si dokáže poradit s ochlazením organismu pocením na jiných částech těla,“ dodává MUDr. Jan Kučera.

POCENÍ MŮŽE BÝT I ZDRAVOTNÍM PROBLÉMEM

V případě, že se někdo potí na celém těle, a to velmi intenzivně, měl by zpozornět. Může se totiž jednat o příznak onemocnění a dotyčný by měl podstoupit zdravotní vyšetření. Nadměrné pocení celého těla může značit například chorobu štítné žlázy, cukrovku nebo chronickou infekci. Zvláště pak noční pocení, které vyžaduje výměnu ložního prádla, bývá varovným příznakem nádorového onemocnění. V některých případech stojí za celkovým pocením ale i užívané léky nebo alkohol. ✕



Zbavte se nežádoucího ochlupení Zn. Navždy

Rizika jsou minimální.



MUDr. Lukáš Frajer

Podzim a zima jsou ideální dobou pro mnoho dermatologických zákroků. Jedním z nich je i laserová epilace, která dlouhodobě pomáhá se zbavit nežádoucího ochlupení. V Perfect Clinic používáme laserové epilace laserem GentleLASE. Jedná se o nejúčinnější metodu odstranění chloupků po celém těle.

Laserová epilace funguje na principu detekce pigmentu laserovým paprskem. Paprsek dokáže proniknout až do vlasové cibulky, kterou zničí. Znamená to, že chloupek již nevyroste. Pro úplné zničení vlasové cibulky, a tedy trvalý efekt epilace je třeba zasáhnout chloupek v určité růstové fázi. Během růstu chloupku se totiž množství pigmentu u každého chloupku mění, a to v různé době. Tato růstová fáze probíhá v rozmezí šesti až sedmi týdnů. To je také potřebná doba, kdy je třeba ošetření laserem opakovat.

KDE SE VŠUDE DÁ EPILOVAT?

Laserem můžeme epilovat na většině těla. Jedná se především o podpaží, podbřišek, třísla, intimní partie, nohy i ruce. Ošetřit umíme i tzv. dámský „knír“ nad horním rtem, chloupky na bradě, obočí, tváře, krk a „kotlety“ pod ušima. Zvláštním typem nežádoucího ochlupení je tzv. hirsutismus, kdy se u žen vyskytuje ochlupení mužského typu – například v podbřišku směrem k pupku, na hrudním koši či hýždích. V případě tohoto typu ochlupení je vždy nutné absolvovat celkové vyšetření lékařem – může totiž upozorňovat na některá onemocnění.

MĚSÍC PŘED ZÁKROKEM SE HOLTE POUZE ŽILETKOU

„Minimálně 10 dní před zákrokem bychom ochlupení neměli depilovat ani epilovat. A to v letních měsících může být nepříjemný problém. Uvažujete-li o laserové epilaci, tak je také důležité pět až sedm týdnů před laserem nepoužívat epilační přípravky, které odstraní chloupky i s kořínkem (vosk, epilátor, pinzeta). Je nutné se tak holiť pouze žiletkou. Chloupky budou silnější a budou lépe reagovat na laser,“ říká MUDr. Lukáš Frajer z Perfect Clinic.

NA CO SI DÁT POZOR?

Laserové epilační zákroky nejsou vhodné pro těhotné či kojící ženy. A nejste vhodným

adeptem ani pokud zrovna trpíte zánětlivým onemocněním kůže.

Jinak je při laserovém zákroku riziko vedlejších účinků minimální. Může se ale ojedinelé vytvořit přechodné zarudnutí či otok. Důležité je po zákroku nevystavovat pokožku sluníčku a samozřejmě nechodit do solária. Pokud máte ošetření na obličej, mažte se minimálně dva týdny krémy s vysokými UV faktory, i když je zrovna pod mrakem či je chladnější počasí. Nějakou dobu po zákroku určitě také nepoužívejte peeling či abrazivní kosmetiku. ✕



Hydratujte pleť s pomocí kyseliny hyaluronové

Dokáže na sebe navázat vodu.



MUDr. Lucia Mansfeldová

Bohužel žádná pokožka časem nemládne. Vědci stále ještě nevymysleli zázračný elixír, který nám i ve středním věku zaručí pevnou a alabastrovou pleť – takovou, jakou jsme se pyšnili ve dvaceti. Ale i po čtyřicítce si můžeme ubrat pár let moderními dermato-estetickými metodami a nemusíme rovnou chodit pod skalpel. Zkusme se zaměřit na všestrannou kyselinu hyaluronovou, která dokáže s naší pletí neuvěřitelné věci.



Kyselina hyaluronová je tělu vlastní, vstřebatelná látka. Nachází se v mezibuněčné hmotě. Dokáže na sebe skvěle vázat vodu a dobře tak hydratuje pokožku. „Působí proti volným radikálům a podporuje tvorbu kolagenu. Vyplňuje prostor mezi kolagenovými vlákny a zároveň působí jako jejich mazivo. Dříve se používala v medicíně, především k ošetření při léčbě spálenin nebo pro rychlejší hojení jizev. Díky svým výrazným účinkům na obnovu a hydrataci pleti je také hojně využívána v kosmetickém odvětví,“ říká dermatoložka MUDr. Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology.

JAK NA HLUBOKÉ VRÁSKY?

Máte-li na obličeji již viditelné vrásky, například kolem úst, je na čase uvažovat o výplňových materiálech na bázi kyseliny hyaluronové. Ty se z rukou lékařů jednoduše

a bezbolestně injekčně aplikují. Na rozdíl od botulotoxinu neztratíte mimiku a výplň se v těle zcela vstřebá. „Výplňové materiály jsou přínosem především v doplnění kontur a objemů v částech obličeje, kde s věkem dochází k poklesu kůže. Jde o kruhy pod očima, propadlé tváře, nosoretní vrásky – tzv. marionetty – nebo pokleslé koutky úst. Všude tam se navrácením plnosti dosáhne mladšího výrazu. A pak je tu ještě vyplňování konkrétních jednotlivých hlubokých vrásek, které bývají mezi obočím, na tvářích a v podstatě kdekoliv na těle,“ dodává expertka na estetickou medicínu MUDr. Mansfeldová.

DOPŘEJTE SI HYDRATAČNÍ „ŠOK“

Jedna z nejefektivnějších metod omlazení a intenzivní hydratace unavené a suché pleti s vráskami využívá právě sílu kyseliny hyalu-

ronové. Zatímco většina kosmetických produktů a procedur pečuje o pleť pouze na povrchu, Skinbooster ji hydratuje a omlazuje zevnitř po dobu 8 až 12 měsíců. Jde o hloubkovou aplikaci zasíťované kyseliny hyaluronové do pleti obličeje pomocí ultratenkých jehliček nebo kanyly. Díky tomu dostává pokožka hydratační šok, v jehož důsledku se pleť vypíná a na pohled omlazuje. Skinbooster je ideální k osvěžení pokožky unavené sluněním, klimatizací či jinak agresivním počasím. Dokáže viditelně omladit, zpevnit a zvláčnit pleť. ✕

Uberte pár let díky nitovému liftingu

Stimuluje tvorbu kolagenu.



MUDr. Lucia Mansfeldová

Již mnoho let neplatí, že musíme pod skalpel, chceme-li vypadat o pár let mladší. Vhodnou alternativou operativních zákroků jsou miniinvazivní metody, jako je například lifting za pomoci nití. Ten je ideální volbou, pokud již máte viditelné vrásky, ale nechcete zatím podstoupit invazivní procedury.



KDY ZVOLIT NITĚ A KDY JE VHODNÝ FACELIFT?

Nitový lifting je ambulantní ošetření, které se provádí jen v místní anestezii a po ošetření je velice rychlá a snadná rekonvalescence. Je vhodný pro počínající známky povadnutí pleti. V případě výraznějšího poklesu tváře již nitový lifting nestačí a je lepší provedení faceliftingu. Facelifting je již komplexní operační zákrok, který dokáže vyřešit i výrazné známky stárnutí a provádí se oproti nitovému liftingu v celkové narkóze a následná rekonvalescence bývá delší.

NITĚ MŮŽEME POUŽÍT NA OBLIČEJ, KRK, STEHNA I PRSA

Liftující nitě, někdy nazývané pro svůj vyhlazující efekt také 3D nitě, jsou vyráběny ze vstřebatelných materiálů. „Nitovou“ terapii jsme schopni tvarovat kontury obličeje, pozvednout ústní koutky, obočí i tváře, vypnout vrásky obličeje a také provést lifting krku (pomáhá tak i při tzv. druhé bradě), povadlého poprsí, valů paží, záděčku či stehén. Velkou výhodou liftingu pomocí nití je téměř bezbolestná aplikace a poměrně výrazný efekt s delší dobou trvanli-

vosti. Protože se zákrok provádí pouze v lokální anestezii, po jeho skončení odcházíte domů. A pokud dojde během let opětovně k neestetickému poklesu, lze lifting zopakovat,“ dodává MUDr. Lucia Mansfeldová.

VHODNOU VOLBOU JSOU VSTŘEBATELNÉ NITĚ APTOS

Možná se to nezdá pravděpodobné, ale nitová liftingová metoda je používána již několik desetiletí. Už v devadesátých letech minulého

století byly známy k liftování obličeje nevstřebatelné nitě s protisměrnými háčky, pomocí kterých se kůže s podkožím fixuje v příslušné „nové poloze“. V dnešní době prožívají ale svůj boom nitě vstřebatelné, složené z polymléčné kyseliny (PLA), jejichž použití, na rozdíl od těch nevstřebatelných, čítá menší množství komplikací. Jde o biokompatibilní materiál, kdy je nižší riziko vzniku granulomů či zánětlivých komplikací, a i po své době vstřebatelnosti (dle typu nitě jeden až dva roky) zároveň nekomplikují operátorovi případné provedení chirurgického faceliftingu.

NITĚ PŮSOBÍ I NA TVORBU KOLAGENU

Princip působení nití 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 přetrvá, protože v podkoží je nově vytvořená kolagenová kostra. Liftinové nitě také podporují zvýšení pružnosti pokožky, projasnění a celkovou hydrataci.

VHODNÉ PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE

V principu lze nitový lifting aplikovat kdykoliv v dospělosti. Nejčastější indikací je pokles kůže v oblasti tváří a tento problém se začíná objevovat zhruba od 40. roku věku. Genetika a anatomie obličeje každého člověka je ovšem unikátní, a tak není problém provést nitový lifting i v mladším věku. Vždy je hlavní celkově zhodnotit míru poklesu kůže, dále také kvalitu kůže a podkoží a množství podkožního tuku na obličeji.

BEZBOLESTNÁ A RYCHLÁ APLIKACE

Velkou výhodou liftingu nitěmi je rychlost a bezbolestnost aplikace. Není nutná hospitalizace ani celková anestezie. Zákrok se provádí pouze v lokální anestezii a po jeho skončení lze odejít hned domů. Často se mu také říká "víkendový zákrok", protože je dobré dopřát si dva volné dny na rekonvalescenci kvůli případnému vzniku otoků a modřin. To ale bývá často minimální.

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



NEBOJTE SE VIDITELNOSTI

Častým mýtem je, že jsou nitě po aplikaci vidět. Toto ale není pravda. Liftinové nitě nejsou vidět ani u pacientů s tenkou, jemnou či velmi povislou pokožkou. Navíc vstřebatelné nitě se zavádějí hlouběji do tukové vrstvy a neohroží tak žádné prosvítání.

Důležité je ale na zákrok chodit na kliniky, kde pracují jen vyškolení a certifikovaní odborníci s lékařským titulem a používají kvalitní a bezpečné materiály.

NA NITĚ CHODÍ I MUŽI

Nitový lifting lze provádět jak u žen, tak také u mužů. Mezi muži je toto ošetření poměr-

ně oblíbené, protože zvýrazní reliéf čelisti a zároveň zachovává přirozené charakteristiky mužského obličeje.

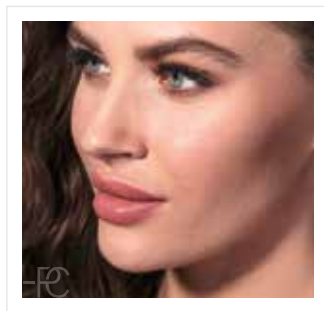
Nitový lifting také neovlivňuje mimiku, jak si mnozí myslí. Nitě neobsahují látky, které by měly vliv na pohyblivost svalů. Technologie zavádění nití vylučuje i jen malou možnost omezené pohyblivosti obličejových svalů, kromě období hojení, kdy je doporučeno se vyvarovat aktivní mimiky, aby se zabránilo možnému narušení nití a ztrátě výsledku liftingu. „Tato technologie používá hned několik inovací. Za prvé se nit aplikuje pomocí kanyly, čímž se minimalizuje riziko traumatizace kůže a podkoží. Proto jsou modřiny a otoky minimální, na rozdíl od mononití, které se aplikují pomocí jehel. Menší dyskomfort v místě aplikace může trvat maximálně jeden až dva týdny. Za druhé jsou nitě značně silnější než mononitě používané dříve

a mají zoubky nastavené různými směry. Jedny zajišťují lifting, jiné zpevňují a udržují dosažený výsledek. Za třetí lze délku nitě měnit podle velikosti obličeje pacienta,“ dodává MUDr. Lucia Mansfeldová, která tento zákrok na klinice Perfect Clinic provádí. ✕



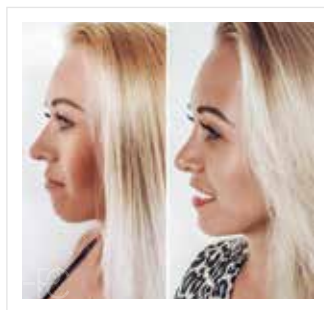
1 Zákaznický servis

Snažíme se s vámi být v co možná nejlepším kontaktu, a proto jsme zavedli nový zákaznický servis. Díky němu se k nám rychleji dovoláte a můžete se k nám objednat či se nechat přepojit na další oddělení. Seznamte se s Lenkou a Ilonou, které se o vás nyní po telefonu starají.



2 Sociální sítě Ambassador program

Odměňujeme za věrnost. Spouštíme program Perfect Ambassador, díky kterému můžete získávat body na zákroky za vaši aktivitu na sociálních sítích. Bližší informace k programu najdete na našem webu.



3 Instagram a Perfect Clinic

Zajímají-li vás zprávy o každodenním dění v Perfect Clinic, staňte se našimi fanoušky na Instagramovém profilu. Můžete zvolit i Facebook a pro ty, koho zajímají videa z operací, je tu ještě náš YouTube kanál. Vše najdete snadno po zadání jména Perfect Clinic na příslušných platformách.

PI PREMIUM

Vaše první sexy podprsenka po operaci prsou



Alena Hradilová

Co-founder LIPOELASTIC a.s.
@alenahradilova

„Na základě vlastních zkušeností s augmentací prsou vím, že zakoupit po zákroku podprsenku, která by byla sexy, ale zároveň udržovala nová prsa v bezpečí, není nic snadného. PI premium splňuje vše, co žena od podprsenky očekává. Je sexy, pohodlná a díky kompresi stále fixuje prsní implantáty. Jsem na PI premium opravdu pyšná a těším se na Vaši zpětnou vazbu.“

Věděly jste, že až 80 % patientek, které podstoupily augmentaci, se potýkaly s problémy při výběru své první podprsenky po ukončení rekonvalescence?





Perfekte

2 0 2 1