

wprost.

DODATEK PROMOCYJNY
NR 17 CZERWIEC 2020

W.

MEDYCYNĄ URODY *i Zdrowie*

Medycyna Urody i Zdrowie

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 3 | JAK SIĘ BRONIĆ PRZED
ZMARSZCZKAMI | 47 | TRWAŁA DEPILOCJA SHR
IN MOTION IDEALNA
RÓWNIEŻ LATEM! |
| 10 | ODMŁODZENIE
TWARZY NATURALNIE
I BEZ PRZESADY | 56 | LARYNGOLOGIA W DOBIE
PANDEMII |
| 19 | UJĄĆ LAT, DODAC
PEWNOŚCI SIEBIE | 66 | DLA ZDROWIA
I URODY SKÓRY |
| 26 | LASER FOTONA
– BROŃ DO WALKI
Z TRĄDZIKIEM | 72 | WSTYDLIWY PROBLEM
Kobiet I MĘŻCZYZN |
| 33 | FACHOWIEC, CZYLI...
PRZEPIS NA URODĘ | 78 | W DOŚWIADCZONYCH
RĘKACH ROBOT DA
VINCI TO NARZĘDZIE
DOSKONAŁE |
| 40 | TERAPIE ŁĄCZONE
DAJĄ NAJLEPSZE
EFEKTY | 89 | PIERWSZE MIODOBRAŃIE
W FIRMOWEJ PASIECE |

<< SPIS TREŚCI



NASTĘPNY ARTYKUŁ >

Zabiegi

Jak się bronić przed zmarszczkami?

Autor: **Mariusz Kaczorowski**

Zabiegi

To właśnie zmarszczki najbardziej nas postarzają i denerwują. **JEST JEDNAK NA NIE SPOSÓB:** sprawdzone i bezpieczne zabiegi medycyny estetycznej.

Niewiele kobiet zgodziłoby się dziś ze stwierdzeniem Shirley MacLaine, amerykańskiej aktorki i zdobywczyni Oscara za rolę w „Czułych słówkach”: „Lubię zmarszczki – to moje odznaczenie. Pokazują, że żyłam”. Bo dziś młodość triumfuje, a zmarszczki są już zdecydowanie niemodne.

Najbardziej dodają nam lat te między brwiami, na czole, wokół oczu i ust. Początkowo dostrzegamy je tylko podczas ruchów mimicznych, ale z czasem dochodzi do ich utrwalenia i stają się widoczne na stałe. Zazwyczaj dzieje się tak między 30. a 40.

Zabiegi

rokiem życia, gdy skóra traci swą młodzieńczą elastyczność.

Najważniejsze, by leczyć przyczynę powstawania zmarszczek. W przypadku tych mimicznych jest nią kurczliwość mięśni, często nadmierna. Jest na to lek –

*Dr Mariusz
Kaczorowski*

Dyplomowany lekarz medycyny estetycznej, z medycyną estetyczną związany od ponad 10 lat. Członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej. Absolwent Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego w Warszawie. Szkoleniowiec i trener w zakresie nowoczesnych technik medycyny estetycznej. Specjalizuje się w bezoperacyjnych i laserowych korektach defektów estetycznych twarzy i ciała. Wykonuje zabiegi zapobiegające przedwczesnemu starzeniu się skóry. Współpracownik, konsultant medyczny kilku renomowanych klinik i gabinetów w kraju.

Zabiegi

botoks, pogromca takich zmarszczek. Lekarze medycyny estetycznej są z nim za pan brat. Iniekcje z toksyny botulinowej typu A relaksują okolice, w których powstają zmarszczki, dając skórze mniej więcej półroczny urlop od starzenia wywołanego nadmiernym jej marszczeniem. Najlepiej zacząć ostrzykiwanie botoksem wcześniej, zanim zmarszczki się utrwala. Sam zabieg nie uzależnia, ale często żartuję, że efekt – już może. Botoks skutecznie leczy nasze zmarszczki już przez ponad 30 lat.

Z pomocą przyjdzie też znana od dziesiątek lat mezoterapia. Na ten zabieg zawsze jest pora i zawsze pomoże „zmęczonej”, wiotkiej skórze, której brakuje dobrego nawilżenia. Twarz, szyja, dekolci to najczęściej ostrzykiwane okolice, ale mezoterapię można także stosować na ciało – jest niezastąpiona dla przesuszonych dłoni, zwłaszcza teraz, w dobie koronawirusa, gdy znacznie częściej niż zwykle stosujemy różnego rodzaju płyny do odkażania.

Od lat w zabiegach mezoterapii hołduję stosowaniu kwasu hialuronowego w dużych stężeniach – 18mg/ml

Zabiegi

z dodatkami, takimi jak hydroksyapatyt wapnia czy glicerol. Prawidłowo dobrany przez lekarza preparat, podany odpowiednio gęsto i na właściwej głębokości, przywróci blask i świeżość naszej skórze.

Czasami trzeba sięgnąć głębiej – na 1,5 mm, 3 mm, a nawet na 4,5 mm w głąb skóry. Na to pozwolą nam zabiegi HIFU – magiczne cztery litery to lifting bez użycia skalpela. HIFU to fale wysokiej częstotliwości, które indukują punkty koagulacji w warstwie SMAS, we wszystkich warstwach skóry oraz w tkance podskórnej.

„Zabieg HIFU nie narusza ciągłości skóry, ale powoduje jej stymulację i uruchamia procesy naprawcze, których efektem jest **ODMŁODZENIE, WYGŁADZENIE DROBNYCH ZMARSZCZEK**, poprawa napięcia i wyglądu skóry.

Podobnie jak botoks, kwas hialuronowy czy mezoterapię również HIFU możemy wykonywać przez cały rok. Sam zabieg nie jest bolesny, a zaczer-

Zabiegi

wienie, które powstaje podczas niego, ustępuje w ciągu kilku godzin.

Na głębsze zmarszczki i bruzdy zalecam wypełniacze. Niezastąpione są preparaty kwasu hialuronowego i hydroksyapatytu wapnia. Ważne, by do okolicy twarzy poddawanej takiemu zabiegowi zastosować odpowiednią gęstość preparatu, bo wszystko musi wyglądać bardzo naturalnie. Tam, gdzie skóra jest cienka – na przykład w okolicy oczu czy ust – stosuje się odpowiednio delikatne preparaty. Przy spłycaaniu bruzd nosowo-wargowych czy bruzd marionetki zależy nam na uzyskaniu objętości i długotrwałego efektu, więc tu zastosowanie mają mocniejsze preparaty kwasu hialuronowego (25–28mg/ml). Dobre nowoczesne preparaty są wzbogacone dodatkiem substancji znieczulającej, która sprawia, że zabiegi te są niemalże bezbolesne.

W walce z upływającym czasem zawsze należy pamiętać o kilku zasadach. Po pierwsze, o bezpieczeństwie zabiegów, dlatego warto dbać o urodę pod okiem doświadczonego lekarza medycyny estetycz-

Zabiegi

nej. Po drugie – o regularnej aktywności fizycznej, która zapewni właściwe dotlenienie naszej skóry. Po trzecie, o prawidłowej diecie oraz codziennym spożywaniu właściwej ilości wody po to, by skóra mogła być odpowiednio nawilżona. Przygodę z odmładzaniem najlepiej rozpocząć od fachowej konsultacji w gabinecie medycyny estetycznej, na którą serdecznie zapraszam. 

*Zapraszam
na konsultacje i zabiegi*

tel. 601-255-353

<https://web.facebook.com/drMariuszKaczorowski/>



Odmłodzenie twarzy naturalnie i bez przesady

Autor: **Daniel Mieczkowski**

To świetny zabieg dla osób, które intensywnie trenują, są narażone na duży stres czy prowadzą bardzo aktywne życie – mówi doktor **IWONA RADZIEJEWSKA-CHOMA**, właścicielka Saska Clinic w Warszawie, opowiadając o Radiesse, biostymulacyjnym preparacie na bazie hydroksyapatytu wapnia.

Radiesse – preparat z hydroksyapatytem wapnia – jest jednym z lepiej przebadanych produktów wykorzystywanych w medycynie estetycznej na świecie. Na rynku jest obecny od wielu lat, jednak zakres jego zastosowań wciąż się rozszerza. – Na koniec 2019 r. było zarejestrowanych ponad 10 mln wykonanych procedur. Powstało też

Zabiegi

bardzo dużo naukowych publikacji dotyczących tego preparatu – informuje Iwona Radziejewska-Choma.

Od ubiegłego roku w Polsce jest dostępny także Radiesse plus, czyli klasyczny produkt połączony ze znieczulającą lidokainą. – Nowa wersja ma nieco inne właściwości. Z doświadczenia wiem, że daje możliwość wyraźniejszego unoszenia tkanek. Możemy uzyskać lepsze efekty np. w zabiegach konturowania twarzy – mówi lekarka z Saska Clinic.



*lek. med. Iwona
Radziejewska-Choma*

Absolwentka Warszawskiej Akademii Medycznej. Jest flebologiem oraz lekarzem medycyny estetycznej i przeciwstarzeniowej. Współpracowała z Centrum Flebologii w Warszawie oraz z najbardziej prestiżowymi gabinetami i klinikami. W kręgu jej zainteresowań zawsze znajdowała się medycyna estetyczna dlatego od 2014 r. prowadzi swoją własną klinikę „Saska Clinic”.

Młodsza twarz i plusy dla aktywnych

Jak wyjaśnia Iwona Radziejewska-Choma, hydroksyapatyt wapnia najczęściej jest wykorzystywany w korektach na twarzy. Sprawdza się także na dłoniach. – W tym wskazaniu uzyskiwaliśmy świetne i długo utrzymujące się rezultaty – zaznacza. Na twarzy preparat pozwala uzyskać efekt napięcia skóry, jak również daje lekarzowi możliwość konturowania i uwydatniania jej młodych cech. – Świetnie sprawdza się w miejscach, w których trudniej wykorzystać popularny kwas hialuronowy – zauważa doktor. – Jednocześnie daje naturalne efekty bez dodawania objętości – mówi.

Zdaniem dr Radziejewskiej-Chomy warto podkreślić, że Radiesse jest biostymulatorem, więc poza szybkim rezultatem estetycznym wynikiem jego zastosowania jest też narastający przez kilka miesięcy efekt stymulacji kolagenu. – Uważam, że jest to świetny preparat dla osób, które intensywnie trenują, są narażone na duży stres czy prowadzą bardzo aktywne życie – mówi dr Radziejewska-Choma i tłumaczy, że preparaty z kwasem hialuronowym będą się krócej utrzymywały

Zabiegi

w takich warunkach. Wtedy warto zastosować biostymulator taki jak hydroksyapatyt wapnia.

Ciało może odzyskać jędrność

Według Iwony Radziejewskiej-Chomy od kilku lat dobrze sprawdzają się zabiegi z hydroksyapatytem wapnia wykonywane w okolicy szyi, na dekolcie czy w tak trudnych okolicach jak partie ramion z oznakami starzenia (tzw. pelikany), strona wewnętrzna ud, obszar nad kolanami, łokcie. – W tego typu zabiegach Radiesse jest stosowany w formie znacznie bardziej rozcieńczonej, ponieważ nie zależy nam na efekcie wypełniania, za to chcemy wykorzystać proces biostymulacji skóry – mówi doktor.

Charakterystykę zabiegu trzeba dobrać do rodzaju skóry. Jak tłumaczy lekarka z Saska Clinic, po podaniu Radiesse już po trzech–czterech tygodniach zaczyna być widoczna stymulacja kolagenu typu III, czyli tzw. młodzieńczego kolagenu. Powstaje również kolagen typu I, tzw. kolagen podporowy. Zwiększa się też ilość elastyny, która jest bardzo ważnym włóknem. Dodat-

Zabiegi

kowo jest obserwowana poprawa mikrokrażenia w skórze, co skutkuje efektywniejszym odżywieniem i natlenieniem. – Skóra odzyskuje pewne właściwości, które straciła wraz z upływem czasu. Staje się gęstsza, grubsza – wyjaśnia dr Radziejewska-Choma. – Docho-
dzi też do swego rodzaju liftingu skóry, zwiększenia jej napięcia i jędrności – dodaje.

„Efekty narastają nawet do pół roku po zabiegu i utrzymują się stosunkowo długo. – Na przykład na dłoniach mieliśmy przypadki, że rezultaty były widoczne przez mniej więcej trzy lata – mówi **DR IWONA RADZIEJEWSKA-CHOMA.**

Jej zdaniem w przypadku zabiegów na ciało można prognozować trwałość efektów na co najmniej półtora roku, podobnie jest w przypadku twarzy. – Uzyskany w skórze efekt regeneracyjny pozostaje. Natomiast do osłabienia widoczności rezultatów prowadzi po prostu normalny proces starzenia – tłumaczy dr Radziejewska-Choma.

Synergia potęguje efekty

Z obserwacji prowadzonych w Saska Clinic wynika, że połączenie terapii hydroksyapatytem wapnia z różnego rodzaju nowoczesnymi zabiegami z użyciem technologii wykorzystujących efekty termiczne w skórze (laser frakcyjny, ultradźwięki, endolift) daje znakomite rezultaty estetyczne i biostymulacyjne. – Najpierw kondycjonuje się skórę za pomocą Radiesse. Zwykle robimy to na mniej więcej miesiąc przed zabiegiem z wykorzystaniem energii termicznej – mówi doktor.

Dr Iwona Radziejewska-Choma ma już ponad 15 lat doświadczenia z Radiesse i podkreśla, że spotkała się z bardzo **MAŁĄ LICZBĄ POWIKŁAŃ** po swoich zabiegach.

Jej zdaniem bardzo ważne jest, aby lekarz posiadał wiedzę na temat właściwej techniki podania. To pozwala uniknąć niepożądanych efektów. Natomiast pacjent na pewno powinien być poinformowany, że podobnie jak w przypadku wielu innych preparatów

Zabiegi

iniekcyjnych może np. borykać się z obrzękiem przez dwa-trzy dni po zabiegu. – O bezpieczeństwie preparatu może świadczyć chociażby zarejestrowanie go w USA we wskazaniu do leczenia atrofii tkanki tłuszczowej w AIDS – dodaje lekarka. 



Saska Clinic Medycyna Estetyczna i Flebologia

03-968 Warszawa, ul. Saska 6a lok. 4

tel. +48 600 888 988, (22) 672 39 07, www.radziejewska.pl



So Beautiful®

ACCENT PRIME
STORZ D-ACTOR
ENDERMOLOGIA LPG ALLIANCE
GENEO
MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
VAGHEGGI
DERMAQUEST
PRX T-33
RYTUAŁY MOKOSH
OPALANIE NATRYSKOWE
NATURE FOR CELL

tel 500-016-116



Zabiegi

*Ująć lat,
dodać pewności siebie*

Fot. 123RF

Rozmawiała: **Dorota Bardzińska**

Plastyka powiek górnych to jeden z najczęściej wykonywanych i najlepszych zabiegów pozwalających uzyskać znacznie młodszy wygląd. O blefaroplastyce i nowoczesnym liftingu twarzy mówi **DR N. MED. ELŻBIETA RADZIKOWSKA-BÜCHNER** z Radzikowska Clinic.

Opadające, obwisłe powieki to problem wielu kobiet i mężczyzn po czterdziestce...

Można mu szybko zaradzić. Plastyka powiek górnych to jeden z najczęstszych i najlepszych zabiegów. Szybko przynosi efekt i pozwala uzyskać znacznie młodszy wygląd.

Na czym polega zabieg?

Blefaroplastyka, bo tak fachowo go nazywamy, to operacja usuwająca nadmiar skóry i tłuszczu z okolicy górnych i dolnych powiek. Zabieg pozwala rów-

Zabiegi

nież na zniwelowanie przepukliny powiek dolnych, czyli tzw. worków pod oczami.

Ajaki powinien być rezultat blefaroplastyki?

Ładny wygląd oka oraz prawidłowe napięcie skóry na powiekach górnych i dolnych. Dzięki temu cała twarz nabiera bardziej naturalnego i młodszego wyrazu, a spojrzenie staje się bardziej promienne i radosne.

Rekonwalescencja trwa długo?

Przez tydzień po zabiegu wyglądamy jak ofiara przemocy, ale siniaki szybko znikają. Powrót do pełnej aktywności następuje zwykle po siedmiu dniach. Twarz staje się bardziej wypoczęta, a po samym zabiegu nie widać śladów.

*dr n. med. Elżbieta
Radzikowska-Büchner*



specjalistka chirurgii plastycznej, w latach 2014-2018
i obecnie ordynator Oddziału Chirurgii Plastycznej
CSK MSWiA. Właścicielka Radzikowska Clinic

Są jakieś przeciwwskazania do takiej operacji?

Tak. To m.in. ciąża i okres karmienia piersią, nadczynność tarczycy, choroby serca, cukrzyca, a także choroby oczu, w tym zespół suchych oczu, jaskra, odwarstwienie siatkówki.

A co jeśli problemem są nie tylko same powieki? Jeśli na twarzy widać, że przegrywamy nierówną walkę z czasem i grawitacją?

Wiele kobiet wchodzących w dojrzały wiek nie potrafi pogodzić się z tym, że w lustrze widzi twarz, na której widać oznaki upływającego czasu. Obwisłe policzki i szyja często powodują u nich dyskomfort psychiczny. Tracą pewność siebie, spada samoocena. Operacją estetyczną, która może wtedy pomóc, jest lifting. To jeden z najbardziej skomplikowanych zabiegów, który w dzisiejszych czasach już nie należy do najpopularniejszych.

Na czym polega nowoczesny lifting?

Nowoczesne operacje zmarszczek twarzy polegają na połączeniu klasycznego podskórnego liftingu z zabiegami na warstwie mięśniowo-powięziowej,

Zabiegi

tw. SMAS. Starzenie się twarzy bowiem dotyczy nie tylko skóry, lecz także warstw głębiej położonych.

Co daje taki lifting?

Odmłodzenie wyglądu twarzy poprzez wygładzenie zmarszczek czoła i uniesienie brwi (lifting czołowy), zniwelowanie zmarszczek wokół oczu (lifting skroniowy), wygładzenie bruzd nosowo-wargowych, napięcie i uniesienie skóry w obrębie policzków i kąta żuchwy (klasyczny facelifting), napięcie i uniesienie skóry brody i szyi (lifting szyi).

Czy każdy może się poddać liftingowi?

TO ZABIEG NIE DLA WSZYSTKICH. Dobrzy kandydaci mają cienką skórę, nie za dużo tkanki tłuszczowej, ostre rysy twarzy, są w wieku 45-55 lat, z prawidłową wagą ciała, dobrą strukturą kości.

Najlepszy efekt uzyskuje się u ludzi ze szczupłą szyją i głębokim kątem bródkowo-szyjnym. Przeciwwskazaniami do liftingu są niektóre choroby.

Jak długo trwa rekonwalescencja?

Lifting wyłącza z życia na prawie miesiąc, więc to opcja dla cierpliwych, wytrwałych i odpornych na ból. Posiniaczenie i obrzęki są widoczne wiele dni, nawet do czterech tygodni.

Mówiła pani, że to jeden z najtrudniejszych zabiegów. Na co zwracać uwagę, decydując się na operację?

Każdy, kto myśli o liftingu, najpierw musi znaleźć dobrego i zaufanego chirurga, bo to poważny zabieg operacyjny. Chirurg plastyk powinien pracować w ośrodku, gdzie jest też dobry zespół pielęgniarstwa. 

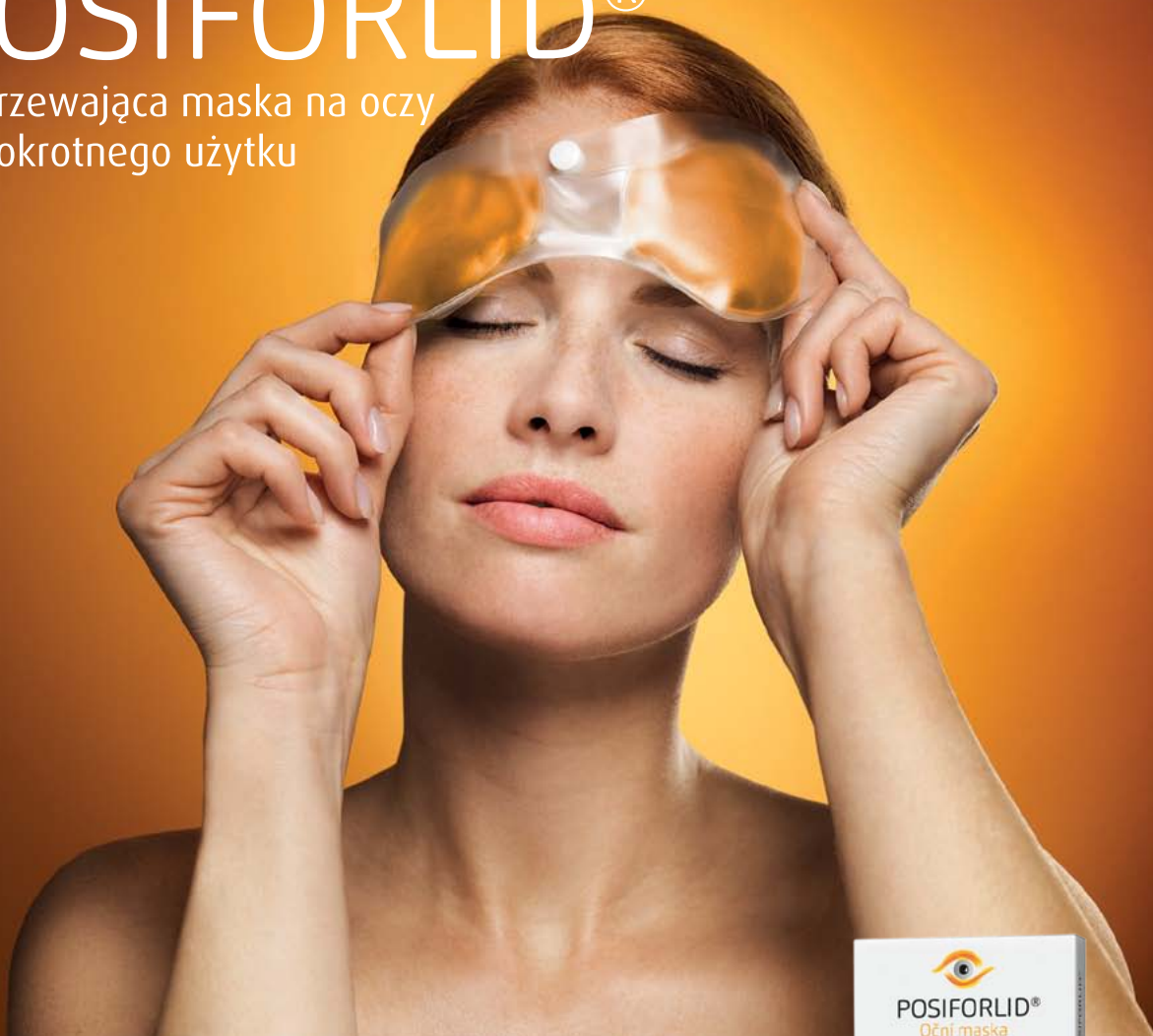


KLINIKA CHIRURGII
DR E. RADZIKOWSKIEJ SP. Z O.O.

02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 34A,
Tel. 48 728 930 561, radzikowskaclinic.pl

POSIFORLID®

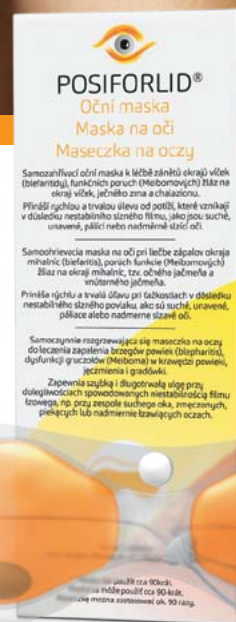
rozgrzewająca maska na oczy
wielokrotnego użytku



Odświeża i regeneruje. pomaga uwolnić się od suchych i piekących oczu

- relaksujący kompres na oczy
- rozgrzewa lub chłodzi* w zależności od potrzeb
- pielęgnacja, komfort i odświeżenie
- produkt zgodny z wytycznymi leczenia I etapu ZSO Polskiego Towarzystwa Okulistycznego

*po schłodzeniu w lodówce. Nie zamrażać.



www.posiforlid.pl

Laser Fotona – broń do walki z trądzikiem

Fot. 123RF

Autor: **Dr Magdalena Łopuszyńska**

Trądzik to schorzenie, z którym pacjenci najczęściej zgłaszają się do lekarza dermatologa. Jak go leczyć – tłumaczy **DR MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA** z Gabinetu Kosmetyki Lekarskiej Bella.

Schorzeniem, które najczęściej sprowadza pacjentów do gabinetu lekarza dermatologa, jest trądzik. To problem zarówno osób bardzo młodych, jak i nieco starszych, a nawet ludzi w wieku dojrzałym.

Autorski program

Ze względu na bardzo złożoną etiopatogenezę zmian trądzikowych ich leczenie nie jest proste –

Zabiegi

wymaga zarówno wiele cierpliwości ze strony pacjenta, jak i dużego doświadczenia ze strony lekarza i personelu pomocniczego. Trądzik konieczne trzeba leczyć – i to jak najszybciej, aby nie doprowadzić do powikłań w postaci blizenek potrądzikowych!

Wychodząc naprzeciw potrzebom pacjentów, stworzyliśmy w naszym gabinecie autorskie programy dbania o skórę trądzikową. Oprócz leczenia dermatologicznego, które jest fundamentem tera-

*Dr Magdalena
Łopuszyńska,*

dermatolog, lekarz medycyny
estetycznej



Zabiegi

pii, mamy do dyspozycji zabiegi z użyciem kwasów, mikrodermabrazji, światła LED oraz laserów, np. lasera Fotona Dynamis SP.

Światło kontra zmiany

Fotona Dynamis SP to najpotężniejsza na rynku kombinacja lasera Nd:YAG z Er:YAG. Takie połączenie długości fali w jednym laserze daje możliwość zastosowania przy bardzo wielu problemach dermatologicznych i z dziedziny medycyny estetycznej.

Co więcej, Fotona zapewnia znakomite wyniki kliniczne, **MAKSYMALNIE OGRANICZA KOMPLIKACJE** i zmniejsza czas rekonwalescencji.

Dla mnie jako dla lekarza dermatologa specjalizującego się w leczeniu trądzików młodzieńczych i różowatych oraz ich powikłań jest po prostu niezbędnym narzędziem, bez którego już nie wyobrażam sobie swojej pracy.

Zabiegi

Światło lasera Fotona bezpiecznie penetruje skórę, w której niszczy nadmiernie aktywne gruczoły łojowe. To przyspiesza leczenie i zmniejsza możliwości rozwoju stanów zapalnych. Fotona Dynamis SP jest też niezastąpiony w likwidowaniu blizn po trądziku i wygładzaniu powierzchni skóry. Do tego zabiegu wykorzystuje najbardziej zaawansowany system tzw. zimnej ablacji laserowej, który polega na usuwaniu warstwa po warstwie nierówności naskórka do maksymalnego wyrównania powierzchni przy jedno-



Zabiegi

czesnym kontrolowanym przegrzaniu skóry właściwej, co wywołuje efekt przebudowy głębszych struktur. Połączenie tych metod umożliwia wykonanie zabiegu bezpieczniejszego i efektywniejszego od stosowanej wcześniej dermabrazji laserowej. Nawet w przypadku dużych blizn efekty zabiegu są znakomite, a skóra goi się w ciągu tygodnia. 

GABINET
KOSMETYKI
LEKARSKIEJ
BELLA

Gabinet Kosmetyki Lekarskiej Bella

Warszawa, ul. Piękna 19, Telefon: +48 22 625-33-00
Bella-derm.pl



Ekspert w leczeniu trądziku

Stosowany regularnie, leczy trądzik osób dorosłych. Dzięki formule o wielokierunkowym działaniu Skinoren walczy ze zmianami zapalnymi, zaskórnikami, przebarwieniami oraz działa przeciwbakteryjnie.

Piękna i zdrowa skóra każdego dnia



www.skinoren.pl



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Skinoren (Acidum azelaicum), krem, 200 mg/g; 1 g kremu zawiera 200 mg kwasu azelainowego oraz substancje pomocnicze. **Wskazania:** trądzik pospolity (*Acne vulgaris*), przebarwienia (*chloasma*, *melasma*). **Skinoren (Acidum azelaicum)**, żel, 150 mg/g; 1 g żelu zawiera 150 mg kwasu azelainowego oraz substancje pomocnicze. **Wskazania:** trądzik grudkowo-krostkowy skóry twarzy o słabym lub średnim nasileniu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na kwas azelainowy lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, szczególnie glikol propylenowy. **Podmiot odpowiedzialny:** LEO Pharma sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa. **Pełna informacja o produkcie leczniczym dostępna na życzenie w firmie:** LEO Pharma sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa, tel.: +48 22 244 18 40, www.leo-pharma.com.pl

LEO® EUROPE + SKINOREN® 81/wrzesień 2019 © Wszystkie wykorzystane znaki towarowe należą do LEO® Pharma A/S

Zabiegi



Fachowiec, czyli... przepis na urodę

Fot. 123RF

Rozmawiała: **Dorota Bardzińska**

Zabiegi

Gabinety medycyny estetycznej oferują coraz więcej możliwości poprawy urody. Jednak zabiegi wykonywane przez niewłaściwe osoby mogą mieć przykre i długotrwałe konsekwencje. Zachęcam do korzystania z zabiegów medycyny estetycznej wyłącznie u wykwalifikowanych lekarzy. Dla mnie bezpieczeństwo pacjenta i skuteczność terapii są najważniejsze – mówi dr **ŁUKASZ PREIBISZ**, właściciel Preibisz Skindoctors.

Gdyby miał pan dokończyć zdanie: „Moim ulubionym zabiegiem preparatem jest...”

Gdybym miał wybrać tylko jeden zabieg lub preparat, postawiłbym na kwas hialuronowy.

Lubi go pan, ponieważ...

W ciągu kilkunastu minut można pacjentowi przywrócić młodszą, symetryczną i bardziej wypoczętą twarz. Kiedy skóra staje się wiotka, miejscami zapadnię-

Zabiegi

ta, to cała twarz wydaje się smutna i bardzo zmęczona. Niekiedy wystarczy odtworzenie objętości tylko w jednym miejscu, a momentalnie zmiana ulega ogólne wrażenie. Twarz wygląda na wypoczętą jak po wakacjach.

Czym jest kwas hialuronowy? Do czego konkretnie pan go stosuje?

Kwas hialuronowy jest podstawowym składnikiem naszej skóry, odpowiedzialnym za jej nawilżenie



*Doktor Łukasz
Preibisz*

Dermatolog, lekarz medycyny estetycznej. Pracował w wielu szpitalach i na różnych oddziałach: interna, rehabilitacja, chirurgia, diabetologia, dermatologia dzieci i dorosłych zarówno w Polsce, jak i w Anglii. Jako doskonały teoretyk i metodyk przez wiele lat prowadził zajęcia ze studentami z dermatologii na Akademii Medycznej w Warszawie.

Zabiegi

i jędrność. Wraz z wiekiem ilość kwasu ulega zmniejszeniu, dlatego też skóra traci wodę, wiotczeje i pojawiają się zmarszczki.

Kwas hialuronowy najczęściej stosujemy do wygładzania zmarszczek, poprawienia konturu twarzy, modelowania ust. Preparaty z użyciem kwasu hialuronowego skutecznie uzupełniają jego niedobór w skórze, dlatego równie często wykorzystywane są do jej nawilżenia i regeneracji.

Jakie obszary twarzy można odmłodzić przy użyciu kwasu hialuronowego?

Zabieg z użyciem kwasu hialuronowego rewelacyjnie zdaje egzamin w redukcji cieni pod oczami, redukcji bruzd nosowo-wargowych, modelowaniu ust. W eliminowaniu oznak starzenia się skóry super-efekty również uzyskujemy, wykonując iniekcje na szyi, dekolcie i dłoniach.

Wspomniał pan o pompowaniu ust...?

O nie, nie... Wspomniałem o modelowaniu ust. Przesadne napompowanie ust, gigantyczne powiększenie policzków czy wydłużenie brody jest już

Zabiegi

hiperkorekcją, przesadną zmianą, pod którą nigdy bym się nie podpisał. Ogromnie cenię sobie naturalność. Wielokrotnie zdarzyło mi się odmówić wykonania zabiegu, który przyniósłby mojemu pacjentowi więcej szkody niż zadowolenia.

A poza tymi nadmiernymi korekcjami co jeszcze się panu nie podoba?

Prawdziwą plagą jest u nas brak certyfikacji i jej egzekwowania. Zdarza się, że wypełnienia wykonują osoby, które nie są specjalistami w swojej dziedzinie, a to często powoduje ogromne powikłania, z którymi pacjenci borykają się miesiącami.

Przychodzą do pana pacjentki z powikłaniami?

Tak, niestety przychodzą. Dla mnie tego typu sytuacje są nie tyle smutne, ile przerażające. To tylko z pozoru wydaje się proste: osoba bez umiejętności i uprawnień bierze do ręki strzykawkę pełną kwasu hialuronowego, wkłuwa się, powiększa usta i jest super. Niekiedy jednak super nie jest. Znane są mi powikłania związane z martwicą czy trwałą ślepotą. O botoksie, kwasie, niciach mówi się, że to techniki odwracalne.

Zabiegi

Nieumiejętne podanie, umieszczenie w złym miejscu, w zbyt dużej ilości, raczej nie są odwracalne.

Bardzo ważne jest, żeby zabiegi medycyny estetycznej robiła osoba kompetentna. To po prostu trzeba umieć, tego się człowiek uczy długi czas. Ja uczyłem się anatomii wiele lat, zajmuję się medycyną estetyczną już od 20 lat i cały czas zaskakują mnie anomalie anatomiczne.

Jak wybrać odpowiedniego, kompetentnego lekarza medycyny estetycznej? Patrzyć na certyfikaty w gabinecie? Odbite kursy, udział w konferencjach i kongresach? Lata praktyki?

To wszystko ma swoją wagę. Patrzyłbym też na to, czy lekarz ma grono swoich pacjentów, którzy mogą coś o nim powiedzieć. Najważniejszy jest chyba marketing szeptany, czyli polecenie od bliskich osób, tych, które już się zetknęły z lekarzem.

HIFU, lasery, plazma - technologia wkracza wielkimi krokami do gabinetów lekarzy medycyny estetycznej. Co daje?

Poszerza krąg możliwości oddziaływania na pacjenta. Każde nowe narzędzie w dobrych rękach to

Zabiegi

jest kolejna możliwość lepszego dopasowania zabiegu do potrzeb pacjenta. Chodzi o to, by mieć tych możliwości jak najwięcej i dopasować je do konkretnych potrzeb i oczekiwań. W tym cała sztuka.

Taką możliwością są np. nici. Jestem szkoleniowcem nici koreańskich od pięciu lat, szkoliłem lekarzy na całym świecie: od Australii przez Indonezję, Indie, Europę po Argentynę, Brazylię Meksyk i USA. Nici to kolejne narzędzie, ale nie dla każdego. Pamiętajmy, że powinny być założone umiejętną ręką. Nici i nowoczesne urządzenia są świetne, ale wtedy i tylko wtedy, gdy zbliżają nas do potrzeb pacjenta. 



PREIBISZ
skin doctors

PREIBISZ
SkinDoctors

ul. Jana Nowaka, Jeziorańskiego 51 lok. U9
03-982 Warszawa, tel. 22 765 63 15
lub 22 765 63 19, www.preibisz.com

Klinika



Terapie łączone dają najlepsze efekty

Rozmawiała: **Helena Szafran**

Fot. 123RF

Medycyna estetyczna pozwala zatrzymać albo wręcz cofnąć czas. Jednak aby osiągnąć najlepsze rezultaty, niezbędne jest działanie wielotorowe. W odpowiedzi na potrzebę kompleksowego działania w Ambasadzie Urody polecane są terapie łączone – mówi dr **KATARZYNA CIECIERZYŃSKA.**

Kiedy stosuje się terapie łączone?

Dr Katarzyna Ciecierzyńska: Klienci nowoczesnego gabinetu medycyny estetycznej oczekują jak najlepszych efektów w jak najkrótszym czasie. Urodowe problemy nierzadko mają złożone podstawy, dlatego zdarza się, że zastosowanie jednej metody nie zadziała tak efektywnie, jak sobie tego życzymy. Szczególnie jeśli pacjent decyduje się tylko na jeden zabieg. Połączenie różnych technik wzmacnia działanie

zabiegów i umożliwia uzyskanie spektakularnych efektów.

Nie wszystkie zabiegi można jednak bezpiecznie łączyć. Aby poddać się terapii skojarzonej, należy skorzystać z usług doświadczonego lekarza medycyny estetycznej, który dobierze idealnie dopasowany program.

Czy terapie łączone są skuteczniejsze? Jeżeli tak, to dlaczego?

Skuteczność zależy przede wszystkim od wiedzy i doświadczenia lekarza. Łączenie różnych zabiegów

*dr Katarzyna
Ciecierzyńska.*



Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego i studiów podyplomowych medycyny estetycznej na WUM. Członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Aniti-Aging. Specjalizuje się m.in. w zabiegach z zastosowaniem wypełniaczy, toksyny botulinowej, laseroterapii, HIFU oraz osocza bogatopłytkowego.

Klinika

w odpowiedniej kolejności umożliwia zastosowanie efektu synergii. W medycynie estetycznej polega on na tym, że dobrane zabiegi planujemy w czasie, wykonując je równocześnie lub w bardzo krótkich odstępach czasu. To sprawia, że poszczególne zabiegi wzajemnie podnoszą swoją efektywność.

Połączenie kilku sprawdzonych i bezpiecznych metod daje mi dużo większe możliwości, a pacjentom – szybsze i długofalowe efekty.

*Ambasada Urody*

to znana sieć warszawskich klinik, w których od ponad 15 lat zespół najlepszych specjalistów dba o swoich klientów, pomagając im zachować młody wygląd oraz zgrabną sylwetkę na lata. Łącząc najwyższej jakości produkty kosmetyczne, medyczne oraz najnowsze i najbardziej innowacyjne urządzenia, z sukcesem wprowadza najskuteczniejsze programy pielęgnacyjne, które pozwalają każdemu klientowi osiągnąć wymarzony efekt.

<https://www.ambasadaurody.pl/oferta/medycyna-estetyczna>

Dla kogo są polecane terapie łączone?

Tak naprawdę są przeznaczone zarówno dla osób z pierwszymi oznakami starzenia się skóry, czyli po 35. roku życia – w ich przypadku terapie łączone stosuję np. do likwidacji zmarszczek wokół oczu i czoła, poprawy owalu twarzy, odmłodzenia skóry szyi, jak i dla osób młodszych, które borykają się z problemem cieni pod oczami, przebarwień skóry, blizn czy rozstępów. Jednym z pierwszych objawów starzenia się skóry jest utrata jej jędrności i linie marionetki. Na powyższe problemy i poprawę owalu twarzy bardzo często wykonuję zabieg łączony z wykorzystaniem usieciowanego kwasu hialuronowego oraz urządzenia HIFU Sonoqueen.

Niezwykle istotny jest etap planowania takiej terapii – stąd konieczność przeprowadzenia konsultacji lekarskiej. Odpowiednia konfiguracja zabiegów, analiza problemu, stanu skóry oraz uwzględnienie stanu zdrowia pacjenta umożliwiają uniknięcie wystąpienia powikłań pozabiegowych oraz zmaksymalizowanie efektu terapii.

Czy istnieją uniwersalne terapie łączone dla każdego?

W swojej prawie 10-letniej praktyce w dziedzinie medycyny estetycznej zauważam bardzo dobry trend regularnego dbania o harmonijny, zdrowy i atrakcyjny wygląd twarzy na równi z dbaniem o inne obszary ciała. Wspaniałe jest to, że medycyna estetyczna oferuje nam tak wiele możliwości zapobiegania postępowaniu procesów starzenia, a jeśli rozpoczniemy dbanie o wygląd twarzy odpowiednio wcześnie, zanim pojawią się trwałe oznaki starzenia, możemy zadziałać profilaktycznie.

Moja wersja standardu dbania o jakość skóry bez względu na wiek to zabiegi laserowe oraz mezoterapie igłowe jako podstawa przeciwstarzeniowej pielęgnacji skóry.

Jak często stosuje pani doktor terapie łączone?

Terapie łączone to przeciwieństwo wciąż niestety obecnego zjawiska przypadkowego korzystania z zabiegów medycyny estetycznej pod wpływem mody i nastroju. Pakiety to rewelacyjny efekt, u którego podstaw leży odpowiednio dobrany zestaw

Klinika

zabiegów, systematyczność i regularność. Po stronie pacjenta jest podjęcie świadomej decyzji i sumienne zgłaszanie się na wizyty.

Światowe trendy i moje doświadczenia pokazują jasno, że najskuteczniejsza medycyna estetyczna to taka, która łączy poszczególne technologie i pojedyncze zabiegi w strategię skoncentrowane na konkretnych potrzebach. 



AMBASADA URODY MEDICAL SPA

ul. Hlonda 2, Warszawa Wilanów

AMBASADA URODY DAY SPA

ul. Wilcza 9a, Warszawa Śródmieście

AMBASADA URODY WELLNESS SPA

ul. Klimczaka 1, Artisclub, Warszawa Wilanów

Zabiegi

Trwała depilacja SHR in Motion idealna również latem!

Rozmawiała: **Ewa Koszowska**



Pierwsze efekty widać już po jednym zabiegu, co jest świetną informacją dla tych, którzy chcą rozpocząć depilację latem – o trwałej i bezbolesnej redukcji owłosienia systemem SHR in Motion mówi **JOLANTA TYMIŃSKA**, specjalistka ds. fotodepilacji i fototerapii DepilConcept Polska.

Na trwałą depilację decyduje się coraz więcej osób. Pojawiają się też różne metody usuwania włosów. Jaki sposób depilacji wybrać?

Metod depilacji jest mnóstwo. Na którą się zdecydujemy – zależy od nas samych. Wspólnym oczekiwaniem dotyczącym depilacji jest to, aby była maksymalnie skuteczna i jak najmniej bolesna. Te warunki spełnia technologia SHR in Motion. Dzięki niej nie

Zabiegi

tylko skutecznie redukujemy owłosienie, lecz także niwelujemy podrażnienia lub wrastające włosy, a przy okazji robimy to w przyjemny sposób, walcząc z mitem bolesnej depilacji.

Czym jest SHR i metoda zabiegowa in Motion?

Technologia SHR, czyli Super Hair Removal, to najnowsza metoda redukcji włosów, która łączy w sobie technologię laserową i właściwości pulsującego światła. Zabieg charakteryzuje się tym, że jako jedyny wśród trwałych sposobów depilacji niweluje także jasne włosy z ciała, które wymagają więcej uwagi i precyzyjnego działania. Dla osób o włosach jasnych

Jolanta Tymińska

Specjalistka ds. fotodepilacji
i fototerapii DepilConcept Polska



Zabiegi

i rudych, w których zawartość melaniny (barwnika) jest niewielka, ratunkiem jest metoda in Motion, która polega na wielokrotnym i długotrwałym przesuwaniu głowicy po strefie zabiegowej. Dzięki temu, a także ustawieniu odpowiednich parametrów, możliwe jest skuteczne skumulowanie nawet w jasnym włosie (!) energii, która powoduje, że zostaje on uszkodzony.

Zzabiegu korzystają również mężczyźni?

Oczywiście. Panowie coraz częściej i chętniej decydują się na tę metodę. Najczęściej depilują pachy, plecy i klatkę piersiową, ale również korzystają z depilacji okolic intymnych. Bardzo serdecznie zapraszamy panów do naszych salonów.

Wakacje za pasem. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety chcą pochwalić się na plaży piękną i zdrową skórą bez zbędnych włosów. Tylko czy lato to dobry czas na zabiegi trwałej depilacji?

Jak najbardziej! Zabiegi SHR można wykonywać również latem. Należy pamiętać jednak, aby przed zabiegiem odczekać od czasu ostatniego opalania 10–14 dni. Na tym etapie opalona skóra nie będzie

Zabiegi

przeciwwskazaniem. Do każdego podchodzimy indywidualnie, zawsze są dobierane odpowiednie parametry uwzględniające również fototyp skóry, czyli jej kolor i reakcje na światło.

Technologia SHR in Motion działa na włosy serią słabszych impulsów, które kumulują swą energię w skórze i stopniowo niszczą melaninę zawartą we włosach – energia kumulowana jest tak długo, aż zniszczy mieszki. Dzięki temu mieszki włosowe są znacznie mniej narażone na podrażnienia w czasie zabiegu i podczas wystawiania skóry na słońce.

” Jest to zdecydowanie łagodniejsza i skuteczniejsza forma redukcji owłosienia niż w przypadku klasycznej fotodepilacji i laseroterapii, **PODCZAS KTÓRYCH JEST ODDAWANY JEDEN SILNY STRZAŁ.**

Jakie są efekty zabiegu?

Pierwsze efekty, których mogą się spodziewać nasze klientki i klienci, to poprawa jakości skóry,

Zabiegi

jej wyglądu, rozjaśnienie, wychłodzenie, przyspieszenie regeneracji. W pierwszej kolejności zostaną zredukowane problemy wrastających po depilacji innymi metodami włosków, krostek czy stanów zapalnych. Już po pierwszym zabiegu – co widzieć po 10–14 dniach – można się pozbyć ok. 30 proc. włosów.

Byłam ogromnie zaskoczona, kiedy sama kilka lat temu poddałam się po raz pierwszy zabiegowi na pachy. Liczba włosów została zredukowana o 80 proc.! To świetna informacja dla tych, którzy chcą rozpocząć zabiegi trwałej depilacji latem.

Dodatkowo, co ważne, w naszych salonach Depil-Concept zabiegi trwałej depilacji SHR in Motion objęte są Certyfikatem Gwarancji.

Czy do zabiegu trzeba się w jakiś sposób przygotować?

Dwa, trzy dni przed zabiegiem, w zależności od tego, jak szybko włoski odrastają, należy je skrócić – ogolić, aby w dniu zabiegu miały długość około jednego milimetra. W dniu zabiegu najlepiej nie nakładać na skórę poddawaną zabiegowi żadnych prepara-

Zabiegi

tów kosmetycznych. Na mniej więcej trzy tygodnie przed wizytą warto również się wstrzymać od zabiegów drażniących skórę, takich jak mikrodermabrazja, peelingi chemiczne czy mechaniczne.

Przed planowaną wizytą nasze kosmetyczki dokładnie poinstruuja, **JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ZABIEGU.**

Jak przebiega zabieg?

Miło i przyjemnie. Przed zabiegiem zapraszamy klientki na konsultację, omawiamy przeciwwskazania, wskazania, cel, do jakiego klientka dąży, czyli efekty, jakie chciałyby osiągnąć. Taka wizyta trwa około godzinę. Natomiast sam zabieg jest przeprowadzany szybko. Na przykład zabieg na bikini głębokie trwa nie dłużej niż 20 minut, włącznie z ubraniem się po zabiegu i zapisaniu na kolejną wizytę, co też jest kolejnym atutem technologii SHR. Jest to technologia, która działa „w ruchu”, co umożliwia nam wykonanie zabiegu naprawdę w bardzo szybkim tempie.

Ile razy zabieg trzeba powtórzyć?

Każdy organizm jest inny oraz ma inne predyspozycje do regeneracji. Zróżnicowany tryb życia, zmiany hormonalne mogą mieć wpływ na redukcję owłosienia, dlatego trudno jest ocenić, ile takich zabiegów trzeba wykonać. Podstawowa seria to minimum siedem–dziesięć zabiegów powtarzanych cyklicznie co cztery tygodnie. Mam klientki mające już po pięciu zabiegach naprawdę świetne efekty, które spokojnie można nazwać efektami trwałymi. Jednak są również takie, które potrzebują np. 15 i więcej zabiegów.

Czy po dłuższym czasie, na przykład kilku latach od serii zabiegów, trzeba powtórzyć cały cykl depilacji?

Zdecydowanie nie. Po zakończonej serii zabiegów – minimum 10–12 w zależności od strefy – w celu podtrzymania osiągniętego rezultatu przeprowadzamy program monitoringu efektów. Dążymy do tego, żeby wykonywać zabiegi przypominające maksymalnie dwa razy w roku.

Czy istnieją jakieś przeciwwskazania do wykonania tego typu depilacji?

Zabiegi

W większości przypadków są to przeciwwskazania względne, czyli zabieg jest dopuszczalny pod pewnymi warunkami.

Natomiast przeciwwskazania bezwzględne do zabiegu to choroba nowotworowa, epilepsja, duże zmiany barwnikowe – pieprzyki, choroby tkanki łącznej i ciąża. 



Odbierz Voucher na pierwszą wizytę bezbolesnej i trwałej depilacji SHR in Motion za 29 zł w Twoim mieście

Pobierz

www.depilconcept.pl



Laryngologia w dobie pandemii

Autor: **Ewelina Celejewska**

Terapie

Kiedy większość placówek odwoływała wizyty i w biegu rozwijała telemedycynę, oni nadal konsultowali i wykonywali zabiegi. „Jak mam zbadać drogi oddechowe pacjenta przez kamerkę?” – zastanawiał się **MICHAŁ MICHALIK**, otolaryngolog i założyciel warszawskiej kliniki MML.

Pandemia koronawirusa oznacza wiele wyzwań nawet dla prywatnej służby zdrowia. Jak zapewnić opiekę pacjentom, dalej przeprowadzać zabiegi i jednocześnie zabezpieczyć swoich pracowników? Na to pytanie musiał sobie odpowiedzieć dr Michał Michalik. O ile w wielu gałęziach medycyny wideokonsultacje czy choćby rozmowy telefoniczne mają rację bytu, o tyle w laryngologii

Terapie

ciężko w ten sposób zbadać pacjenta i postawić diagnozę. Trzeba więc było stawić czoła koronawirusowi.

„To był i jest trudny czas, ponieważ koronawirus nas zaskoczył. Przed pandemią pracowaliśmy na najwyższych obrotach, wykonując bardzo dużo procedur diagnostycznych, leczniczych czy operacyjnych. Mieliśmy kolejki na najbliższe miesiące. Musieliśmy się bardzo szybko przystosować do nowych warunków” – opowiada dr Michalik.

Dr n. med. Michał Michalik



Założyciel i właściciel Centrum Medycznego MML, absolwent Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. Jest członkiem polskich i międzynarodowych towarzystw medycznych. Publikuje prace naukowe, jest ekspertem i konsultantem naukowym portali medycznych i serwisów internetowych. Specjalizuje się w otolaryngologii, chirurgii głowy i szyi oraz medycynie lotniczej.

Bezpieczeństwo pacjentów

Konieczne stało się wdrożenie nowych procedur. Przede wszystkim tych podstawowych, towarzyszących każdej epidemii, jak zwiększenie odstępu czasowego między wizytami, zmiany godzin pracy personelu, wdrożenie odpowiednich środków zabezpieczających. Zmienione zostały godziny czy limity przyjęć, a tym samym zmienił się system pracy. Dotychczas pracowano jednocześnie w dwóch salach operacyjnych, teraz – jednej.

„Dodatkowo stworzyliśmy także unikatową strefę dla pacjentów, tzw. strefę czystego powietrza – oczyszczaną filtrami HEPA, lampami przepływowymi przeciwbakteryjnymi i przeciwwirusowymi. Od początku stała się naszym standardem. Dzięki niej pacjenci czują się bezpieczniej, ale nie tylko oni – my również” – mówi lekarz.

Kwarantanna okazją do leczenia?

Pandemia i związane z nią obostrzenia spowodowały, że wiele osób pracuje zdalnie, niektórzy wykorzysta-

Terapie

ją urlopy, inni są na postojowym. To może być okazja, by zadbać o swoje zdrowie, sprawdzić dolegliwości, które wcześniej bagatelizowaliśmy. W te wakacje nie będziemy podróżować, tylko się leczyć? „Można zaobserwować taki trend. Dla wielu osób to okazja, by zadbać o swoje zdrowie czy wykonać zabiegi, na które wcześniej nie było czasu – i my to widzimy. Mimo ogólnego społecznego niepokoju rzesza osób patrzy na pandemię zdroworozsądkowo” – uspokaja dr Michalik.

Przykład? W klinice MML zwiększyło się zainteresowanie leczeniem chrapania i groźnego bezdechu śródsennego. To cieszy.

Chrapanie nie jest bowiem tylko problemem socjalno-towarzyskim. Po jakimś czasie **STAJE SIĘ PROBLEMEM ZDROWOTNYM** prowadzący do bardzo poważnych konsekwencji.

„Każdy człowiek, który będzie chrapał w sposób coraz bardziej uporczywy, codziennie, co noc, w kon-

Terapie

sekwencji stanie się niedotleniony. Przestanie się wysypiać. Nie ma możliwości, by chrapanie pozostało bez konsekwencji – to objaw zaburzonego oddychania. Niedotlenienie zwiększa skłonność do nadciśnienia, częstoskurczów, cukrzycy, udarów, zawału, podwyższa zapadalność na choroby metaboliczne. Mówi się, że pacjent, który ma rozpoznany obturacyjnych bezdech senny, jest pacjentem, przy którym każdy specjalista ma co robić – kardiolog, nefrolog, dietetyk, neurolog itd. Co to oznacza? Że trzeba się liczyć z szeregiem chorób współtowarzyszących chrapaniu” – wylicza założyciel pierwszego w Polsce Snoring Center – Centrum Leczenia Chrapania. I zachęca do podjęcia leczenia.

Skutki noszenia maseczek

Pandemia koronawirusa doprowadziła także do wzrostu liczby pacjentów z nieżytem nosa i infekcjami górnych dróg oddechowych. Nosimy maseczki, by chronić siebie i innych przed zakażeniem koronawirusem, jednak musimy pamiętać, że mogą

Terapie

one sprzyjać innym infekcjom. „Noszenie ich, często przez cały dzień, uniemożliwia pełną wentylację dróg oddechowych i naturalne oczyszczanie nosa. Jeśli ktoś już zмага się z infekcją górnych dróg oddechowych, maseczka utrudnia oczyszczanie nosa z wydzieliny. Drobnoustroje, które żyją na błonach śluzowych jamy ustnej, nosa czy zatok, muszą być usuwane. Samo stosowanie leków zwalczających stany zapalne jest niestety niewystarczające. Maseczka tworzy swojego rodzaju martwą przestrzeń, w której panują doskonałe warunki rozwoju dla drobnoustrojów” – tłumaczy dr Agata Gerwel, laryngolog z kliniki MML.

Alergiczny nieżyt nosa może być efektem zbyt długiego lub nieodpowiedniego noszenia maseczki. Do objawów można zaliczyć pieczenie, przesuszenie czy swędzenie okolic nosa, a także podrażnienie śluzówki nosa i zatok. Nasz niepokój powinno wzbudzić uczucie niedrożności nosa, kichanie, pojawienie się wodnistej wydzieliny czy nadmierne jej ściekanie po tylnej ścianie gardła. „W zaawanso-

Terapie

wanych przypadkach, gdy dochodzi do poważnego odczynu alergicznego, może dojść nawet do zablokowania ujść zatok w wyniku obrzęku i pojawienia się bólu głowy. Ryzyko wystąpienia alergii jest wyższe u osób wrażliwych, także w przypadku stosowania maseczek jednorazowych. W przypadku tych wielokrotnego użytku wszystko zależy od zastosowanego materiału. Ten oczywiście również może zawierać cząsteczki alergizujące, ale nie możemy zapominać o detergentach, w których je pierzemy” – przypomina dr Gerwel.

Maseczki często noszą także dzieci, a w ich przypadku infekcje górnych dróg oddechowych mogą mieć **POWAŻNE POWIKŁANIA** w postaci zapalenia ucha czy zatok.

To drugie przebiega nieco inaczej niż u dorosłych, ponieważ u dzieci zatoki dopiero się wykształcają, są małe. „Główne objawy to katar, niedrożność nosa, wilgotny kaszel. W badaniu widać

Terapie

wydzielinę spływającą po tylnej ścianie gardła. Jeżeli tego typu objawy przedłużają się, trwają dłużej niż siedem–dziesięć dni, rozpoznajemy ostre zapalenie zatok. Kiedy dodatkowo towarzyszą im gorączka i pogorszenie stanu ogólnego, konieczne jest intensywne leczenie. W wieku dziecięcym łatwiej dochodzi do rozwoju powikłań zapaleń zatok. Najczęściej rozwijają się powikłania oczodołowe zapalenia zatok sitowych. W tym przypadku poza typowymi wymienionymi wcześniej objawami charakterystyczny jest obrzęk powiek” – wyjaśnia lek. med. Beata Zając, otolaryngolog dziecięcy z kliniki MML.

Dlatego też gdy pojawiają się pierwsze niepokojące objawy, powinniśmy udać się na konsultację laryngologiczną. Bagatelizowanie objawów alergii może doprowadzić do trwałego przerostu błony śluzowej i zablokowaniu nosa oraz zatok. Lekarze sugerują także, by zadbać o jakość powietrza w naszych domach, skoro spędzamy w nich ostatnio większość czasu. „Jestem zwolennikiem

Terapie

oczyszczaczy powietrza, które usuwają większość mikroorganizmów, włącznie z wirusami. Skoro już musimy spędzać czas w domu, to sprawmy, by powietrze, którym oddychamy, było nawilżone i czyste. To potrafi zdziałać cuda” – podsumowuje dr Michał Michalik. 

*Centrum Medyczne MML*

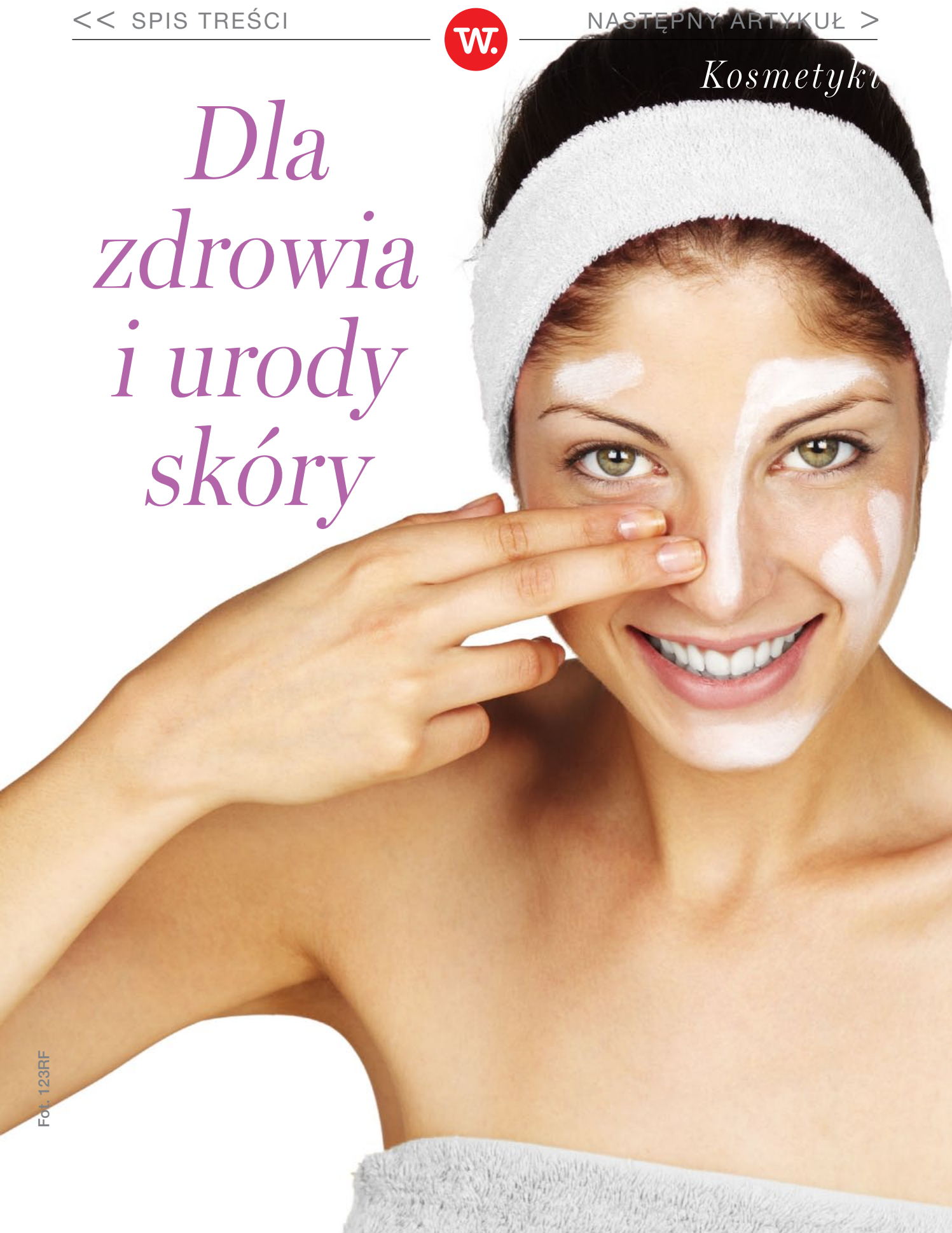
Plac Grzybowski, ul. Bagno 2, wejście E

00-112 Warszawa, tel/fax: 22 406 54 22

tel/fax: 22 403 44 41, tel. kom.: 692 988 098

z tel. stac.: 801 000 198, <https://www.mml.com.pl/>

Dla zdrowia i urody skóry



Twoja skóra wymaga specjalistycznej pielęgnacji, ochrony i niwelowania oznak starzenia? Pragniesz jak najdłużej zachować jej zdrowy i piękny wygląd? **SHECELL DERMATOLOGIC** to linia nowatorskich dermokosmetyków właśnie dla Ciebie.

Zastosowana w SHECELL dermatologic formuła anti-pollution, zawierająca unikalne połączenie innowacyjnego biopolimeru DIBUSHIELD PRO-HEAL™ oraz Glycofilmu® 1.5P działa jak tarcza ochronna dla skóry przed niekorzystnymi czynnikami środowiska oraz promieniowaniem UV. Z kolei kompleksy substancji czynnych odpowiadają za działanie regeneracyjne, optymalne nawilżenie oraz ochronę przed skutkami upływu czasu, stresem oksyda-

Kosmetyki

cyjnym, a także stanami zapalnymi. Serię tworzy pięć kremów o unikatowych składach. Wyłącznym dystrybutorem kosmetyków SHECELL dermatologic jest LEK-AM.

SHECELL dermatologic **SKÓRA ODWODNIONA**

To innowacyjny dermokosmetyk miejski, wpisujący się w trend anti-pollution, szczególnie polecany do codziennej pielęgnacji skóry odwodnionej. Chroni skórę twarzy przed niekorzystnymi czynnikami środowiska oraz promieniowaniem UV, długotrwale nawilża i regeneruje. 100 proc. konsumentek potwierdziło efekt intensywnego nawilżania skóry twarzy*.



Cena: 52 zł

SHECELL dermatologic **SKÓRA NACZYNKOWA**

To innowacyjny dermokosmetyk miejski w trendzie anti-pollution, szczególnie polecany do

Kosmetyki

Cena: 52 zł

codziennej pielęgnacji skóry naczynkowej. Chroni ją przed niekorzystnymi czynnikami środowiska oraz promieniowaniem UV. Kompleksy substancji czynnych wzmacniają skórę naczyń, poprawiają mikrokrążenie oraz maskują naczynka. 92 proc. konsumentek potwierdziło skuteczność kremu w zmniejszaniu ilości i wielkości zmian naczyniowych*.

SHECELL dermatologic SKÓRA ATOPOWA, SUCHA I BARDZO SUCHA

To innowacyjny dermokosmetyk miejski w trendzie anti-pollution szczególnie polecany do codziennej pielęgnacji skóry atopowej, suchej i bardzo suchej. Chroni skórę przed niekorzystnymi czynnikami środowiska oraz promieniowaniem UV, działa przeciwzapalnie i kojąco, łagodzi rumień i przynosi ulgę podrażnionej skó-



Cena: 52 zł

Kosmetyki

rze. 100 proc. konsumentek potwierdziło, że krem skutecznie koi i łagodzi wszelkie podrażnienia skóry*.

SHECELL dermatologic **SKÓRA Z PRZEBARWIENIAMI**

To innowacyjny dermokosmetyk miejski, wpisujący się w trend anti-pollution. Szczególnie polecany do codziennej pielęgnacji skóry z przebarwieniami kobiet w każdym wieku. Chroni skórę przed niekorzystnymi czynnikami środowiska oraz promieniowaniem UV, rozjaśnia przebarwienia. Dzięki zawartości złotego pigmentu krem wyrównuje koloryt skóry. 88 proc. konsumentek potwierdziło wyraźny efekt rozjaśnienia skóry twarzy*.



Cena: 52 zł

SHECELL dermatologic **SKÓRA DOJRZAŁA**

Jest innowacyjnym dermokosmetykiem miejskim, wpisującym się w trend anti-pollution, szczególnie

Kosmetyki

polecany do codziennej pielęgnacji skóry dojrzałej kobiet po 45. roku życia. Chroni skórę przed niekorzystnymi czynnikami środowiska oraz promieniowaniem UV. Pobudza syntezę sześciu głównych składników odbudowujących architekturę skóry. Poprawia podstawowe biomechaniczne parametry kondycji skóry, takie jak: nawilżenie, elastyczność, sprężystość, jędrność, spójność oraz koloryt skóry, zmniejsza widoczność zmarszczek oraz poprawia owal twarzy. 100 proc. konsumentek potwierdziło wyraźnie zwiększenie: nawilżenia, elastyczności, jędrności oraz gęstości skóry twarzy*.



Cena: 52 zł

*Badania aplikacyjne w niezależnym instytucie badawczym (Jars Sp. z o.o. Polskie Laboratoria Badawcze) na zlecenie Laboratorium Celther Polska, których celem była ocena i weryfikacja deklarowanego przez producenta działania, na grupie osób stosujących krem przez cztery tygodnie.

Terapie

Wstydlivy problem kobiet i mężczyzn

Autor: **Katarzyna Świrydowicz**

ZESPÓŁ PĘCHERZA NADREAKTYWNEGO potrafi zrujnować życie o wiele bardziej niż cukrzyca czy nadciśnienie. Można i trzeba go leczyć, jednak wiele leków nadal nie jest dostępnych dla polskich pacjentów.

Nieemożliwa do opanowania potrzeba oddania moczu, nierzadko z popuszczaniem, niezależne od stopnia wypełnienia pęcherza parcia naglące, a także oddawanie moczu więcej niż sześć-osiem razy dziennie (częstomocz) i wielokrotne oddawanie moczu w nocy (nokturia) – to objawy zespołu pęcherza nadreaktywnego (OAB). Jest on rozpoznawany u co czwartej kobiety (27 proc.) i jednego na dziesięciu mężczyzn powyżej 18. roku życia (10,8 proc.). Szacuje się, że z powodu OAB cierpią 2-3 mln Polek i Polaków, a co roku to schorzenie dotyka w naszym kraju 10-15 tys. nowych pacjentów.

Mity

Od wielu lat Stowarzyszenie Osób z Nietrzymaniem Moczu „UroConti” walczy z postrzeganiem OAB jako wstydlivej dolegliwości. To pierwszy z mitów na temat tej choroby.

– Pacjenci ryzykują życie rodzinne i zawodowe, bo wstydzą się opowiedzieć o swoich problemach lekarzowi – mówi Anna Sarbak, prezes Stowarzyszenia „UroConti”.

„O OAB niechętnie wspomina się podczas wizyt lekarskich. Tylko jedna trzecia osób cierpiących na **ZESPÓŁ PĘCHERZA NADREAKTYWNEGO** w ogóle zgłasza się do lekarza.

Dwie trzecie z nich robi to dopiero po dwóch latach od wystąpienia pierwszych objawów. I to wtedy, gdy ich nasilenie wyklucza już normalne funkcjonowanie. Tymczasem OAB to poważna i często bolesna choroba, którą trzeba leczyć.

Wbrew panującej opinii zespół pęcherza nadreaktywnego nie jest oznaką starzenia, z którą nie

Terapie

można nic zrobić. To drugi mit dotyczący tej choroby. A bywa, że pacjentki słyszą to w gabinetach albo same żyją w takim przeświadczeniu.

– Nawet wśród lekarzy świadomość częstości tej choroby bywa niska. Lekarze pierwszego kontaktu, a nawet ginekolodzy czy urolodzy nie pytają o te dolegliwości. Pacjentka sama z siebie raczej o nich nie mówi – tłumaczy Anna Sarbak. – OAB można i należy leczyć. Trzeba jedynie przełamać strach i udać się po pomoc.

Fakty

Zespół pęcherza nadreaktywnego nierzadko może zrujnować życie o wiele bardziej niż cukrzyca czy nadciśnienie.

Pacjentki często opowiadają o tym, jak OAB destrukcyjnie wpłynął na ich karierę oraz życie codzienne, związki lub rodziny. Jak zmagają się **Z WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM** czy depresją.

Terapie

– To są dramatyczne historie – mówi Anna Sarbak. – Na przykład ta, kiedy jedna z naszych rozmówczyń straciła pracę po tym, jak usłyszała, że „nigdy nie było jej przy biurku, koledzy ciągle musieli odbierać za nią telefony, a poza tym nieładnie pachniała”. Znam historie pacjentek, które nie uczestniczyły w żadnych uroczystościach, nie wychodziły do kina, restauracji, a nawet do galerii handlowych. Rozpadały im się małżeństwa, bo w obawie przed nietrzymaniem moczu unikały współżycia – dodaje Anna Sarbak.

W zespole pęcherza nadreaktywnego lista leków refundowanych nie zmieniła się od 2011 r. Nadal więc w pierwszej linii leczenia chorzy mają dostęp jedynie do dwóch substancji o tym samym mechanizmie działania: solifenacyny i tolterodyny (na świecie jest ich cztery-sześć). W drugiej linii leczenia dostępu nie ma wcale, choć minęło już półtora roku od drugiej, ponownie pozytywnej rekomendacji prezesa AOT-MiT dla mirabegronu, leku będącego jedyną opcją terapeutyczną dla pacjentów w drugiej linii leczenia

Terapie

OAB. Polska jest jedynym krajem w Europie, który go nie refunduje.

– Robią to nie tylko kraje bogate, lecz także takie o zbliżonym do polskiego poziomie PKB. W czym polski pacjent jest gorszy od rumuńskiego czy bułgarskiego? – zastanawia się Anna Sarbak. 

Terapie



*W doświadczonych
rękach robot da Vinci
to narzędzie doskonałe*

Autor: Monika Długosz

Dzięki operacjom w asyście da Vinci udaje się nie tylko usunąć raka prostaty, lecz także zapobiec powikłaniom w postaci nietrzymania moczu czy zaburzeń erekcji. Operowaliśmy też wiele osób, u których nikt takiego zabiegu się nie podejmował ze względu na ryzyko komplikacji – mówi **PAWEŁ SALWA**, urolog, ekspert urologii robotycznej, kierownik Oddziału Urologii Szpitala Medicover w Warszawie.

Rak prostaty to jeden z najczęstszych nowotworów. Czy zawsze konieczne jest usunięcie prostaty?

Rak prostaty jest dziś już najczęściej rozpoznawanym nowotworem u mężczyzn, nie tylko w krajach zachodnich, lecz także w Polsce. Jeśli chodzi o leczenie, to zależy ono od stopnia zaawansowania. W przypadku bardzo wczesnego stadium niekiedy

Terapie

wystarczy pozostawienie pacjenta tylko pod obserwacją. Jeśli stadium jest bardziej zaawansowane, prostatektomia radykalna, czyli usunięcie prostaty wraz z nowotworem, powinna być wykonana natychmiast. Przynosi to bardzo dobre efekty.

Trzeba jednak zwrócić uwagę również na to, by leczenie nie odbiło się negatywnie na jakości życia mężczyzny, czyli żeby nie pojawiły się problemy z nietrzymaniem moczu, konieczność korzystania z wkładek, pieluch, oraz żeby mężczyzna po operacji miał nadal satysfakcjonujące życie seksualne. To jest

*Paweł Salwa*

urolog, ekspert w leczeniu raka prostaty metodą da Vinci, kierownik Oddziału Urologii w Szpitalu Medicover <http://urologia.medicover.pl/>
www.urologiadavinci.pl

Terapie

możliwe dzięki wykonywaniu operacji w asyście robota da Vinci.

Zdarza się, że mężczyźni odkładają leczenie onkologiczne, ponieważ obawiają się utraty życia seksualnego i problemów z nietrzymaniem moczu. Tym powikłaniom można zapobiec?

Do niedawna, gdy nie było możliwości wykonywania operacji z użyciem robota da Vinci przez doświadczonych operatorów, problemy z nietrzymaniem moczu czy brakiem erekcji dotyczyły niemal każdego pacjenta. Teraz, kiedy mamy tak precyzyjne narzędzia, jak robot da Vinci, i doświadczoną osobę wykonującą operację, w ogromnej większości przypadków możemy zapobiec nietrzymaniu moczu. Ok. 90 proc. pacjentów po naszych operacjach nie ma problemów, wraca do normalnego funkcjonowania. Zawsze mówimy jednak pacjentom, że najważniejszą sprawą jest usunięcie nowotworu, drugą – trzymanie moczu, a na trzecim miejscu jest prawidłowa erekcja. Ważne jest to, żeby wykonać operację na wczesnym etapie rozwoju nowotworu. Dzięki temu operacja będzie bardziej

Terapie

oszczędzająca. Im dłużej czekamy, tym większe jest ryzyko, że pojawią się problemy z erekcją.

Co właściwie potrafi robot da Vinci?

Nazwa wskazywałaby, że wykonuje on samoistnie jakieś czynności, tymczasem faktycznie jest to telemanipulator, czyli urządzenie, które przenosi moje ruchy w sposób zminiaturyzowany do wnętrza organizmu. Dzięki temu potrafimy zoperować mężczyznę na poziomie niemal mikrochirurgicznym. To ważne, ponieważ struktury anatomiczne odpowiedzialne za trzymanie moczu czy erekcję to cienkie błonki o grubości ok. 1 mm, które otaczają prostatę ze wszystkich stron. Robot pozwala mi bardzo precyzyjnie oddzielić zdrowe struktury i usunąć tylko chorą część.

Czyli to nie tylko robot, ale przede wszystkim operator jest ważny?

Robot jest doskonałym narzędziem, które pozwala wykonać operację w zupełnie inny sposób niż metodą otwartą czy laparoskopową. 15 lat stosowania robota da Vinci w medycynie pokazuje jednak, że

Terapie

doświadczenie operatora to najważniejszy czynnik decydujący o prawdopodobieństwie sukcesu operacji usunięcia nowotworu i zminimalizowania powikłań. Doświadczenie jest bardzo ważne. Lekarz, który wcześniej wykonywał tego typu operacje metodą otwartą lub laparoskopową, będzie w stanie wykonać operację z asystą robota nawet po jednodniowym kursie, ale efekt końcowy takiej operacji może być rozczarowujący. Jeśli pacjent po takiej operacji ma mieć dobre trzymanie moczu, to lekarz powinien wcześniej wykonać kilkaset zabiegów w asyście robota da Vinci. Jeśli mówimy o zachowaniu erekcji, to operator powinien wykonać wcześniej 500–1000 operacji.

”Tzw. krzywa uczenia nigdy się nie kończy; badania pokazują – i nasz przykład też – że wyniki, które osiągamy po przeprowadzeniu ponad 1500 operacji z udziałem robota, są lepsze niż po tysiącu operacji. **OPERATOR CIĄGLE SIĘ UCZY.**

Jakie są pana doświadczenia w wykonywaniu takich operacji?

Przygodę z robotem da Vinci rozpocząłem w 2012 r., pracując w Niemczech, w największej urologicznej klinice robotycznej w Europie. Całkowicie samodzielnie przeprowadziłem już ponad tysiąc operacji, a kilkaset kolejnych wspólnie z innymi operatorami lub ucząc inne osoby. W Polsce pracuję od dwóch lat w szpitalu Medcover, gdzie przeprowadziliśmy ponad osiemset operacji z asystą robota da Vinci. To najwięcej w Polsce. Według statystyk firmy, która sprzedaje roboty, w 2019 r. w Polsce wykonano 800–900 operacji z asystą robota da Vinci we wszystkich specjalnościach, czyli w urologii, chirurgii i ginekologii, podczas gdy ja sam w szpitalu Medcover wykonałem ich 417, czyli około połowę! Pacjenci wiedzą, że o powodzeniu operacji decyduje nie tylko samo posiadanie robota, ale przede wszystkim doświadczenie operatora i zespołu.

W Polsce obecnie jest już ponad dziesięć robotów da Vinci. Jednak to nie maszyna jest ograniczeniem,

Terapie

tylko człowiek. W Polsce nie ma zbyt wielu doświadczonych operatorów.

Czy pacjenci są zadowoleni z efektów operacji? Ma pan potem z nimi kontakt?

Największą satysfakcją nie jest chwila zakończenia operacji, tylko rozmowy z pacjentami. Pierwszą rozmowę pooperacyjną zwykle przeprowadzam z bliską osobą wskazaną wcześniej przez pacjenta: dzwonię, żeby poinformować, że wszystko dobrze poszło. Drugi miły moment jest wtedy, gdy mówię pacjentowi, że operacja się udała; a tak jest w 99,9 proc. przypadków. Ale najprzyjemniejsza rozmowa jest wtedy, gdy mam wyniki badań histopatologicznych, mówię pacjentowi, że udało się całkowicie usunąć nowotwór, a pacjent opowiada, że jego życie wygląda dużo lepiej, niż się spodziewał. Niedawno jeden z moich pacjentów opowiadał, jak to już pierwszego dnia po powrocie do domu chciał sprawdzić, jak wyglądają „męskie sprawy” i nie miał żadnych problemów z erekcją. To wręcz niespotykane, jeśli chodzi o ten rodzaj operacji.

*Terapie***Zdarza się, że operuje pan pacjentów, których nikt wcześniej nie podjął się operować?**

Dosyć często. Głównym powodem jest duży stopień zaawansowania nowotworu, kiedy m.in. ze względu na trudności techniczne operacja jest skomplikowana.

” Trafiają do mnie również pacjenci, którzy mają nawrót po radioterapii czy HIFU albo NanoKnife. Niewielu lekarzy w Polsce chce ich operować, ponieważ wiąże się to z dużym ryzykiem powikłań. Mając duże doświadczenie, wykonujemy z powodzeniem tego typu operacje. **CZĘSTO JESTEŚMY OSTATNIĄ DESKĄ RATUNKU.**

Od trzech miesięcy trwa w Polsce epidemia COVID-19. Czy w tym czasie normalnie pracujecie?

Koronawirus był dużym wyzwaniem, jednak szpital, w którym pracuję, był do tej sytuacji dobrze przygotowany i bardzo szybko reagował. Poczyniono bar-

Terapie

dzo duże inwestycje na zakup środków ochrony osobistej, by umożliwić bezpieczną pracę z pacjentami. Onkologia, która stanowi 99 proc. mojej aktywności, była niemal przez cały czas realizowana. Działamy w niezaburzony sposób.

Rak nie może czekać. Czy długo trzeba czekać na operację z asystą da Vinci?

Termin operacji zawsze dopasowujemy do sytuacji klinicznej pacjenta. Jeśli nowotwór jest bardzo zaawansowany, trzeba operować bardzo szybko. Jeżeli jest to wczesny etap, czas oczekiwania może być nieco dłuższy, nie przekracza jednak dwóch–trzech tygodni. Zrobimy wszystko, by zoperować jak najszybciej, ponieważ nie raz widzieliśmy pacjentów, u których pojawiły się przerzuty, dlatego że proces diagnostyki się przeciągnął i całkowicie wyleczenie nie było już możliwe.

Gdyby miał pan do wyboru: operacja klasyczna, laparoskopowa z asystą robota da Vinci, dlaczego wybrałby pan robotyczną?

Uczestniczyłem zarówno w operacjach klasycznych, jak i laparoskopowych i z asystą da Vinci. To

Terapie

niebo a ziemia, jeśli chodzi o dalsze losy pacjenta. Mówię uczciwie: nikogo ze swojej rodziny nie wysłałbym na inną operację niż operacja z asystą robota. Dowodem na skuteczność są nie tylko losy naszych pacjentów, lecz także dowody wykazane w badaniach naukowych. W doświadczonych rękach robot da Vinci jest doskonałym narzędziem. 

**MEDICOVER**
S Z P I T A L

Szpital Medicover
02-972 Warszawa

al. Rzeczypospolitej 5, tel. 500 900 900

A hand in a white glove holds a wooden frame containing a honeycomb teeming with bees. In the foreground, a glass jar of honey with a burlap cover and a 'dafi' logo sits on a wooden surface. The background is a blurred green field.

Pierwsze miodobranie w firmowej pasiece Dafi

Autor: **Zofia Szkarłat**

Kielecka marka Dafi, pod którą produkowane są dzbanki i butelki filtrujące, w ubiegłym roku stała się dumną posiadaczką przyzakładowej pasieki, w ramach projektu **„PSZCZOŁY W MIEŚCIE”**.

W firmowej pasiece Dafi dom znalazło pół miliona pszczoł. Otoczenie, w którym znajduje się dużo lip, akacji, rozmaitych krzewów, a także w niedużej odległości las, jest dla nich wprost wymarzone. Ubiegłoroczne otwarcie pasieki uświetnili swoją obecnością przedstawiciele samorządów, świata nauki, instytucji zajmujących się ochroną przyrody oraz gwiazdy, m.in.: aktorka Katarzyna Cichopek oraz medalista olimpijski Damian Janikowski.

Kolejne przełomowe wydarzenie – pierwsze miódobranie – kielecka firma ma już za sobą. Krzysztof

Antoszewski, mistrz pszczelarski i reprezentant Ligi Ochrony Przyrody, zajął się nim osobiście. Kulisy jego codziennej pracy i pasiekę mogli podejrzeć widzowie jednego z czerwcowych odcinków „Pytania na śniadanie”. Zgodnie z przewidywaniami ekspertów udało się uzyskać ok. 40 l złocistej substancji o prozdrowotnych właściwościach. Kolejne zbiory przewidziane są na jesień i wszystko wskazuje na to, że miodu będzie jeszcze więcej. Miód będzie przekazywany na cele charytatywne, a także pracownikom i ambasadorom marki, którzy sami mieli okazję posmakować efektu pracy pszczół.

Podczas spotkania obecna była Katarzyna Cichopek, która podkreśliła, że życie w zgodzie z naturą jest dla niej niezwykle ważne. – Zawsze staram się działać w taki sposób, by nie szkodzić środowisku, i takie podejście do życia promuję chociażby w mediach społecznościowych. Mam nadzieję, że w ten sposób inspiruję innych, ale też daję przykład, że każdy powinien zacząć od siebie i zmian w swoim najbliższym otoczeniu. Dbajmy o środowisko natu-

ralne jak o nasz własny dom, przecież chyba każdy ceni porządek w swoim otoczeniu – mówiła.

Głównym celem projektu realizowanego we współpracy z Ligą Ochrony Przyrody jest ochrona żółto-czarnych owadów, a także popularyzacja i rozwój pszczelarstwa w warunkach miejskich. – Działania proekologiczne od zawsze są nieodłącznym elementem filozofii marki Dafi. Pszczoły są zagrożone wyginięciem, a my musimy zrobić wszystko, by tę tendencję odwrócić – podkreśla Maciej Bursztein, członek zarządu i dyrektor ds. rozwoju Formaster Group, właściciela marki Dafi. – Nie możemy czekać, aż sytuacja stanie się jeszcze poważniejsza. Musimy zacząć działać natychmiast.

„Pasiekę możemy założyć w wielu miejscach, np. na terenie fabryki, na dachu, do czego zachęcamy również innych przedsiębiorców. Służymy radą i zapraszamy do kontaktu w tej sprawie – dodaje **MACIEJ BURSZTEIN.**

Nad owadami z pasieki Dafi czuwa wspomniany już mistrz pszczelarski. Krzysztof Antoszewski regularnie sprawdza ich kondycję, dokonuje przeglądu uli, by zapewnić im jak najlepsze warunki.

– Pszczoły w mieście to wbrew pozorom bardzo dobry pomysł. Pamiętajmy, że miasta to także ich obrzeża, a nawet tereny firm. Pszczoły z pasieki Dafi radzą sobie bardzo dobrze, zadomowiły się. Przypomnę, że to łagodna i nierojliwa rasa Buckfast. Przez ostatni rok na bieżąco monitorowałem stan pszczół. Bardzo ważnym aspektem było odpowiednie przygotowanie owadów do zimy, nakarmienie ich. Udało nam się. Pszczoły przeżyły i wiosną wyleciały z ula – opowiada Krzysztof Antoszewski. Owady te bardzo dobrze czują się w mieście. Używa się tu znacznie mniej środków owadobójczych niż na polach uprawnych, a parki i skwery są bogate w miododajne rośliny – kwitnące drzewa, krzewy i kwiaty ogrodowe.

Damian Janikowski, ambasador marki Dafi, również pojawił się na spotkaniu. Jak przyznaje, ważne

jest dla niego, aby w swoich dzieciach kształtować zachowania społecznie odpowiedzialne. – Wiele osób żyje „tu i teraz”, nie zdaje sobie sprawy, że nie dbając o przyrodę, szkodzi swoim dzieciom i przyszłym pokoleniom – podkreśla. – Mojej starszej córce czasami pokazuję efekty pikników i wędrowek niektórych ludzi w plenerze i niestety nie są to miłe dla oka obrazki. Zawsze w takich chwilach tłumaczę, że w lesie, górach, nad morzem jesteśmy gośćmi i trzeba zostawiać miejsce w takim stanie, do którego chciałoby się wrócić.

– Na co dzień pracujemy w myśl zasady zrównoważonego rozwoju, staramy się dbać o środowisko, wiemy, że każde działanie ma sens, nawet to najmniejsze. Dołączyliśmy do projektu „Robimy tlen dla Kielc”, a także wspomagamy finansowo ochronę gatunków parasolowych i powoływanie nowych form ochrony przyrody na terenie woj. świętokrzyskiego. Te działania mają na celu budowanie lepszej przyszłości, dla nas i dla naszych dzieci – dodaje Maciej Bursztein.

Łukasz Misiuna, pedagog i przyrodnik, koordynator projektu „Świątokrzyski parasol dla Natury”, prezes Stowarzyszenia MOST, podkreśla, jak istotne jest życie w zgodzie z przyrodą. – Miasto, bez względu na to, czy nam się to podoba, czy nie, jest także siedliskiem dzikich gatunków owadów, roślin, grzybów, ptaków, ssaków i wielu innych. To nie ich obecność jest problemem, tylko stosunek człowieka do nich – mówi Łukasz Misiuna. – Ludzie oczekują, że miasto będzie sterylne i pozbawione życia innego niż ich samych. Wysoka bioróżnorodność jest stanem normalnym i w pełni naturalnym. Dzięki jej zachowaniu możliwe jest nasze życie i zdrowie. Pszczoły w tym dzikim peletonie mają szczególne miejsce. Realizowanie przez firmy projektów mających służyć przyrodzie powinno być na stałe wpisane w ich działalność. Odpowiedzialny biznes bardziej przekonuje konsumentów do sięgania po produkty, za którymi stoi nie tylko własny interes, lecz również troska o dobro ogółu. 