

# URODA medycyna

**RAPORT**  
Rolujemy  
zmarszczki

- ▶ **Utajony wróg**  
Czy jedzenie  
może szkodzić?
- ▶ **Lekarze kontra**  
kosmetyczki
- ▶ **Anti-aging**  
zaczyna się w głowie

**EKSPERCI  
POLECAJĄ**

Zabiegi na jesień i zimę

**PIERŚ** DO  
PRZODU!

**WSZYSTKO O PIELEGNACJI,  
POWIĘKSZANIU I IMPLANTACH**

NUMER 3 (5) 2014

CENA 5,00 zł (VAT 8%)

ISSN 2300-3901 INDEKS: 298581



9 772300 390129 03



**Dr n. med. Janusz Sirek**  
[www.chirurgia-plastyczna.pl](http://www.chirurgia-plastyczna.pl)  
**Bielsko-Biala**

Bezpieczeństwo jest podstawowym kryterium przy wyborze implantów. Obok dożywotniej gwarancji na pęknięcie implantu, tylko firma Polytech gwarantuje bezpłatną wymianę implantów z powłoką poliuretanową (antyrotacyjną) w przypadku rotacji lub zaciskania się torebki przez okres 10 lat od zabiegu.



**Dr n. med. Artur Śliwiński**  
[www.artmedicalcenter.eu](http://www.artmedicalcenter.eu)  
**Szczecin**

Zabieg powiększenia piersi to jedna z najczęściej wykonywanych procedur chirurgii plastycznej. Z roku na rok w Polsce wykonujemy ich co raz więcej. Zabiegi są bezpieczne, stosowane implanty najwyższej jakości, efekty, często, spektakularne. W naszej klinice przywiązujemy szczególną wagę do kwestii bezpieczeństwa stosowanych materiałów medycznych. Niemieckie implanty są jej gwarantem.



**Dr Artur Broma**  
[www.metamorfosis.pl](http://www.metamorfosis.pl)  
[www.drbrroma.pl](http://www.drbrroma.pl)  
**Warszawa**

Niemieckie implanty Polytech są projektowane według wskazówek chirurgów plastycznych. Implanty do korekcji piersi po karmieniu, powłoka antyrotacyjna, bardzo duża elastyczność pozwalają zminimalizować ryzyko powikłań (rotacja, zaciskanie się torebki wokół implantu) oraz dają możliwość spektakularnej poprawy wyglądu piersi. Łączą najwyższą jakość z bezpieczeństwem.



**Dr Tomasz Kasprzyk**  
[www.art-med.com.pl](http://www.art-med.com.pl)  
**Kraków**

Do korekcji piersi po karmieniu szczególnie polecam implanty typu Diagon Gel, z podwójnym żelem wewnątrz implantu i z powłoką antyrotacyjną. Miękki żel z tyłu implantu gwarantuje lepsze przyleganie oraz bardziej naturalną ruchomość powiększonej piersi. Zwiększona konsystencja żelu w górnej części implantu unosi pierś i gwarantuje długotrwałe utrzymanie planowanego kształtu piersi.



# Biust idealny

Piękny biust jest marzeniem każdej kobiety i przyczyną wielu nieprzespanych męskich nocy. Może zachwycać bez względu na to, czy jest duży, czy mały. Istotne, by był kształtny, jędrny, zadbany i dobrze wyeksponowany.

Sylwia Zagórska

**Z**adna część ciała nie zmienia się tak radykalnie w ciągu życia kobiety, jak jej piersi. Ich kształt zależy od typu sylwetki, jednak decydujący wpływ na wygląd i zdrowie mają hormony. Młoda kobieta ma jędrne i kształtne piersi. Z czasem przybywa w nich tkanki tłuszczowej, co powoduje coraz mniejszą sprężystość. Poza tym skóra nie jest już tak elastyczna jak dawniej i z trudem podtrzymuje piersi na właściwej wysokości, zwłaszcza gdy są okazałe. Biust może wiotczeć też z naszej winy. Garbienie się, noszenie źle dobranego stanika lub rezygnacja z biustonosza, gwałtowne tycie lub chudnięcie – wszystko to nie sprzyja utrzymywaniu piersi w dobrej kondycji.

W dbaniu o piersi sprawdzają się proste lecz systematyczne zabiegi – gimnastyka, masaże i pielęgnacja. Warto też regularnie korzystać z zabiegów kosmetycznych. Zastosowanie kuracji odpowiedniej do stanu i formy biustu znacząco poprawi jego wygląd. Maski spowodują, że skóra będzie odżywiona i elastyczna. Mezoterapia, szczególnie polecana po okresie karmienia lub gwałtownych zmianach wagi, pomaga w odbudowie kolagenu i elastyny w głębszych warstwach skóry, dzięki czemu staje się ona bardziej jędrna i sprężysta. Masaże

poprawiają ukrwienie i wzmacniają tkankę, czyli w efekcie podnoszą piersi. Mamy także do dyspozycji całą gamę preparatów odpowiednich do pielęgnacji piersi – kremy, żele, olejki lub pianki – stosowane regularnie odżywiają i nawilżają delikatną skórę. One również pomagają podnieść oraz ujędrnić biust.

## Zrób to sama

Naprawdę dużo dla piersi można zrobić samemu. **Zasada numer jeden:** tak często jak możesz, pływaj, wiosłuj, graj w piłkę – sporty pomagają utrzymać sprężysty biust. O urodzie piersi decydują także mocne mięśnie klatki piersiowej, karku i pleców. Staraj się więc, prostować plecy, jak najczęściej ściągać w tył łopatki i chodzić z podniesioną głową. Jeśli się garbisz, mięsień piersiowy, który utrzymuje piersi na właściwej wysokości, jest coraz słabszy. **Zasada numer dwa:** masaż – i to nawet najprostszy, wykonywany pod prysznicem. Za każdym razem, gdy bierzesz kąpiel, masuj piersi okrężnymi ruchami do góry, chłodnym strumieniem wody. **Zasada numer trzy:** jedz zdrowo. Pielęgnacji piersi sprzyja menu obfitujące w ryby zawierające mnóstwo kwasów tłuszczowych omega 3, co chroni organizm przed wieloma chorobami, również



## Trzy kroki do ideału, czyli ćwiczenia na piękny biust

- Połóż się na plecach. Zegnij kolana, a w dłonie weź dwukilogramowe ciężarki. Trzymając ręce blisko tułowia, zginaj i prostuj je w łokciach, do pozycji, w której między ramieniem a ręką tworzy się kąt prosty. Wykonaj 30 razy.
- Wstań i wyciągnij ręce do przodu, jak najdalej możesz. Następnie złoż dłonie na wysokości klatki piersiowej jak do modlitwy i przez 5 sekund dociskaj dłoń do dłoni.
- Stojąc, oprzyj dłonie na ramionach. Teraz wykonaj 30 krążeń ramion do przodu. Po chwili odpoczynku powtórz ćwiczenie, wykonując 30 krążeń ramion do tyłu.

rakiem. Dobrze działa też błonnik. Jedz więc dużo warzyw i owoców. Cytrusy zawierają limonen – składnik hamujący rozwój guzów gruczołu mlecznego. Natomiast lignany znajdujące się m.in. w siemieniu lnianym zapobiegają powstawaniu komórek nowotworowych. Dobre są też czerwone winogrona i czerwone wino. Mają w składzie re-

sweratol, który zapobiega i zwalcza cellulit. W diecie należy unikać nadmiaru tłuszczu, by w piersiach nie przybywało zbyt dużo tkanki tłuszczowej, nie tworzyły się rozstępki i wateczki.

### Najważniejsza część garderoby

Między bajki możemy włożyć przekonanie, że piersiom szkodzi spanie na brzuchu. Najczęstszym powodem deformacji i obwisania są źle dobrane biustonosze, częste chodzenie bez stanika i noszenie zbyt ciasnych bluzek. Właściwie dobrany biustonosz świetnie podnosi i kształtuje piersi, a nawet może powiększyć biust od jednego do dwóch rozmiarów. Tymczasem przeciętna Polka kupuje biustonosz 75B, a zdecydowana większość pań powinna nosić co najmniej rozmiar 70D.

Jak więc wybrać odpowiedni model i rozmiar? Najpierw zmierz się pod biustem. Jeśli masz np. 80 cm, rozmiar stanika pod biustem powinien być o 5, a najlepiej 10 cm mniejszy – czyli powinien wynosić 70 cm. Stanik nie może się przesuwac i ma tworzyć rusztowanie, na którym opierają się piersi. Ramiączko powinno być dobrze naciągnięte. Dzięki ciasnemu zapięciu, fiszliny powinny przylegać do żeber, nie unosić się i oczywiście nie uwierać. Miseczkę dobieramy tak, aby można w niej było umieścić całą pierś – większość z nas decyduje się na miseczki zbyt małe. Podczas zakładania biustonosza, każdą pierś należy starannie umieścić w miseczce, „wygarniając” ją od strony pachy do środka. Prawidłowy dobór bielizny oraz jej poprawne noszenie w krótkim czasie przyniesie widoczną poprawę kształtu biustu.

Alternatywą dla tradycyjnych biustonoszy jest stanik w sprayu, skuteczny tylko w przypadku niewielkich rozmiarów piersi. Jest to preparat z dużą zawartością silikonu lub kolagenu, który rozpylony na piersiach i dekolcie tworzy podtrzymującą mikrosiatkę. To rozwiązanie ma jednak wadę – jego działanie jest krótkotrwałe. Kosmetyki utrzymują biust tylko przez kilka godzin.

### Co szkodzi piersiom?

#### Nadwaga

Gdy zaczynamy tyć, piersi tyją pierwsze. Przecież są zbudowane głównie z tkanki tłuszczowej. Jeśli gwałtownie przybieramy na wadze, na piersiach tworzą się rozstępy, których trudno się pozbyć.

#### Gwałtowne chudnięcie

Szkodliwa jest nie tylko otyłość, ale też i gwałtowne pozbywanie się nadwagi. Wybierając kurację odchudzającą, warto zwrócić uwagę na to, by stopniowo i powoli zrzucić zbędne kilogramy. Skóra będzie miała wtedy czas na stopniowe odzyskanie elastyczności.

#### Ucisk

Zwłaszcza, gdy jest długotrwały, na przykład kilkugodzinny wynikający ze źle dobranego stanika, czy zbyt ciasnego ubrania. Powoduje słabe ukrwienie tkanek, które są niedotlenione i gorzej się oczyszczają. A to z kolei jest przyczyną wzrostu podatności na powstawanie torbieli. Unikaj spania w staniku, piersi w nocy powinny odpoczywać.

#### Dynamiczne sporty

A konkretnie – zły strój. Kiedy uprawiasz takie sporty, używaj specjalnego sportowego stanika, który mocno podtrzymuje biust.

#### Nadmierne słońce

Szkodzi skórze całego ciała, ale skóra piersi jest szczególnie delikatna. Dlatego jeśli chcesz opalić biust, rób to w półcieniu, zwłaszcza na początku, stopniowo i używaj kremów z wysokim filtrem.

#### Używkii

Dla piersi najgorsze są papierosy. Toksyny zawarte w dymie tytoniowym wpływają na rozszerzenie przewodów mlecznych, sprzyjają powstawaniu ropni i przetok. Skóra palaczek z czasem staje się ziemista, palące kobiety częściej też mają zapalenie piersi. Biernie palenie również jest szkodliwe.





## Modelowanie piersi

Operacje korekty piersi to jedne z najczęściej wykonywanych zabiegów chirurgii plastycznej. Z roku na rok wykonuje się ich coraz więcej, również w Polsce. Zabiegi są obecnie bezpieczne, stosowane produkty najwyższej jakości, a efekty – spektakularne.

Piękne piersi dodają kobiecości, uroku i pewności siebie. Zbyt mały, źle wykształcony, niesymetryczny lub obwisły biust to dla wielu kobiet spory problem. Dlatego coraz więcej pań decyduje się na korektę kształtu czy powiększenie piersi. Chcąc powiększyć biust, do wyboru mają przeszczep tłuszczu lub implanty. Na implanty najczęściej decydują się pacjentki z niedorozwojem piersi oraz młode mamy, których piersi uległy deformacji po karmieniu. Sporą grupę stanowią też panie, które miseczkę A lub B chcą powiększyć do rozmiaru D czy E. Operowane są też panie z asymetrami. Wykonuje się nawet zabiegi podniesienia piersi przy użyciu implantów.

Za początek ery implantów uznaje się rok 1962. Wtedy po raz pierwszy dwaj Amerykanie – Thomas Cronin i Frank Gerow – zastosowali implanty piersiowe wypełnione żelem silikonowym (wcześniej wstrzykiwano płynny silikon). Od tamtego czasu powstawały implanty kolejnych generacji, coraz lepsze i dające pacjentkom i lekarzom większy wybór i możliwości. Zmieniały się techniki produkcji i technologie implantacji, ale przede wszystkim zmieniały się standardy

bezpieczeństwa. Dzisiejsze implanty są bezpieczne, dlatego coraz więcej kobiet wychodzi z gabinetów chirurgicznych z uśmiechem na ustach i wielkimi planami na przyszłość.

## Przeszczep tłuszczu

Dużą popularnością cieszy się przeszczepianie własnego tłuszczu, czyli tzw. liposukcja wodna. Pozwala ona zwiększyć jędrność i objętość biustu oraz skorygować jego asymetrię.

**Wskazania:** Asymetria piersi, obawy pacjentki przed użyciem implantu czy typowo kobiecy typ budowy (tzw. gruszka) – czyli nadmiar tłuszczu w udach czy talii, a niedobór w piersiach.

**Przed zabiegiem:** Należy wykonać podstawowe badania krwi oraz USG i/lub mammografię.

**Zabieg:** Wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym. Trwa 2-3 godziny. Najpierw przy pomocy kaniuli pobierana jest tkanka tłuszczowa z ustalonego miejsca, która po przygotowaniu do przeszczepu wstrzykiwana jest do piersi, które są przy okazji modelowane.

**Po zabiegu:** Pacjentka ma założone opatrunki oraz ubranie uciskowe. Po tygodniu może wrócić do codziennych zajęć. Pierwsza kąpiel jest możliwa 2 dni po zakończeniu wycieku z ranek. Przez dwa, trzy tygodnie piersi mogą być nieco bardziej wrażliwe i obrzęknięte.

**Możliwe powikłania:** Siniaki, infekcje i stany zapalne, oparzenia, nierówności.



**Przeciwwskazania:** Zaburzenia krzepnięcia krwi, choroby serca, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroby serca, niewydolność nerek lub wątroby, stany zapalne.

**Efekt:** Bezpośrednio po zabiegu piersi są obrzmiałe. Na skutek wchłaniania tłuszczu ich objętość zmniejsza się prawie o połowę.

**Cena:** W cenę wliczone jest usunięcie tkanki tłuszczowej z wybranego obszaru oraz implantacja go do biustu. Łączna cena to ok. 13 000 zł.

### Implanty

Implanty to rozwiązanie najbardziej radykalne, ale też dające najbardziej spektakularne efekty.

**Wskazania:** Najlepsze rezultaty otrzymuje się u młodych kobiet z jędrnym biustem. Przy obwisłych piersiach włożenie wkładek wiąże się z liftingiem.

**Przed zabiegiem:** Konsultacja lekarska, wybór i przymiarka implantów. Wygląd nowych piersi można sobie wyobrazić, wkładając specjalny biustonosz z wybranymi wkładkami lub oglądając symulację komputerową. Na koniec badania przedoperacyjne, badania krwi, USG piersi.

**Przeciwwskazania:** Cięża, karmienie piersią, łuszczycyca, cukrzyca, zaburzenia krzepliwości krwi, podejrzenie nowotworu lub wiele rozsia-nych zmian mastopatycznych w piersiach.

**Zabieg:** Wykonuje się pod narkozą. Operacja trwa 1,5-2 godziny i polega na nacięciu piersi w fałdzie podpiersiowym lub wokół otoczki i wprowadzeniu implantów pod mięsień piersiowy większy. Po zszyciu rany pacjentka jest ubierana w specjalny stanik, stanowiący jednocześnie opatrunek. W większości wypadków podaje się także antybiotyki zapobiegające infek- cjom i ułatwiające przyjęcie implantu.

**Po zabiegu:** Początkowo działa znieczulenie, lecz później trzeba się liczyć z dotkliwym bólem. Dlatego lekarz podaje dożylnie leki przeciwbó- lowe i przepisuje tabletki na receptę. Pacjentka spędza 1 dzień w klinice, pod opieką lekarza. Przez miesiąc trzeba nosić specjalny stanik. Do pracy można wrócić po ok. 7 dniach, ale przez ok. 6 tygodni należy ograniczyć aktywność ru- chową oraz dźwiganie ciężkich przedmiotów. Po zabiegu powinny odbywać się regularne kontrole lekarskie. Po dziesięciu latach należy wyko- nać kontrolne USG, by sprawdzić stan implantu.

**Efekt:** Po miesiącu będzie wyraźny, ale na pe- łen rezultat trzeba poczekać pół roku.

**Powikłania:** Infekcje, krwiaki, bliznowce, gro- madzenie się płynu wokół implantu, przesuni- ęcie lub sfaldowanie implantu, stwardnienie i ściągnięcie się torebki włóknistej tworzącej się wokół implantu.

**Cena:** Zabieg + implant: od 10 000 do 14 500 zł.

## Bezpieczeństwo przede wszystkim

Afera z pękającymi francuskimi implantami, które zamiast silikonu medycznego zawierały silikon przemysłowy, skłoniła wszystkich – od klientek począwszy, a na lekarzach, producentach oraz organach kontrolnych i certyfikacyjnych skończywszy – do zwrócenia jeszcze większej uwagi na bezpieczeństwo. Od 2003 roku implanty piersiowe są klasyfikowane jako wyroby medyczne klasy III, obejmującej m.in. rozruszniki serca, zastawki sercowe czy elektrody implantowane do mózgu. Oznacza to konieczność przestrzegania ścisłych wytycznych w procesie produkcji implantów. Dlatego w cenie są firmy gwarantujące solidność i niezawodność.

Jednym z największych producentów implantów, dostępnych również w Polsce, jest niemiecki Polytech. Co jest największym atutem firmy? Przede wszystkim znana na całym świecie niemiecka solidność i wysokie standardy! Niemieckie marki w każdej dziedzinie cieszą się znakomitą reputacją. A implanty Polytech produkowane są (nie jest to bez znaczenia!) wyłącznie w Niemczech, co zapewnia najwyższą jakość i pewność co do przestrzegania niezbędnych procedur.

Implanty tej firmy już w 1995 roku posiadały certyfikat jakości CE (znak zgodności z europejskimi dyrektywami), wyprzedzając wytyczne wprowadzone w 2003 roku. Poza tym certyfikowane produkty dedykowane są do długoterminowych wszczepień, wielokrotnie badane i kontrolowane pod kątem bezpieczeństwa na każdym etapie produkcji. A pod względem wielu parametrów (wytrzymałość na rozrywanie powłoki, zmęczenie materiału czy odporność na uderzenie) produkty Polytech wielokrotnie przewyższają wymagane normy. Ścisła współpraca z lekarzami i pacjentami zaowocowała nowoczesnymi implantami, które gwarantują nie tylko ich naturalny wygląd oraz długoterminową stabilność wymiarów, ale przede wszystkim bezpieczeństwo.

## Zbyt małe piersi

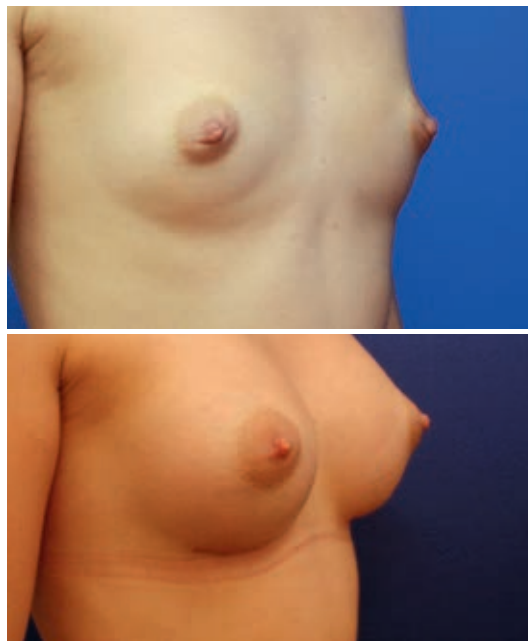
W ostatnich latach znacznie wzrosła gama dostępnych na rynku wyrobów do powięk-

szania i rekonstrukcji piersi. Okrągłe czy anatomiczne (tzw. łezki)? Z powłoką gładką, teksturowaną, albo pokryte poliuretanową pianką? Co wybrać? Pojawienie się tak wielu implantów sprawia pacjentkom problem przy wyborze. Jedno z podstawowych pytań, jakie zadają lekarzowi dotyczy kształtu implantów: okrągłe czy anatomiczne? Tymczasem odpowiedź nie jest ani łatwa, ani jednoznaczna.

**Nowe techniki operacyjne oraz nowoczesne implanty dają ogromne możliwości korekty piersi, dzięki którym pacjentki opuszczają kliniki szczęśliwe i pełne pomysłów na przyszłość**

Znacznie ważniejszy od samego kształtu implantu jest jego prawidłowy, indywidualny dobór. To naturalna budowa ciała oraz przedoperacyjny kształt piersi warunkują użycie określonego kształtu.

Szczególnym zainteresowaniem cieszą się implanty z powłoką poliuretanową Poly-



Powiększanie małych piersi (przed / po)



tech, które konsystencją najbardziej przypominają naturalne piersi. Jest to bardzo ważne, szczególnie w przypadku pacjentek bardzo szczupłych, u których implant silikonowy może być nadmiernie widoczny i wyczuwalny przez skórę. Implanty układają się naturalnie, dzięki czemu piersi są miękkie w dotyku i wyglądają jakby stworzyła je natura. Poza tym zachowują swoje pierwotne położenie w ciele, nie obracają się oraz nie przesuwają. Obniżają niemal do zera ryzyko wystąpienia przykurczu, zaciskania się torebki łączno-tkankowej wokół implantu, co może skutkować deformacją oraz dyskomfortem i kończyć się nawet koniecznością wymiany. Według badań, przy zastosowaniu klasycznych implantów silikonowych ryzyko reoperacji sięga nawet 15-20%.

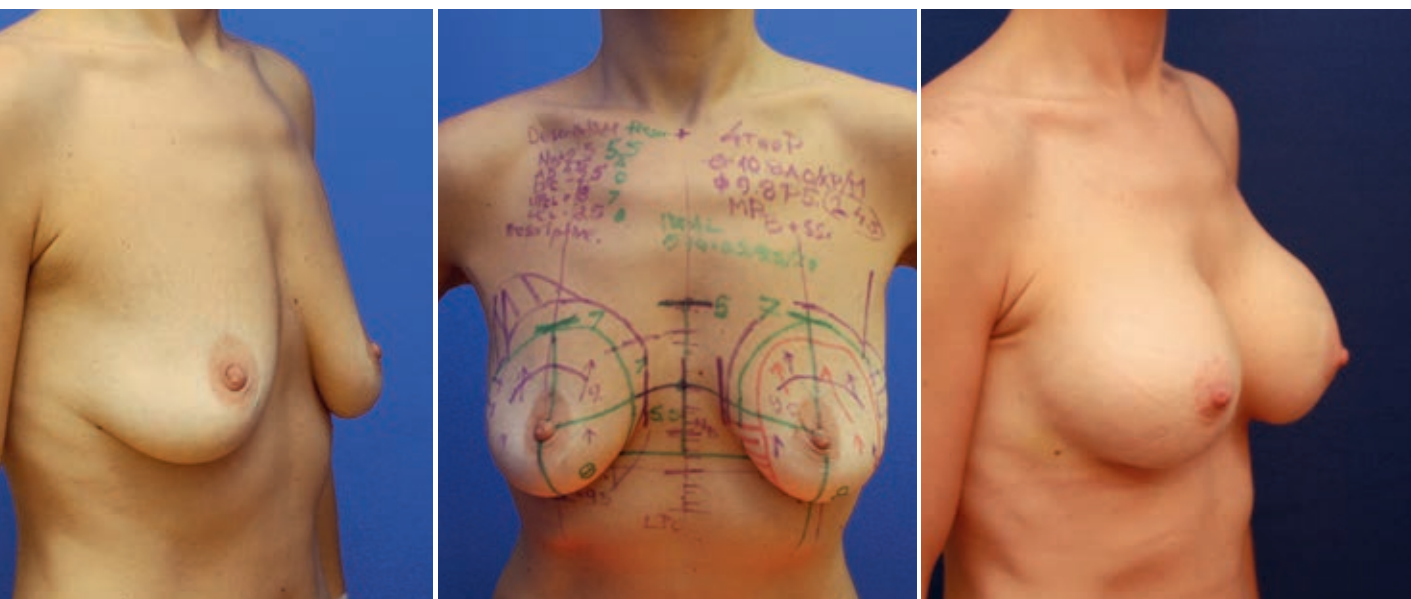
Normą jest już fakt, że producenci dają dożywotnią gwarancję na wymianę implantu w przypadku jego pęknięcia. Ale jedynie firma Polytech dodatkowo daje 10 lat gwarancji na wymianę implantu z powłoką poliuretanową w przypadku rotacji lub powstania twardej torebki łączno-tkankowej wokół protezy piersi.

Dlatego chirurdzy plastyczni coraz częściej sięgają po implanty z powłoką poliure-

tanową. Produkowane są w szerokiej gamie kształtów i rozmiarów: okrągłych i anatomicznych (o profilu łzy).

### Implanty dla mam

Prawdziwą nowością są implanty Polytech dedykowane mamom. Narodziny dziecka, choć są największą radością i prawdziwym cudem dla kobiety, mogą się wiązać z pewnymi przykrymi konsekwencjami. Zwłaszcza dla ciała, które po ciąży nie zawsze wraca do poprzedniej formy. Piersi po karmieniu tracą swój kształt i jędrność. Z myślą o mamach powstały implanty Diagon Gel z podwójną zawartością żelu wewnątrz implantu. Wyróżnia się on również zwiększoną konsystencją w górnej części implantu (wokół kompleksu aureola – brodawka), dzięki czemu brodawka unosi opadającą pierś, dając piękny efekt push-up. Implanty Diagon Gel pozwalają w wielu przypadkach na korektę samym implantem, bez konieczności wykonywania zabiegu podniesienia piersi, który pozostawia widoczne blizny. Na stronie [implantypolytech.pl](http://implantypolytech.pl) w zakładce Aktualności można obejrzeć różne kształty implantów, zapoznać się z zasadami ich doboru, przebiegu wstępnej diagnozy i zabiegu. ❖



Piersi po karmieniu (przed / wymiarowanie / po)