

SKÓRA BEZ PRZEBARWIEŃ

dzisiejsze możliwości medycyny
estetycznej / 4

EEG BIOFEEDBACK

sposób na zwiększenie efektywności
mózgu / 9

REHA-SENIOR

aktywny sposób na zdrową
jesień życia / 10



CZAS... CZY MOŻNA GO COFNAĆ BEZ SKALPELA?

Najnowsze osiągnięcia medycyny estetycznej przedstawia

dr n. med. Krzysztof Jakubowski

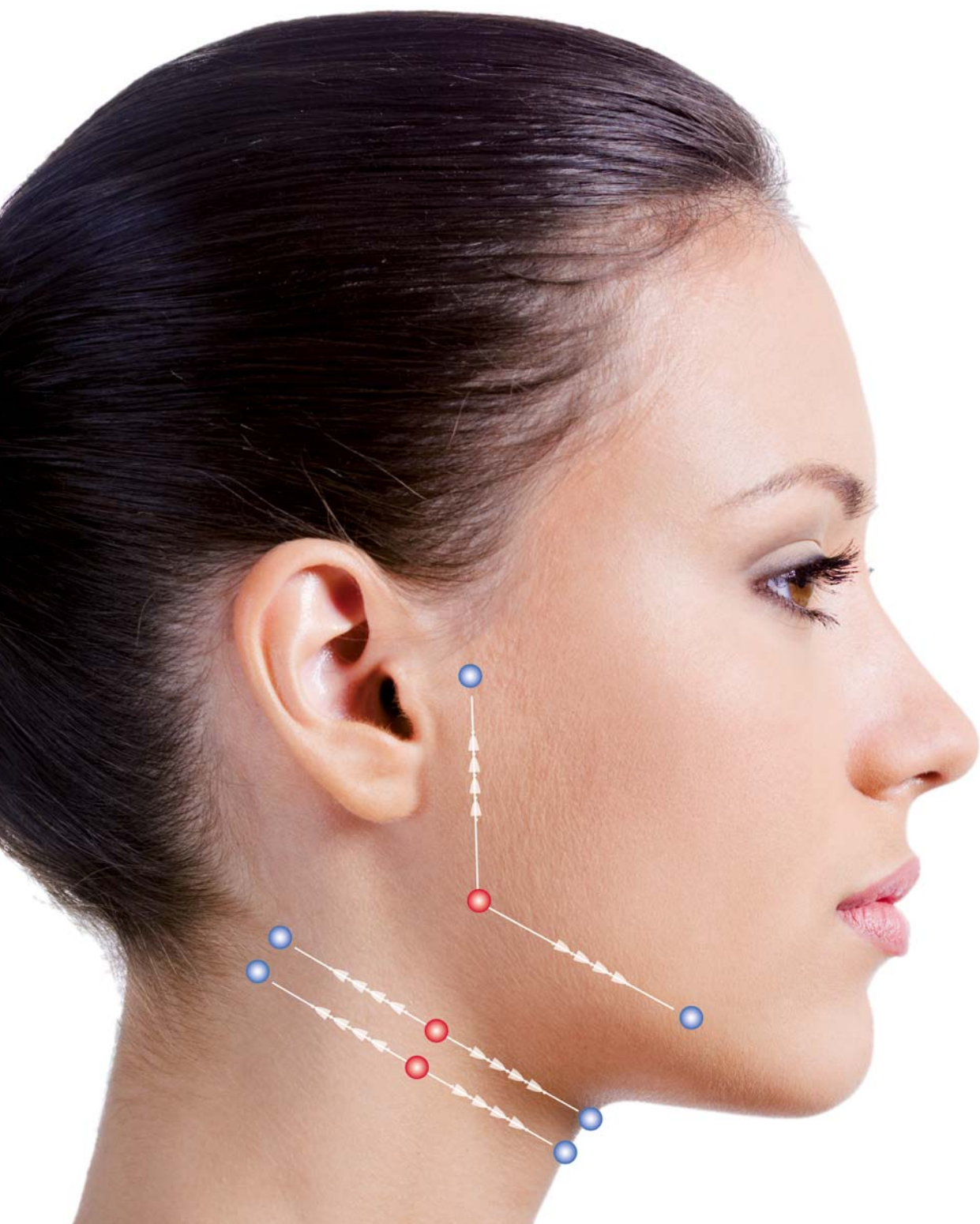
– spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej,
Kierownik Centrum Medycyny Estetycznej
i Chirurgii Plastycznej Polmedic



NICI SILHOUETTE-SOFT™ - LIFTING BEZ SKALPELA



dr n. med. Krzysztof Jakubowski
– spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej,
Kierownik Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej Polmedic



Dlaczego kobiety na całym świecie pokochały nici Silhouette-Soft™?
Ponieważ są niewidocznym sprzymierzeńcem w osiągnięciu widocznego efektu: młodego i promiennego wyglądu.
I to bez użycia skalpela.

Zabieg z wykorzystaniem nici **Silhouette-Soft™** jest nowoczesną metodą redukującą zwiotczenie skóry i eliminującą pierwsze oznaki starzenia. Silhouette-Soft™ to dwukierunkowe, przezroczyste nici ze stożkami. Materiały wykorzystane do produkcji nici - kwas polimlekowy i kwas glikolowy - czynią je w pełni wchłanialnymi. Mogą być z powodzeniem stosowane u osób ze skórą wrażliwą i skłoną do alergii. Każda z nici wyposażona jest w osiem małych stożków, które zakotwiczą w tkance podskórnej tworząc napięcie, które podnosi zwiotczoną skórę. Z czasem wokół nici dochodzi do powstania nowych włókien kolagenowych, co prowadzi do dalszego uniesienia skóry i utrzymania napięcia w tkankach miękkich.

Zabieg

z wykorzystaniem nici Silhouette-Soft™ przeprowadzany jest w gabinecie lekarskim. Jest bardzo komfortowy dla pacjenta, nie wymaga żadnych nacięć czy szwów. Wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym, podawanym w miejscu wejścia i wyjścia nici. Umieszczone pod skórą nici są niewidoczne i niewyczuwalne. Cały zabieg trwa zaledwie 30 minut, nie wymaga hospitalizacji ani długiej rekonwalescencji.

Efekty

widoczne są natychmiast po zabiegu: zwiększa się napięcie skóry, wygładzeniu ulegają bruzdy nosowo-wargowe, poprawiony zostaje owal twarzy i kształt policzków. Rezultaty zabiegu utrzymują się nawet do 18 miesięcy. Nici Silhouette-Soft™ można z powodzeniem łączyć z innymi zabiegami medycyny estetycznej.

Zabieg Silhouette-Soft™ oraz inne zabiegi niechirurgicznego liftingu twarzy i ciała wykonuje dr n. med. Krzysztof Jakubowski – specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, lekarz medycyny estetycznej.

**Na konsultacje i zabiegi zapraszamy
do Polmedic w Radomiu,
ul. Okulickiego 76, tel. 609 800 008**

Czy wiesz, że ...

Zabieg z użyciem nici Silhouette wykonywany jest na świecie co 15 min.

Nici Silhouette-Soft™ zostały opracowane przez amerykańskich naukowców, produkowane są w Michigan w USA w oparciu o 6-letnie doświadczenie w produkcji nici do liftingu.

Bezpieczeństwo materiałów, z których produkowane są nici Silhouette-Soft™ gwarantuje najważniejszy amerykański organ kontrolny FDA (Urząd ds. Żywności i Leków).

Silhouette^{soft}®

Efekty zastosowania zabiegu



przed zabiegiem



30 dni po zabiegu

SKÓRA BEZ PRZEBARWIEŃ

Pochłonięci rytmem dnia codziennego zapomnieliśmy już o sezonie wakacyjnym i jego urokach. Pamiętaj o nim natomiast nasza skóra, która nosi na sobie negatywne skutki działania promieni słonecznych w postaci brązowych plam.

O przebarwieniach skóry i metodach ich redukcji opowiada kosmetolog Emilia Hajduk.

Przebarwienia to plamy na skórze, które powstają na skutek nierównomiernego gromadzenia się melaniny w komórkach. Stanowią dość powszechny defekt kosmetyczny, który nasila się wraz z wiekiem. Przebarwienia dotyczą 30% kobiet po 30-tym roku życia i aż 90% kobiet po 50-tym roku życia. Przebarwienia występują najczęściej na twarzy, dekolcie i grzbietach rąk, czyli w miejscach, które najbardziej są narażone na działanie promieni słonecznych. Równie istotnym czynnikiem determinującym powstawanie przebarwień obok promieni UV są także czynniki genetyczne, hormonalne (okres ciąży, przyjmowanie środków antykoncepcyjnych, menopauza) i zaburzenia endokrynologiczne. Do najczęściej obserwowanych nabytych przebarwień skóry zaliczamy: piegi, plamy so-czewicowate, ostudę, przebarwienia pozapalne i polekowe.

Jest wiele zabiegów, które w trwały sposób pozwolą pozbyć się problemu. Wyboru najodpowiedniejszej metody dokonuje lekarz medycyny estetycznej w zależności od rodzaju przebarwienia i stanu skóry pacjenta. Możemy zastosować mikrodermabrazję wodno-tlenową, peeling Yellow Peel, Cosmelan czy też laseroterapię.

Redukcja przebarwień polega głównie na intensywnym złuszczeniu naskórka oraz stosowaniu preparatów depigmentujących, które hamują enzym uczestniczący w procesie wytwarzania melaniny.

Mikrodermabrazja wodno – tlenowa

jest metodą bezkontaktowego złuszczenia naskórka. Czynnikiem złuszczącym jest rozpylany pod ciśnieniem strumień soli fizjologicznej i powietrza. Mikrodermabrazja delikatnie redukuje plamy i zmiany pigmentacyjne, wpływa na poprawę koloru skóry. Dodatkowo efektywnie oczyszcza, nawilża i uelastycznia skórę. Mikrodermabrazja wodno-tlenowa stanowi przygotowanie do zabiegów laserowego odmładzania skóry. Stosuje się ją również w terapiach łączonych z innymi zabiegami tj. peeling chemiczny czy mezoterapia igłowa, co korzystnie wpływa na przyspieszenie i zwiększenie efektów terapeutycznych.

Yellow Peel

jest peelingiem chemicznym działającym na kilku poziomach: aktywne składniki zawarte w peelingu wywołują kolejno złuszczenie i odnowę naskórka, stymulują komórki do produkcji kolagenu i elastyny, a następnie usuwają istniejące przebarwienia i zapobiegają powstawaniu nowych. Intensywność zabiegu jest indywidualnie dostosowywana i jest uzależniona od ilości nakładanych warstw preparatów. Yellow peel poza przebarwieniami niweluje także blizny po trądziku, drobne zmarszczki, reguluje zaburzenia łojotokowe skóry.

Cosmelan

to zabieg cieszący się bardzo dużą popularnością. Ma działanie silnie rozjaśniające i depigmentujące. Jest prosty a przy tym niezwykle skuteczny. Polega na nałożeniu maski (Cosmelan 1) na leczone obszary, którą po kilku godzinach pacjent zmywa w domu. Warunkiem powodzenia kuracji jest codzienne stosowanie kremu depigmentującego (Cosmelan 2) przez okres co najmniej miesiąca. Zabieg pozwala na pozbycie się przebarwień w czasie krótszym niż 30 dni.

Laseroterapia

wykorzystuje mechanizm pochłaniania światła lasera przez melaninę zawartą w skórze. Do niedużych przebarwień stosowany jest laser Alexandrytowy lub Nd-Yag. Gdy przebarwienia obejmują większe partie skóry takie jak dekolt czy dłonie, a dodatkowo zależy nam na pozbyciu się drobnych zmarszczek i odmłodzeniu skóry zastosowanie ma laser Fraxel. Zabiegi laserowe są bezbolesne, towarzyszy im jedynie uczucie rozgrzania skóry. Kilka godzin po zabiegu przebarwienie może się zrobić ciemniejsze co stanowi naturalną reakcję organizmu. Dzień po zabiegu zaczyna się stopniowe złuszczenie, które trwa kilka dni. Aby skutecznie pozbyć się przebarwień może być konieczne powtórzenie zabiegu w odstępie 4-6 tygodni.

Leczenie przebarwień powinno być prowadzone wielokierunkowo, przy ścisłej współpracy pacjenta z lekarzem medycyny estetycznej lub kosmetologiem. Niektóre sytuacje wykluczają możliwość zastosowania konkretnego zabiegu. Jest to najczęściej okres ciąży, karmienia piersią, stan infekcji wirusowych i bakteryjnych, czynnych infekcji skórnych (opryszczka), przyjmowanie określonych leków (antykoagulanty, retinoidy, sterydy). Przez kilka tygodni po przebyciu zabiegu konieczne jest stosowanie kremu ochronnego z wysokim filtrem UV (50+). Ważne, by unikać solarium i ekspozycji na działanie promieni słonecznych. Z tego powodu większość zabiegów redukujących przebarwienia - z wyjątkiem mikrodermabrazji i Cosmelanu - wykonywanych jest jesienią i zimą.

Przebarwienia stanowią dość powszechny defekt kosmetyczny, który nasila się wraz z wiekiem

Na konsultacje lekarskie oraz zabiegi medycyny estetycznej zapraszamy do Polmedic w Radomiu, ul. Okulickiego 76, tel. 609 800 008

REHA-SENIOR - AKTYWNY SPOSÓB NA ZDROWĄ JESIEŃ ŻYCIA



lek. med. Katarzyna Sułeczka - Skuza
– spec. rehab. medycznej, lek. chorób dziecięcych,
Kierownik Poradni Rehabilitacji



Skutecznym sposobem opóźniania procesu starzenia jest regularna aktywność fizyczna. Poprawia nie tylko sprawność ruchową, wydolność i wytrzymałość, ale także zwiększa zdolności intelektualne i wpływa na dobre samopoczucie.

REHA-SENIOR to zajęcia fizyczne dedykowane dla osób po 50-tym roku życia prowadzone pod czujnym okiem wykwalifikowanego rehabilitanta. Odpowiednio dobrane ćwiczenia mogą łagodzić objawy wielu przypadłości. Zajęcia dla seniorów zalecane są szczególnie w chorobach zwyrodnieniowych kręgosłupa, zmianach zwyrodnieniowych stawów (biodro-

wego, kolanowego, barkowego), w chorobach układu krążenia, w osteoporozie i cukrzycy. Ćwiczenia zwiększają zakres ruchów w stawach, zwiększają siłę mięśniową, wpływają na redukcję masy ciała, poprawiają równowagę i koordynację ruchów.

Przykładowe ćwiczenia wzmacniające z programu REHA-SENIOR:

1



Wzmocnienie mięśni pośladków i obręczy biodrowej.
Leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy ułożone na szerokość bioder.
Unosimy biodra do góry. Ręce uniesione nad klatką piersiową ucinającą piłkę. Brzuch i pośladki wciągnięte.
Wytrzymujemy 5 sekund. Opuszczamy. Powtarzamy 15 razy.
Ćwiczenie możemy również wykonywać bez piłki.

2



Wzmocnienie mięśni brzucha, mięśni miednicy mniejszej.
Leżenie na plecach. Nogi uniesione, zgięte w kolanach i biodrach pod kątem 90 stopni, piłka między kolanami, ręce splecione na karku. Unosimy głowę i barki, starając się jednocześnie nie przyciągać brody do klatki piersiowej. Wytrzymujemy 5 sekund. Opuszczamy. Powtarzamy 15 razy.
Ćwiczenie możemy również wykonywać bez piłki.

3



Wzmocnienie mięśni grzbietu.
Leżenie na brzuchu. Ręce splecione pod czołem.
Nogi wyprostowane.
Napinamy mięśnie brzucha. Unosimy głowę, ręce i górną część klatki piersiowej. Wytrzymujemy 5 sekund. Opuszczamy. Powtarzamy 15 razy.

4



Wzmocnienie mięśni brzucha i mięśni kończyn dolnych.
Leżenie na plecach. Nogi zgięte w kolanach, dłonie oparte na udach.
Unosimy głowę i barki, starając się jednocześnie nie przyciągać brody do klatki piersiowej. Dłonie dociskamy do przedniej strony ud. Wytrzymujemy 5 sekund. Opuszczamy. Powtarzamy po 15 razy.

5



Wzmocnienie mięśni kończyn dolnych i górnych oraz pośladków. Wzmocnienie zmysłu równowagi.
Stoimy na prawej nodze, piłka w prawej dłoni, lewa ręka na biodrze.
Odwodzimy lewą nogę w bok.
Powtarzamy naprzemiennie 10 razy na każdą stronę.
Ćwiczenie możemy również wykonywać bez piłki.

Zajęcia REHA-SENIOR odbywają się trzy razy w tygodniu: **w poniedziałki, środy i piątki.**
W celu uzyskania szczegółowych informacji prosimy o kontakt **tel: 48 381 08 88**
Polmedic, ul. Okulickiego 76

Medycyna estetyczna

Gładko cofnij czas



polmedic 

infolinia: 609 800 008
www.polmedic.com.pl