

## ZAPYTAJ eksperta

mgr Izabela Gawrońska, specjalista leaseroterapii, Ośrodek Chirurgii Plastycznej dr. Macieja Kuczyńskiego



### Czy do zabiegu laserowego należy się specjalnie przygotować i unikać słońca tuż po zabiegu?

Opalać można się dopiero po upływie trzech tygodni od ostatniego zabiegu.

Zastosowanie laserów w medycynie estetycznej jest wszechstronne. Ważny jest zakres działania laserów oraz ich możliwości. Lasery wykorzystuje się w zabiegach inwazyjnych, jak i nieinwazyjnych. Większość zabiegów laserowych dermatologicznych wpływa na stan sprawności skóry jednak odmładzanie laserowe jest tema-

tem szeroko pojętym. Jeżeli chcemy poprawić wygląd naszej skóry np. zlikwidować rozszerzone naczynka, czy też przebarwienia, zastosowanie lasera jest w tym przypadku uzasadnione. Dzięki eliminacji zmian naczyniowych oraz przebarwień poprawimy wygląd naszej skóry. Pamiętajmy jednak o tym, że wpływ lasera na odmłodzenie skóry jest ograniczony. Przed każdym zabiegiem i pomiędzy zabiegami lasero-

wymi nie należy korzystać z solarium oraz kąpeli słonecznych. Podczas kuracji laserowej nie można stosować preparatów światłouczulających (niektóre zioła, antybiotyki) oraz kremów zawierających retinol. Po zakończonych zabiegach laserowych powinniśmy być także ostrożni, jeśli chodzi o korzystanie ze słońca oraz solarium. W przypadku kiedy chcemy odmłodzić naszą skórę o np. 5 lat, poprawić jej napięcie, elastycz-

ność, sprężystość, rozświetlić cerę, poprawić owal twarzy polecamy zabiegi fal radiowych. Są to zabiegi, które w bezpieczny i nieinwazyjny sposób pozwalają odmłodzić skórę. Efekty pozyskane z zabiegu fal radiowych są dość spektakularne i widoczne już po pierwszym zabiegu, a sam zabieg jest przyjemny, bezbolesny i daje możliwość cieszenia się z każdym dniem piękniejszą skórą.

## ZAPYTAJ eksperta

Dr Michał Michalik specjalista otolaryngolog z Centrum Medycznego MML Laryngologia Okulistyka



### Mam problem z chrapaniem. Coraz częściej budzę się zmęczona, niewyspana. Co można z tym zrobić?

Zawsze należy skontaktować się ze specjalistą, który znajdzie przyczynę chrapania i zaproponuje leczenie.

Po dłuższym czasie chrapanie może być przyczyną kłopotów z koncentracją i zapamiętywaniem, senności w ciągu dnia, osłabienia libido, depresji, obniżenia wydajności pracy, zwiększenia ryzyka wypadków i różnych zaburzeń ze strony układu krążenia, takich jak nadciśnienie tętnicze, przerost prawej komory serca i wiele innych.

Chrapanie może być również początkiem wielu groźnych chorób,

dlatego nie należy go lekceważyć, zwłaszcza, jeśli u chrapiącego występują chwilowe przerwy w oddychaniu. Wówczas należy zgłosić się do lekarza specjalisty. Jest wiele czynników, które predysponują nas do chrapania. Przede wszystkim częściej chrapia osoby z nadwagą (wynika to z tego, że mają więcej tkanek, które dodatkowo są luźniejsze). Istotną sprawę odgrywa też wiek.

Powyżej 40. roku życia chrapie 70-80 proc. dorosłych ludzi. Inne czynniki istotne dla tej dolegliwości to tryb życia jaki prowadzi-

my. Stres, zaburzenia snu z niego wynikające, niehigieniczny tryb życia, używki (szczególnie papierosy i alkohol).

Wielu pacjentów zamiast zgłosić się do specjalisty idzie do apteki po kropelki czy spray do nosa, nie wiedząc, że preparaty te jedynie złagodzą objawy, nie lecząc problemu. Obecnie mamy kilka metod, które stosujemy w eliminowaniu chrapania m.in. mało inwazyjny zabieg Celon, którego zaletą jest to, że umożliwia nie tylko skuteczne, ale i łatwe usunięcie przyczyn chrapania.

Zabieg wykonywany jest ambulatoryjnie. Dzięki użyciu bipolarnej elektrody uzyskuje się unikalny efekt koagulacji niskotemperaturowej (około 80°C) falami wysokiej częstotliwości o precyzyjnie ustalonym zakresie. Zabieg wykonuje się po wcześniejszym miejscowym znieczuleniu podniebienia miękkiego, wprowadzając w nie kilkakrotnie specjalną końcówkę i pozostawiając ją na kilka sekund.

Cały zabieg trwa od 30 do 45 minut, a po jego zakończeniu pacjent może wrócić do domu lub pracy.