

PLÁNOVÁNÍ ZÁKROKŮ

ESTETICKÝ KALENDÁŘ

Vezměte si
k ruce diář
a tužku a začněte
plánovat. Tady
je recept na to,
jak celý nový
rok využít
beze zbytku.
Minimálně
po stránce
estetiky.

TEXT: LENKA LYSOŇKOVÁ

Každý dermatolog nebo plastický chirurg vám sice řekne, že k němu můžete zajít v podstatě kdykoli (a bude mít pravdu), abyste se ovšem po zákroku cítila opravdu komfortně, vyplatí se ho správně načasovat.

Zatímco chladnější část roku se víc hodí na invazivní zákroky, které narušují povrch kůže, nebo na plastické operace, teplejší měsíce přejí spíš lehčím ošetřením.

Jízdní řád estetických zákroků určuje hlavně slunce. Po těch radikálnějších byste si na jeho paprsky měla dávat velký pozor. A to se přece jen uprostřed léta dělá o dost hůř než v zimě, kdy jsme až po nos zachumlání v kabátech.

JARO ČAS ČERVENÝCH ŽILEK A HYDRATACE

Trápí-li vás červené žilky v obličeji (nebo kdekoliv jinde), je jaro ten správný okamžik objednat se na jejich ošetření. Teploty už totiž neklesají pod bod mrazu, takže vaše křehké cévy nebudou sužovat věčné přechody z tepla do zimy a zpět, které k praskání žilek přispívají velkou měrou. A i když se žilky odstraňují pomocí laseru, nemusíte se bát ani toho, že by vám ošetřená místa na slunci zpigmentovala. Jarní slunce ještě není tak agresivní jako to letní, takže před ním svou kůži snadno ochráníte.

Na jaře také doporučujeme absolvovat mezoterapii, tedy ošetření, při kterém vám lékař pomocí tenkých jehliček vpraví do kůže koktejl hydratačních látek, vitaminů a antioxidantů. Ten kůži po náročných zimních měsících nejen zregeneruje, vypne a ozdraví, ale připraví ji i na léto, kdy bude mít vláhy nedostatek. Jarní mezoterapii navíc nahrává i to, že už nemrzne. Když klesnou teploty pod nulu, tohle ošetření se příliš nedoporučuje.

Časně zjara, ale i kdykoliv během roku, můžete vyrazit na aquapeeling. „Hloubkové čištění neboli Aquapeeling Innofacial nejen z pleti odstraní nečistoty, ale zároveň do ní vpraví výživná séra, která ji hydratují, a dokonce i odstraní jemné vrásky,“ doporučuje primářka kliniky LaserPlastic MUDr. Marta Moidlová.

LETO

ESTETICKÉ PRÁZDNINY

Léto patří k obdobím, kdy bývají ordinace estetických dermatologů a plastických chirurgů nejprázdnější. A to nejen proto, že potenciální klienti vyrazí na dovolenou. Řada zákroků se totiž na léto příliš nehodí, ať už proto, že je po nich pokožka extrémně citlivá na sluneční záření, nebo proto, že vás pooperační režim na čas vyřadí třeba z návštěv koupaliště či bazénu.

V chladnějších částech roku se také rána lépe ošetřuje, už jen proto, že se její krytí méně znečišťuje potem. Po některých zákrocích, jako jsou například liposukce, abdominoplastika nebo operace prsou, je navíc třeba nosit kompresní prádlo, což většině klientů v létě příliš příjemné není. Péče o jizvy také vyžaduje ochranu před sluncem, kterou je v létě těžší zajistit.

Na druhou stranu existují i zákroky, které je lepší absolvovat právě v teplejších měsících. Typickým příkladem je operace nosu neboli rhinoplastika. V teplejší části roku vám totiž tolik nehrozí rýma, která je po plastice nosu velmi nepříjemná.

Avšak i když většina klientů nechává estetické zákroky spíše na chladnější část roku, existuje také poměrně dost lidí, kteří v létě vyhledávají služby dermatologů či plastických chirurgů naprosto cíleně.

V létě bývá jejich pracovní tempo volnější, a tak mívají na zákrok i následné hojení více času i klidu. Navíc pokrok v oblasti estetické medicíny už v létě umožňuje absolvovat i zákroky, které byly dříve tabu, například neinvazivní nebo miniinvazivní zákroky, jako jsou botulotoxinové injekce, mezoterapie, výplně kyselinou hyaluronovou, radiofrekvenční ošetření či lifting pomocí mezonití.

PODZIM

SEZONA SKALPELU A LASERU

Pokud plánujete liposukci, nechat si zvětšit prsa, zpevnit břicho nebo vylepšit oční víčka, na podzim je na to ideální čas. Sluneční záření už totiž nemá takovou intenzitu, takže nehrozí, že by vám kvůli němu zpigmentovaly jizvy. Díky nižším teplotám vám nebude vadit ani kompresní prádlo, které je po většině výkonů třeba nějaký čas nosit, takže se i v období hojení budete cítit komfortně.

Po létě se také často řeší pigmentace a s tím spojené laserové zákroky. Nehrozí už totiž, že by čerstvě ošetřená kůže na slunci zpigmentovala. Kromě pigmentových skvrn se tedy můžete naplno opřít do boje s vráskami a povolenými konturami. A bát už se nemusíte ani razantnějšího chemického peelingu, byť vám dermatolog tak jako tak po ošetření doporučí používat krém s ochranným UV faktorem. Po létě si také nezapomeňte nechat zkontrolovat znaménka – čím dřív se lékaři podaří podchytit problém, tím snáz se dá řešit.

ZIMA

DOBA LIPOSUKCI

Zimní měsíce jsou ideální pro jakýkoli invazivní zákrok, ať už se rozhodnete pro radikální laserové omlazení, nebo pro skalpel. S blížícím se jarem a odhazováním kabátů tradičně vedou liposukce, díky kterým se křivky do prvních teplých dní stihnou hodně vylepšit. „Z historicky chirurgického a náročného výkonu odstranění podkožního tuku se stala díky moderní technologii estetická modelace postavy a z lékařů sochaři. Nejnovější přístroje,

CELOROČNÍ ZÁLEŽITOST

KRÁSA BEZ OHLEDU na sezonu

Patříte-li k fanyнкám neinvazivních nebo miniinvazivních zákroků, nemusíte kalendář vůbec řešit. Drobné zákroky, jako jsou aplikace botulotoxinu, dermálních výplní či mezonití, se dají uskutečnit prakticky kdykoli. Povrch kůže se při nich totiž naruší jen minimálně, což v praxi znamená, že téměř nehrozí vznik pigmentových skvrn. To u invazivních zákroků je situace úplně jiná. Narušená kůže je extrémně citlivá na sluneční záření a riziko, že ošetřená kůže na slunci zpigmentuje, je vysoká. Proto se invazivní zákroky vyplatí nechat na pozmournější části roku. Trochu obejít to můžete tím, že si v létě necháte radikálně ošetřit jen ty části těla, které se dají zakrýt oblečením. Tím riziko pigmentových skvrn výrazně snížíte.

LETNÍ LASER

Laserová ošetření v ordinacích dermatologů dlouho platila za letní tabu. Riziko pigmentových skvrn u nich bylo zkrátka příliš vysoké. Už ovšem existují takové přístroje, které kůži dokážou omladit i bez toho, abyste se musela slunce bát. Řeč je například o laseru GentleYag, který se dá použít pouze zevně, nikoliv i zevnitř úst jako tomu bylo u jeho předchůdců. Na tenhle omlazující zákrok se tedy můžete bez obav vydat uprostřed toho nejparnějšího letního dne.



jako je liposukční laser BeautiFill, dokáží jedinou kanylou se speciálním laserovým vláknem rozpouštět i vysávat tuk a zároveň laserem pokožku rovnoměrně vypínat a remodelovat kolagenní vlákna. Výsledkem je krásná, souměrná a pevná postava,“ říká MUDr. Martin Tománek, specialista na liposukční a modelační techniky na klinice LaserPlastic. Pro ty, kteří potřebují zejména posílit svalstvo, dotvarovat postavu a k tomu spálit trochu přebytečného tuku, je vhodný přístroj Emsculpt NEO. „Využívá dvě technologie naráz – vysokovýkonné fokusované elektromagnetické pole stahuje a posiluje svalstvo a k tomu radiofrekvence zahřívá a spaluje podkožní tuk, který se tak odbourává. Tato moderní metoda je vhodná také pro pacienty, kteří trpí

diastázou, tedy rozstupem břišních svalů, například ženy po porodu,“ upřesňuje MUDr. Martin Tománek.

No a jestli se toužíte na jaře pochlubit kůží bez chloupků, naplánujte si na zimu laserovou epilaci nebo epilaci pomocí pulzního světla (IPL). V zimě je kůže nejsvětlejší z celého roku, což pro trvalé odstranění nežádoucího porostu vytváří ideální podmínky. Pod vrstvami oblečení navíc snáz schováte dorůstající chloupky. Ty by před zákrokem měly být dlouhé maximálně dva milimetry, což by v letních šatech nevypadalo zrovna vábně. Interval mezi jednotlivými sezeními je obvykle tři až pět týdnů, z čehož plyne, že se s epilací vyplatí začít hned zkraje zimy. Do jara bude porost pryč. ■

SKALPEL MÍSTO DOVOLENÉ

Přiznat, že jste si nechala vylepšit tělo nebo tvář, sice není žádná ostuda, pořád ale existuje dost lidí, kterým se o tom s kolegy v práci mluvit prostě nechce. Patříte k nim? Objednejte se na zákrok v létě místo dovolené. Nejenže vaše nepřítomnost nikoho nepřekvapí, ale také se můžete spolehnout, že než se vrátíte zpátky do práce, budou modřiny a otoky bezpečně ty tam. Váš nový vzhled navíc kolegy možná ani nepřekvapí. Vždyť po dovolené vypadá každý lépe...

