

Spis treści

Wstęp	11
-------------	----

Część 1: WPROWADZENIE DO MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

1	Początki, kroki milowe i przyszłość medycyny estetycznej	15
	Francuski początek	15
	Kroki milowe w medycynie estetycznej	16
	Rozwój bez granic	18
2	Miedzy kosmetologią a chirurgią plastyczną	21
	Kosmetologia a medycyna estetyczna	21
	Medycyna estetyczna a chirurgia plastyczna	23
3	Kanony piękna	27
	Piękna przeciętność	27
	Złota proporcja	28
	Odstępstwa od kanonów	31
	Ciało idealne, czyli jakie?	32
	Przełożenie praktyczne	33
4	Budowa i fizjologia skóry	35
	Jak jest zbudowana skóra	35
	Jak się zmienia skóra	36
5	Lekarz czy gabinet, czyli priorytety w medycynie estetycznej	37
	Lekarz idealny	37
	Gabinet na miarę	39
	Siedem grzechów głównych lekarzy	40
	Siedem grzechów głównych pacjentów	41
6	Jak dbać o skórę	47
	Słońce. Wróg czy przyjaciel?	47
	Po co nam ta woda	50
	Dbanie o skórę po zabiegach	53

Część 2: TECHNOLOGIE I METODY TERAPEUTYCZNE

1	Narzędzia odmładzania	57
	Obszary działania w medycynie estetycznej	57
	Od niszczenia do rozmowy, czyli dziesięć metod działania	58
	Jak znaleźć właściwy gabinet	61
2	Nowoczesne technologie w medycynie estetycznej	63
	Światło – lasery	63
	Zasady działania i właściwości laserów	63
	Sposób działania na tkanki	65
	Bezpieczeństwo i kalibracja	67
	Światło – IPL	68
	IPL a laser	68
	E-light, czyli dwa w jednym	70
	Światło – LED-y	70
	Elektryczność	71
	Prąd stały i zmienny	71
	Prąd zmienny w medycynie estetycznej	71
	Urządzenia wykorzystujące radiofrekwencję (RF)	71
	Frakcyjna RF mikroigłowa, czyli prąd i igły	72
	Fala powietrzna – ultradźwięki	73
3	Dobre kontra kiepskie urządzenia, czyli czym się kierować przy kupnie sprzętu do gabinetu medycyny estetycznej	75
	Analiza potrzeb terapeutycznych	75
	Proces zakupu nowego sprzętu	76
	Marketing w medycynie estetycznej	77
4	Bezpieczeństwo w gabinecie medycyny estetycznej	79
	Definicje pojęć	79
	Od narzędzi jednorazowych do sterylizacji	80
	Dlaczego aseptyka jest ważna	82
	Kiedy dezynfekcja, a kiedy sterylizacja – przykłady postępowania	82
	Bezpieczeństwo a certyfikaty i wyroby medyczne	84
	Z życia wzięte	85

Część 3: ODMŁADZANIE

1	Jak i dlaczego się starzejemy	91
	Dlaczego się starzejemy?	91
	Jakość i kształt – dwa komponenty młodości	93
	Proporcje i zasada odwróconego trójkąta	95
	Starzenie się i aspekty praktyczne	96

2	Toksyna botulinowa	99
	Od masowych zatruc do medycyny estetycznej	99
	Jak działa botoks	100
	Na co działa toksyna botulinowa	100
	Nietypowe zastosowania toksyny botulinowej – zgrzytanie zębami (bruksizm) ...	102
	Trucizna o wielu imionach	104
	„Lwia zmarszczka” na receptę	106
	Wpływ pacjenta na skuteczność zabiegu	107
3	Wypełniacze i stymulatory	109
	Co to jest i skąd się bierze kwas hialuronowy	109
	Zastosowanie kwasu hialuronowego i najpopularniejsze zabiegi z jego wykorzystaniem	112
	Klony i balony, czyli złe praktyki i błędy	119
	Powikłania	120
	Złe praktyki – prawdziwe przypadki	122
	Konkurencja i marketing	122
	Alternatywa dla kwasu hialuronowego	123
	Kwas L-polimlekowy	125
4	Pilingi	129
5	Laser frakcyjny	131
	Lasery ablacyjne i nieablacyjne	131
	Jak wygląda zabieg laserem frakcyjnym ablacyjnym	132
	Możliwe powikłania	133
	Dla kogo laser frakcyjny	134
6	HIFU	137
7	Frakcyjna radiofrekwencja mikroigłowa (RF mikroigłowa)	141
8	Osocze bogatopłytkowe	145
	Od krwi do czynników wzrostu	145
	Jak wygląda zabieg	147
	Dopalacz dla komórek	149
	Razem czy osobno	151
	Kiedy działa, a kiedy nie	152
9	Nici	155
	Nie wszystko złoto, czyli nici złote i syntetyczne	155
	Nowa generacja nici, nowa filozofia stosowania	156
	Rusztowanie w skórze	158
	Zastosowanie nici – gdzie warto, a gdzie nie ma sensu	159

1	Przebarwienia	165
	Słońce a przebarwieniowy efekt jo-jo	165
	Dlaczego leczenie przebarwień jest skomplikowane	167
	Metody usuwania przebarwień	168
	Laser czy piling	172
	Najczęstsze rodzaje przebarwień i sposoby ich usuwania	173
	Diagnostowanie i błędy w leczeniu	176
	Rady dla pacjentów z przebarwieniami	177
	Prawdziwe przypadki	178
2	Blizny	183
	Dlaczego leczenie blizn jest takie trudne	183
	Dlaczego tworzą się blizny	184
	Podział blizn ze względu na rodzaj	184
	Podział blizn ze względu na sposób powstania	185
	Jak dbać o bliznę?	186
	Strategie leczenia – blizny zanikowe	187
	Blizny zanikowe – prawdziwe przypadki	189
	Strategie leczenia – blizny przerostowe	190
	Strategie leczenia – blizny mieszane (pooparzeniowe)	192
	Strategie leczenia – kolor blizny	194
3	Rozstępy	195
	Skąd się biorą rozstępy	195
	Rozstępy w ciąży	196
	Rozstępy w wieku dojrzewania	197
	Rozstępy u mężczyzn	198
	Metody usuwania rozstępów	199
	No Stretch Marks – o skuteczności terapii	202
	Czy wszystkie urządzenia do RF mikroigłowej są tak samo skuteczne?	203
	Łączenie RF mikroigłowej z innymi zabiegami	203
4	Cellulit	209
	Jak i dlaczego powstaje cellulit	209
	Czynniki sprzyjające powstawaniu cellulitu	210
	Stopnie cellulitu	211
	Jak zdiagnozować cellulit	211
	Jak pozbyć się cellulitu domowymi metodami	212
	Główne zasady leczenia cellulitu	213
	Cellulit w stadium początkowym	214
	Cellulit średnio zaawansowany z nadmiarem tkanki tłuszczowej	215
	Cellulit zaawansowany – leczenie dla wytrwałych	215

5	Nadmiar tłuszczu	219
	Komórki tłuszczowe – „nadmuchane baloniki”	219
	Metody nieinwazyjne	221
	Metody inwazyjne	226
6	Owłosienie	229
	Budowa i właściwości włosa	229
	Gdy włosów jest za mało – łysienie	230
	Rodzaje łysienia i jego diagnostyka	230
	Inne rodzaje łysienia	236
	Gdy włosów jest za dużo – depilacja	236
	Krótka historia depilacji	236
	Lasery i inne metody trwałej depilacji	237
	Co decyduje o skuteczności trwałej depilacji	239
	Czy depilacja jest bolesna?	240
	Owłosienie twarzy	240
	Hirsutyzm	240
7	Zmiany naczynkowe	241
	Czego nie lubi cera naczynkowa	241
	Leczenie rumienia i „pajączków”	242
	Trądzik różowaty	244
	Malformacja naczyniowa	246
8	Trądzik	249
9	Nadpotliwość	253
	Kiedy pocimy się za bardzo	253
	Sposoby walki z potem	254
	Toksyna botulinowa na nadpotliwość	254
	Frakcyjna RF mikroigłowa	255
10	Tatuaż i makijaż permanentny	257
	Tatuaż – ciało obce	258
	Jak usunąć tatuaż	258
	Ta sama nazwa, inny laser	260
	Czarny – tak, żółty, zielony – nie, czyli jakie barwniki najłatwiej usunąć	261
11	Okolice oczu	263
	Opadające górne powieki	263
	Kurze łapki	264
	Dolina łez	264
	Obrzęki	265
	Worki tłuszczowe	265
	Cienie pod oczami	265

Część 5: GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

1	Zabiegi ginekologii estetycznej	269
	Wskazania do zabiegów	269
	Rodzaje zabiegów ginekologii estetycznej	270
	Skorowidz	277