



Zdravie téma
NÁZOR ODBORNÍKA
 MUDr. Peter HAJDUK

Luxusný biznis

Pri jedinečnej transplantačnej technike lekár nepoužíva skalpel, nepocítite bolesť a na hlave vám nezostane nepekná jazva. Je vhodná pre mužov aj pre ženy. Nie však pre každú peňaženku

Vlasová transplantácia je najúčinnnejšia pri androgénnej alopecii, teda pri klasickom mužskom plešivení. „Mladší muži k nám najčastejšie chodia s kútlmi, s rednúcim temenom, starší s väčšími plešinami,“ hovorí MUDr. Peter Hajduk, špecialista z Prahy, ktorý pôsobí aj na bratislavskej klinike Esthetic. „Majú výhodu, že im môžeme odoberať

ako prvotná operácia. „Dobré výsledky máme aj s poúrazovými alopeciami, keď pacienti prídu o vlasy po popáleninách, úrazoch hlavy, zásahu elektrickým prúdom či rádioterapii.“

A kuriózne prípady? „Klientka si dala doplniť chlčky na ohanbí. Inej sme transplantovali vlasy nad ušami. Prišla o ne, keď ju učiteľ ako dieťa ťahal za pačesy. Po štyridsiatich rokoch si konečne mohla spraviť účes. No určite najzaujímavejší bol muž z Kazachstanu. Jeho mužská okrasa nezodpovedala miestnej móde a cítil sa sociálne a pracovne znevýhodnený. Vďaka dorobeným fúzom je teraz na poste, po ktorom túžil.“

aj chlčky z hrudníka, brucha a nôh, ak treba.“ Mužské plešivenie však trápi aj ženy, zapríčiňuje ho totiž z veľkej časti nerovnováha testosterónu.

AJ FÚZY A OBOČIE

Iné dámy žiadajú skôr zahustenie preriedených vlasov. „Ide o difúziu alopeciu, pri ktorej musíme dobre zvážiť, či bude efektívna. Ak nájdeme kvalitné darcovské miesto s hrubšími vlasmi, je to možné,“ pokračuje skúsený operatér. Ďalšie majú záujem o úpravu vlasovej línie, no čoraz častejšie chodia na rekonštrukciu obočia, o ktoré prišli neustálym vytrhávaním. „Máme aj pacientov s ložiskovou alopeciou, ložisko však musí byť stabilné – nesmie sa rozrastať ani presúvať.“ Robia aj veľa opráv po starších, nevydarených transplantáciách. Sú oveľa náročnejšie

SKALPEL NEPOTREBUJEME

MUDr. Hajduk a jeho tím ako jediní v strednej Európe „sadia“ vlasy metódou FM. „Používame ju už šiesty rok a momentálne je to najjemnejšia technika,“ tvrdí lekár a porovnáva ju so staršími postupmi. Pri „stripovej“ metóde chirurg vyrezal prúžok kože s vlasmi nad ušami alebo z boku. Potom ho rozdelil na malé čiastočky, štepy, ktoré preniesol na bezvlasové miesta. Nedostatkami boli nevzhľadné a bolestivé jazvy, ktoré po odbere ostávali vo vlasovej časti. Posledných osem rokov nahrádza zastaranú techniku oveľa šetrnejšia FUE transplantácia. Operatér vyberie ihlou, ktorá má 0,9 mm až 1 mm, len jednu folikulárnu jednotku. Tá obsahuje maximálne jeden až štyri vlasy a potom sa prenáša na príjmové miesto.

„Pre nás je však už aj taká ihlička hrubá, my používame ešte tenšiu, s priemerom 0,65 mm. Vyťahujeme ňou jednotlivé folikulárne jednotky tak, ako prirodzene rastú. Nič nekrájame, nezašívame, skalpel ani nemáme vo výbave. FM metóda nezanecháva jazvy, preto je vhodná aj pre ženy.“ Aj diery po odbere štepan sú veľmi malé, preto sa darcovské miesto zbytočne nezničí a rýchlo sa zahojí. Ďalšou výhodou je, že v príjmovom mieste sa nevytvorí hrboľatá koža, naopak, ostáva hladká a štepy dokonale zapadnú do vpichov. „Zo sto osadených štepan sa ujmie deväťdesiatpäť,“ tvrdí doktor Hajduk.

NA CELÝ DEŇ

Dĺžka zákroku závisí od rozsahu a počtu vkladacích štepan, určite však treba rátať s celodňovou tortúrou. Prvá fáza trvá len päť minút. Pacient si ľahne na brucho a dostane lokálnu „tlakovú“ anestéziu. Darcovské miesto sa ostrihá a pripraví na zákrok. Z neho sa postupne odoberajú štepy. Táto časť zákroku trvá hodinu až dve a pol hodiny. Vlasy sa neupravujú, aby sa nepoškodili, len sa vložia do živého roztoku v chladničke. Pacient si ide oddýchnuť, po dvadsiatich minútach sa vráti na operačnú sálu.

Tentoraz si sadne do kresla. Najprv sa umŕtvi príjmové miesto, potom operatér urobí do kože malé vpichy, otvorčeky s priemerom 0,65 mm, do ktorých vkladá štepy. Musia mať rov-



Pomáhajú pri liečbe vypadávania vlasov voľnopredajné výrobky?

Áno, ide o lokálnu liečbu. Na trhu je veľa šampónov, balzamov, roztokov na vtieranie, krémov, sprejov aj vlasových mliek s výťažkami z bylín, z obilných klíčkov, s ovocnými kyselinami. Účinné sú výrobky s kyselinou hyaluronovou, ktorá patrí medzi základné zložky prítomné v zdravej koži. Vo farmaceutických výrobkoch nesmú chýbať vitamíny skupiny B a E a rôzne antioxidanty. Populárne sú pantenol a pyridoxín v tabletkách. Nepoužívajte však pantenol vo forme spreja, ide o penu určenú na popáleniny, nie na von-

kajšiu liečbu vypadávania vlasov. Inými účinnými látkami sú dráždivé tinktúry. Väčšinou sú to liehové roztoky, ktoré sa dobre rozotierajú a nezapáchajú. Obsahujú resorcin, kyselinu salicylovú a iné aktívne látky. Pri ložiskovom vypadávaní vlasov používame aj injekcie s týmito látkami, aplikujeme ich priamo do vlasových cibuliek. Veľké nádeje sa vkladali do prípravkov, ktoré obsahovali minoxidil. Sú naozaj účinné, ale majú aj obme-

dzenia – nesmú ich používať deti a alergici. Nevýhoda je aj to, že keď prestanete vlasy ošetrovať, často vypadnú znova.

A čo tablety a infúzie?

Hovoríme o vnútornej liečbe. Ľudia s alopciou užívajú vitamíny skupiny B, ale aj C, D, E, K, P a minerály vo forme tabliet alebo kvapiek. Výborný prostriedok na povzbudenie rastu vlasov sú výťažky z rias a želatínové cukríky. Špeciálne lieky sa podávajú vo forme tabliet alebo infúzií. Vo veľmi vážnych prípadoch siahame po hormonálnych liekoch. Používame aj lieky, ktoré zdanlivo s liečbou alopcie nemajú nič spoločné. Náhodne sa zistilo, že pri užívaní lieku na vysoký krvný tlak sa ako „nežiaduci účinok“ objavuje zvýraznené ochlpenie. Muži s preriedeným vlasovým porastom majú nádej aj v lieku používanom na liečbu ochorenia prostaty.

Voľba liekov je výhradne v rukách dermatológa. Pacient musí byť prísne sledovaný a chodiť na pravidelné laboratórne kontroly niektorých vybraných parametrov. Posledná možnosť pre ľudí, čo sa nezmieria s alopciou, je transplantácia vlasov. ➤



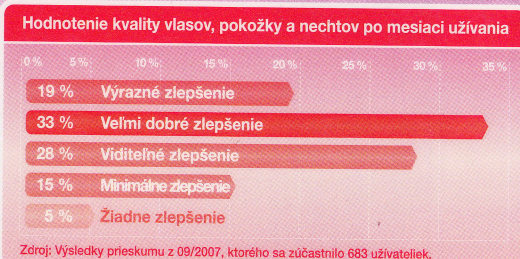
PRE KRÁSNE A ZDRAVÉ VLASY, POKOŽKU A NECHTY

Prípravok **GS Eladen** vďaka zloženiu s obsahom **aminokyselín** zlepšuje tvorbu keratínu - základnej stavebnej zložky zdravých vlasov a nechtov.

PRESVEDČTE SA AJ VY!

Účinky **GS Eladen** sú overené!

Až **95%** užívateľiek prípravku **GS Eladen** potvrdzuje zlepšenie kvality vlasov, pokožky a nechtov už po prvom mesiaci užívania.



GS Eladen
KERATINE ACTIVATING FORMULA

Ziadajte vo svojej lekárni.

www.eladen.sk

www.gsklub.sk



naký sklon ako prirodzené vlasy a kopírovať smer ich rastu. „Presádzanie“ je náročné na precíznosť aj čas, trvá štyri až osem hodín.

„Po zákroku nemáte obviazanú hlavu. Dáte si len šiltovku či šatku a o pätnásť minút môžete odkráčať domov. Darcovské aj príjmové miesto sa zahojí do siedmich dní, o štrnásť dní už môžete aj plávať či potápať sa. Samozrejme, musíte dodržiavať isté pravidlá, napríklad vyhýbať sa slnku, telesnej či psychickej námahy. Vlasy si treba umývať špeciálnymi šampónmi a užívať tabletky na podporu rastu. Na kontrolu prídete o mesiac až dva, potom o pol roka. Ale až o rok môžeme úplne zhodnotiť, aká zmena nastala, či treba niečo doplniť,“ vysvetľuje doktor Hajduk. Nezlaknite sa, nové vlasy zväčša onedlho vypadnú, ale

ide o prirodzený proces. Pod dvoch-troch mesiacoch narastú nové, trvalé.

PARÁDA ČOSI STOJÍ

Rozhodli ste sa, že si zadovážite bohatší účes? Cena za jeden štep je 3,30 eura (99 korún). Pri jednom zákroku vám „presadia“ približne 600 až 1 200 štepov. Ich presný počet závisí od rozsahu výkonu, hustoty a kvality pôvodných vlasov. Celkovú investíciu do vylepšeného výzoru si teraz už ľahko vyrátate. Neodradila vás? V poriadku. Možno vás viac schladí konzultácia s lekárom. „Nie každá alopecia je vhodná na transplantáciu,“ upozorňuje MUDr. Peter Haj-

Ktorí sú viac sexi?

Hustú hrivu považujeme za symbol mladosti, atraktivity, úspechu. Nepriamo to potvrdil aj fešák George Clooney. Je presvedčený, že za úspechy u žien vďačí aj bujným vlasom. Svoje o tom vie aj politik Silvio Berlusconi a hollywoodska hviezda Nicolas Cage. Ten bol dokonca prominentným klientom doktora Petra Hajduka – raz v New Yorku, raz v Prahe. Ani slovenskí herci Ján Slezák či Ján Galovič sa netaja „nadrobenými“ vlasmi. Na druhej strane, hore bez vôbec neprekáža exbondovi Seanovi Connerymu, tenistovi André Agassimu ani Dušanovi Cinkotovi. A prvom!

duk. „Nejde to, keď je darcovská plocha malá, vlasy sú jemné, nekvalitné alebo tenučké a medzery medzi nimi nie sú dostatočne veľké na to, aby sme tam bezpečne vsunuli nový vlas. Kontraindikáciami sú aj zápalové ochorenia kože, psoriáza, cukrovka, ochorenia štítnej žľazy a iné choroby.“ ■

ŠETRITE S DÔVEROU

+VÝHODY
OD DÔVERY

Zdravie v najlepších rukách

DÔVERA+
ZDRAVOTNÁ POISTOVŇA

AKO UŠETRIŤ
500€
(15 063 Sk)
POZRITE SI PRÍKLAD VPRAVO

3 bicykle
značky DEWA
+3 príbly



UŠETRÍTE
332,16€*
(10 006,65 Sk)



UŠETRÍTE
15,92€*
(479,61 Sk)

Digitálny tlakomer
SENCOR

BONUS
152€*
(4 579,15 Sk)

Celoročná zdravotná
starostlivosť Program
OptimalCare
ProCare
moderná poisťovňa



Poistenci DÔVERY môžu odteraz ušetriť aj oveľa viac ako 500 € (15 063 Sk)!

Využite množstvo zliav a výhodných ponúk! Pýtajte si vaše VÝHODY a ušetríte!

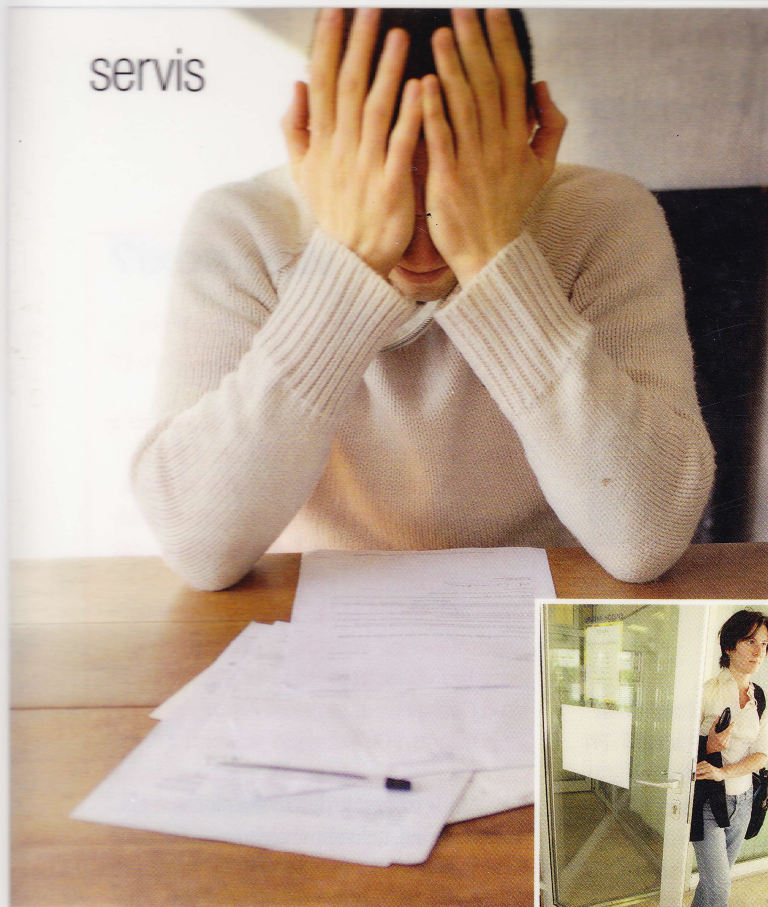
Viac o programe VÝHODY a katalóg programu VÝHODY hľadajte vo vašej poštovej schránke, na každej našej pobočke alebo na: vyhody.dovera.sk

www.dovera.sk
0800 150 150

Zdravie v najlepších rukách

DÔVERA+
ZDRAVOTNÁ POISTOVŇA

* platí v prípade odhlásenia z Dôvery – pre členov Klubu RODINA



Ročné zúčtovanie

Ak ho podávate sami, čas máte do konca júna. Kedy tak musia urobiť aj dôchodcovia?

Mnohí dúfali, že ministerstvo zdravotníctva zruší ročné zúčtovanie zdravotného poistenia. Do systému však za rok 2007 prinieslo takmer 30 miliónov korún (necelých stotisíc eur). Preto sa rušiť nebude a, žiaľ, ani zjednodušovať. S vyplňaním tlačiva vám poradia v pobočkách zdravotných poisťovní. Nenechajte si to však na poslednú chvíľu. „Venujte sa tomu aspoň začiatkom júna. Vtedy nie je taký intenzívny prílev formulárov ani ľudí žiadajúcich o pomoc,“ radí Zuzana Horníková zo zdravotnej poisťovne Dôvera.

KTO HO MUSÍ PODAŤ?

Samostatne zárobkovo činné osoby, ktoré v roku 2008 vykonávali samostatnú zárobkovú činnosť čo i len jeden deň.

Zamestnanci, ktorí mali počas roka kolísavé príjmy, čiže mesačne zarobili v hrubom aj menej ako 56 283 Sk a aj viac ako 56 283 Sk. Ak ste zarobili každý mesiac menej ako 56 283 Sk alebo každý mesiac viac ako 56 283 Sk, zúčtovanie nepodávate.

Zamestnanci, ktorí mali príjem z inej samostatnej zárobkovej činnosti, napríklad z poskytnutia priemyselných alebo autorských práv, príjmov z vydávania literár-

nych a iných diel a z činností, ktoré nie sú živnosťou ani podnikaním.

Zamestnanci, ktorí minulý rok mali viacerých zamestnávateľov súčasne alebo po sebe nasledujúcich a ich príjem kolísal pod sumou a nad sumou 56 283 Sk.

Samoplatitelia, ktorí mali ročný príjem vyšší ako 64 332 Sk, teda mesačne zarobili viac ako 5 361 Sk.

Poistenci štátu, teda aj študenti a dôchodcovia, ktorých príjem presiahol za minulý rok sumu 64 332 Sk. Výnimku majú tí, čo zarobili na výkone činnosti osobného asistenta, prenájme, ak sa z ich príjmu vyberá daň zrážkou okrem príjmu zo závislej činnosti, pri ktorom sa neuplatňujú nezdaniteľné časti základu dane a daňový bonus,

alebo ak ich príjmy pochádzajú z dohôd o prácach vykonávaných mimo pracovného pomeru.

POZOR!

Zúčtovanie sa robí v slovenských korunách, ale nedoplatok sa platí v eurách.

KDE SA PODÁVA?

Tlačivo nájdete v pobočkách poisťovní alebo na stránke ministerstva zdravotníctva www.rzzp.sk. Podávate ho v zdravotnej poisťovni, v ktorej ste boli poistení k 31. decembru 2008 osobne alebo doporučené poštou.

V takom prípade rozhoduje dátum na pečiatke. Aby zúčtovanie za vás podal zamestnávateľ, musíte ho o to požiadať do konca mája!

Apollo zdravotná poisťovňa, www.apollo.sk, bezplatná infolinka 0800 120 004 každý pracovný deň od 8.00 do 18.00 hod.

Dôvera zdravotná poisťovňa, www.dovera.sk, bezplatná infolinka 0800 150 150 fungujúca nepretržite

Spoločná zdravotná poisťovňa, www.szp.sk, infolinka za cenu miestneho hovoru 0850 311 443 každý pracovný deň od 8.00 do 16.00 hod.

Union zdravotná poisťovňa, www.unionzp.sk, infolinka za cenu miestneho hovoru 0850 003 333 každý pracovný deň od 7.30 do 18.00 hod.

Všeobecná zdravotná poisťovňa, www.vszp.sk, infolinka za cenu miestneho hovoru 0850 003 003 každý pracovný deň od 8.00 do 18.00 hod.

DOLEŽITÉ TERMÍNY

Do 31. mája 2009 resp. 1. júna, ako zamestnanec môžete požiadať zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania.

30. jún – posledný termín podania ročného zúčtovania.

31. august – poisťovňa oznámi výšku nedoplatku alebo preplatku na zdravotnom poistení v prípade, že ide aspoň o 3 eurá (90,378 Sk).

30. september – zamestnávateľ vám oznámi výšku nedoplatku alebo preplatku.

31. október, resp. 2. november musíte vyrovnať nedoplatok na poisťovní.

NOVINKA

Ak ste mali odklad daňového priznania za rok 2008, zúčtovanie zdravotného poistenia musíte vykonať do 30. septembra.

HROZÍ VÁM POKUTA?

Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou vám môže dať pokutu vo výške 165€ (4 970,79 Sk) pre fyzické osoby, čiže poistencov, a 3 319,39€ (99 999, 943 Sk) pre právnické osoby, čiže platiteľov poisťného, ak ho nepodajú alebo nevyrovnajú včas nedoplatok. Zdravotná poisťovňa môže žiadať aj úrok z omeškania.

text **Veronika DANIČOVÁ**
foto **ARCHÍV, profimedia.sk**