

ILZE APINE SARUNĀ AR DERMATOLOĢI TATJANU SIDORČIKU

Estētiskās dermatoloģijas procedūras vasarā un atvasarā

Gada saulainākā sezona – vasara – aktualizē jautājumu, kādas estētiskās dermatoloģijas procedūras ir veicamas un vai tās vispār ir vēlamas. “Kā zināms, intensīva un ilgstoša saules ultravioleto staru iedarbība uz ādu, ja tā ir tikusi traumēta, piemēram, ar ķirurģisku iejaukšanos, apdegumiem, pīlingiem, lāzerprocedūrām un citām manipulācijām, ādā var izraisīt atbildes aizsargreakciju ar pastiprinātas pigmentācijas veidošanos attiecīgajā ādas zonā. Līdz ar to dažas procedūras būs jāatliek līdz vēlam rudenim, bet daudzas var veikt arī vasarā un atvasarā,” norāda *Veselības centra 4 Dermatoloģijas klīnikas* dermatoloģe **TATJANA SIDORČIKA**.

Lāzerprocedūras

Estētiskās lāzerprocedūras ādas atjaunošanai ir ļoti pieprasītas manipulācijas visā pasaulē, jo īpaši Āzijas un Amerikas reģionos, kur ultravioletā starojuma intensitāte ir augsta visu gadu. Tāpēc lāzerprocedūru sezonālitate pašlaik pasaulē ir krasi samazinājusies vairāku iemeslu dēļ – pateicoties jaunākās paaudzes lāzeru saudzējošai iedarbībai uz ādu; specializētu saules aizsargkrēmu attīstībai, kas tieši domāti lāzeriedarbībai pakļautas ādas aizsardzībai, un intensīvai cilvēku migrācijai visu gadu pa dažādām klimatiskajām joslām.

“Tomēr visas procedūras rūpīgi jā-saskaņo ar ārstu dermatologu, lai izlemtu par procedūru laikiem un iespējamām indikācijām un/vai kontraindikācijām atkarībā no gadalaika īpat-

nībām. Vasarā tradicionāli neveic procedūras sejas pigmentācijas un asinsvadu likvidēšanai, kā arī procedūras labdabīgu veidojumu noņemšanai bez medicīniskām indikācijām, jo pastāv komplikāciju risks pastiprinātas saules ultravioleto staru ietekmes dēļ. Rezultātā ir nekontrolēts dzišanas process un nevēlamas pēciekai-suma pigmentācijas veidošanās. Šīs procedūras prātīgāk ir atstāt uz tumšākiem gadalaikiem, kad to efekts ir paredzamāks un komplikāciju risks samazinās līdz minimumam. Parasti šīs lāzerprocedūras iesaka veikt vismaz sešas nedēļas pēc pēdējās aktīvās saulpošanas,” stāsta T. Sidorčika.

Savukārt lāzerterapiju nagu sēnītes ārstēšanai var veikt neatkarīgi no sezonas. Lietojot FOX diodes lāzeru, nagu sēnīšu šūnas 45 °C tem-

Nagu apstrāde ar FOX diodes lāzeriekārtu, ārstējot nagu sēnīti



No VC4 arhīva

peratūrā neatgriezeniski iet bojā. Lāzers nebojā apkārtējos audus un neatstāj nelabvēlīgu ietekmi uz veselību. Lāzerterapijas veikšanai nav īpašu ierobežojumu, to var izmantot visiem sēnītes veidiem.

Tomēr, tā kā šis lāzers pozitīvu rezultātu sniegs tikai sēnītes gadījumā, pirms lāzerterapijas sākšanas ir svarīgi veikt analīzes – gūt apstiprinājumu sēnītes infekcijai un noteikt tās veidu, lai pielāgotu nepieciešamo lāzerprocedūru skaitu un atbilstošu medikamentozu terapiju.

TATJANA SIDORČIKA

- Ārste, dermatoloģijas rezidente
- Veselības centra 4 filiāle
Dermatoloģijas klīnika
Skanstes ielā 50 Rīgā
Tālr. 67847102, 28381189
dermaclinic@vc4.lv

Lāzerterapija īpaši ieteicama ir citas neefektīvas terapijas gadījumos; pacientiem, kas nepanes pretsēnīšu medikamentus vai kam ir alerģija pret šiem preparātiem; aknu, nieru un kuņģa un zarnu trakta slimības; neiespējama pretsēnīšu sistēmiska terapija mīkdarbības dēļ ar citiem medikamentiem; rētainas naga audu izmaiņas, kas apgrūtina zāļu piegādi sēnītes skartajām zonām.

Kā pirmo izvēles terapijas metodi to lieto bērniem.

Radiofrekvences procedūras

Vasara ir īstākais laiks, kad veikt sejas liftinga procedūras, piemēram, izmantojot **ELOS Plus Triniti multifunkcionālo iekārtu**, kurai ir plaša aplikatoru izvēle ar dažādu fizikālo faktoru kombināciju: radiofrekvences enerģija + intensīvi pulsējoša gaisma (IPL); radiofrekvences enerģija + diodžu lāzers; radiofrekvences enerģija + vidējās frekvences (IF) gaisma, kas nodrošina daudz efektīvāku terapiju dziļākajos ādas slāņos, sniedz lielāku komfortu un drošību. Tā ir patīkama un ļoti efektīva 40 minūšu ilga procedūra, kuras laikā tiek stimulētas mūsu ādas vidējā slāņa dermas fibroblastu

Radiofrekvences Sublime procedūra ar ELOS Plus Triniti lāzeriekārtu



No VC4 arhīva

šūnas, rezultātā tiek sintezēts kolagēns un elastīns. Šie divi elementi atbild par ādas tonusu un elastību, īpaši parādotes pirmajām ādas novecošanās pazīmēm. Procedūras laikā pacienta sejas vaigu un zemzoda dermas un zemādas audi tiek *izsildīti* ar radiofrekvences viļņiem līdz 44 °C, kam ir pierādīta efektivitāte ādas liftinga panākšanā (grumbiņu samazināšanās), limfodrenāžā un kopējā apjoma samazināšanās. Ādas virskārta procedūras laikā netiek iesaistīta un traumēta, tāpēc šo procedūru ir atļauts veikt vasarā un nav nepieciešams veikt pastiprinātus saules aizsardzības pasākumus. Maksimālais efekts parādās 25–28 dienu laikā pēc pilna kursa (trīs procedūras) veikšanas.

Radiofrekvences procedūras nedrīkst veikt, ja ir metālus saturošas struktūras zemādā (mezodiegi, zelta diegi, titāna implantīti), jo radiofrekvence tās uzsilda, kas nav patīkami, var pat būt sāpīgi pacientam, retos gadījumos izraisa apdegumu un var stimulēt nevēlamu rētošanās procesu. To nedrīkst veikt pacientiem ar atsevišķām blakusslimībām. Radiofrekvences terapiju neveic, ja nesen ievietoti hialuronskābes šķidrīti implantīti, jo radiofrekvence sekmē šo implantu ātrāku sadalīšanos. Ja plānots veikt kombinētu terapiju, sejas ādas tonusa un atjaunošanas procedūru kurss jāsāk ar **ELOS Plus Triniti** iekārtu, kas stimulēs audu dabisko spēju atjaunoties.

Tā kā estētiskajā medicīnā ik brīdī ienāk jauni inovatīvi risinājumi, tagad **svīšanas ārstēšanai bez plaši lietotās botulīna terapijas izmanto arī radiofrekvenci**. Izmantojot *SweatX* radiofrekvences tehnoloģiju, procedūras laikā paaugstinātas temperatūras ietekmē tiek nomākta sviedru dziedzeru hiperaktivitāte.

Radiofrekvences procedūra ilgst 20–30 minūtes. Atkarībā no sviedru dziedzeru daudzuma un aktivitātes vēlams veikt 4–6 procedūras ar nedēļas intervālu. Terapijas kursu atkārtoti reizi gadā vai pusgadā.

Lai radiofrekvences enerģija selek-

h pirms testa veikšanas nedrīkst lietot antiperspirantus (alumīnija hlorhidrātu saturošus dezodorantus), kas bloķē sviedru dziedzeru darbību. Arī pēc radiofrekvences procedūras pāris dienu nav vēlams lietot šos dezodorantus.

Radiofrekvences terapiju svīšanas mazināšanai **nedrīkst veikt** grūtniecēm, barojošām māmiņām; pacientiem ar hroniskām, onkoloģiskām slimībām; ar lokālām, aktīvām infekcijām apstrādes zonā; pacientiem, kam pēdējā gada laikā bijusi izotretinoīna terapija; pacientiem ar metāla implančiem, sirds stimulatoriem un citām elektroierīcēm organismā.

Pastiprināta mīmikas muskuļu aktivitāte noved pie pirmajām novecošanās pazīmēm

tīvi iedarbotos no iekšpuses uz abu veidu sviedru dziedzeriem, kas atrodas dažādos līmeņos (līdz pat 8 mm dziļumam), procedūru veic ar divu veidu uzgaļiem. Paduses zonu apstrādājot ar apļveida kustībām, audi tiek sasildīti līdz pat 45 °C un temperatūra noturēta.

Lai precīzi noteiktu svīšanas vietu un sviedru dziedzeru darbības intensitāti, pirms radiofrekvences terapijas sākšanas, kā arī rezultāta kontrolei terapijas laikā veic *Minor* (joda–cietes) testu. Padusēm jābūt noskūtām un 24

Hiperhidrozes (pastiprinātas svīšanas) terapija ar radiofrekvences iekārtu



No VC4 arhīva

Botulīna toksīna injekcijas

Ar injekciju palīdzību mēs nespējam apturēt novecošanas procesu, bet varam ievērojami uzlabot gan ādas vizuālos parametrus, gan ar tiem saistīto dzīves kvalitāti. Turklāt tās iespējams veikt bez sezonas ierobežojumiem.

Jo agrāk sākam korigēt ar vecumu saistītās pārmaiņas, jo mazāk invazīvas procedūras ir nepieciešamas. To, kāda injekcija vai to kombinācija būs vispiemērotākā, jāļauj izvērtēt speciālistam. “Pēc injekcijām rehabilitācijas periods vidēji ir divas trīs dienas, kuru laikā nepieciešams lietot kvalitatīvu saules aizsargkrēmu (SPF 30–50). Piemēram, *Bioderma* ir radījusi jaunu *Photoderm MAX SPF50+* akvafluīdu, kas nodrošina ļoti augstu ādas aizsardzību pret ultravioleto starojumu visiem ādas tipiem. Optimāli līdzsvarota anti-UVA/UVB filtru kombinācija (SPF 50+/UVA 24 vai 26 (tonētajai versijai)) ir apvienota ar unikālu šūnu bioloģisko aizsardzību ādas dziļumā – *Cellular Bioprotection*® patentēto kompleksu. Šis

Botulīna toksīna injekcijas pieres horizontālo rievu terapijā



No VC4 arhīva

saules aizsarglīdzeklis apvienojumā ar skaistuma injekcijām lieliski papildina pretnovecošanās terapijas kompleksu, jo aktivizē dabiskās aizsargspējas, aizsargā šūnas un novērš ādas priekšlaicīgu novecošanos. Akvafluīda tekstūra ir īpaši viegla un rada matētas ādas sajūtu, bez spīduma,” piebilst T. Sidorčika.

Viens no kosmētisko injekciju veidiem ir **botulīna toksīna injekcijas, ko lieto svīšanas mazināšanai** padušu apvidū, taču, individuāli konsultējoties ar ārstu, iespējamas arī injekcijas roku un pēdu biežajā ādā. Botulīna toksīns nebloķē sviedru dziedzerus, kā to dara antiperspiranti un dezodoranti, kā rezultātā veidojas labvēlīga vide dažādu infekciju attīstībai, bet gan samazina svīšanas intensitāti, piemēram, padusēs, netraucējot šo struktūru normālu darbību. Citiem vārdiem sakot, cilvēks svīst, bet ne tik intensīvi, lai tas traucētu ikdienas aktivitātēm,” stāsta T. Sidorčika.

Procedūra ilgst 20 minūtes. Tās laikā padušu ādā tiek injicēts neliels daudzums botulīna toksīna. Efekts parādās tuvāko dienu laikā un parasti

darbojas astoņus mēnešus, lēnām atjaunojoties svišanas intensitātei. Šādas procedūras var atkārtot reizi gadā.

T. Sidorčika atgādina, ka pastiprināta mīmikas muskuļu aktivitāte noved pie pirmajām novecošanās pazīmēm. Botulīna toksīna injekcijas sejas mīmikas muskuļos ir pierādīts un efektīvs veids, kā cīnīties **pret novecošanos**. Botulīna toksīns neizraisa muskuļu paralīzi (pilnīgu muskuļu nekustību), bet gan samazina muskulatūras kustību intensitāti. Galvenokārt šīs injekcijas veic pierē, lai novērstu stateniskās – dusmu – rievās un horizontālo – izbrīna – rievu veidošanos. Ļoti labs efekts tiek sasniegts tā saukto acu zonas *vārnū kājiņu* profilaksē.

Ja grumbas ādā bijušas visu mūžu, injicējot botulīna toksīnu, muskuļi atslābst un piere izlīdzinās, bet grumbas saglabājas, jo audi tajā vietā ir kļuvuši plānāki un nespēj tūdaļ atgūt elastību. Tāpēc ļoti bieži ir nepieciešamas kombinētās injekcijas. Piemēram, dusmu rievā, pieres horizontālās rievās, krunciņās ap acīm *iesēžas* ādā aktīvas mīmikas muskulatūras darbības dēļ. Tas ir līdzīgi kā ar audumu, kas nepārtraukti tiek burzīts. Jaunu ādu *saburzīt* būs grūtāk, taču, gadiem ejot, ādā mazinās vielas, kas nodrošina elastību, un, aktīvi darbinot muskuli (piemēram, saraucot dusmu rievu), ādā jau parādās paliekošas krunciņas. Šajā gadījumā pareizāk veikt kombinētu metodi – vispirms injicē botulīnu, kas aptur muskuļa darbību un novērš grumbu savilkšanos, un tad krunciņu aizpilda ar pildvielu jeb filleriem. Piere kļūst gludāka, un bieži vien nākamajā reizē pietiek tikai ar botulīna injekciju, jo grumba vairs neveidojas.

Jāņem vērā

Paaugstināta temperatūra un alkohols noārda botulīnu, tāpēc vismaz piecas dienas nebūtu vēlams apmeklēt saunu un augstas intensitātes treniņu nodarbības, kā arī lietot alkoholu

Botulīna toksīna injekcijas neveic pacientiem ar neiroloģiskām slimībām, kuras izpaužas ar muskuļu atoniju, parēzēm; pacientiem līdz 18 gadu vecumam; pacientiem ar alerģisku reakciju uz kādām no ievadāmām vielām; ja ir vietēja ādas infekcija tur, kur jāveic botulīna toksīna injekcija; antibiotiku kursa laikā.

Pildvielas jeb filleri

T. Sidorčika atzīst, ka **pēdējos desmit gados populārākās estētiskās dermatoloģijas procedūras ir pildvielu injekcijas**. Sejas vaibstu konturēšana un ādas defektu mazināšana ar dziļām fillera injekcijām jeb *lunch-break procedure* (no angļu val. – *pusdienu pārtraukuma* procedūra), neizmantojot plastiskā ķirurga skalpeli, ir mūsdienīga pretnovecošanās metode, kas kļūst arvien populārāka sabiedrībā tās daudzo priekšrocību dēļ. Procedūrai praktiski nav nepieciešams sagatavošanās periods, un tās laikā nelieto anestēziju. Injekcijām izmanto hialuronskābi saturošos fillerus jeb pildvielas, kas pēc būtības ir viskozs ādas mitrinātājs un paliek tajā vietā, kur ievadīts. Atkarībā no blīvuma hialuronskābes filleri saglabājas audos 6–24 mēnešus. Uzsūkšanās process ir pakāpenisks, un nepieciešamības gadījumā jāveic atkārtotas injekcijas.

Dermatoloģe T. Sidorčika norāda, ka pašlaik ir pieejami īpaši uzlaboti *Mesoestetic®* mezofilleri. Tie radīti pēc unikālas hialuronskābes attīrīšanas tehnoloģijas, kas maksimāli samazina risku, ka produkts varētu radīt alerģiju, iekaisumu vai citas blakusparādības. Ar filleriem iespējams aizpildīt gan sīkas, gan dziļākas krunciņas, korigēt sejas ovālu, palielināt vaigu kaulu vizuālo apjomu, pacelt noslīdējušu sejas ovālu un mutes kaktiņus, palielināt lūpu apjomu, uzlabot to formu, korigēt asimetriju.

Biorevitalizācija

Vasaras periodā jebkurai ādai neatkarīgi no tās tipa un vecuma ir **nepieciešama pastiprināta mitrināšana**. Pašreiz efektīvākais un mūsdienī-

gākais veids, kā to panākt, ir **ādas biorevitalizācijas procedūras**. Turklāt šī metode aizsargā ādu no brīvo radikāļu iedarbības jau ādas iekšpusē, ne tikai virspusēji. Brīvie radikāļi, kā zināms, *sadedzina* mūsu ādas jaunību, veicina hialuronskābes koncentrācijas samazināšanos, kas ir viens no galvenajiem ādas mitrinātājiem ādas šūnās. (Tā spēj saistīt ūdens molekulas, tādējādi ādai ļaujot izskatīties starojošai.) Hialuronskābes daudzums ādā samazinās arī līdz ar novecošanos – ik gadu āda kļūst sausāka, un sāk parādīties krunciņas. Biorevitalizācijas mērķis ir palielināt hialuronskābes daudzumu ādā. Bez ķirurģiskas iejaukšanās, ar injekciju palīdzību tiek ievadīts sterils, viskozi elastīgs, caurspīdīgs gels (dabiska, attīrīta hialuronskābe), kā rezultātā atjaunojas dermas ūdens līdzsvars, rodas optimāli šūnu dalīšanās apstākļi, tiek stimulēts kolagēns, elastīna sintēze, uzlabojas ādas bioloģisko funkciju aktivitāte un vielmaiņa, atjaunojas imūnā aizsardzība. Āda iegūst veselīgu izskatu, uzlabojas ādas turgors, elastība un sejas ovāls. "Turklāt galvenā šīs aktīvās vielas priekšrocība ir tā, ka tā neizraisa alerģiskas reakcijas un noārdās aptuveni 8–10 mēnešu laikā. Papildus šī metode sniedz iespējas uzlabot ādu ap acīm, aizpildot sīkās grumbiņas," piebilst T. Sidorčika.

Jāņem vērā

Izvēloties vienreizēju procedūru, ādā saņems pietiekami daudz hialuronskābes, lai sniegtu papildu aizsardzību sauļošanās sezonā.

Procedūru nav vēlams veikt, ja ādā ir aktīvi iekaisuma perēkļi un infekcija.

Oglekļa dioksīda terapija

Oglekļa dioksīda terapijas jeb karboksiterapijas pamatā ir oglekļa dioksīda (medicīniska ogļskābē gāze) ievadīšana zemādā. Procedūra tiek veikta ar mūsdienīgu medicīnas ierīci MCT, kas aprīkota ar gāzes plūsmas,

Mezoterapijas biostimulācijas procedūra ar mezopistoli (MCT)



No VC4 arhīva

sterilitātes, spiediena un temperatūras kontroli.

Mezoterapijas procedūras laikā, paplašinoties asinsvadiem, mikrocirkulācijas aktivizācijas rezultātā apstrādājama ādas zonai piekļūst vairāk skābekļa un uzturvielu, tāpēc sākas šūnu atjaunošanās process un jaunu asinsvadu veidošanās. Asinsrites spēcīgā aktivizācija stimulē fibroblastus – šūnas, kas izstrādā ādas būvmateriālu – olbaltumvielu kolagēnu. Rezultātā tiek panākts liftinga efekts. Ievadot oglekšābo gāzi zemādā, daļa fibrozo audu un taukaudu noārdās mehāniskā veidā un aktivizējās šūnu metabolisma procesi. Tas noved pie lipolīzes – tauku sašķelšanas procesa pastiprināšanās, kā arī novērš limfas nosprostošanos audos un uzlabo toksīnu izvadīšanu, samazinās tūska, atjaunojas ādas elastība un tonuss.

Oglekļa dioksīda terapiju estētiskos nolūkos lieto gan sejai, gan ķermenim. Ar tās palīdzību iespējams mazināt tumšos lokus ap acīm; nostiprināt ādu un mazināt grumbiņas; uzlabot sejas ovālu, likvidēt dubultzodu; to izmanto gurnu un roku ādas iekšējo virsmu nostiprināšanai; mazina lokālus tauku uzkrājumus, celulītu, strijas un rētas; uzlabo ādas stāvokli pēc aknes jeb pinnēm; stimulē matu augšanu androgēnās alopecijas gadījumos.

Mezoterapijas procedūras laikā sākas šūnu atjaunošanās process un jaunu asinsvadu veidošanās

Oglekšābā gāze neizraisa asinsvadu un limfvadu nosprostošanos. Pēc injekcijas gāze tiek absorbēta piecu minūšu laikā un pēc tam tiek izvadīta no organisma caur plaušām.

Jāņem vērā

Lai sasniegtu pēc iespējas labākus rezultātus, oglekļa dioksīda terapija jāveic kursa veidā.

Oglekļa dioksīda terapiju neveic grūtniecības periodā, kā arī tad, ja ir nieru vai sirds mazspēja; apgrūtināta elpošana; gangrēna; epilepsija; insults u.c. slimības.

Jāņem vērā

Tā kā šo procedūru ir atļauts veikt tikai medicīnas darbiniekiem, svarīgi ir izvēlēties sertificētu speciālistu, lai nevajadzētu saskarties ar nevēlamām blakusparādībām.

Ar trombocītiem bagātinātas plazmas injekcijas

Viens no perspektīvākajiem pēdējo gadu sasniegumiem medicīnā un estētiskajā dermatoloģijā ir dabiska ādas atjaunošana – defektu un novecošanās pazīmju novēršana ar trombocītiem bagātinātas plazmas (PRP) injekciju palīdzību. Turklāt mūsdienu tehnoloģijas iespējas šo procedūru padara vēl mazāk invazīvu. Piemēram, *ALMA Lasers Harmony®XL* tehnoloģija ļauj vienlaikus kombinēt ne tikai dažādus fizikālos faktorus, lai panāktu ādas resursu aktivizēšanos, bet **paver unikālu iespēju uzreiz pēc lāzerprocedūras caur mikrobrūcītēm ievadīt PRP zemādā, lietojot ul-**

traskaņas porācijās terapiju, nevis injekciju metodi.

PRP ir 100% dabiska tehnoloģija, jo tiek injicēts asiņu komponents no paša cilvēka asinīm. Satur ļoti daudz vērtīgu sastāvdaļu, kā olbaltumvielas, barības vielas, augšanas faktorus. Ievadot PRP ādā, tiek nodrošināta jauna augstvērtīgāka kolagēna un hialuronskābes sintēze.

PRP rekomendē ādas mitruma līmeņa atjaunošanai; ādas elastības un krāsas uzlabošanai; grumbiņu mazināšanai un izlīdzināšanai; paplašinātu poru savilkšanai; aknes izraisītu ādas bojājumu mazināšanai aktīvā stadijā; ādas dziļākas procesa uzlabošanai pēc dažādām pret novecošanās jeb rejuvencijas procedūrām (vidēji dziļie ķīmiskie pīļingi, lāzerķirurģija, frakcionētā radiofrekvence u.c.)

Tā ir ļoti droša tehnoloģija, jo nav alerģisku blakusparādību. Īpaši efektīva, kombinējot ar citām ādu atjaunojošām metodēm – *ELOS* tehnoloģiju (frakcionēto radiofrekvenci kombinācijā ar infrasarkano staru terapiju), hialuronskābes injekcijām, ķīmiskiem pīļingiem un frakcionēto lāzerķirurģiju. Efekts parādās aptuveni 3–4 nedēļu laikā un ilgst 3–4 mēnešus.

“Estētisko problēmu risināšanā pasaulē iezīmējas tendence vairāk ieguldīt laiku un līdzekļus tieši profilaksē. Turklāt to darīt visa gada garumā... Tā kā cilvēka ģenētiskie resursi nav neizsmeļami, profilakse ir daudz efektīvāka un spēj darboties ilgāk nekā seku likvidācija. Nevajadzētu gaidīt līdz 60 gadu vecumam un tad doties pie plastikas ķirurga, bet darīt visu, lai maksimāli atālinātu nepieciešamību pēc radikālas iejaukšanās. Estētiskās dermatoloģijas iespējas pašlaik ir ļoti plašas, taču pats galvenais ir šīm problēmu risinājumiem pieiet kompleksi. Ļoti aktuāli un efektīvi ir apvienot lāzerterapiju ar injekcijām, kad sinerģiskā darbībā tiek panākta lielāka efektivitāte un ilgnoturība. Tomēr, lai nebūtu neveiksmīgu gadījumu un vilšanās modernajās tehnoloģijās, pirms tam jāizrunā nianse ar ārstu. Konsultācija ir atslēga visam,” norāda Tatjana Sidorčika. ▀