POLECAMY:
1. krem liftingujący **Le Lift Pro, CHANEL** (50 ml – 712 zł)
2. zestaw kosmetyków typu serum na dzień i na noc o ujędrniającym działaniu **Skin Filler Bio-Performance, SHISEIDO** (2 x 30 ml – 1249 zł)
3. serum liftingujące **Lift Integral, LIERAC** (30 ml – 230 zł)
4. regenerujący krem na noc **Serenity, SESDERMA** (50 ml – 200 zł)
5. serum nawilżające **Genaissance Serum Essence, LA MER** (30 ml – 3129 zł)
6. krem ujędrniająco-liftingujący **Lift-Fermeté, THALGO** (50 ml – 367 zł)

Pielęgnacja

Nowy wymiar odmładzania

Dlaczego w medycynie estetycznej najważniejsze jest teraz poprawianie kondycji skóry, a nie zabiegi liftingujące, wyjaśnia dr Bartosz Pawlikowski, dermatolog.

ROZMAWIA **DANUTA BYBROWSKA**

BARTOSZ PAWLIKOWSKI
lekarz dermatolog z Centrum Medycyny Estetycznej Klinika Pawlikowski w Łodzi

PANI: Czy w ostatnim czasie zmieniło się podejście do korzystania z zabiegów medycyny estetycznej?

DR BARTOSZ PAWLIKOWSKI: Najistotniejszą zmianą jest sposób podejścia do ich roli. Kiedyś najważniejsze było odmładzanie. Zabiegi miały dać spektakularny efekt, więc musiały mieć intensywne działanie, co wiązało się z ich bolesnością i długą rekonwalescencją. Przeznaczone były raczej dla osób w średnim lub starszym wieku, które chciały wizualnie odjąć sobie kilka lat. Obecnie coraz większą wagę przywiązuje się do poprawiania jakości skóry oraz do utrzymywania jak najdłużej jej ładnego wyglądu. Nie ma potrzeby stosowania w tym wypadku zabiegów bardzo inwazyjnych. Dlatego można zacząć je wykonywać wcześniej, w młodszym wieku, żeby zapobiegać niekorzystnym zmianom. Bardziej teraz stawiamy na regularność ich wykonywania niż na ich intensywność. Zarówno z punktu widzenia potrzeb skóry, jak i komfortu pacjenta daje to lepsze efekty. Co nie znaczy, że trzeba przychodzić na nie bardzo często. Wszystko zależy od naszych możliwości czasowych i finansowych. Obecnie standardem są tzw. zabiegi łączone. Podczas jednej wizyty w klinice można zrobić nie jeden, ale dwa lub trzy zabiegi, których działanie będzie się nawzajem intensyfikować. Zmieniły się też procedury ich wykonywania. Chodzi o to, żeby dawały jak najbardziej naturalne rezultaty i żeby minimalizować ryzyko wystąpienia powikłań. Nawet toksynę botulinową podaje się teraz innymi technikami i w mniejszych dawkach, żeby twarz zachowała swoją mimikę.

Jakiego typu zabiegi najlepiej wzmacniają skórę i przeciwdziałają jej starzeniu się?

Na pewno są to zabiegi laserowe i preparaty takie jak biostymulatory, których zadaniem jest stymulowanie jej naturalnej regeneracji. Za ich pomocą pobudzamy produkcję kolagenu, zwłaszcza tego, na którym nam najbardziej zależy, czyli typu II i III. Warto

Biologicznie skóra starzeje się już od 25. roku życia. Wtedy zaczyna ubywać kolagenu.

zwrócić uwagę, że w przypadku biostymulatorów zaszła istotna zmiana. Preparaty, takie jak np. hydroksyapatyt wapnia, kwas polimlekowy czy polinukleotydy, są teraz bardziej rozrzedzone, zawierają mniejszą ilość cząsteczek w danej objętości. Dzięki temu unikamy ryzyka powikłań, które kiedyś się zdarzały. Obecnie te zabiegi są bezpieczne i skuteczne. Co ważne, wzmacniają skórę i odmładzają bez dodawania twarzy objętości. Jest to efekt, którego większość pacjentów chce uniknąć.

W jakim stopniu zmiany dotyczą zabiegów laserowych?

W przypadku technologii laserowych postęp jest bardzo szybki. Przełomem były z pewnością lasery pikosekundowe, które emitują wiązki światła o długości trwania liczonej w pikosekundach (pikosekunda to jedna bilionowa sekundy). Im krótszy jest czas emisji wiązki, tym krótszy jest jej kontakt ze skórą i tym mniej jest to bolesne. Teraz pojawiły się urządzenia, które w jednym impulsie laserowym łączą wiązki światła o różnej długości fali. Czyli mamy podczas jednego zabiegu do dyspozycji dwie technologie: laser ablacyjny CO_2 i laser erbowo-szklany, czyli nieablacyjny. W zależności od tego, jak ustawimy laser, do dyspozycji są trzy opcje: najpierw wiązka CO_2, potem erbowo-szklana, najpierw erbowo-szklana, potem CO_2 lub obie wiązki równocześnie, skóra będzie inaczej reagowała na jego działanie. Mamy więc możliwość bardzo precyzyjnego dobrania parametrów do potrzeb każdego pacjenta. Pojawiły się też urządzenia łączące technologię laserową ze światłem IPL. Za ich pomocą można podczas jednej sesji najpierw zadziałać na skórę światłem IPL, żeby pozbyć się drobnych przebarwień i pozamykać rozszerzone naczynka, a następnie zadziałać na nią laserem erbowo-szklanym, który ją zagęszcza. Uzyskujemy w ten sposób efekt, o który chodzi większości naszych pacjentów. Po jednym zabiegu mamy mniej popękanych naczyń krwionośnych i mniej przebarwień, a skóra jest wygładzona.

Czy w nowym roku czekają nas jeszcze jakieś zabiegowe nowości?

Ciekawym kierunkiem jest stosowanie laserów w celu wprowadzenia w głąb skóry substancji aktywnych zawartych w peelingach chemicznych. Łączymy je z laserem ablacyjnym, ale na bardzo małych ustawieniach. Najpierw za jego pomocą delikatnie złuszczamy naskórek, dzięki czemu nałożony później peeling wnika głębiej w skórę i daje lepszy efekt. Jej przebudowa jest bardziej intensywna, a przebarwienia usuwane są bardziej skutecznie.

W jakim wieku najlepiej zacząć korzystać z tych zabiegów?

To jest sprawa bardzo indywidualna. Zależy od genów i trybu życia, zwłaszcza od czasu spędzanego na słońcu. Biologicznie skóra starzeje się już od 25. roku życia. Właśnie wtedy zaczyna jej ubywać kolagenu, który decyduje o jej jędrności i gęstości. Jeśli zależy nam na utrzymaniu jak najdłużej jej młodego wyglądu, nie ma żadnych przeciwwskazań, żeby właśnie wtedy zacząć korzystać z delikatnej stymulacji skóry.

Kiedy zabiegi przestają działać? Czy jest moment, w którym, jeśli chce się mieć młody owal twarzy, trzeba zdecydować się na chirurgiczny lifting?

Zdecydowanie tak. Za pomocą samych zabiegów trudno jest wygrać z siłą grawitacji. Kobiety boją się, że po operacji będą wyglądały jak Nancy Reagan. Warto zdawać sobie sprawę, że obecnie robi się tzw. liftingi powięziowe, które wykonywane są nie tylko na skórze, lecz także w głębiej położonej warstwie mięśniowo-powięziowej, dzięki czemu dają bardzo dobry, naturalny efekt. W pewnym wieku, jeśli owal twarzy stracił już ładny kształt, żaden zabieg medycyny estetycznej nie jest w stanie zastąpić liftingu chirurgicznego. Natomiast zabiegi medycyny estetycznej są niezbędne, żeby sama skóra cały czas wyglądała ładnie i młodo. ■

POLECAMY

1. serum z retinolem **Cellular Phyto R, NIVEA** (30 ml – 60 zł) 2. serum nawilżające **Émulsion Écologique, SISLEY** (60 ml – 650 zł, sisley-paris.com) 3. krem na noc **Génifique Night, LANCÔME** (50 ml – 389 zł) 4. pianka oczyszczająca **Face Boom, BIELENDA** (150 ml – 21 zł) 5. serum **Lift Activ B_3, VICHY** (30 ml – 223 zł) 6. rewitalizujące serum **440 Nutri'Vital, MARIA GALLAND** (40 ml – 414 zł) 7. serum **Ultimate The Concentrate, SENSAI** (30 ml – 2649 zł) 8. serum na dzień **Energyze SPF 15, OXYGENETIC** (50 ml – 38 zł) 9. serum z wit. C **BIOLIQ** (20 ml – 35 zł)

Fot. 123RF, materiały prasowe, archiwum prywatne