

Tylko DLA MEŹCZYŹN

Mężczyźni już dawno pozazdrościli kobietom możliwości, jakie stwarza medycyna estetyczna. Też chcą wyglądać lepiej i młodziej, ale niektóre zabiegi mogą spowodować feminizację rysów twarzy. Na czym polega specyfika męskiego odmładzania, wyjaśnia lek. Bartosz Pawlikowski, dermatolog.

ROZMAWIAŁA: DANUTA BYBROWSKA

TS Man: Czy zabiegi medycyny estetycznej wykonuje się tak samo u obu płci?

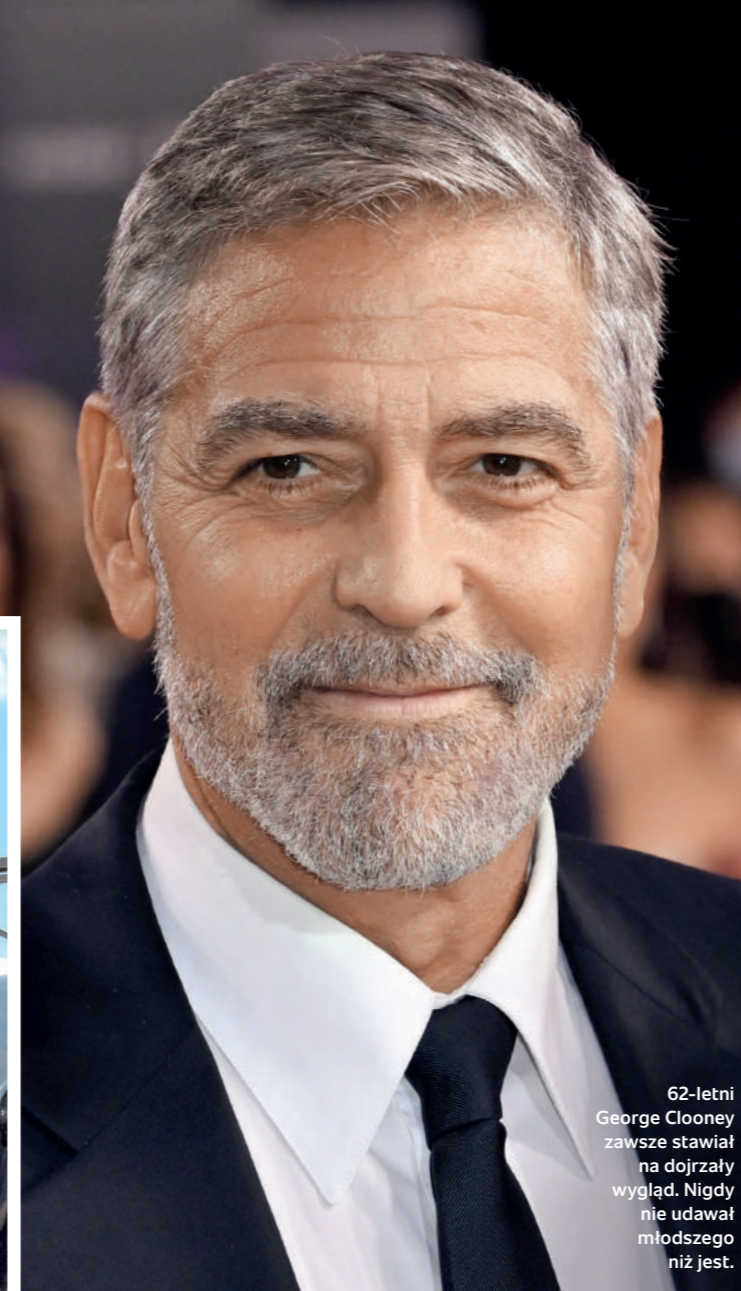
Bartosz Pawlikowski: Z uwagi na różnice anatomiczne między kobietami i mężczyznami musimy mieć trochę inne podejście. Ogólnie rzecz biorąc, kontur twarzy mężczyzn jest bardziej kątowy i zdefiniowany, natomiast u kobiet jest zazwyczaj okrągły i miękki. Mężczyźni mają bardziej kwadratowe szczęki, a ich kości jarzmowe są bardziej wystające, co nadaje twarzy kanciasty i męski wygląd. U kobiet wargi, szczególnie dolna, mogą być pełniejsze i bardziej wydatne niż u mężczyzn. Kobiety mają też większą ilość tłuszczu podskórnego na twarzy, co nadaje jej bardziej zaokrąglone, gładkie kontury. Ponieważ mężczyźni mają go mniej, ich rysy są ostrzejsze i bardziej wyraziste. Anatomiczne różnice między płciami powodują również różnice w starzeniu. U mężczyzn utrata podskórnej tkanki tłuszczowej powoduje głębsze zmarszcz-



Mimo upływających lat 54-letni Matthew McConaughey nie traci chłopięcego uroku.



1



62-letni George Clooney zawsze stawiał na dojrzały wygląd. Nigdy nie udawał młodszego niż jest.



6

1. serum regenerujące Force Supreme Blue, Biotherm Homme, 50 ml/445 zł 2. żel nawilżający Clarins Men, 50 ml/239 zł 3. żel nawilżający Nuxe Men, 50 ml/132 zł 4. serum wzmacniające włosy Hair Rituel, Sisley, 60 ml/885 zł, sisley-paris.com 5. lotion po goleniu Hada Labo Tokyo, 150 ml/45 zł 6. uniwersalny krem Divine, Samarité, 45 ml/150 zł

ki mimiczne ze względu na grubszą skórę i silniejsze mięśnie twarzy, w przeciwieństwie do większego rozwoju powierzchniowych zmarszczek u kobiet. Dlatego mężczyźni wydają się starsi niż kobiety w ich wieku. Te różnice są bardzo istotne i trzeba koniecznie brać je pod uwagę podczas wszystkich zabiegów odmładzających czy modelujących. Najważniejszym aspektem jest unikanie feminizacji męskich rysów. Przede wszystkim trzeba pamiętać o niedodawaniu objętości w środkowej części twarzy. Ważne jest również, aby nie wypełniać nadmiernie skroni, ponieważ zaznaczone doły skroniowe u większości mężczyzn wyglądają atrakcyjnie.

Jak duże jest wśród mężczyzn zainteresowanie zabiegami upiększająco-odmładzającymi?

Coraz większe. Panowie stanowią już prawie 20 proc. naszych pacjentów. Aczkolwiek trzeba stwierdzić, że większość z nich zgłasza się pod presją żon i partnerek, które miały już doświadczenia z zabiegami medycyny estetycznej i wiedzą, jakie efekty można uzyskać za jej pomocą. Mężczyźni najczęściej nie są zainteresowani odmładzaniem sensu stricto czy dodawaniem sobie urody. Dotyczy to zwłaszcza panów w średnim wieku, którzy zajmują wysokie stanowiska w korporacjach lub prowadzą własne firmy. Od ich prezencji często zależy powodzenie w biznesie. Dlatego zazwyczaj chodzi im o nadanie twarzy bardziej zrelaksowanego, wypoczętego wyglądu.

W jaki sposób można go uzyskać?

Najczęściej zaczynamy od delikatnego wygładzenia zmarszczek mimicznych w górnej części twarzy, czyli podania toksyny botulinowej w okolicy oczu i czoła. Ze względu na różnice anatomiczne podajemy ją odrobinę inaczej, tak żeby jej iniekcje dostosować do męskich rysów. Przede wszystkim musimy unikać nadawania męskim brwiom kształtu łuku, który jest typowy dla kobiet, więc powodowałby feminizację rysów. Szczególną ostrożność warto też zachować, wstrzykując toksynę nad brwiami, które u mężczyzn są położone niżej niż u kobiet. Trzeba uważać, żeby ich linia nie obniżyła się jeszcze bardziej, ponieważ nadaje to twarzy zmęczony wygląd. Różnice dotyczą też ilości toksyny botulinowej, która jest potrzebna do wykonania zabiegu. Mężczyźni mają silniejsze mięśnie mimiczne, więc żeby je zrelaksować, trzeba użyć więcej preparatu. Zabiegi na okolice oczu powodują, że cała twarz zyskuje bardziej młodzieńczy, świeży wygląd.

A co z bardzo modnymi obecnie biostymulatorami tkankowymi?

Dla mężczyzn są wręcz idealne. Przede wszystkim dlatego, że nie dodają twarzy objętości. Jest to bowiem efekt, którego w ich przypadku trzeba raczej unikać. Mężczyźni mają bardziej kwadratowe twarze i mocniej zarysowane zuchwy. Ich skóra jest grubsza,



3

5

4

2

Pielęgnacja



z większą ilością włókien kolagenowych i fibroblastów. Kobiety mają grubszą warstwę tkanki tłuszczowej podskórnej, a ich skóra ma większą tendencję do opadania, podczas gdy u mężczyzn szybciej robią się bruzdy i zmarszczki. Musimy więc uważać, żeby ich zbyt nie wygładzać, ponieważ męska twarz straci swój charakter. Dlatego biostymulatory tkankowe, takie jak np. kwas polimlekowy, polinukleotydy, polikaprolakton czy hydroksypapaty wapnia, świetnie sprawdzają się w ich przypadku. Zdaniem stymulatorów jest biorestrukturyzacja skóry, co odbywa się poprzez stymulację fibroblastów do produkcji kolagenu i elastyny, czyli białek odpowiedzialnych za jej jędrność i gęstość. Co więcej, podanie tych preparatów do skóry nie wiąże się z jakimiś uciążliwymi skutkami ubocznymi typu opuchnięcia, zaczerwienienia czy siniaki. Jest to o tyle ważne, że mężczyźni mają na nie jeszcze mniejszą tolerancję niż kobiety. Nie chcą, żeby ktokolwiek domyślił się, że korzystają z zabiegów medycyny estetycznej.

Jakiego typu zabiegi raczej nie sprawdzają się w przypadku mężczyzn?

Trudno ich namówić na zabiegi laserowe. Może z uwagi na to, że zazwyczaj mają oni dużo niższy próg bólu niż kobiety. Dlatego w ich przypadku rzadko stosujemy lasery o mocnym działaniu. Jeśli już, są to raczej łagodniejsze w działaniu urządzenia typu IPL, które nie powodują złuszczenia czy zaczerwienienia skóry. Bardzo ostrożnie należy obchodzić się z wypełniaczami, nawet jeśli twarz ich potrzebuje z uwagi na zanik tkanki podskórnej. Dodawanie objętości środkowej części twarzy musi odpowiadać męskiej anatomii policzków. Wypełniacze powinny być wstrzykiwane wzdłuż łuku jarzmowego, bez podawania ich w przednią i środkową część policzków. U mężczyzn należy też unikać tego typu zabiegów w okolicach ust ze względu na ryzyko feminizacji rysów twarzy. Zresztą zabiegi w dolnej części twarzy u mężczyzn są zazwyczaj niepotrzebne, ponieważ tam panowie mają raczej mało zmarszczek.

Z jakimi problemami zgłaszają się młodszy panowie?

Niedawno był u mnie 27-letni policjant, który chciał wyostrzyć rysy twarzy i dodać im męskości. Zależało mu też, żeby robić to na tyle subtelnie i stopniowo, żeby nikt nie zauważył postępujących zmian. Metamorfoza musiała więc być wykonywana naprawdę małymi krokami. Tego typu problemy rozwiązujemy głównie za pomocą modelowania twarzy preparatami z mocno usieciowanym kwasem hialuronowym. Podajemy go w kluczowych dla męskiego wyglądu obszarach. Przede wszystkim podkreślamy linię żuchwy, dodajemy jej objętości i nadajemy bardziej zdecydowany kształt. Ważne są też okolice kości jarzmowych, które też trzeba mocniej zaznaczyć. To sprawia, że twarz staje się bardziej kwadratowa, a rysy bardziej wyraziste. Zgodnie z życzeniem pacjenta zmiany były dokonywane stopniowo. Podczas jednej wizyty nie używałem więcej niż 4 ml kwasu hialuronowego. Istnieją bowiem

1
2
3
4

1. płyn do mycia twarzy, ciała i włosów GroomWell, Arbonne, 236 ml/124 zł 2. krem regenerujący YoPe Men, 50 ml/50 zł 3. krem na dzień Smart Clinical Repair SPF 30, Clinique, 50 ml/405 zł 4. żel pod oczy Eye Lift Nac Y2, 111Skin, 15 ml/755 zł 5. żel do mycia twarzy, włosów i zarostu 4Men Care, Bandi, 150 ml/39 zł 6. lekki krem z wit. C Absolute Force Lotion, Sesderma Men, 50 ml/117 zł



Mimo że w grudniu obchodził swoje 61. urodziny, Brad Pitt chyba nigdy nie wyglądał lepiej niż teraz.



5

Patrick Dempsey, który w styczniu skończył 58 lat, w 2023 roku został uznany za najbardziej seksownego mężczyznę świata.

Anatomiczne różnice między płciami powodują też różnice w starzeniu.

żelowy uwalnia czynniki wzrostu nawet do dwóch tygodni po jej podaniu. Przebudowa skóry pod ich wpływem trwa więc dłużej i jest bardziej intensywna. W pewnym momencie do odmładzania okolic oczu warto też włączyć zabiegi laserowe, których działanie polega na obkurczeniu i wygładzeniu skóry. Obecnie jest bardzo duże zainteresowanie zabiegami laserem CO2 o dość intensywnym działaniu. Do uzyskania satysfakcjonującego efektu wystarczy jeden, najwyżej dwa zabiegi, więc panowie chętnie się na nie decydują mimo trwającej około tygodnia rekonwalescencji. Jeśli tak długi czas gojenia się skóry jest nie do przyjęcia, korzystamy z laserów o mniej agresywnym działaniu, czyli pikosekundowych, tułowych lub nieablacyjnych.

Jakiego typu zabiegi o działaniu regenerującym skórę stosuje się u mężczyzn?

Jeśli jest wiotka, konieczne są działania odbudowujące jej objętość. Przede wszystkim korzystamy więc z biostymulatorów tkankowych, żeby poprawić jej elastyczność i napięcie, oraz z niewielkich ilości preparatów z kwasem hialuronowym. W celu poprawy wyglądu skóry, czyli likwidacji przebarwień, popękanych naczynek czy blizn potrądzikowych, stosujemy oczywiście zabiegi laserowe.

Co jeszcze martwi mężczyzn w ich wyglądzie?

Przerzedzające się włosy. Z tym problemem zgłaszają się coraz młodszy panowie. Obecnie w farmakologicznym leczeniu łysienia androgenowego najczęściej stosuje się finasteryd. Substancja ta hamuje powstawanie pochodnej testosteronu – DHT. Ma to miejsce dzięki blokowaniu enzymu 5-alfa-reduktazy, który powoduje

przemianę testosteronu w dihydrotestosteron. Lek działa, gdy jest przyjmowany regularnie, a pierwsze zauważalne efekty obserwowane są po około sześciu miesiącach leczenia. Do dyspozycji mamy też zabiegi takie jak np. obstrzykiwanie skóry głowy osoczem bogatopłytkowym lub gotowymi koktajlami składników mających pobudzić wzrost włosów. Tego typu leczenie stosuje się wtedy, kiedy są one jeszcze na głowie. Natomiast mężczyźni w średnim wieku najczęściej decydują się na przeszczep. Jest to zabieg chirurgiczny polegający na pobraniu mieszków włosowych z obszaru, na którym jeszcze rosną włosy, czyli części potylicznej części głowy, a następnie wszczepieniu ich w rejon skóry objęte łysieniem, czyli w czubek głowy i obszar powyżej skroni. Jest to skuteczna i bezpieczna metoda leczenia. Obecnie te zabiegi stają się coraz bardziej popularne.



LEK. BARTOSZ PAWLIKOWSKI
dermatolog z Łódzkiej Kliniki Pawlikowski, członek Amerykańskiego Towarzystwa Laseroterapii

Fot. East News (4), archiwum prywatne, materiały prasowe