

Czy na swojej twarzy zauważasz nadmiar mało jędrnej, wiotkiej i opadającej skóry? Niestety, to typowy objaw starzenia. W pewnym wieku zaczynamy widzieć, że policzki tracą swój kształt, pojawiają się tzw. chomiki i bruzdy nosowo-wargowe, a także linie marionetki. Podobnie dzieje się, gdy znacząco chudniemy. Jak sobie z tym poradzić? Mówi o tym dla nas dr Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

Czy zauważyłaś, że kształt twarzy osoby młodej jest inny niż dorosłej? Przemodelowuje się ona pod wpływem procesu starzenia. Wraz z wiekiem obniża się nie tylko jakość skóry (marszczy się i wiotczeje), ale również rysy twarzy zmieniają się.

To dlatego, że z czasem dochodzi do zaniku i przemodelowania tkanek znajdujących się pod skórą. Następuje przebudowa kości, zęby ścierają się, zmienia się też tkanka mięśniowa, która traci sprężystość i objętość. Zanika tkanka tłuszczowa, która akurat na twarzy jest bardzo pożądana. Gdy połączymy te czynniki, nagle okazuje się, że skóry jest jakby za dużo, a jej nadmiar opada wskutek grawitacji. Widzimy to w postaci powstających bruzd nosowo-wargowych, zapadniętych policzków, opadających powiek górnych i dolnych, tzw. chomików, zaniku linii i kąta żuchwy, a także drugiego podbródka.

W pewnym przybliżeniu możemy odróżnić twarz starą od młodej, stosując zasadę odwróconego trójkąta. Twarz młoda ma kształt „trójkąta młodości” – z wąską bródką, zaznaczoną linią żuchwy, kontur jest uniesiony i gładko „wspina się” w kierunku uszu. Wierzchołkiem tzw. „trójkąta młodości” jest wąska bródka, a podstawą wypukłe kości policzkowe, zarysowane brwi i oczy. Z wiekiem „trójkąt młodości” zanika, a rysy twarzy wpisują się w inny kształt, nazywany „piramidą starości”. Dochodzi do opadania i spłaszczania tkanek w okolicach kości policzkowych, to ten rejon staje się wierzchołkiem piramidy.

Na szczęście medycyna estetyczna i chirurgia plastyczna oferują różne zaawansowane zabiegi, które pozwalają unieść, a więc zliftingować skórę. Metody te wg dr. Marka Wasiluka z warszawskiej kliniki L'experta można podzielić na: naciągające, napinające i wypełniające. Każdy zabieg należy stosować w nieco innym przypadku.

Metody naciągające

Wśród metod naciągających możemy wymienić zabiegi chirurgii plastycznej, podczas których skóra jest nacinana, następnie odseparowywana, po czym zostaje podciągnięta, jej nadmiar jest wycinany, a następnie przyszywana zostaje w jak najmniej widocznym miejscu. Plusem takiego rozwiązania jest, że to szybka metoda i można za jej pomocą uzyskać spektakularny oraz trwały efekt, nawet przy bardzo mocnych opadnięciach. Natomiast jest to metoda najbardziej inwazyjna. Obciąża organizm pacjenta, ponieważ zabieg wykonywany jest w narkozie. Wiąże się z powstaniem dużej (długiej) blizny. Po jej zastosowaniu pojawia się również, w jakimś stopniu, efekt sztuczności - twarz się zmienia, ponieważ anatomicznie przesuwamy jej części. Nie usuwamy przyczyny problemu, tylko tak naprawdę go maskujemy. W wersjach ekstremalnych rysy zmieniają się nawet na karykaturalne.

Drugim zabiegiem naciągającym są nici z haczykami. Mechanizm ich działania jest podobny do zabiegu chirurgicznego, poza tym, że nie ma nacięć skóry i nie powstaje blizna. Zabieg polega na wprowadzeniu podskórnym nici i za ich pomocą, zakotwiczając je w odpowiednich miejscach, lekarz podciąga skórę. Jak mówi dr Marek Wasiluk, możliwości zabiegu zależą od wykorzystywanych nici. Aby efekt był estetyczny, nie mogą one być zbyt mocne i ze zbyt dużymi haczykami, ponieważ byłyby widoczne pod skórą. Dlatego najczęściej wykorzystuje się nici z dużą ilością delikatnych nitczek. Taka metoda jest działaniem objawowym. Efekt również może być spektakularny, choć są granice możliwości naciągania skóry za ich pomocą. - *Wykorzystując nici, trzeba dużej wiedzy i wprawy, ponieważ nieumiejętnie wykonany zabieg daje nieestetyczny efekt – mogą bowiem pojawiać się różne zaciągnięcia. Położenie nici za płytko powoduje, że skóra robi się nierówna, nic może być widoczna, a zbyt głębokie jej umiejscowienie nie pozwoli odpowiednio jej naciągnąć. W rezultacie mogą powstawać „góry i doliny”. Poza tym nici dają efekt nieprzewidywalny czasowo. Do tego zabiegu trzeba mieć więc bardzo dobrze zakwalifikowanego pacjenta, właściwie wykonać zabieg za pomocą odpowiedniej ilości nitki, a i tak efekt, który uda się osiągnąć, może utrzymać się krótko. Haczyki mogą bowiem „przeskoczyć” pod wpływem różnych sił (spania na poduszce, zabiegów u stomatologa czy jakiegось urazu twarzy) – wyjaśnia specjalista.*

Zabiegi napinające

Kolejna grupa zabiegów liftingujących to metody napinające. Ich działanie polega na termicznej stymulacji skóry i powięzi do regeneracji, dzięki czemu napinają się. Najbardziej medialnym tego typu zabiegiem jest HIFU, które oddziałuje na powięź, jest więc metodą liftingującą działająca na zasadzie uniesienia skóry, ale nie ujędrnienia jej. Inne metody napinające to radiofrekwencja mikroigłowa oraz ablacyjny laser frakcyjny

Dr Marek Wasiluk tłumaczy, że trzy wymienione metody są najskuteczniejsze na napinanie twarzy. Każda z nich działa nieco inaczej, należy więc – je w zależności od wskazań – odpowiednio stosować lub nawzajem ze sobą uzupełniać. To lekarz, po wcześniejszej diagnozie, powinien dobrać dla nas najlepszą metodą napinającą.

- Z niezrozumienia działania tych zabiegów często wynikają bowiem błędy w ich stosowaniu i np. osoby, które nie mają problemów z opadaniem skóry tylko jej wiotkością, chcą ją ujędrnić za pomocą HIFU, albo osoby, które mają opadanie, ale ich skóra jest jędrna, nie chcą HIFU, a to powinna być u nich metoda w z wyboru. Istnieją również inne metody napinające, jak np. radiofrekwencja kontaktowa czy laser frakcyjny nieablacyjny, ale są to już zabiegi słabsze i nie dają tak dobrych efektów. Wymienione trzy metody napinające są zdecydowanie najlepsze przy małym nasileniu problemu opadania skóry, czyli zwykle u osób w wieku 30-50 lat. Polecam je bardziej od zabiegów chirurgicznych lub nitek. Pozwalają uzyskać bardzo dobry, naturalny efekt napięcia i uniesienia skóry – tłumaczy ekspert.

Preparaty wypełniające

Tak, jak już zostało napisane, problem opadania skóry spowodowany jest głównie przez zanik tkanek. Aby go zniwelować, warto rozważyć wykonanie zabiegów wypełniających. Działają one na zasadzie uzupełniania utraconych objętości, dzięki czemu twarz zaczyna się „unosić”.

Wypełniać skórę można różnymi preparatami. Najbardziej znany jest kwas hialuronowy, ale do dyspozycji mamy również stałe wypełniacze, takie jak własny tłuszcz pacjenta oraz najbardziej polecane przez dr. Marka Wasiluka biostymulatory, które w najbardziej naturalny sposób regenerują i wypełniają tkanki.

- Wypełniacze są najpowszechniej stosowane, ale według mnie są zbyt nadużywane, ponieważ wskazanie do ich wykorzystania powinno zależeć od indywidualnego problemu pacjenta i jego oczekiwań. Zaletą wypełniaczy jest to, że działamy przyczynowo, ponieważ utrata objętości jest głównym powodem opadania skóry. Natomiast niewątpliwą wadą jest to, że przy nieumiejętnym wykonywaniu tych zabiegów dają one sztuczny efekt. Aby on nie powstał, bardzo ważne jest, aby dobrać odpowiedni preparat i podać go odpowiednią techniką, w odpowiednie miejsce oraz w odpowiedniej ilości. Gdy wykorzystujemy tego typu preparaty adekwatnie do potrzeb, pozwalają uzyskać estetyczne efekty – mówi autor bloga marekwasiluk.pl.

Które zabiegi są najlepsze?

Dr Marek Wasiluk podkreśla, że wypełniacze najczęściej powinny być wykorzystywane u osób w wieku 40+. Jeśli wcześniej rozpatrujemy ich zastosowanie, to powinny być podawane w mikro ilościach, bardziej w celu wyrównania asymetrii i upiększenia. Z kolei u osób powyżej 55-60 roku życia są to metody, które często muszą już być niestety nieodzownym elementem terapii liftingującej. U takich pacjentów metody napinające uzupełniamy stosowaniem wypełniaczy.

Najbardziej optymalne jest więc indywidualne ustalenie planu liftingującego. To lekarz medycyny estetycznej powinien dostosowywać do Twoich potrzeb i uwarunkowań wybór najbardziej optymalnych metod, częstotliwość wykonywania zabiegów i z wiekiem w razie potrzeby dokładania innych działań. Powinien to robić jednocześnie stale obserwując efekty i zmiany w wyglądzie Twojej twarzy, ponieważ każdy starzeje się nieco inaczej i może mieć zupełnie inne potrzeby, ale też ograniczenia, jak np. choroby ogólnoustrojowe, które wykluczają niektóre zabiegi. Do tego potrzeba mądrego podejścia,

dużej wiedzy i analitycznego myślenia. Bez tego przypadkowy wybór metod może nie dać upragnionego efektu liftingu lub będzie on nieestetyczny.

dr Marek Wasiluk – specjalista medycyny estetycznej. Jako pierwszy i jedyny Polak, ukończył studia MSC in Aesthetic Medicine (studia magisterskie, Medycyna Estetyczna) w szkole Barts and The London School of Medicine and Dentistry na prestiżowym uniwersytecie Queen Mary University of London. Właściciel warszawskiej kliniki L'experta. Autor eksperckiego bloga www.marekwasiluk.pl i książki pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic”.