

Lato to pora roku, która z jednej strony ze względu na silne promieniowanie UV ma pewnie ograniczenia w wykonywaniu zabiegów anti-aging. Z drugiej jednak to właśnie teraz skóra najmocniej się starzeje, warto więc temu przeciwdziałać i ją odmładszać. Na jakie więc zabiegi postawić, aby cieszyć się gładką i jędrną skórą oraz pięknym, młodym owalem twarzy? O tym mówi dla nas dr Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

Kiedy my korzystamy z uroków lata, nasza skóra przeżywa ciężkie chwile. To właśnie teraz jest najbardziej narażona na szkodliwe działanie promieniowania słonecznego, które jest głównym czynnikiem jej starzenia. Silne słońce, wysokie temperatury, suche klimatyzowane powietrze – to wszystko sprawia, że skóra wysusza się, traci swoją elastyczność, staje się cienka i zaczyna marszczyć niczym rodzyńka. Chowamy się więc pod parasolami, chłodzimy w morskiej wodzie, a tam znowu pułapki, bo przecież promieniowanie UV przenika przez tkaniny, szyby, a nawet chmury, a słona woda to tylko dodatkowy czynnik osłabiający barierę ochronną skóry i zwiększający ekspozycję słoneczną. Co więc zrobić, żeby nie starzeć się latem?

Według doktora Marka Wasiluka z warszawskiej kliniki L'experta zasada jest prosta - powinniśmy używać kosmetyków z filtrami i preparatów nawilżających. – *Nie ma zabiegu, kosmetyku czy metody, który nada skórze ochronę przed promieniowaniem. Na rynku są za to dostępne kosmetyki z filtrami mineralnymi i chemicznymi. Podstawowa różnica w ich działaniu polega na tym, że filtry chemiczne charakteryzują się zdolnością pochłaniania promieniowania UV i przekształcania go w nieszkodliwą energię cieplną, natomiast filtry mineralne powodują odbijanie bądź rozpraszanie promieni słonecznych. Bardzo ważne jest, aby czytać opakowania i sprawdzać, czy kosmetyk zabezpiecza zarówno przed promieniowaniem UVA, jak i UVB. Trzeba również zwracać uwagę na wysokość faktora SPF, który określa właściwości ochronne produktu na promieniowanie UVB, ale także na parametr PF, który określa właściwości ochronne przed UVA. Należy też pamiętać o regularnym stosowaniu tego typu kosmetyków, co najmniej co 2-3 godziny, a pierwsza ich aplikacja powinna nastąpić 20 minut przed ekspozycją na słońce* – wyjaśnia ekspert.

Natomiast najbardziej podstawowymi sposobami zapobiegania wysuszeniu i odwadnianiu skóry jest picie dużej ilości wody, ze wskazaniem na wodę mineralną. Do tego ograniczenie długich kąpieli, które niszczą naturalną warstwę ochronną skóry. Bez tego nie zadziałają nawet najlepsze preparaty nawilżające. Kosmetyki tego typu dzielimy na dwie grupy: uszczelniające barierę hydrolipidową (czyli zapobiegające parowaniu wody przez skórę) i wspomagające gromadzenie wody w skórze. Zdaniem doktora Marka Wasiluka, najlepiej sprawdzają się te kremy i balsamy, które posiadają oba składniki. – *Być może to zaskakujące, ale chyba najbardziej skutecznym preparatem chroniącym barierę lipidową jest zwykła wazelina! Hamuje ona parowanie wody w ponad dziewięćdziesięciu procentach. Natomiast najlepszymi preparatami wiążącymi wodę w skórze, które można stosować zewnętrznie są kwas hialuronowy i gliceryna*, z tym że kwas hialuronowy w kosmetykach słabo wnika w skórę – dodaje specjalista.

Latem warto również skórę odmładszać i stosować zabiegi anti-aging po to, aby proces starzenia w czasie słonecznych i gorących miesięcy znacząco nie postępował. Choć w tym względzie są pewne ograniczenia, bo rzeczywiście jest tak, że latem nie można wykonywać wszystkich zabiegów odmładszających i spektrum możliwych do zastosowania w bezpieczny sposób metod nieco się zawęża, to nie znaczy to, że z medycyny estetycznej o tej porze roku nie można korzystać. Wręcz przeciwnie! Jak mówi autor bloga marekwasiluk.pl istnieje szeroka gama zabiegów do ujędrniania skóry, jej odbudowywania, unoszenia, pogrubiania, a przez to odmładzania, którą teraz można z powodzeniem stosować w bezpieczny sposób. - *Z niektórych zabiegów odmładszających wykonywanych zwłaszcza na twarz takich jak ablacyjny laser frakcyjny lepiej teraz zrezygnować, inne wykonywanie w odpowiedni sposób jak np. radiofrekwencja mikroigłowa są bezpieczne, natomiast niektóre takie jak toksyna botulinowa są wręcz wskazane o tej porze roku* – wyjaśnia ekspert.

O tej porze roku występuje największe promieniowanie słoneczne, którego oddziaływanie na podrażnioną skórę po niektórych, bardziej inwazyjnych zabiegach, stwarza ryzyko wywołania przebarwień. Na jakie więc zabiegi należy uważać? Najbardziej niebezpiecznymi są te, które uszkodzają całą powierzchnię skóry, czyli bardzo mocne peelingi chemiczne i mechaniczne. W dalszej kolejności narażają nas na powikłania zabiegi fotoodmładzania z użyciem IPL albo lasera frakcyjnego ablacyjnego, jeśli operujemy na dużych powierzchniach. Laser frakcyjny choć bardzo mocny to działa

na 30-40 proc. powierzchni skóry poddanej zabiegowi, dlatego jest wbrew pozorom bezpieczniejszy niż pozostałe metody.

Jednak medycyna estetyczna równolegle oferuje szereg zabiegów, które dają upragnione efekty odmłodzenia i jednocześnie są zupełnie bezpieczne oraz wręcz wskazane do tego, żeby wykonywać je właśnie o tej porze roku!

Należy do nich np. toksyna botulinowa. Jak tłumaczy dr Marek Wasiluk to typowo letni zabieg odmładzający – Wynika to z faktu, że nie podrażnia skóry. Botulina co prawda przestaje działać po ok. 6 miesiącach, ale jeżeli zależy nam w tym czasie na odmłodzeniu górnej części twarzy, jej działanie zdecydowanie wystarczy. Drugim argumentem przemawiającym za tym, aby stosować Botoks latem, nawet przez osoby młode, jako zabieg profilaktyczny, jest fakt, że unieruchamia górne partie twarzy i nie pozwala skórze się marszczyć, a przez to chroni ją przed powstawianiem zmarszczek mimicznych. Latem jesteśmy na nie szczególnie narażeni, ponieważ słońce działa podwójnie: z jednej strony świecąc prosto w twarz wywołuje na niej grymas, czyli pomarszczenie skóry, które samo w sobie jest powodem powstawania tego typu zmarszczek, ale dodatkowo od razu utrwala je, ponieważ znacząco osłabia włókna kolagenowe. Warto więc stosować toksynę botulinową latem, jako zabieg odmładzający, ale również przeciwstarzeniowy – wyjaśnia specjalista.

Gdy skóra jest cienka, zmatowiała, potrzebuje odżywiania i pobudzenia do lepszej pracy – latem można zrobić zabiegi osoczem bogatopłytkowym. Jest on jednym z najlepszych zabiegów rewitalizujących skórę. Osocze bogatopłytkowe jak żadna inna substancja działa stymulująco na komórki, usprawnia ich pracę i nakłania do szybszej wymiany. Jest dla nich jak paliwo. Wszystko za sprawą płytek krwi zawartych w osoczu, które wywołują naturalne reakcje fizjologiczne, przyspieszające gojenie się ran i prawidłową regenerację skóry. U osób młodych osocze bogatopłytkowe powinno być stosowane, jako jeden z pierwszych zabiegów profilaktycznych, który chroni przed starzeniem się skóry. Uzyskane za pomocą tej metody efekty rewitalizacji skóry są silniejsze niż po koktajlach witaminowych. Efekt minimum, jaki gwarantuje, to świeżo wyglądająca, promienna twarz (co widać do 3 tygodni po zabiegu).

Latem z grupy zabiegów odmładzających możemy, przy zachowaniu pewnych warunków, też stosować frakcyjną rf mikroigłową, która oddziałuje termicznie głęboko wewnątrz tkanki. Zabieg w niewielki sposób podrażnia skórę, dlatego jest dozwolony, jeśli po nim ostrożnie podchodzi się do wystawiania leczonego obszaru ciała na słońce. To metoda, która stymuluje organizm do produkowania nowego kolagenu i elastyny, przez co w naturalny sposób działa odmładzająco, liftingująco i ujędrniająco. Warto ją więc stosować nie tylko na twarz, ale również na ciało. Jest bezkonkurencyjna w przypadku usuwania rozstępów, ale też dobrze się sprawdza na zwiotczałą skórę na brzuchu czy ramionach.

Na opadanie i wiotkość skóry możemy bez przeszkód zastosować także HIFU, które wysyłając w głąb skóry wiązkę skupionych ultradźwięków, również powoduje bardzo mocne stymulowanie jej regeneracji. To idealny zabieg na poprawę owalu twarzy, wyostrenie kąta żuchwy czy usuwanie chomików. – *W efekcie tego zabiegu skóra nie zostaje uszkodzona, a więc nie ma możliwości, aby po jego zastosowaniu była podrażniona. Dlatego można więc stosować go latem. Zabieg jednocześnie jest bardzo mocny, ponieważ wysyła wiązkę skoncentrowanych ultradźwięków w głąb tkanki, gdzie powodują one jej podgrzanie, co powoduje powstawanie nowych włókien kolagenu, a więc lifting. Zabieg może wydawać się idealny, bo daje świetne efekty, nie powoduje podrażnień i można stosować go o każdej porze roku. Jeśli ktoś potrzebuje bardzo mocnego liftingu bez operacji, bez okresu rekonwalescencji, wykonanego latem, które da trwałe efekty to jest to idealna metoda –* zapewnia ekspert.

Promieniowanie UV nie przeszkadza także w wykonywaniu zabiegów wypełniających i wolumetrycznych, z wykorzystaniem biostymulatorów czy kwasu hialuronowego. Możemy nimi odmłodzić np. wypełniając niektóre zmarszczki i bruzdy oraz unosić opadniętą i zwiotczałą tkankę, a także modelować twarz i ciało.

Do dyspozycji mamy nie tylko najbardziej popularny kwas hialuronowy, ale również biostymulatory, które dają dłuższe i bardziej naturalne efekty. Wśród biostymulatorów możemy wyróżnić trzy rodzaje substancji: kwas l-polimelkowy (Sculptra), hydroksyapatyt wapnia (Radiesse) i polikaprolakton

(Ellanse). – *Idea ich działania jest taka sama: w pierwszym kroku wypełniają tkankę tak jak kwas hialuronowy, ale potem mają pobudzać ją do wytwarzania naturalnego kolagenu. W efekcie po kilku tygodniach od podania skóra naturalnie zaczyna się wypełniać nowym kolagenem, i dochodzi do poprawy kształtu czy zaniku ubytków.* – tłumaczy dr Marek Wasiluk.

Jaka jest różnica między kwasem hialuronowym a biostymulatorami? Otóż pełne efekty pozabiegowe nie pojawiają się po biostymulatorach od razu (trzeba czekać na nie ok. 2 miesiące), natomiast efekt, który już się pojawia, jest dużo bardziej trwały, ponieważ utrzymuje się od półtora roku do dwóch lat. Po drugie, efekt ich działania jest dużo bardziej naturalny, a po trzecie – biostymulatory poprawiają jakość skóry (poprzez zwiększanie ukrwienia i zagęszczenie kolagenu), przeciwieństwie do kwasu hialuronowego, który głównie wypełnia ubytki, realnie nie poprawiając za bardzo kondycji skóry. Kolejna korzyść płynąca ze stosowania biostymulatorów jest taka, że lepiej sprawdzają się one w wykorzystywaniu w przypadku zaawansowanych objawów starzenia, przy korekcji których kwas hialuronowy nie jest najlepszy. Daje on w takich przypadkach efekt sztuczności. Przy biostymulatorach taki efekt nie powstaje.

Jak widać pora roku znacząco warunkuje plan terapii odmładzającej. Jednak dobry lekarz i gabinet medycyny estetycznej znajdzie metody i zabiegi na to, aby zadowolić każdego pacjenta.

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”.