**Dekolt zdradza nasz wiek. Jak poprawić jego wygląd?**

*Czy na swoim dekolcie zauważasz już charakterystyczne zmiany, takie jak wiotkość skóry, przebarwienia i zaczerwienienie lub pionowe zmarszczki? Niestety, podobnie jak reszta ciała, dekolt również się starzeje. Co więcej, jest na trzecim miejscu pod względem najczęściej odmładzanych części ciała – zaraz po twarzy i szyi. O tym, jak zadbać o dekolt, mówi dr Marek Wasiluk – lekarz medycyny estetycznej, założyciel warszawskiej kliniki L’experta oraz autor bloga marekwasiluk.pl.*

Dekolt jest częścią ciała, która często zdradza nasz wiek. Związane z nim problemy estetyczne zazwyczaj dotykają kobiet najpóźniej, co wynika ze specyfiki anatomicznej tego obszaru. Jednocześnie jest też mocno eksponowaną częścią ciała, dlatego warto pamiętać o tym, aby nie przegapić momentu, w którym najlepiej już o niego zadbać.

**Problemy dekoltu**

Choć skóra na całym ciele starzeje się w tym samym tempie, to defekty estetyczne w obszarze dekoltu zazwyczaj pojawiają się nieco później niż na innych częściach ciała. Ma to związek z budową anatomiczną. Skóra na dekolcie jest grubsza niż na szyi czy twarzy, podbudowa w postaci kości żeber i obojczyków jest bardzo mocna, nie ma też zbyt wielu mięśni. Okolicy tej nie dotyczą czynniki dodatkowo przyspieszające starzenie, jak choćby zmiany wagi, ponieważ iIlość tkanki tłuszczowej jest tu zawsze stosunkowo mała.

Zabiegi przeciwstarzeniowe dla tego obszaru ciała są dedykowane kobietom w wieku 40+, zwłaszcza tym z relatywnie dużym biustem. W przypadku kobiet z mniejszymi biustami, granica ta przesuwa się do 45-50 roku życia.

Typowymi objawami starzenia się skóry dekoltu są pojawiające się wraz z wiekiem problemy, takie jak wiotkość skóry, przebarwienia (będące efektem częstych ekspozycji na słońce), zaczerwienienia starcze czy pionowe zmarszczki – widoczne zwłaszcza między piersiami u kobiet z większym biustem.

**Odmładzanie dekoltu**

To, że okolica dekoltu pozostaje w dobrej kondycji przez dłuższy czas niż choćby skóra twarzy, nie oznacza oczywiście, że nie powinno się o nią odpowiednio dbać. Co zatem można robić i jakie metody stosować do poprawy jakości skóry, jeśli zauważymy, że oznaki starzenia zaczęły pojawiać się już również tutaj? *– Zważywszy na korzystną budowę anatomiczną, lekarz ma w tej okolicy dość szerokie pole działania* – tłumaczy dr Marek Wasiluk z klinki L’experta. *– To, jaką metodę dobierze, zależy oczywiście od rodzaju i stopnia zaawansowania zmian, z którymi w danym przypadku mamy do czynienia. Przykładowo jeśli chodzi o rumień i zaczerwienienia, najskuteczniejszą obecnie metodą jest pulsacyjna radiofrekwencja mikroigłowa – wykonywana w serii zabiegów, ewentualnie w połączeniu z zabiegami laserem frakcyjnym i osoczem bogatopłytkowym. Pulasacyjna rf mikroigłowa działa inaczej niż tradycyjna rf mikroigłowa, którą zna większość osób. To urządzenie działa na granicę skórno-naskórkową, wymuszają jej regenerację i „zdrowienie” i przez to prowadzi do uregulowania się prawidłowości procesów w skórze, odmładza ją i hamuje powstawanie przebarwień* – dodaje specjalista.

Jeśli chodzi o inny częsty problem okolicy dekoltu w postaci przebarwień, okazuje się, że ich usunięcie jest znacznie prostsze w porównaniu do tych występujących na twarzy. *– Dysponujemy w tym przypadku szerszym wachlarzem możliwości, większa jest też skuteczność zabiegów. Z reguły już 2-3 zabiegi, przykładowo ablacyjnym laserem frakcyjnym, wystarczą od uzyskania bardzo zadowalających rezultatów. Są to jednak zabiegi wykonywane przy użyciu dość mocnych, agresywnych parametrów, dlatego pacjentka jest po nich przez kilka dni „wyłączona” z codziennego funkcjonowania –* opisuje dr Marek Wasiluk.

**Jak poprawić jakość skóry dekoltu?**

Jeśli chodzi o poprawianie jakości skóry dekoltu, to w tym wypadku dysponujemy już pełnym wachlarzem dostępnych możliwości. Metodą pierwszego wyboru jest zabieg ablacyjnym laserem frakcyjnym. W większości przypadków już on sam jest w stanie przynieść satysfakcjonujące rezultaty, czasem jednak warto połączyć go z innymi zabiegami, jak choćby z radiofrekwencją mikroigłową czy zabiegiem kwasem polimlekowym.

Dlaczego zabieg ablacyjnym laserem frakcyjnym jest w tej okolicy metodą najbardziej wskazaną? *– Niemal zawsze przynosi on dobry efekt. Jest on więc w tym wypadku pewny i „uniwersalny”, a ponadto poprawia jakość skóry w długiej perspektywie. Oczywiście przez kilka tygodni po zabiegu skóra będzie wyglądała gorzej niż wcześniej, natomiast już po okresie rekonwalescencji, w trakcie której skóra przebudowuje się i regeneruje, zapewni długoterminowe efekty* – mówi dr Marek Wasiluk.

Jako drugą godną uwagi metodę poprawy jakości skóry, specjalista wskazuje zabieg z wykorzystaniem kwasu polimlekowego. Jest to jednak procedura, która nie powinna być wykonywana we wszystkich przypadkach, i nie przez wszystkich specjalistów. Dlaczego? *– To zabieg dość trudny do przeprowadzenia, co wynika ze specyficznej budowy anatomicznej dekoltu. Niektórym może sprawiać problemy techniczne to, że tkanki tego obszaru są dość mocno zbite, przez co stawiają one duży opór i ciężko jest podać preparat tak, aby uzyskany efekt był estetyczny i równomierny. To dlatego zabieg powinien być wykonywany wyłącznie przez osoby doświadczone i tylko w przypadkach, gdy występują ku temu określone wskazania, np. w postaci bardzo dużej wiotkości tkanki skórnej i podskórnej* – tłumaczy specjalista kliniki L’experta.

Zabieg z użyciem kwasu polimlekowego najczęściej wykonuje się u osób 50+. Procedura nie jest zbyt inwazyjna, a powinna być wykonana w serii 2-3 zabiegów w kilkutygodniowych odstępach. Przynosi zadowalające rezultaty, jednak działa wyłącznie na samą jakość skóry. Jest skuteczny w zwalczaniu pionowych lub poziomych zmarszczek tworzących się w efekcie zagnieceń.

Dr Marek Wasiluk szczególnie zachwala połączenie zabiegu wykonywanego laserem frakcyjnym z aplikacją kwasu polimlekowego, pod warunkiem, że wykonany jest mądrze i w odpowiednich proporcjach.  *– Jeśli zabieg z kwasem nie zostanie wykonany odpowiednio i nierozsądnie, uzyskane efekty mogą być nierównomierne. A trzeba pamiętać o tym, że w kontekście tego zabiegu dekolt jest okolicą anatomicznie niewdzięczną. Dlatego też powinien być on wykonany tak, aby nie nachodził na linię biustu i naczynia zgromadzone również w okolicy tkanki dekoltu* – konkluduje specjalista.