**Jak menopauza wpływa na wygląd**

*Z punktu widzenia fizjologii menopauza jest okresem najbardziej niekorzystnych zmian zachodzących w ciele kobiety. Jest to związane z bardzo dużym spadkiem poziomu estrogenów, które mają wpływ na tkanki i ogólnie stan organizmu w tym również na wygląd. Następuje wzrost masy ciała oraz gwałtowne przyśpieszenie procesu starzenia. Przesuszenie i większa wrażliwość skóry oraz wysoka utrata jej jakości to główne czynniki, które wywołuje menopauza. O tym, czy i jak można im przeciwdziałać pisze dr Marek Wasiluk - lekarz medycyny estetycznej, założyciel warszawskiej kliniki L’experta.*

**Na co wpływa menopauza?**

W ciągu pierwszych pięciu lat menopauzy, kobieta może stracić nawet 30% kolagenu. Nagły spadek tego cennego budulca powoduje znaczną utratę jakości skóry w tym m. in. zauważalnie jej ścieńczenie i zwiotczenie. Występuje bardzo gwałtowne, bo aż pięciokrotne przyspieszenie niepożądanych procesów starzenia. Pojawiają się głębokie zmarszczki, zmniejsza się napięcie skóry, uwidaczniają się pory. Niski poziom hormonów płciowych (estrogenów) wpływa również na to, że skóra bardzo mocno przesusza się.

To jednak nie wszystkie zauważalne objawy. W tym czasie dochodzi również do zaniku tkanki kostnej, co w kontekście estetycznym widoczne jest na twarzy zwłaszcza w obszarze żuchwy i szczęki. *– Stopniowo zaczynają one zanikać, co w połączeniu z cieńszą i bardziej wiotką skórą (której powierzchnia pozostaje niezmienna), zaczyna skutkować pojawianiem się „chomików”, a także charakterystycznym dla kobiet po menopauzie wizualnym przechodzeniem twarzy w szyję – zanika wizualna granica zgięcia między twarzą a szyją i u wielu osób wówczas pojawia się tzw. „indycza szyja”. Dodatkowo w tym czasie na skutek zmian hormonalnych i spowolnienia metabolizmu wiele kobiet tyje. Tkanki tłuszczowej przybywa nie tylko na ciele, ale i np. na podbródku, co powoduje, że twarz jeszcze bardziej „zlewa się” z szyją. To najbardziej widoczne i charakterystyczne objawy wizualne menopauzy, jednak nie jedyne* – tłumaczy dr Marek Wasiluk.

Ścieńczająca się skóra jest też odpowiedzialna za większą niż wcześniej widoczność naczynek, które zaczynają przez nią prześwitywać.

Mogą pojawiać się także problemy z owłosieniem, co również związane jest ze spadkiem estrogenów. Włosy na głowie przerzedzają się, mogą natomiast pojawiać się na brodzie czy wąsiku.

Kolejnym przykrym objawem estetycznym menopauzy jest możliwość ponownego pojawienia się trądziku, co znów związane jest ze spadkiem estrogenów.

Negatywne konsekwencje estetyczne menopauzy mają jednak związek nie tylko z zaburzeniami gospodarki hormonalnej. Pogarszająca się w tym czasie jakość skóry w zetknięciu z procesem glikacji białek, będącym konsekwencją nieodpowiedniej diety. Może to dawać charakterystyczny objaw w postaci skóry zażółconej, pozbawionej blasku. Pojawiają się na także plamy starcze. Skóra staje się wrażliwsza i mniej odporna na bodźce. Z wiekiem ubywa barwnika, przez co robi się jaśniejsza, słabiej się opala. Jednocześnie jest też bardziej wrażliwa na promieniowanie UV, jakiekolwiek czynniki uszkadzające z zewnątrz czy na agresywne kosmetyki, które mogą ją podrażniać i wywoływać alergie. Słońce łatwiej niż u osoby młodej parzy taką skórę, szybciej postępuje fotostarzenie, bo mechanizm obronny działa słabiej.

Procesy te najbardziej postępuje w kilku pierwszych latach klimakterium. Z czasem negatywne oddziaływanie menopauzy, zaczyna wyhamowywać, co nie zmienia faktu, że po drodze potrafi stworzyć bardzo duże spustoszenie w urodzie kobiety. Troszcząc się o swoją skórę, ważne jest, aby nie przeoczyć momentu, w którym można jeszcze zacząć temu przeciwdziałać.

**Jak przeciwdziałać?**

Niepożądanych efektów estetycznych menopauzy jest bardzo dużo. Na szczęście współczesna medycyna nie pozostawia zmagających się z nią kobiet samym sobie. Pierwszą kwestią, którą powinna rozpatrzyć każda kobieta, jest hormonalna terapia zastępcza, która choć nie spowolni procesu starzenia, to sprawi, że nie będzie on postępował aż tak gwałtownie. Utrata kolagenu nie będzie postępowała wtedy pięciokrotnie szybciej niż do tej pory.

Drugim sposobem przeciwdziałania negatywnym skutkom menopauzy jest medycyna estetyczna, ze wskazaniem na zabiegi regenerujące, łagodzące objawy starzenia się. *– Odpowiedzią na zanik kolagenu, wiotczenie tkanek i cieńczenie skóry powinny być oddziałujące termicznie zabiegi urządzeniowe i silne stymulatory, które w sporym stopniu umożliwią cofnięcie niechcianych objawów* – tłumaczy dr Marek Wasiluk. *– Obrana strategia powinna wyglądać w następujący sposób. Mówiąc o twarzy, należy się skoncentrować na dwóch rodzajach zabiegów, działających na jej skórę i kształt. W tym drugim przypadku kobieta powinna myśleć jednak o zabiegach wolumetrycznych – nie o wypełnianiu za pomocą kwasu hialuronowego* – dodaje specjalista kliniki L’experta.

Jednocześnie lekarz podkreśla, że najpilniejsze są zabiegi poprawiające jakość skóry, a więc wykonywane głównie laserem frakcyjnym. Ewentualnie można też rozpatrzyć radiofrekwencję mikroigłową, która jednak bardziej wskazana jest w momencie, w którym kobieta dopiero zbliża się do okresu menopauzy. *– Regularne działania i dbanie o skórę, pobudzanie jej i stymulowanie poprzez wykonywanie ablacyjnego lasera frakcyjnego jednak – co ważne – na adekwatnie ustawionych parametrach, pomoże odpowiednio przygotować skórę na to, co czeka ją zwłaszcza w początkowym, najtrudniejszym okresie menopauzy. Jeśli zatem kobieta nadal ma miesiączki, które jednak stają się nieregularne, a przerwy między nimi zaczynają się wydłużać, już wtedy powinna zacząć się odpowiednio przygotowywać: najpierw poprzez konsultację u doświadczonego specjalisty, posiadającego wiedzę i świadomość co do mechanizmów, które w okresie menopauzy zaczynają się dziać i nie działającego schematycznie. Każdy człowiek jest bowiem inny: różnimy się, jeśli chodzi o grubość skóry i rodzaj cery, anatomię, tkankę tłuszczową czy grubość mięśni. Wszystko to powinno zostać dokładnie przeanalizowane, a etapy nadchodzącej terapii antystarzeniowej antymenopazualnej konkretnie zaplanowane. Jedynie indywidualnie dobrana terapia pomoże w możliwie najlepszy sposób przygotować skórę na to, co czeka ją zwłaszcza w dwóch-trzech pierwszych latach menopauzy* – konkluduje dr Marek Wasiluk.

**Co stosować, czego unikać?**

Nie ma jednego, uniwersalnego programu działania na to, jak skutecznie radzić sobie z estetycznymi „skutkami ubocznymi” menopauzy. Istnieją natomiast pewne schematy, których z pewnością warto jest przestrzegać. Należy do nich zwiększona intensywność podejmowanych działań w pierwszych trzech-czterech latach menopauzy. Spadek produkcji hormonów jest dla organizmu dużym szokiem, który objawia się szybkim starzeniem się skóry, zwiększoną tendencją do przybierania na wadze itd. *– Właśnie dlatego to wtedy warto jest robić dla skóry możliwie jak najwięcej, a dopiero po kilku latach ewentualnie nieco tę intensywność zmniejszyć* – tłumaczy dr Marek Wasiluk. *– Dla kobiet, u których miesiączki stają się nieregularne, a odstępy między nimi zaczynają się wydłużać, planem minimum powinno być wykonanie raz do roku serii przynajmniej trzech zabiegów radiofrekwencji mikroigłowej, jednego lub dwóch zabiegów laserem frakcyjnym, a także z wykorzystaniem silnego stymulatora w postaci polikaprolaktonu, kwasu polimlekowego, ewentualnie hydroksyapatytu wapnia. Decyzja o zastosowaniu poszczególnych zabiegów i preparatów powinna jednak zawsze zostać dobrana indywidualnie do pacjentki, przez doświadczonego specjalistę*. –

Na problemy z owłosieniem pojawiającym się w niewskazanych miejscach lekarz sugeruje depilację laserową, natomiast w przypadku przerzedzających się włosów na skórze głowy – zabiegi z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego.

W przypadku innych problemów warto rozpatrzyć też przeszczep tkanki tłuszczowej lub liposukcję, np. kiedy tkanki tłuszczowej nagromadziło się zbyt dużo w okolicy podbródka.

Z uwidaczniającymi się naczynkami lub rumieniem skutecznie można poradzić sobie przy pomocy terapii laserowej.

Jednocześnie specjalista zdecydowanie odradza stosowanie zabiegów z użyciem kwasu hialuronowego i nici liftingujących. Zakamuflują one jedynie pogłębiający się problem, w żaden sposób nie regenerując przy tym skóry. Na jakiś czas przyniosą efekt, jednak kiedy po czasie przestaną działać, efekt starzenia będzie wyglądał zdecydowanie gorzej niż wcześniej.

Jeśli więc zbliżasz się nieuchronni do okresu menopauzy, przyjrzyj się swojemu ciału i zacznij działać jeszcze w momencie, kiedy zmiany nie są drastyczne. Wyprzedzając klimakterium wprowadzeniem w życie odpowiedniego beauty-planu znacząco ograniczysz jego negatywne skutki.