



URRODA

KTO *nie myśli* o LIFTINGU?

TAK SZCZERZE – NIE PRZEMKNĘŁA WAM ANI RAZU PRZEZ GŁOWĘ MYŚL, ŻE JEDNAK MIŁO BYŁOBY ZOBACZYĆ SIEBIE ZNÓW W OSTRYCH KONTURACH SPRZED 15 LAT? Wbrew pozorom to wcale nie stoi w opozycji do longevity i naturalnego wyglądu. Dobrej ingerencji chirurga nie widać (w przeciwieństwie do nadmiaru wypełniaczy). Porzućmy jednak złudzenie, że operacja załatwi wszystkie problemy ze skórą. Pielęgnacja, zabiegi, dbanie o siebie plus lifting. Taką jest kolejność, nie ma drogi na skróty.

Tekst AGATA RUCIŃSKA



Black Rose Concentrate,
serum ujędrniające,
wygładzające
i rozświetlające SISLEY
PARIS 30 ml / 1075 zł
(sisley-paris.com).

W gabinetach medycyny estetycznej coraz częściej słychać to słowo, choć jeszcze kilka lat temu brzmiało jak ostateczność. Nie jest już kaprysem celebrytek ani desperacką próbą cofnięcia czasu, ale kolejnym etapem w długiej historii dbania o siebie. Po kremach, laserach, radiofrekwencji, mezoterapii. Po latach świadomej pielęgnacji i zabiegów.

Dermatolożka dr Ewa Chlebus zauważa wyraźną zmianę. „Nigdy nie miałam tylu rozmów o operacjach plastycznych, co w ciągu ostatniego roku – mówi. – Kobiety, które znam od 20 lat,

nagle zaczynają pytać o lifting. To często te same pacjentki, które od lat korzystają z zabiegów estetycznych. Dbają o dietę, ćwiczą, wyglądają młodziej, niż wskazuje metryka. A jednak przychodzi moment, w którym coś przestaje się zgadzać. Patrzymy na ich figurę, kondycję, energię i wszystko wygląda świetnie – mówi lekarka. – Poza jednym elementem: skórą, która zaczyna poddawać się grawitacji. Bo starzenie twarzy to nie tylko zmarszczki. Z wiekiem zmienia się całe jej rusztowanie: tkanka tłuszczowa przesuwa się w dół, więzadła twarzy stopniowo tracą napięcie, a kolagen w skórze rozpada się ►



1

2

3

1. Serum Essential Shock (R)evolution Pro-Exo Collagen Matrix NATURA BISSÉ 30 ml/965 zł (Perfumerie Quality).
2. Nuxuriance Ultra, przeciwzmarszczkowy krem na przebarwienia SPF 30 NUXE 50 ml/248 zł. 3. Napinający krem pod oczy z linii Estrogenis BASICLAB 318 ml/135 zł (basiclab.shop).
4. Krem do skóry dojrzałej Essential Shock (R)evolution Pro-Exo Collagen Cream NATURA BISSÉ 75 ml/635 zł (Perfumerie Quality).
5. Naprawczy krem przywracający gęstość skóry na noc Oilage Anti-Ageing DERMEDIC 50 ml/ok. 75 zł.



4



5



EWA CHLEBUS
dr n. med.,
dermatolożka,
właścicielka Kliniki
dr Chlebus.

szybciej, niż organizm potrafi go odbudować. Nawet zadbana cera zaczyna więc wyglądać na cięższą, jakby twarz powoli opadała. I właśnie wtedy pojawia się pytanie, co robić dalej”.

KIEDY KREM JUŻ NIE WYSTARCZA

Katarzyna Kossak pracuje w klinice medycyny estetycznej. Jest pielęgniarką, więc przez lata widziała setki pacjentek – przed liftingiem i po nim. Aż w końcu sama znalazła się po drugiej stronie. „Nie mogę powiedzieć, że inne metody nie działały – podkreśla. – Wręcz przeciwnie. Wszystko, co robiłam przez lata, bardzo dobrze wpływało na kondycję mojej skóry. Problemem nie była jakość skóry, ale coś znacznie trudniejszego do zatrzymania – grawitacja. Mam prawie 57 lat. I mimo wszystkich zabiegów widziałam w lustrze upływ czasu, jedno miejsce poddają mu się szybciej niż inne. Mnie najbardziej przeszkadzało to, jak wygląda moja szyja, gdy skóra zaczęła wiotczeć w okresie menopauzy” – mówi.

To doświadczenie wielu kobiet po pięćdziesiątce. Skóra może być zadbana, nawilżona, gładka, ale struktury pod nią zaczynają nieubłaganie opadać. Przez pewien czas medycyna estetyczna próbowała maskować ten efekt ostrzykiwaniem usieciowanym kwasem hialuronowym. Dziś mówi się już o zjawisku „zmęczenia wypełniaczami”. Po latach kolejnych zabiegów część pacjentek zaczyna mieć poczucie, że twarz traci naturalne proporcje.

LIFTING BEZ TABU

Gdy tkanki zaczynają opadać, jedyną metodą, która rzeczywiście je podniesie, jest chirurgia. Dr Chlebus widzi to u swoich pacjentek od lat: „Kobiety przez 20 lat przyzwyczyły się do dobrego wyglądu, chcą tę walkę z czasem prowadzić dalej. Nie chodzi już o wygładzenie zmarszczek czy rozjaśnienie skóry. Chodzi o przywrócenie proporcji twarzy”. Operacja wciąż jednak budzi respekt, a decyzja o liftingu rzadko jest spontaniczna. Zwykle z dwóch powodów: finansowego i obawy przed samą procedurą. „Oczywiście, że się bałam – przyznaje Katarzyna Kossak. – To jest operacja w znieczuleniu ogólnym,

więc stres jest naturalny. Sam zabieg polega na oddzieleniu skóry od głębszych struktur, napięciu tkanek i usunięciu jej nadmiaru”.

W nowoczesnych technikach chirurg pracuje jednak nie tylko na skórze, ale przede wszystkim na głębszej warstwie twarzy – tak zwanym systemie SMAS, czyli układzie mięśni i powięzi odpowiedzialnym za mimikę. Podniesienie tej struktury pozwala uzyskać bardziej naturalny efekt i uniknąć charakterystycznego „naciągnięcia”, który był charakterystyczny dla liftingu jeszcze dekadę temu. Pierwsze dni po operacji to obrzęk i siniaki. Szwy usuwa się zwykle po około tygodniu, a tkanki potrzebują kilku tygodni, by całkowicie się ułożyć. Dopiero wtedy można zobaczyć ostateczny efekt. Jak w każdej operacji chirurgicznej istnieje też ryzyko powikłań – od krwiaka czy infekcji po przejściowe zaburzenia czucia skóry. Poważniejsze komplikacje zdarzają się rzadko, ale lekarze podkreślają, że to wciąż pełnoprawna operacja.

Lifting wymaga też przygotowania skóry. Zdarza się, że kobiety odpuszczają sobie regularną pielęgnację z myślą, że zrobią sobie lifting i to wszystko załatwi. Niestety, nie ma tak łatwo. „Pacjentki często pytają tylko o sam zabieg, a przygotowanie jest równie ważne – mówi Katarzyna Kossak. – Skóra powinna być w dobrej kondycji: nawilżona, bez stanów zapalnych, z dobrze funkcjonującą barierą hydrolipidową”. Dlatego kilka miesięcy przed operacją lekarze często zalecają zabiegi poprawiające jakość skóry – delikatne procedury laserowe lub stymulujące kolagen. Równie ważne jest odstawienie niektórych leków i suplementów zwiększających ryzyko krwawienia, ograniczenie palenia papierosów, które pogarsza gojenie tkanek. Dobrze jest też wprowadzić dietę przeciwzapalną (bez cukru i węglowodanów). Po operacji zaczyna się drugi, często niedoceniany etap: pielęgnacja blizn. „Bardzo ważna jest ich odpowiednia terapia – podkreśla Katarzyna Kossak. – Blizny trzeba regularnie masować, stosować preparaty silikonowe i chronić przed słońcem. W pierwszych miesiącach są zwykle różowe i bardziej widoczne. Z czasem jednak bledną i, jeśli zabieg został wykonany prawidłowo, ►



1. All Day Moisturising Face Cream SPF 30, lekki krem ochronny DR AMBROZIAK LABORATORIUM 50 ml / 430 zł (drambroziah.com). 2. Broad Spectrum Hydration Serum SPF 50 - DOCTOR BABOR 150 ml / 225 zł (babor.pl). 3. Ampulka silnie przeciwzmarszczkowa z peptydem miedziowym BANDI 30 ml / 194 zł (bandi.pl). 4. Regenerujący krem odmładzający do twarzy na noc 926 Rich Peptide Advanced Prosystem Home Care DR IRENA ERIS 50 ml / 375 zł (instytut.drirenaeris.com). 5. Krem na dzień i maska na noc Skin Caviar Luxe Cream, zestaw ujędrniający i wygładzający LA PRAIRIE 2 x 30 ml / 2585 zł.



4



5



KATARZYNA
KOSSAK
pielęgniarka w Klinice
Chirurgii plastycznej
Warsaw Aesthetic.

pozostają niemal niewidoczne, ukryte przy linii włosów i za uchem”.

CZY TO SIĘ OPLACA?

Jeśli zastanawiacie się, o ile lat można „cofnąć” czas, to warto spojrzeć na media społecznościowe znanych specjalistów w Polsce i za granicą. Na moje oko przynajmniej o 10 lat. Warto jednak pamiętać, że lifting nie zatrzymuje wskazówek zegara na zawsze. Proces starzenia nie znika – po prostu zaczyna się od nowego punktu. Dla wielu pacjentek to wystarczający powód, by rozważyć taki krok. Badania dotyczące satysfakcji pacjentów pokazują, że zdecydowana większość osób po operacji jest bardzo zadowolona z efektów. W analizach klinicznych bazy PubMed ponad 90 procent pacjentów ocenia rezultaty jako zgodne z oczekiwaniami lub od nich lepsze.

PARADOKS MŁODOŚCI

Najciekawsze w tej historii jest jednak coś innego. Lifting nie zastępuje dbania o skórę. Wręcz przeciwnie. „Operacja poprawia owal twarzy, ale nie zmienia jakości skóry – podkreśla Katarzyna Kossak. – Dlatego pielęgnacja i zabiegi są nadal bardzo ważne”. W jej własnej rutynie podstawą są zabiegi stymulujące skórę. „Bardzo lubię radiofrekwencję mikroigłową, ale musi być wykonana na dobrym sprzęcie. Zdarza się, że trafiają do mnie pacjentki po źle wykonanych zabiegach. Skóra bywa wtedy przesuszona, jakby wypalona”. Drugim filarem są lasery. „Laser tulowy czy światło szerokopasmowe BBL działają odmładzająco na poziomie komórkowym. I oczywiście codzienna pielęgnacja. Najważniejsze jest dokładne oczyszczenie skóry. Bez dobrego demakijażu nie ma dalszej pielęgnacji”.

Tego samego zdania jest dr Chlebus. „Skóra potrzebuje regularności – mówi lekarka. – Najważniejsze są rzeczy podstawowe: dokładne oczyszczenie, dobrze dobrane kosmetyki nawilżające i ochrona przeciwsłoneczna”. Promieniowanie UV jest jednym z głównych czynników przyspieszających starzenie się skóry. Dlatego codzienne stosowanie filtrów przeciwsłonecznych powinno być elementem pielęgnacji przez cały rok, nie tylko latem.

Równie istotne są składniki aktywne, które wspierają regenerację skóry. Retinoidy pobudzają produkcję kolagenu, antyoksydanty – takie jak witamina C – pomagają neutralizować wolne rodniki, a odpowiednie nawilżenie wzmacnia barierę hydrolipidową. „Nawet jeśli pacjentka zdecyduje się na lifting, to pielęgnacja pozostaje fundamentem – podkreśla dr Chlebus. – Operacja zmienia położenie tkanek, ale nie poprawia jakości skóry. O nią trzeba dbać codziennie”. Dr Chlebus jest też zwolenniczką peelingów chemicznych. Podkreśla, że ich rola nie polega wyłącznie na złuszczeniu skóry. Peelingi porządkują naskórek i sprawiają, że substancje aktywne dużo łatwiej się wchłaniają. Drugą procedurą, którą poleca, są mikronakłucia skóry, które zapewniają jej łagodną stymulację.

CZAS NA SZCZEROŚĆ

Lifting był tematem, o którym się nie mówiło. Teraz powoli się to zmienia. „Kobiety są dziś w świetnej formie fizycznej, pozostają długo aktywne zawodowo, często pełnią odpowiedzialne funkcje. Dla wielu z nich wygląd jest elementem wiarygodności – mówi dr Chlebus. – W decyzji o liftingu nie chodzi tylko o próżność. Czasem o spójność. Jeśli ciało jest sprawne, sylwetka wysportowana, energia ogromna – twarz, która nagle zaczyna opadać, może wydawać się nie do końca »nasza«. Lifting, choć nie zatrzymuje czasu, potrafi przywrócić równowagę. Nie dziwię się więc, że kobiety decydują się na operację”.

ZAWSZE PIELĘGNACJA

Pora na konkluzję. Sam lifting nie da nam odmłodzenia z efektem „Wow!”, o którym marzymy. Najlepsze rezultaty przynosi połączenie wszystkiego. Codziennej pielęgnacji. Zabiegów w gabinecie. I – jeśli jest taka potrzeba – chirurgii. Lifting nie usunie przebarwień ani nie poprawi jakości naskórka. Dlatego operacja nie zastępuje dbania o skórę. Jest raczej kolejnym etapem tej samej historii. Historii, która zaczyna się dużo wcześniej: w łazience, podczas wieczornego demakijażu. I trwa dalej, nawet po najbardziej spektakularnym zabiegu. ●