

PIĘKNO PRZEZ CAŁY ROK – ZATRZYMAĆ CZAS



Człowiek od zarania dziejów starał się zatrzymać czas i przedłużyć swoją młodość. Egipcjanie nacierali wysuszoną słońcem skórę olejami i tłuszczami, co było nie tylko zabiegiem pielęgnacyjnym, ale także ważnym sposobem utrzymania higieny i zapobiegania chorobom. Kleopatra natomiast, według legendy, kąpała się w kozim mleku. Rozwój medycyny i nauk przyrodniczych pozwolił poznać i zrozumieć zjawiska zachodzące w skórze człowieka oraz czynniki wpływające na proces jej starzenia się. Czy w XXI w. rzeczywiście możemy w końcu zatrzymać czas?

Rozmowa z dr Przemysławem Stycziem na temat możliwości, jakie oferuje współczesna medycyna estetyczna.

Ostatnio coraz częściej słyszymy o medycynie estetycznej. Czym się ona zajmuje?

Jest to stosunkowo młoda gałąź medycyny. Nie można podać dokładnej daty jej powstania, ale przyjmuje się, że narodziła się we Francji w latach 70. XX w. Za jej twórcę uważa się endokrynologa Jean Jacquesa Legranda, który w 1973 r. założył pierwsze na świecie Francuskie Towarzystwo Medycyny Estetycznej. W Polsce rozwinęła się stosunkowo niedawno, w latach 90. ubiegłego wieku.

Medycyna estetyczna stawia sobie za główny cel poprawę naszego wyglądu, a poprzez to – również samopoczucia. Zabiegi pozwalają na usunięcie zmarszczek, wymodelowanie owalu twarzy,

Dla kogo przeznaczone są zabiegi rewitalizacji skóry?

Zabiegi rewitalizacji skóry są polecane wszystkim osobom, które chcą odmłodzić swoją twarz lub inne okolice ciała, zredukować objawy starzenia się i poprawić stan oraz kondycję skóry. Korzystają z nich zarówno kobiety, jak i mężczyźni, przeważnie w wieku od 30 do 70 lat.

Dużą korzyść z tych zabiegów odnoszą osoby skarżące się na zasinienia lub worki pod oczami, obwisłą skórę, uszkodzenia posłoneczne, teleangiektazje (pajęczki naczyń), zmiany potrądzikowe i przebarwienia.

Zabiegi rewitalizacji skóry są szczególnie wskazane u osób narażonych na negatywny wpływ takich czynników, jak:

higieny życia i pracy. W skrócie – dzięki medycynie przeciwstarzeniowej możemy żyć dłużej i w lepszym zdrowiu.

O ile można powiedzieć, że medycyna estetyczna jest w Polsce bardzo rozwinięta, to medycyna przeciwstarzeniowa znajduje się niestety ciągle w powijakach.

Medycyna przeciwstarzeniowa zajmuje się m.in. promocją zdrowego stylu życia, aktywności ruchowej, prawidłowego odżywiania się oraz higieny życia i pracy.

Medycyna estetyczna stawia sobie za główny cel poprawę naszego wyglądu, a poprzez to – również samopoczucia

podkreślenie kości policzkowych, rewitalizację okolicy oczu, grzbietów rąk i szyi, powiększenie ust czy likwidację blizn potrądzikowych. Możliwe jest również usunięcie przebarwień na skórze, cellulitu, rozstępów, lokalnego nadmiaru tkanki tłuszczowej oraz zahamowanie nadmiernego wypadania włosów.

Duża część zabiegów ukierunkowana jest na poprawę jakości skóry – jej odmłodzenie oraz rewitalizację. Wykonuje się je przeważnie na odsłoniętych częściach ciała, czyli na twarzy, szyi, dekolcie i grzbietach rąk. Skóra na tych częściach ciała starzeje się bowiem najszybciej i jest najbardziej widoczna.

Medycyna estetyczna zajmuje się poprawą wyglądu ludzi zdrowych oraz działaniami zorientowanymi w dużej mierze na profilaktykę starzenia się skóry.

zanieczyszczone powietrze, palenie tytoniu (czynne lub bierne), alkohol, niewłaściwa dieta, stres, mała ilość snu czy nadmierna ekspozycja na światło słoneczne.

Czy możemy zamiennie używać pojęć medycyna estetyczna i medycyna przeciwstarzeniowa (ang. anti-aging)?

Są to dwa różne pojęcia. Celem medycyny przeciwstarzeniowej jest przede wszystkim wydłużenie i poprawa jakości naszego życia, jak najdłuższe zachowanie vitalności, sprawności fizycznej i psychicznej oraz zdrowia, pomimo upływającego czasu.

Przysłowie mówi, że „każdy jest kowalem swojego losu” i w tym przypadku należy to czytać dosłownie. Codziennie „pracujemy” bowiem na to, jak długo – i w jakim zdrowiu – będziemy żyli.

Medycyna prewencyjna i przeciwstarzeniowa obejmuje m.in. profilaktykę chorób, wczesne ich wykrywanie, promocję zdrowego stylu życia, aktywności ruchowej, prawidłowego odżywiania się,

Od czego zależy to, że starzejemy się w różny sposób – jedni szybciej, drudzy wolniej? Jaką rolę w tym procesie odgrywają geny?

Materiał genetyczny, który otrzymaliśmy od rodziców, w znacznym stopniu warunkuje to, jak szybko i w jaki sposób się starzejemy. Niezmiernie ważny jest jednak także styl życia, który prowadzimy.

Nasze zachowania prozdrowotne, a więc odpowiednia higiena pracy, unikanie przewlekłego stresu, właściwa ilość snu, zdrowa i zróżnicowana dieta, systematyczna aktywność fizyczna czy unikanie używek odgrywają ogromną rolę i w znacznym stopniu wpływają na długość oraz jakość naszego życia.

Ocenia się, że aż w ok. 80% to jak szybko i w jaki sposób się starzejemy, zależy tylko i wyłącznie od nas samych.

Wokół medycyny estetycznej narodziło wiele kontrowersji, choć wydaje się, że w ostatnim czasie głosy zażartych przeciwników zaczynają powoli cichnąć. Jakie jest Pana zdanie na ten temat?

Część osób uważa, że medycyna estetyczna to wyłącznie zaspokajanie własnych kaprysów i próżności. Według mnie natomiast jest to jeden ze sposobów dbania o siebie. Wszyscy przecież w ja-

Dr PRZEMYSŁAW STYCZEŃ

tel. +48 608 555 664
 e-mail: witam@drstyczen.pl
www.drstyczen.pl
<https://www.facebook.com/DrStyczen>

Lekarz medycyny estetycznej, absolwent Akademii Medycznej w Katowicach, słuchacz Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej PTL, członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, członek-założyciel Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran, autor wielu artykułów prasowych z zakresu medycyny estetycznej. Swoją wiedzę na temat najnowszych osiągnięć medycyny estetycznej systematycznie pogłębia, uczestnicząc w licznych szkoleniach i warsztatach oraz w konferencjach i kongresach – zarówno krajowych, jak i zagranicznych. Prowadzi gabinet medycyny estetycznej w Warszawie.



kiś sposób dbamy o swój wygląd i dobre samopoczucie, które się z tym wiąże. Codziennie myjemy się, stylizujemy włosy, używamy kosmetyków, chodzimy do dentysty, do kosmetyczki, schludnie i modnie ubieramy się. Robimy bardzo dużo, żeby dobrze wyglądać, ponieważ inni w głównej mierze oceniają nas właśnie po wyglądzie. Z tego punktu widzenia nie ma więc powodu, żeby negować akurat to, co oferuje nam medycyna estetyczna.

Osoby, które korzystają z zabiegów, bardzo często nie przyznają się do tego nikomu, nawet w rodzinie. Ludzie bowiem wciąż uznają ten temat za wstydlivy i krępujący.

Wiele kontrowersji wzbudzają doniesienia tabloidów. Media cały czas bombardują nas zdjęciami celebrytów, którzy przesadzili z tego typu zabiegami. W związku z tym społeczeństwo ma wrażenie, że medycyna estetyczna to nie jest nic dobrego – raczej szkodzi niż pomaga i dlatego też należy jej unikać. Wierzę, że będzie się to w przyszłości zmieniało na korzyść i coraz więcej ludzi będzie podchodziło do medycyny estetycznej w otwarty i nieskrępowany sposób.

Jakie zatem powinno być nasze podejście do medycyny estetycznej?

Przede wszystkim – rozsądne. Powinniśmy traktować ją jako jeden z dostępnych sposobów zadbania o siebie i swój wygląd.

Uważam, że z zabiegami, tak jak ze wszystkim, nie powinno się przesadzać. W medycynie estetycznej nie

chodzi przecież o to, aby wyglądać tak, jakby się miało znowu 20 lat. Jest to nie możliwe, a tego typu próby dają zawsze opłakane rezultaty. Zmiany nie mogą być zbyt radykalne, bo wówczas nie wygląda się naturalnie.

Naszym celem jest uzyskanie takich

Robimy bardzo dużo, żeby dobrze wyglądać, ponieważ inni w głównej mierze oceniają nas właśnie po wyglądzie

efektów, aby pacjent wyglądał wyjątkowo dobrze jak na swój wiek, czyli lepiej niż jego rówieśnicy. Powinien sprawiać wrażenie bardziej wypoczętego, zrelaksowanego i zadbanego. Po dobrze wykonanym zabiegu nikt z otoczenia przeważnie nie potrafi powiedzieć z całą pewnością, co zostało poprawione.

Kiedy powinniśmy zacząć korzystać z zabiegów medycyny estetycznej?

Pacjentki często pytają mnie o to, jaki wiek jest najbardziej odpowiedni na rozpoczęcie zabiegów medycyny estetycznej. Jest to sprawa bardzo indywidualna i nie ma na to jednej reguły. Starzejemy się przecież w różny sposób i w różnym tempie.

Najlepiej udać się na pierwszą konsultację od razu, gdy tylko zaczniemy zauważać u siebie oznaki starzenia się lub coś nas zaniepokoi w naszym wyglądzie. Wtedy bowiem można zrobić najwięcej. Im wcześniej zaczynamy prze-

ciwdziałać lub leczyć, tym lepsze możemy uzyskać rezultaty.

Medycyna estetyczna pozwala na uzyskanie o wiele lepszych efektów niż jest to możliwe dzięki zabiegom kosmetycznym, jednak jej możliwości w niektórych obszarach są mniejsze niż w chirurgii plastycznej.

Dbanie o skórę to jak do tej pory domena kobiet, choć w ostatnim czasie zaczęło się to zmieniać. Czy medycyna estetyczna ma coś do zaoferowania mężczyznom?

Bardzo dobrze, że Pani o to pyta. U mężczyzn można wykonywać dokładnie te same zabiegi, co u kobiet, chociaż mężczyźni mają także czasami swoje specyficzne oczekiwania.

Ostatnio do gabinetów medycyny estetycznej przychodzi coraz więcej

mężczyzn. Często zdarza się, że są prowadzani do gabinetu przez swoje partnerki. Panowie, pozwolę sobie na mały apel do was – naprawdę nie ma się czego wstydzić, medycyna estetyczna jest również i dla nas. Możemy na tym jedynie skorzystać.

Najczęściej wykonywane procedury u mężczyzn to likwidacja zmarszczek mimicznych, wypełnianie bruzd nosowo-wargowych, leczenie nadpotliwości oraz wypadania włosów.

Na czym polega leczenie nadmiernej potliwości?

Nadmierna potliwość dotyczy najczęściej pach, dłoni i stóp. Jest to bardzo rozpowszechniony i uciążliwy problem kosmetyczno-medyczny.

Nadpotliwość dłoni i pach bardzo utrudnia życie i funkcjonowanie, szczególnie w środowisku zawodowym. Nadpotliwość stóp natomiast często wiąże się z zakażeniami grzybiczymi,

ponieważ ciepłe i wilgotne środowisko, w którym przez większą część czasu przebywają nasze stopy (buty, skarpety, rajstopy) sprzyja rozwojowi różnych patogenów.

Praca menedżera i przedstawiciela wiąże się zazwyczaj z dużą ilością stresu, przez co nadmierna potliwość może być bardzo widoczna i krępująca.

Wśród wielu znanych metod leczenia nadpotliwości, najskuteczniejszą jest stosowanie toksyny botulinowej. Zabieg wykonuje się w znieczuleniu miejscowym

nie zaciskają i nie ścierają. Dodatkową korzyścią jest efekt estetyczny, ponieważ u kobiet owal twarzy ulega wysmukleniu.

Niektórzy z nas mają na twarzy bliźny potrądzikowe. Czy i w tym przypadku medycyna estetyczna może przyjść z pomocą?

Oczywiście, że tak. U osób z bliznami potrądzikowymi najczęściej stosuje się zabiegi laserowe, mikronakłuwanie skóry, peelingi chemiczne, wypełnia-

odżywek, rozsądne suszenie i farbowanie, nieprzesadzanie z trwałą ondulacją czy przedłużaniem włosów.

W jaki sposób medycyna estetyczna może pomóc w pracy zawodowej przedstawicieli handlowych i menedżerów z branży farmaceutycznej?

Prawdą jest stwierdzenie, że „jak cię widzą, tak cię piszą”. Pierwsze wrażenie jest bardzo ważne i często rzutuje na to, jak szybko uda nam się zbudować długofalowe relacje i w jaki sposób będzie nam się układać współpraca z klientami.

Jest to szczególnie ważne w zawodzie przedstawiciela i menadżera, ponieważ osoby te mają codzienny kontakt z klientami. Powinny więc w szczególności sposób dbać o swoją prezencję.

Są to jednocześnie grupy zawodowe bardzo ciężko pracujące. Stres, nieregularne posiłki, duża ilość obowiązków, mała ilość snu to czynniki, które nie sprzyjają zachowaniu dobrego i wypoczętego wyglądu. Dlatego przedstawiciele i menadżerowie mogą w dużej mierze skorzystać z tego, co niesie ze sobą medycyna estetyczna, oczywiście w zależności od potrzeb.

Co by Pan doradził naszym Czytelnikom, jeśli chodzi o medycynę estetyczną?

Przede wszystkim uważam, że warto być otwartym na to, co oferuje ta dziedzina medycyny. Z lekarzem warto skonsultować się jak najwcześniej – już wtedy, gdy zauważamy u siebie pierwsze objawy starzenia się. Do zabiegów zawsze należy podchodzić z rozsądkiem, ponieważ każda przesada jest niekorzystna.

Z pewnością każdy znajdzie w szerokiej ofercie gabinetów medycyny estetycznej coś dla siebie. Dla jednych mogą to być zabiegi typowo upiększające, dla innych ukierunkowane na profilaktykę starzenia się skóry, a dla jeszcze innych zabiegi mające na celu powstrzymanie wypadania włosów, leczenie bruksizmu czy nadmiernej potliwości.

PR: Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Marta Milczewska

Medycyna estetyczna pozwala na uzyskanie o wiele lepszych efektów niż jest to możliwe dzięki zabiegom kosmetycznym

wym (jest całkowicie bezbolesny) i polega na śródskórnym podaniu niewielkich dawek toksyny botulinowej w miejscach, które się pocą. Efekt pojawia się w ciągu 2 tygodni i utrzymuje przez około 8-10 miesięcy. Po tym czasie zabieg można powtórzyć.

Wielu menedżerów może powiedzieć o sobie, że „zjedli zęby” na swojej pracy – zarówno w przenośni, jak i dosłownie. Co to jest bruksizm i na czym polega jego leczenie?

Bruksizm polega na mimowolnym, niekontrolowanym i nieświadomym zaciskaniu zębów podczas snu oraz w ciągu dnia, np. w stresujących sytuacjach. Może prowadzić do zmiany rysów twarzy – twarz staje się „kwadratowa”, z silnie zarysowaną linią żuchwy, co u mężczyzn wygląda zupełnie naturalnie, ale w przypadku kobiet nadaje im często zbyt męski wygląd.

Bruksizm to poważny problem, ponieważ powoduje także pękanie szkliwa, ścieranie się zębów oraz ich osłabienie i rozchwianie. Powstające zmiany zwyrodnieniowe w stawach skroniowo-żuchwowych powodują z kolei często bóle głowy, karku i mięśni obręczy barkowej. Podanie niewielkiej ilości toksyny botulinowej obustronnie do mięśni żwaczy rozluźnia je. Można normalnie jeść, przeżuwać, kasać, ale zęby już się mimowolnie

nie oraz podcinanie wciągniętych blizn. Są to przeważnie zabiegi bezbolesne, bezpieczne i skuteczne. Najlepsze efekty daje zawsze połączenie kilku metod naraz.

Co oferuje medycyna estetyczna, jeśli chodzi o wypadanie włosów?

Problem wypadania włosów dotyczy w dzisiejszych czasach nie tylko mężczyzn, ale również bardzo dużej grupy kobiet. Medycyna estetyczna oferuje wiele różnych metod pozwalających skutecznie walczyć z tym problemem.

Jakiegolwiek postępowanie powinna oczywiście poprzedzać szczegółowa diagnostyka, ponieważ przyczyn wypadania włosów jest bardzo wiele. Mogą to być m.in. zaburzenia hormonalne, zła dieta, przyjmowane leki, niewłaściwa pielęgnacja włosów, choroby ogólnoustrojowe czy stres.

Do najczęściej wykonywanych zabiegów w przypadku utraty włosów należą: mezoterapia igłowa, osocze bogatopłytkowe, naświetlanie lampami LED i karboksyterapia. Oprócz nich często konieczna jest także modyfikacja diety i odpowiednia suplementacja witaminami oraz magnezem, szczególnie wymagana u osób narażonych na stres.

Bardzo ważne jest także leczenie miejscowe za pomocą wcierek oraz właściwa pielęgnacja włosów – mycie przy użyciu odpowiednich szamponów, stosowanie