**Od czego zacząć przygodę z medycyną estetyczną**

*Chciałabyś zacząć intensywnie dbać o siebie, ale nie wiesz od czego zacząć przygodę z medycyną estetyczną? Podpowiemy Ci, na jakie zabiegi postawić w zależności od wieku, w jakim jesteś.*

Jak odnaleźć się w gąszczu zabiegów, które proponują nam gabinety medycyny estetycznej? Metod i możliwości jest dużo – bardziej i mniej agresywnych, krótkotrwałych i długotrwałych, bardziej i mniej naturalnych. Dodatkowo ten sam problem estetyczny można rozwiązać za pomocą różnych zabiegów. Którą metodę wybrać dla siebie? Jeśli nie masz doświadczenia i nie jesteś stałą bywalczynią klinik urody, bardzo łatwo możesz się w tym zagubić. Tym bardziej, że bardzo często te same zabiegi w różnych miejscach mają inne nazwy i trzeba być znawcą, żeby zorientować się czym one tak naprawdę się różnią. Dlatego doktor Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium postanowił stworzyć mini przewodnik dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z medycyną estetyczną.

**Od czego zacząć**

Najlepiej, jeśli swoją przygodę z medycyną estetyczną zaczniemy od wybrania swojego lekarza, który stworzy program pielęgnacyjny specjalnie dla nas. Specjalista na pierwszej wizycie powinien przeprowadzić dokładną diagnozę naszej skóry i wywiad, w którym uwzględni m.in. na co chorujemy, jakie leki przyjmujemy, czy jesteśmy na coś uczuleni, jaki zawód wykonujemy i jak wygląda nasz tryb życia – to wszystko bowiem wpływa na skuteczność i bezpieczeństwo terapii. Zapyta również, co się nam najbardziej nie podoba w naszym wyglądzie. Dopiero po takiej konsultacji dowiemy się, jakie zabiegi są dla nas wskazane. Bycie pod stałą opieką jednego specjalisty ma duże znaczenie dla skuteczności i efektywności zabiegów medycyny estetycznej, ponieważ terapie odmładzające i korygujące defekty, często wymagają wykonania serii zabiegów, niejednokrotnie uzupełnianych o inne – wspomagające. Dlatego tak ważne jest, aby wybrać dobrego lekarza, który dokładnie pozna nasz organizm i będzie wiedział jak nasza skóra reaguje na różne metody. Dzięki temu będziemy mieć pewność, że efekty terapii będą najlepsze.

Poza tym według dr. Marka Wasiluka pierwsza wizyta powinna być wizytą adaptacyjną. - Pacjent powinien być na niej niejako wprowadzony w świat medycyny estetycznej i zaznajomiony z możliwościami medycyny estetycznej. Nie bójmy się więc pójść na taką wizytę konsultacyjną, po to by po prostu porozmawiać ze specjalistą, nie koniecznie z nastawieniem, że od raz musimy zdecydować się, na jakiś zabieg – zachęca specjalista.

Pamiętajmy o tym, że nigdy nie jest za późno na to, aby zacząć korzystać z dobrodziejstw medycyny estetycznej i zawsze można poprawić swój wygląd. Oczywiście na satysfakcjonujące efekty u osoby po sześćdziesiątym roku życia będzie trzeba zadziałać innymi, mocniejszymi zabiegami, podczas gdy u dwudziestolatki wystarczy delikatna profilaktyka, jednak nie zmienia to faktu, że na dbanie o swoją skórę nigdy nie jest za późno

**20 plus – profilaktyka antystarzeniowa i korekcyjna medycyny estetyczna**

Dwadzieścia kilka lat to idealny wiek, aby zacząć korzystać z medycyny estetycznej. Wbrew wszystkim stereotypom, zabiegi wykonywane z rozsądkiem i przez dobrego specjalistę nie zaszkodzą i nie zmienią karykaturalnie naszego wyglądu, a wręcz przeciwnie - zapewnią utrzymanie jak najdłużej młodej skóry poprzez profilaktykę przeciwstarzeniową i pozwolą usunąć naturalne w tym wieku niedoskonałości takie jak trądzik, blizny po trądziku czy nadmierne owłosienie.

Osoby, które chcą pozbyć się niedoskonałości powinny postawić na zbiegi laserowe. Należy jedynie pamiętać o tym, że nie ma jednego uniwersalnego urządzenia na wszystkie problemy estetyczne, dlatego przebarwienia, naczynka, trądzik, blizny czy zbędne owłosienie usuwa się za pomocą różnych laserów. Oczywiście nie chodzi o producenta czy samą nazwę, ale o parametry i właściwości danej technologii. Nie wierz więc, że wiarygodny i skuteczny będzie gabinet wyposażony w jeden typ lasera. Blizny po trądziku leczy się za pomocą lasera frakcyjnego, który odparowując tkankę, uruchamia procesy jej regeneracji i prawidłowej odbudowy, przebarwienia np. laserem bromkowo-miedziowym, który działa na melaninę, czyli barwnik skóry, usuwając jej nadmiar i regulując pracę mielocytów, naczynka usuwa się laserem naczyniowym, który oddziałuje tylko na hemoglobinę omijając pozostałe partie skóry, a trądzik laserem emitującym niebieskie lub w światło żółte, który niszczy bakterie odpowiedzialne za powstawanie stanów zapalnych. Pytaj więc o to, w jaki sprzęt wyposażony jest gabinet i jak urządzenie działa.

Każda z nas jeśli pragnie zapobiegać starzeniu, powinna również regularnie wykonywać zabiegi anti-aging, Pielęgnacja tego typu ma na celu przede wszystkim działanie profilaktyczne, które opóźni procesy starzenia się skóry i utrzyma ja jak najdłużej w zdrowej, pięknej kondycji. Zabiegi anti-aging zapewniają odpowiednie nawilżenie i odżywienie skóry, działają ochronnie oraz stabilizująco na tkanki. Wspomagają także naturalne procesy regeneracji i odnowy skóry, usuwając postępujące oznaki starzenia. Bardzo ważne jest, aby taką pielęgnację dostosować do indywidualnych potrzeb skóry, to zagwarantuje nam optymalny efekt. Przeciw zmarszczkom mimicznym idealnym zabiegiem jest toksyna botulinowa, która hamuje pracę mięśni i zapobiega częstemu zginaniu skóry. Zabieg jest mało inwazyjny, nie wymaga rekonwalescencji i jest bezpieczny. Według dr. Marka Wasiluka to zabieg przeznaczony właśnie dla młodszych osób, ponieważ uchroni je przed kolejnymi zmarszczkami. Dodatkowo w tym wieku można wykonywać zabiegi korygujące kwasem hialuronowym. Drobne wypełniana na tym etapie wyglądają estetycznie, a sam zabieg jest bezpieczny i mało inwazyjny. Regeneracji naskórka sprzyjają alfa-hydroksykwasy, czyli kwasy owocowe stosowane w postaci peelingów. Każdy powinien zdecydować się chociażby na delikatne peelingii kosmetyczne. Najlepsze działanie odżywiające daje z kolei mezoterapia osoczem bogatopłytkowym. Preparat pozyskiwany z własnej krwi pacjenta jest jak paliwo dla komórek. Ostrzykiwanie skóry osoczem boatopłytkowym powoduje mocne usprawnienie pracy skóry, a przez to jej odżywienie i lepszą kondycję.

**30 plus – pierwsze zabiegi odmładzające i regeneracja po ciąży**

Dr Marek Wasiluk zauważa, że jednym z najczęstszych powodów, dlaczego kobiety około trzydziestego roku życia zgłaszają się do lekarza medycyny estetycznej są skutki, jakie odcisnęła na ich ciałach ciąża. - Nadmiar tkanki tłuszczowej, rozciągnięta i mało jędrna skóra brzucha, rozstępy i cellulit - z tym bagażem mogą sobie poradzić zabiegi medycyny estetycznej. Zabiegi, które przywracają skórze odpowiednią jędrność i elastyczność to frakcyjna radiofrekwecja mikroigłowa, HIFU, a także nici liftingujące. Z rozstępami najlepiej radzi sobie frakcyjna rf mikroigłowa. Natomiast możliwości usuwania zbędnej tkanki tłuszczowej jest wiele. Są bardziej i mniej inwazyjne tak jak kawitacja ultradźwiękowa, zimny laser, kriolipoliza czy lipoliza iniekcyjna. Wszystkie powinny być dobierane do miejsca i rodzaju tkanki tłuszczowej jaką ma pacjentka -.

Po trzydziestym piątym roku życia pojawiają się pierwsze zmarszczki statyczne i bruzdy, a skóra zaczyna opadać. To czas kiedy warto zacząć korzystać z liftingujących zabiegów medycyny estetycznej. Dr Marek Wasiluk przyznaje, że metod jest wiele, jednak według specjalisty powinnyśmy w tym wieku stawiać bardziej na zabiegi regeneracyjne niż kamuflujące czy wypełniające. - Metody takie jak kwas polimlekowy, HIFU czy frakcyjna rf mikroigłowa pozwolą realnie odbudować skórę, poprzez wytworzenie w niej nowego kolagenu. Zabiegi korygujące takie jak kwas hialuronowy na tym etapie mogą powodować efekt sztuczności i być mało wystarczalne – tłumaczy ekspert.

Metoda dobierana jest indywidualnie do każdego pacjenta. Najmocniejszą wersją odświeżającą skórę polecaną osobom w tym wieku jest zabieg ablacyjnym laserem frakcyjnym. Jego działanie polega na podgrzaniu i kontrolowanym uszkadzaniu skóry, w celu wymuszenia procesu jej odbudowy. Co nam daje takie silne uszkodzenie skóry? Poprzez nie możemy nakłonić organizm do samoczynnej odbudowy i regeneracji skóry, a dodatkowo złuszcza się ona przez co zostaje powierzchownie, bardzo mocno odświeżona.

**45 plus – zabiegi silnie odmładzające**

Kobiety w średnim wieku powinny być zaopiekowanie terapią intensywnie odmładzającą. -Odmładzanie w tym wieku wymaga kompleksowej wiedzy i doświadczenia specjalisty oraz bardzo dobrze i różnorodnie wyposażonego gabinetu medycyny estetycznej, ponieważ objawy starzenia są już bardziej nasilone, i dobry efekt można uzyskać jedynie stosując połączenie rożnych metod. Przy zaawansowanych oznakach twarzy, bardzo ważna jest dobra diagnoza, czyli sprawdzenie, jakiego rodzaju zaniki wystąpiły na twarzy, co je spowodowało i ułożenie odpowiedniego planu terapii odmładzającej – przestrzega dr Marek Wasiluk.

Terapia jest zazwyczaj dłuższa i skojarzona, czyli łączy w sobie kilka różnych zabiegów regeneracyjnych, które będą jednocześnie poprawiały jakość skóry, jej jedność, grubość jak i gładkość, zabiegów uzupełniających ubytki w tkankach oraz zabiegów liftnigujacych. Ważne jest, aby tak zintensyfikowane działania dały efekt, który będzie jak najbardziej naturalny - bez wrażenia sztuczności i jednocześnie realnie odmładzający, czyli cofamy oznaki starzenia, a nie jedynie je kamuflujemy.

**60 plus – zabiegi silnie kamuflujące**

U seniorek, u których objawy starzenia są jeszcze bardziej nasilone, a organizmy mają spowolnione procesy naprawcze, zabiegi regeneracyjne niestety nie dają tak dobrych i szybkich efektów, dlatego trzeba ich wykonać więcej. W tym wieku alternatywą może być połączenie zabiegów regenerujących z kamuflującymi czyli m.in. nici liftingujących, kwasu polimlekowego, kwasu hialuronowego. Bardzo duży efekt odświeżenia skóry dają zabiegi laserem frakcyjnym ablacyjnym. Terapia ponownie powinna być łączona, nastawiona na odmłodzenia, ale i odświeżenie skóry.

----

Informacje o ekspercie:

Dr Marek Wasiluk ‒ specjalista medycyny estetycznej, ekspert w dziedzinie laseroterapii, prekursor i poszukiwacz nowych rozwiązań medycznych. Właściciel warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium (al. KEN 47 lokal 13 www.triclinium.pl). Autor eksperckiego bloga [www.marekwasiluk.pl](http://www.marekwasiluk.pl) i książki pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic”.