



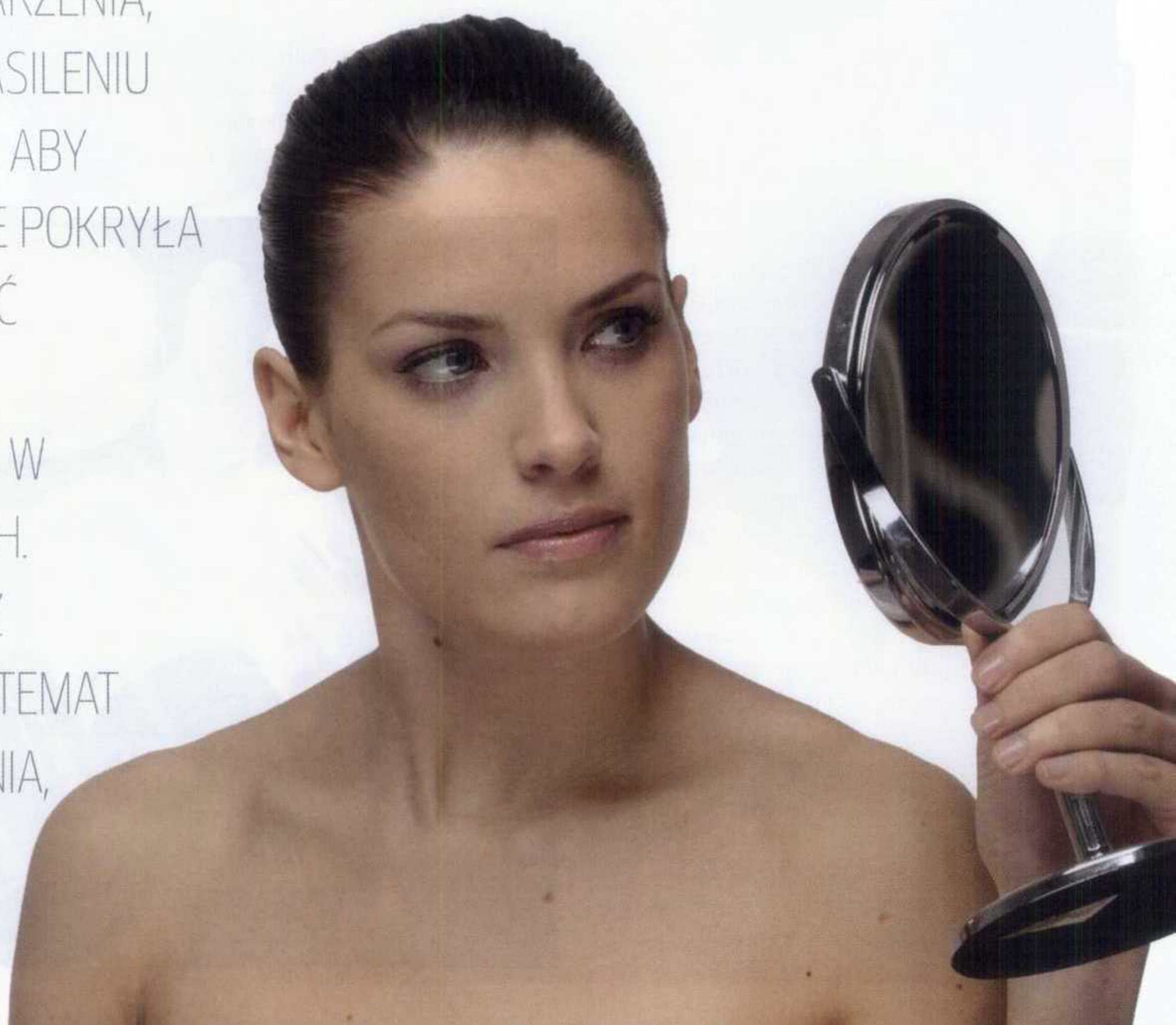
konsultacja: dr n. med. Ewa Kaniowska
z Centrum Dermatologii Estetycznej i Laserowej Derma Puls

TWARZ POKRYTA ZMARSZCZKAMI – DROBNYMI CZY GŁĘBOKIMI – TO BOLĄCZKA OSÓB W RÓŻNYM WIEKU. POWSTAWANIE ZMIAN, KTÓRE DODAJĄ WIEKU, PRZYPISUJE SIĘ ZAZWYCZAJ PROCESOM STARZENIA, ZBYT ŻYWEJ MIMICE CZY NASILENIU STRESOGENNYCH SYTUACJI. ABY TWARZ PRZEDWCZEŚNIE NIE POKRYŁA SIĘ BRUZDAMI, WARTO DBAĆ O PROFILAKTYKĘ ORAZ BEZZWŁOCZNIE REAGOWAĆ W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH. POMOCNA BĘDZIE RÓWNIEŻ PODSTAWOWA WIEDZA NA TEMAT DOSTĘPNYCH METOD LECZENIA, BY MÓC WYBRAĆ TĘ WŁAŚCIWĄ DLA SIEBIE.

Zmarszczka to objaw – sprawdź, jak go zwalczyć

NIE MARSZCZ SIĘ!

Pierwsze zmarszczki pojawiają się zazwyczaj ok. 25. roku życia i są wynikiem żywej ekspresji – np. szerokiego uśmiechu czy okazywania zdziwienia poprzez marszczenie brwi. Ich obecność można więc zaobserwować na czole, w kąciach oczu, ust oraz na linii między ustami a nosem. W późniejszym okresie życia, gdy osłabieniu ulegają włókna elastyny i kolagenu, zmiany dotyczą również policzków, szyi oraz powiek. – *Największa ilość zmarszczek wykształca się w okresie menopauzy, co spowodowane jest obniżeniem poziomu estrogenu w organizmie. Należy jednak pamiętać, że na kondycję naszej skóry wpływają nie tylko zmiany hormonalne, wiek czy czynniki genetyczne, ale także styl życia, nawyki żywieniowe i pielęgnacyjne* – objaśnia dr n. med. Ewa Kaniowska z Centrum Dermatologii Estetycznej i Laserowej Derma Puls we Wrocławiu.



„ZA” I „PRZECIW” ZMARSZCZKOM

Na kondycję skóry negatywnie działają w dużej mierze czynniki zewnętrzne. Pojawianiu się zmarszczek sprzyja częste wystawianie skóry na działanie słońca. Nie można w związku z tym zapominać o stosowaniu kosmetyków z filtrem UV – również w zimie, ponieważ śnieg odbija promienie słoneczne. By jak najdłużej zachować młodziński wygląd, dbajmy o zachowanie odpowiedniego stopnia nawilżenia skóry. Pamiętajmy o regularnym stosowaniu kremów oraz piciu ok. 2 litrów wody dziennie. Łatwym celem dla zmarszczek są palacze – niestety również bierni. Papierosowy dym powoduje zanieczyszczenie cery, a sposób ułożenia ust podczas palenia generuje powstawanie zmarszczek mimicznych.

DIETA – ŹRÓDŁO MŁODOŚCI

Zmarszczki to również rezultat działania wolnych rodników, czyli występujących w organizmie aktywnych cząsteczek tlenu. Ich odpowiedni poziom sprzyja zwalczaniu bakterii i wirusów, nadmiar zaś powoduje wyniszczanie zdrowych komórek, przez co przyspiesza starzenie się skóry. Na wzrost ilości wolnych rodników ma wpływ m.in. zanieczyszczenie środowiska oraz niewłaściwa dieta. Odpowiedzią są przeciwutleniacze zawarte w różnego rodzaju produktach spożywczych. Odpowiedzialną za produkcję kolagenu witaminę C znajdziemy m.in. w cytrusach, natce pietruszki, papryce i owocach czarnej porzeczki. Bardzo ważne dla kondycji skóry jest także spożywanie

posiłków bogatych w prowitaminę A, czyli beta-karoten. Sięgamy więc po dania z dynią, marchewką, pomidorami czy szpinakiem.

NIEZAWODNA LASEROTERAPIA

W zwalczaniu zmarszczek znaczącą rolę odgrywa laseroterapia. – *Laser frakcyjny eCO2, który stosujemy, doskonale sprawdza się przy zabiegach związanych z poprawą jakości skóry. Już po pierwszym zabiegu widoczne są znaczące rezultaty* – mówi dr n. med. Ewa Kaniowska z Centrum Derma Puls. Terapia wykorzystująca laser eCO2 umożliwia m.in. niwelowanie zmarszczek oraz objawów fotostarzenia skóry. Nieco mniej inwazyjną metodą jest laser Mosaic, którego działanie powoduje zagęszczenie skóry. – *Zabiegi z wykorzystaniem lasera Mosaic wykonujemy w seriach. Zazwyczaj są to 3-4 serie lub więcej wykonywane co 4 tygodnie. Zabiegi na obszarze twarzy trwają zazwyczaj ok. 30 minut* – opisuje dr n. med. Ewa Kaniowska. Wskazania obu laserów są podobne – można nimi zredukować płytkie, drobne zmarszczki. Działanie polega na uszkodzeniu punktowym skóry, jej przebudowie i regeneracji.

ŚWIATŁA NA ZMARSZCZKI

Próba oszukania czasu nie jest nową tendencją w medycynie ani w modzie. Spośród dostępnych obecnie rozwiązań do najbardziej innowacyjnych należy promieniowanie LED. Dużym atutem tej metody odmładzania skóry jest bezinwazyjność i przyjemny dla pacjenta przebieg zabiegów. Działanie lampy

LED polega na pobudzaniu powstawania nowych włókien kolagenowych. Jakich rezultatów możemy się spodziewać? – *Stosowanie programu przeciwzmarszczkowego lampy LED powoduje spłykanie zmarszczek oraz zanikanie nieestetycznych plamek. Efektem jest znaczne odmłodzenie skóry twarzy, szyi oraz dłoni* – objaśnia dr n. med. Ewa Kaniowska.

KIEDY BIĆ NA ALARM?

Walka ze zmarszczkami to nie tylko zabiegi w późniejszym wieku, ale również profilaktyka. O kondycję skóry warto zadbać odpowiednio wcześniej. *W sprawach profilaktyki staram się uświadamić nie pacjentów w wieku 60 lat, ale ludzi młodych. Dla każdego dermatologa zmarszczka jest objawem. Jeżeli pojawia się u młodej osoby, stawiam pytanie: co nieodpowiedniego dzieje się ze skórą, skoro wystąpił taki objaw? Jeśli natomiast występuje w późniejszym wieku, to w zależności od kształtu, zagłębienia oraz ułożenia zmarszczki możemy zdiagnozować, czym to jest spowodowane, i zastosować odpowiedni rodzaj terapii* – mówi dr n. med. Ewa Kaniowska.

Sytuacji, w której na twarzy pojawiają się delikatne zmarszczki, nie należy traktować jako ostatecznej. Koniecznością jest jednak właściwa pielęgnacja, zdrowy tryb życia oraz stała kontrola, by jak najdłużej móc cieszyć się młodym wyglądem. W przypadku, gdy zlekceważymy profiaktykę, pozostaną jedynie specjalistyczne kuracje, a zamiast nieskomplikowanego zapobiegania – zwalczanie problemu.