

Една лична гледна точка

др. Каляшева за списание "Ние жените"

Сезонност в манипулациите в естетичната дерматология

Да има сезонност в предлаганите услуги. Сега например, есенно-зимният период е изключително подходящ за пилинги, IPL и лазерни процедури. Есента и зимата са чудесен период да подновим горния слой на кожата, върху който лятното слънце е оставило отпечатъци. Всяка жена, преминала 30-35 години, е желателно да направи серия от пилинги веднъж годишно с цел да подобри тургора на кожата, неравния тен, загрубването, малките фини бръчици. При млади жени с мазна, акнеформена кожа също са препоръчителни пилинги в този период. Пазарът е изключително богат на тези продукти, но само дерматологът специалист може да прецени кой вид е най-добрият за съответната кожа и възраст. Мезотерапии с цел хидратиране след лятното слънце и подготовка за зимния сезон са желателни в този период.

Какво трябва да знае всяка жена относно възможностите на естетичната дерматология?

Умереност и правилно подбрани процедури, съобразени с възрастта и типа кожа на пациента. Всеки от нас е виждал лица, върху които стои отпечатака на нечия неправилна преценка. В желанието си да изглеждаме млади, понякога се стига до неправилни решения и крайности. Дерматологът е този, който поставя мярката, определя границата. Естетичната медицина не е "наука" за уголемяване на устни, а наука в помощ всеки да се чувства добре на различни възрасти, да живее в хармония със себе си и да преодолее негативните последици на остаряването. Все повече навлиза понятието антиейджинг(anti-age) медицина, която е наука за заличаване не само на физическите отпечатъци на възрастта върху нас, а се бори и забавя общите процеси на стареенето върху целия организъм, включвайки хормонно лечение, правилен начин на живот, антиканцерогенна профилактика.

Младостта и красотата имат ли връщане назад?

Красотата идва от излъчването на човека, от неговия вътрешен заряд, от психическото състояние. Сблъскваме се с млади хора, без нито една бръчка по лицето, но недоволни, с неизградена ценностна система и недоволни от всичко заобикалящо ги. И от другата страна - по-зрели жени, доказали себе си в професионален и личен план, минали през уроците на собствения си живот. Втората категория жени ни зареждат със собствения си опит и енергия, а първите - с негативизъм, независимо младостта си.

Винаги съм смятала, че възрастта не е порок, напротив - тя е много силно оръжие в ръцете на умния човек. Ако една успяла жена ще се чувства психически по-добре с намесата на естетичната медицина, значи тя се нуждае от това, за да поддържа своя вътрешен заряд. Други нямат тази вътрешна необходимост и пак са уверени и чаровни. Така че дори да изглеждаме с пет, десет, петнайсет години по-млади, това не ни прави по-щастливи, по-успели, по-уверени. Красотата е съвкупност от вътрешен мир, генетика, индивидуалност, житейски опит, пречупени през призмата на собствената ни интелигентност и възприятия за заобикалящата действителност.

Младостта е само период от живота ни, в който все още търсим себе си.

Какви процедури препоръчвате за различните възрасти?

Един млад пациент между 20-30 години се нуждае само от хидратиращи леки мезотерапии, компетентна консултация за правилно поддържане на кожата и евентуално подходящи за възрастта пилинги. Между 30-40 години се появяват първите признаци на биологично остаряване и фотоувреда на кожата. Появяват се първите бръчки, настъпва реорганизация на колагена и еластина, в резултат на което кожата започва да се отпуска. Това е подходящата възраст за започване на хиалуронови филтри за попълване на бръчките, мезотерапии, насочени към по-интензивно хидратиране на кожата, и мезолифт. По преценка индивидуалността и състоянието на кожата на пациента в тази възраст, са подходящи пилинги, насочени срещу белезите на фотоувреда и превантивни процедури IPL-фотоподмладяване. След 40 годишна възраст, освен задълбочаване на гореспоменатите признаци на стареене на кожата, започва и видимо преразпределение на мастната тъкан, водещо до локализирана липоатрофия (загуба на масти), най-вече изразено в периорбиталната, темпоралната, маларната и букалната област, за сметка на повишено натрупване на мазнини в торбички под очите (инфраорбитални мастни джобове), в областта на гушата и субменталната област. Едновременно с липозагубата настъпва и отпускане на мускулната тъкан и кожата. В резултат на тези процеси лицето започва да губи младежкия си обем, повърхностната кожа не може да компенсира и коригира подлежащата загуба на обем, в резултат на което повърхността на лицето се нагъва, увисва, загубва се гладкото и постепенно преминаване от една област на друга. С натрупване на годините равновесието между мастна, мускулна и кожна тъкан се губи все повече и остаряването става все по-видимо. Едновременно с това намалява колагенът в дермата и кожата става по-тънка. Реорганизацията на колагена и еластина продължава и кожата губи все повече еластичността си, резултатът от което е увисване и отпускане. Промените в епидермалната структура водят до все по-намалена възможност за задържане на вода в кожата, в резултат на което тя става по-суха, с намалена еластичност. Ето защо чисто механичното попълване на бръчки в тази възраст може да доведе до резултати, които са по-неприемливи от първоначалното състояние, по мое мнение. Във фокуса на вниманието при тази категория пациенти трябва да бъде коригиране на загубата на обем, което по естествен начин ще доведе възвръщане на младежки овал и видимо лицево подмладяване. Използване на лазерни процедури за възобновяване на изгубения колаген, дълбоки химически и лазерни пилинги, дълбоки мезолифт терапии са абсолютно оправдани с цел запазване младежкия вид на лицето и доброто самочувствие на пациента. Не бива да се забравя и ботулиновия токсин, който си остава един от златните стандарти в борбата с възрастовите промени.

Какви изисквания поставя зимата пред кожата и какви грижи да полагаме за нея?

Зимата е сезон, който поставя красотата и здравия вид на кожата ни на абсолютно изпитание. Едни от основните фактори, които имат неблагоприятно влияние, са: студеният, сух въздух, топлината в помещенията, острият вятър, мъглата, стресът, подценяването на слънцезащитата, засиленият прием на медикаменти и др.

Ниските температури се отразяват на секреторната дейност на мастните жлези. Последствията са понижено отделяне на себум. След като прибавим към това, че студът потиска и потоотделянето, защитният водно-липиден слой на кожата, който покрива епидермиса, вече не е в състояние да осигурява надеждната защита чрез ефективна бариерна функция. Тези създадени условия благоприятстват размножаването на различните болестотворни микроорганизми и често предизвикват възпалителни процеси в кожата. Улеснява се и въздействието на алергените.

Засиленото отопляване на помещенията през зимата също създава проблеми на кожата, защото сухият и топъл въздух в тях допълнително я изсушават. Рязката смяна на температурните стойности води до неблагоприятен ефект върху съдовете, в резултат на което се появяват червени петънца. Увредената водно-липидна бариера улеснява допълнителната загуба на вода и това може бързо да доведе до тежка дехидратация. Последствията от всичко това върху кожата са изсушаване, загрубяване, загуба на еластичност, червени петънца, сърбящи, сухи зони. Заради това грижите в този период трябва да бъдат редовни и интензивни.

Почистването на кожата се извършва с меки препарати, които не съдържат алкали.

Редовно овлажняване с подходящи средства. През зимата козметиката за лице и тяло трябва да бъде по-богата на омазняващи и хидратиращи съставки, по-богата на витамини, най-вече Е и А. Желателно е използването на хидратиращи маски в домашни условия - пазарът в днешно време е изключително богат. Приемането на по-големи количества антиоксиданти, витамини-В, С, Е, минерали - цинк и магнезий, поддържат не само общото здравословно състояние, но помагат и за бързото възстановяване и адаптация на кожата към ниските температури.

Това разбира се са много общи правила и към всяка кожа трябва да има определен индивидуален подход, съобразен с много фактори.

Много е актуална в последно време темата за вредата от слънцето, солариума, а как можем да имаме тен и това да не заплашва нашето здраве?

Близо 400 хора годишно се разболяват от рак на кожата. В 80-85% от случаите на рак, причината е злоупотреба с UV лъчите, както слънчеви, така и от изкуствени източници (солариум). Тази изключително тревожна статистика доведе до абсолютната необходимост да се сведе до знанието на всички опасността от прекомерното излагане на слънце и солариум. Още повече, че меланомът (най-честият рак на кожата) е един от най-агресивните карциноми, т.е. бързо развитие и висока смъртност за кратък период. Изгарянето на кожата в ранна възраст увеличава двукратно риска от появата на меланом по-късно, поради увреда на генетичния материал на кожните клетки.

Трябва да се знае, че слънчевите лъчи имат кумулативен ефект в нашата кожа, т.е. тяхното вредно влияние се натрупва от първите ни срещи на кожата и слънцето и нищо не може да унищожи щетите от кумулативния ефект на слънцето в ранна възраст! Многократното изгаряне на детската кожа на едно и също място увеличава многократно риска от развитие на карцином в по-късен етап от живота.

Прекаленото излагане на слънце води до стареене на кожата. Отдавна в антиейдж медицината се заговори, че един от основните фактори за ранното стареене са слънчевите лъчи и солариумите. UV лъчите увреждат колагена, който поддържа кожата млада и красива. Ще дам само един много нагледен пример за стареенето на кожата от слънцето: ако един ваканционен период прекараме на плажа без подходяща фотозащита, кожата ни ще бъде с 6 месеца по-стара след това.

Една безвредна засега алтернатива за бронзов загар остават автобронзиращите субстанции под различна форма. Тенът, който се добива от тях, няма нищо общо с този от слънчевите лъчи и солариумите, защото не се стимулира меланогенезата. Автобронзантите съдържат съставка дехидроксиацетон, която на повърхността на кожата образува пигмент. Стига да няма алергии и повишена чувствителност, това остава една алтернатива за любителите на тен.

Разбира се не бива да се отива от крайност в крайност. За всяка кожа има определена доза слънчева радиация, която не би навредила при правилно използване. Това се съобразява с типа кожа, наличие на бенки. Винаги трябва да търсим златната среда.

Новости в естетичната дерматология

Връщането към естествения вид, невидимата намеса на лекаря върху едно лице - това е най-новата тенденция на естетичната медицина и дерматологията в световен мащаб, която все повече се налага и сред българските специалисти. Може да прецените дали един лекар си е свършил добре работата върху едно лице, ако върху него не можете да забележите лекарската намеса. В този ред на мисли, в последните години се промениха дозите на ботокса. Ботокс против бръчки, но в никакъв случай лицето не бива да се лишава от мимика, защото губи своята индивидуалност и естествено излъчване. Промениха се схващанията за попълване на бръчки с филъри. Загубата и преразпределението на мастна тъкан, увреждането на колагена са в основата на възрастовата промяна на лицето. Бръчките на определено място са само последствие от тези фактори. Затова вече се говори за попълване и връщане на обеми, стимулиране на колагеногенезата, търсят се първоизточниците за т.нар. "обръщане на триъгълника". Приема се, че неостарялото лице е триъгълник, разположен с основата на горе, при остаряване постепенно се обръща с основата на долу. В областта на филърите се търсят все по-нови и съвършени формули, с по-дълготраен ефект. Синините и отоците след филърите се избягват с новите, по-меки игли, т.нар. канюли.

Опитните специалисти в тази област успяват да наложат правилното схващане, че една изолирана процедура, сама за себе си, няма да доведе до резултат. Необходим е пакет от процедури и правилни грижи, които ние специалистите трябва да предложим на всеки, потърсил нашата помощ. Този пакет включва медицински манипулации, козметични грижи, подбор на козметика и макияж.

Какво е съвършеното женско лице?

Съвършеното женско лице е различно при различните раси и народи, мени се през вековете и годините. Знаете колко се променят критериите за красота през годините, колко различни са критериите за хубава жена или мъж в различните поколения. Затова смятам, че такова съвършенство няма. Още повече, че красотата идва отвътре - от излъчването, интелекта, характера, самоувереността на един човек. В днешно време, ще се съгласите с мен, не се харесват бездушните, празноглави хубавици, та дори да имат съвършени лица. Критериите за съвършено се пречупват през времето и личните вкусове. За мен лично, съвършеното лице е здравето лице, излъчващо вътрешна сигурност и заряд. В последните десетина години специалистите определят като основни критерии за съвършени физически дадености женско лице с високи скули, пухкави, но естествени устни, чиста кожа, плътни вежди, заоблена брадичка.

Мъжете, козметиката и естетичната дерматология

Все повече мъже нямат притеснения да се обърнат към дерматолог с желанието да заличат следите на времето. В световен план се съобщи, че около 10 процента от извършващите козметични манипулации върху себе си, за последните няколко години, са от мъжки пол. За десет години броят на мъжете, които си слагат ботокс, се е увеличил около 700 пъти. Медицинските козметични марки, както и дизайнерските козметични брандове, развиха специални средства за поддръжка на мъжката кожа. Специалистите имат предвид, че както кожата, така и структурата, критериите за красиво лице при мъжете и жените са коренно различни. Знае се, че кожата на мъжете е по-плътна от тази на жените и има по-здрава мускулатура. Спрямо критериите за естетичен и естествен вид, е прието, че мъжките вежди трябва да бъдат хоризонтално разположени, равни и да следват естествената си линия, за разлика от дъговидно извитите вежди при жените. Изразената волева брадичка също се приема за мъжки белег за красота. Различията в критериите за красота между половете изисква и един по-различен поглед и подход на дерматолога специалист към пациентите от мъжки пол.