

# Poprawianie urody na chłodno

Zima to dobry czas na wykonanie zabiegów medycyny estetycznej, bo nie ma ryzyka powikłań po ekspozycji słonecznej – mówi **dr Kamila Padlewska** z Gabinetu Dermatologii Estetycznej i Medycyny Anti-Aging Oricea w Warszawie.

ROZMAWIAŁA **Marta Szuma**

**Nadeszły zimowe miesiące – czas niskich temperatur i małej ilości słonecznego światła. Co to oznacza dla naszej skóry?**

W miesiącach zimowych nasza skóra wystawiona jest na duże różnice temperatur. Wyziębiamy ją na dworze, a potem rozgrzewamy w domu. To wpływa niekorzystnie na stan warstwy wodno-lipidowej, co odczuwamy jako nadmierne wysuszenie. Chłodne miesiące to także kiepski czas dla cery naczynkowej, bo ciągłe wahania temperatur zmuszają naczynia do kurczenia się i rozszerzania, a to sprzyja tworzeniu się pajęczek naczyńowych.

**Zima to także powrót smogu, czyli szkodliwych związków chemicznych i pyłów zawieszonych. Jak wpływa on na skórę?**

Niekorzystnie. Drobne cząsteczki smogu uszkadzają warstwę wodno-lipidową oraz penetrują do skóry przez ujścia gruczołów potowych i aparatu włosowo-łojowego. To z kolei może powodować szybsze starzenie się skóry, bo wyzwalają się wodne rodniki. Ale mimo to zimowa aura jest lepsza dla naszej skóry niż nadmiar słońca.

**Czy to znaczy, że zima to dobry czas na intensywne zabiegi kosmetyczne?**

Tak, bo nie ma ryzyka powikłań po ekspozycji słonecznej. A właśnie taka ekspozycja jest przeciwwskazaniem do wielu zabiegów medycyny estetycznej. W każdym razie warto wykorzystać zimowy czas na wykonanie zabiegów, które przyniosą na wiosnę efekt w postaci ładnej skóry i odmłodzonego wyglądu.

**Przyjęło się, że medycyna estetyczna to coś dla osób 40+. Czy faktycznie?**

Wiek biologiczny ma się nijak do wieku metrykalnego. Mam pacjentki, które mają 40 lat i skórę jak dwudziestoparolatki, ale przychodzą też osiemnastolatki, które mają skórę zniszczoną przez papierosy i opalanie. Bo nasz wygląd zależy w bardzo dużym stopniu od sposobu życia. Na szczęście stosowane dziś w medycynie estetycznej metody regeneracyjne powodują, że coraz więcej pań w wieku 40+ może wyglądać, jakby miały mniej niż 30 lat.

**Jak wybrać dobry gabinet medycyny estetycznej, aby potem uniknąć przykrych niespodzianek?**

To na pewno powinien to być gabinet lekarski, w którym przyjmuje lekarz specjalizujący się w tego typu zabiegach, przeszkolony i mający odpowiednią wiedzę i praktykę z zakresu medycyny estetycznej. Najlepiej ktoś, kto ukończył szkołę medycyny estetycznej, jest dermatologiem albo chirurgiem plastykiem. Mamy wte-

dy gwarancję, że oddajemy się w ręce osoby odpowiednio wyszkolonej w dermatologii i medycynie estetycznej. Nie polecałabym korzystania z pseudoatrakcyjnych ofert na serwisach zakupów grupowych, bo trafia do mnie coraz więcej pacjentów z powikłaniami po różnych dziwnych substancjach, które im podano w ramach takich zabiegów.

**Czy możemy coś zrobić dla swojego wyglądu na kilka dni przed wielkim wyjściem, np. bale karnawałowym? Czy medycyna estetyczna nam w tym pomoże?**

Kilka dni to trochę późno, żeby coś zrobić. Jeśli chodzi o zabiegi ekspresowe, można zrobić wypełnienie. Pozostają tylko zabiegi kosmetyczne.

**Jakie zabiegi medycyny estetycznej szczególnie by pani poleciła tym, którzy w nowym roku zechcą poprawić swój wygląd?**

Wszystko zależy od potrzeb konkretnego pacjenta. W zależności od tego, jak wygląda nasza skóra, możemy się zapisać na zabiegi regeneracyjne, które poprawią jej jakość. Należy do nich laseroterapia, która umożliwia usunięcie przebarwień, rumienia i drobnych zmarszczek. Druga grupa zabiegów to mezoterapia, dzięki której skóra staje się odpowiednio nawilżona, odzyskuje blask i koloryt. Wśród preparatów do mezoterapii króluje kwas hialuronowy. Z kolei osocze bogatopłytkowe uzyskiwane z krwi pacjenta intensywnie stymuluje procesy naprawcze w skórze i jej regenerację. Jeżeli problemem jest gruba skóra z przebarwieniami czy nierównościami, możemy wykonać piling. Do innej kategorii zaliczyłabym zabiegi z wykorzystaniem wypełniaczy, poprawiające wolumetrię twarzy i wypełniające zmarszczki. Zresztą dziś dzięki wypełniaczom można



**Dr n. med.  
Kamila  
Padlewska**

Profesor nadzwyczajna Wyższej Szkoły Zawodowej Kosmetyki i Pielęgnacji Zdrowia w Warszawie, specjalista dermatolog-wenerolog, ekspert w zakresie dermatologii estetycznej i laserowej, autorka i redaktor wielu publikacji z zakresu medycyny estetycznej. Właścicielka kliniki Oricea.