

Numer 2/2022

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA DLA PROFESJONALISTÓW

# ESTETYCZNY

magazyn

INSTAGRAM  
KONTRA  
RZECZYWISTOŚĆ

POWIKŁANIA  
PO POWIĘKSZANIU UST

*Łysienie  
androgenowe  
najskuteczniejsze kuracje*

GWIAZDA NUMERU:

Dr n. med. *Jakub*  
**Sazanów-Lubelski**  
*„Medycyna estetyczna to sztuka”*



CZY WARTO WYPEŁNIAĆ  
DOLINĘ ŁEZ?





# D epilacja laserowa

*Za początek ery promowania depilacji można uznać 1915 rok. Wówczas na stronach „Harper's Bazaar” pojawiła się modelka w letniej sukience. Uwagę i zdziwienie czytelniczek zwrócił fakt, że nie miała włosów pod pachami!*





**Agnieszka Mienik**

*kosmetolog, właściciel salonu Bezpieczna Kosmetyka*

Moda na ciało bez włosów obecna jest w naszej kulturze od dawna. Depilowali się już starożytni Rzymianie i Egipcjanie. Początkowo depilacja była ważna z powodów higienicznych, ponieważ uważano, że włosy są siedliskiem wszelkiego zła. Metody usuwania zbędnego owłosienia były przeróżne. Włosy wrywano bawełnianymi nićmi oraz pastami ze smoły, cukru czy z żywicy. Zabiegi wykonywano najczęściej w łaźniach publicznych, podczas wspólnych kąpeli. Jednak na skutek epidemii dżumy w XIV wieku łaźnie zlikwidowano, a zabiegów depilacji zaprzestano na długie lata. Nie sprzyjał im też nowy trend – zakrywanie kobiecego ciała.

W XX wieku kobiety zaczęły się z powrotem coraz bardziej odkrywać. Gdy w 1944 roku aktorka Betty Grable z ogolonymi do reklamy lydkami zareklamowała kostium kąpielowy, zainspirowała do posiadania gładkich nóg inne kobiety. Jak przez te wszystkie lata kobiety pozbywały się niechcianych włosów? Używały do tego maszynek do golenia, kremów do depilacji, pasty cukrowej, wosków, a później również depilatorów elektrycznych. Te sposoby są stosowane w dalszym ciągu. Jednak są to metody tymczasowe – włosy po nich odrastają. Niektóre są też bolesne, więc nie sprawdzają się na dłuższą metę u osób z niskim progiem bólu, podobnie jak u pacjentów z wrażliwą skórą czy skłonnością do zapalenia mieszków włosowych. Dlatego pojawienie się lasera do trwałej depilacji spowodowało prawdziwą rewolucję w walce z niechcianym owłosieniem! Trwała depilacja laserowa wydaje się zabiegiem prostym i łatwym w wykonaniu, ale nic bardziej mylnego. Jest to być może zabieg łatwy fizykalnie, ale na jego skuteczność i bezpieczeństwo wpływa bardzo wiele czynników, więc przestrzegam przed wpadaniem w rutynę albo wykonywaniem go bez odpowiedniego przeszkolenia, doświadczenia albo chociażby wsparcia osoby doświadczonej.

### **Aby zabieg epilacji laserowej okazał się skuteczny i bezpieczny, należy pamiętać o kilku zasadach:**

- niezbędny jest dokładny i szczegółowy wywiad przed zabiegiem, który nie tylko wykluczy przeciwwskazania, ale też potwierdzi zaniechanie stosowania leków fototoksycznych i fotoalergizujących;
- przed pierwszym zabiegiem wykonujemy próbę laserową, a zabiegi zaczynamy od najniższych parametrów, zwiększając je stopniowo przy kolejnych zabiegach;
- przed kolejnym zabiegiem aktualizujemy informacje na temat stanu zdrowia i przyjmowanych leków. Aktualizujemy też kartę klienta, zawsze wpisując parametry, na których pracujemy.

### **Działanie lasera i mechanizm niszczenia włosa**

Uważa się, że celem działania lasera jest zniszczenie cebulki włosa. Nie do końca jest to prawdą, ponieważ zniszczenie macierzy w cebulce włosa nie daje trwałych efektów. Celem wiązki laserowej są komórki macierzyste (komórki ASC – adult stem cells), które znajdują się powyżej korzenia włosa w tzw. wyrzuczeniu włosa. W pewnych okolicznościach, nie do końca do tej pory poznanych, gdy komórki korzenia włosa zostają zniszczone, na ich miejsce migrują komórki ASC i zaczynają proces tworzenia nowych komórek. Dlatego bardzo ważne jest, aby wiązka lasera docierała nie tylko do samej cebulki włosa, ale też obejmowała margines wokół niej. Włos skutecznie usuniemy, tylko jeżeli jest on w fazie anagenu – i to wcześniej. Włos zawiera barwnik – melaninę, która jest chromoforem (nośnikiem dla światła lasera). Impuls lasera niszczy włos, podgrzewając melaninę do punktu, w którym ciepło rozprasza się po całym mieszkule włosa i niszczy wszystkie komórki macierzyste. W tym momencie ważne jest prawidłowe dobranie

długości impulsu – im grubszy włos, tym dłuższy impuls. Procedura zabiegowa polega więc na celowym i kontrolowanym poparzeniu cebulki wraz z obszarem leżącym do 0,3 mm wokół niej. Podczas dobierania parametrów należy pamiętać, że laser emituje energię, ale dawka skuteczna jest inna dla każdego klienta. Dlatego istnieje szereg aspektów, które musimy koniecznie wziąć pod uwagę, przygotowując się do wykonania zabiegu: obszar zabiegu, cechy skóry (grubość, wrażliwość, fototyp) oraz kolor i grubość włosa. Główne parametry lasera to: moc, czas i energia. Energia jest iloczynem mocy i czasu świecenia, a dokładniej jest ilością ciepła, jaka jest potrzebna, aby zniszczyć mieszek włosowy – musimy go podgrzać do 60–70 stopni Celsjusza. Pamiętajmy, że wartość energii zawsze dobieramy indywidualnie, biorąc pod uwagę grubość i kolor włosa, kolor skóry i czas impulsu. Niestety nie jesteśmy w stanie przewidzieć, jak zareaguje skóra, dlatego zawsze zaczynamy zabieg od najniższych parametrów, stopniowo zwiększając moc podczas następujących zabiegów.

### Rodzaje laserów do epilacji

**Lasery diodowe 810 nm**, które jeszcze nie tak dawno królowały w naszych gabinetach, nie były tak technologicznie rozwinięte, jak urządzenia dostępne obecnie. Plamka światła lasera była mała i pracowało się nią zarówno na dużych, jak i małych powierzchniach ciała, przez co zabieg trwał długo (epilacja całych nóg nawet 2 godziny). System chłodzenia głowicy był często niewystarczający, a sam zabieg bolesny, więc podczas jego wykonywania w trosce o komfort klienta trzeba było robić przerwy. Pracowało się też w systemie statycznym – niszczenie włosa odbywało się pojedynczymi strzałami, co również bardzo spowalniało pracę. Niewiele gabinetów mogło wówczas pozwolić sobie na zakup profesjonalnego lasera do trwałej depilacji – były one bardzo drogie, a i wybór sprzętu dostępnego na rynku nie był zbyt imponujący.

**Obecnym standardem na rynku są lasery charakteryzujące się odpowiednią długością fali:**

- **aleksandrytowe 750 nm** – doskonale sprawdzają się przy jasnych i cienkich włosach, ale nie nadają się do ciemniejszych fototypów;

- **Nd:YAG (neodymowe) 1064 nm** – idealne do ciemnych fototypów, ale usuwają tylko ciemny i gruby włos;

- **diodowe 810 nm** – to wariant pośredni między laserem aleksandrytowym i neodymowym, depilujący trwale jaśniejsze włosy lepiej niż Nd:YAG, a bezpieczniejszy dla ciemniejszego fototypu niż laser aleksandrytowy.

W naszej strefie klimatycznej ze względu na fototyp skóry i kolor włosów najlepiej radzą sobie lasery diodowe i aleksandrytowe, dlatego lepiej wyposażone gabinety dysponują obydwoma technologiami. Kliniki kupują dwa lasery (diodę i aleksandryt) albo decydują się na dostępne obecnie rozwiązanie w postaci tzw. lasera hybrydowego, który łączy w sobie dwie lub nawet trzy długości fal. Są więc dostępne lasery diodowo-aleksandrytowe sprawdzające się przy usuwaniu włosów jasnych, ale też przy ciemniejszym fototypie oraz lasery hybrydowe Nd:YAG-dioda do pracy na ciemniejszych fototypach i grubszych włosach. W Bezpiecznej Kosmetyce pracujemy na platformie z dwiema wymiennymi głowicami, diodową i aleksandrytową. Jest też dostępny laser Nd:YAG, więc mamy możliwość pracować na każdym fototypie i przy różnych kolorach włosów. Praca na kilku długościach fal podnosi zdecydowanie skuteczność zabiegów, więc jeżeli jesteśmy dobrze wyszkoleni, mamy doświadczenie w wykonywaniu tych zabiegów, a klasyfikacja do zabiegu została przeprowadzona prawidłowo, praktycznie nie ma możliwości, aby zabieg nie był skuteczny. Zawsze jednak zabezpieczamy się informacją, że 1–2% populacji nie reaguje na zabiegi trwałej depilacji laserowej, ponieważ nie wiemy, czy ktoś z tej właśnie grupy nie trafi do nas na zabieg.

**Na komfort, bezpieczeństwo i skuteczność zabiegów wpływają:**

- **wielkość plamki światła lasera** – w nowoczesnych laserach wybór wielkości głowicy jest większy. W zależności od opracowywanego obszaru pracuje się zdecydowanie szybciej, jeżeli dysponujemy w gabinecie zarówno dużą, jak i małą głowicą. Ze względów ekonomicznych gabinety decydują się na zakup średniej głowicy, którą opracować można zarówno duże powierzchnie, takie jak nogi czy plecy, jak i małe, np. twarz.



- **tryb pracy** – nowoczesne lasery mogą pracować w dwóch trybach. W trybie statycznym, trochę bardziej odczuwalnym, pojedyncze „strzały” mają wyższą energię (np. 30 J/cm<sup>2</sup>), pracujemy miejsce przy miejscu. W trybie dynamicznym używa się niższej energii (np. 10 J/cm<sup>2</sup>), i dlatego aby uzyskać podobny efekt, potrzebnych jest więcej strzałów. Zabieg wykonuje się szybko i bez uszczerbku dla jego skuteczności. Tryb dynamiczny doskonale sprawdza się u klientów, dla których zabieg epilacji jest zbyt bolesny i którzy nie są w stanie wytrzymać go do końca. Najlepiej przy zakupie lasera zdecydować się na sprzęt, który może pracować w obydwu trybach.

- **chłodzenie skóry podczas zabiegu** – to niezmiernie ważny aspekt przy zabiegach wykonywanych osobom z niskim progiem bólowym. Nowoczesne głowice dysponują doskonałym systemem chłodzenia skóry podczas wykonywania zabiegu. Ponieważ zabieg trwałej depilacji laserowej jest zabiegiem odczuwalnym, zdarza się, że klienci proszą o znieczulenie maścią znieczulającą. Ja osobiście nie jestem zwolenniczką tej metody, ponieważ dużych powierzchni nie należy znieczulać, a małe obszary opracowujemy szybko, więc szkoda czasu i pieniędzy. Poza tym jeżeli pracujemy na znieczulonej powierzchni, może dojść do poparzeń, ponieważ klient, który nie czuje bólu, może nie zareagować w odpowiednim momencie. Aby złagodzić odczucia bólowe, można skorzystać z dodatkowego chłodzenia w postaci zimnych okładów żelowych, stosowanych przed, w trakcie i po zabiegu.

Często klienci myślą, że wystarczą 3–4 zabiegi, aby pozbyć się wszystkich włosów. Dlatego bardzo ważne jest, aby podczas konsultacji wstępnej nie tylko poznać oczekiwania klienta, ale też uświadomić mu, że

nie ma czegoś takiego, jak permanentne usunięcie 100% włosów. Zabiegami laserowymi redukujemy ilość włosów, ale ich odrost na niektórych partiach ciała (piersi, pośladki, owłosienie twarzy) uwarunkowany jest hormonalnie. Jeżeli więc u klientki występują zaburzenia hormonalne, ilość zabiegów jest trudna do określenia. W takiej sytuacji musimy dokładnie wytłumaczyć, na czym będzie polegała nasza pomoc, dlaczego trzeba wykonać więcej zabiegów i dlaczego odstępy między zabiegami są tak ważne. To pozwoli nam uniknąć późniejszych rozczarowań ze strony klienta, który zniechęcony brakiem efektów może poszukać pomocy gdzieś indziej, nawet nas o tym nie informując. Statystycznie rzecz biorąc, aby uzyskać satysfakcjonujący klienta efekt zabiegowy, konieczna jest seria 5–8 zabiegów wykonywanych w odpowiednich odstępach czasu.

Kolejny ważny aspekt trwałej depilacji laserowej to właśnie odstępy między kolejnymi zabiegami. Oprócz jakości lasera, prawidłowego dobrania parametrów oraz właściwej kwalifikacji klienta do zabiegu do osiągnięcia sukcesu potrzebna jest systematyczność i stosowanie się do naszych zaleceń. Odstępy między zabiegami są ważne ze względu na cykl wzrostu i długość fazy anagenu dla włosów w różnych okolicach ciała. Dlatego **klientów umawiamy na zabiegi co 4, 6, 8, a nawet 10 tygodni:**

- co 4 tygodnie – twarz (baczki, szyja, górna warga, broda);

- co 5–6 tygodni – ramiona, brzuch, pachy, klatka piersiowa, przedramiona, dłonie;

- co 7–8 tygodni – bikini płytkie, co 5–6 tygodni – bikini całkowite;

- co 8–10 tygodni – plecy;

- co 8–10 tygodni – nogi (stopy, łydki, kolana, uda).









# Najlepsze technologie na płaski brzuch

*Tu najczęściej gromadzi się nadprogramowa tkanka tłuszczowa, z czasem prowadząc do miejscowej otyłości. Dodatkowo dochodzi do utraty elastyczności i napięcia skóry oraz tkanki łącznej. Z pomocą przychodzą nowe zabiegi.*



**Ula Krawczyk**

*mgr rehabilitacji, kosmetyczka, dietetyk kliniczny*

Przyczyn niedoskonałości tej partii ciała jest wiele. To głównie: niepoprawna dieta i brak ruchu, wiek, spowolniony metabolizm, geny, zaburzenia hormonalne, ciąża, raptowna lub znacząca utrata wagi oraz stres. Aby dokonać właściwej oceny i doboru terapii, niezbędny jest szczegółowy wywiad z pacjentem. Tylko odpowiednia kwalifikacja pozwoli nam dobrać terapię celowaną oraz wzmocnić jej efekty poprzez wykonanie przez pacjenta koniecznej w mojej opinii „pracy domowej”, opartej na zdrowych, często nowych dla niego zasadach. Te zasady to przede wszystkim:

- odżywianie: regularne, lekkie i dobrze zbilansowane posiłki;
- przyjmowanie płynów: od 1,5 do 2l. Większość moich pacjentek ma problem z nawadnianiem organizmu;

- suplementacja. Przy jej doborze kieruję się wynikami laboratoryjnymi. Jeśli jest jakiś problem z tarczycą, hormonami kobiecymi czy insuliną, należy wziąć to pod uwagę. Jeśli nie, zalecam suplementację uwzględniającą styl życia i dietę;

- pielęgnacja domowa wzbogacona o automasaże, czyli masowanie brzucha przez szczotkowanie na sucho, szczypanie i lekkie oklepywanie, kremy lipolityczne lub mocno ujędrniające – wszystko zależy od wyjściowego problemu;

- dobór odpowiedniej aktywności fizycznej: treningi dopasowane do możliwości i potrzeb organizmu. Zbyt intensywne i obciążające okażą się równie szkodliwe, co brak ruchu.



Z moich obserwacji wynika, że pacjenci oczekują zbyt wiele i zbyt szybko, przez co zniechęcają się lub zatracają w coraz nowszych pomysłach z prasy, internetu czy porad koleżanek. Tymczasem każdy organizm jest inny. Zarówno dieta, jak i ćwiczenia muszą być dopasowane indywidualnie. Niezmiernie ważne jest także zbadanie stanu zdrowia, poziomu hormonów, metabolizmu, a także predyspozycji do autoimmunologii.

Zawsze jesteśmy w stanie za pomocą metod celowanych pracować nad lepszym wyglądem tego obszaru. Ale nadal uważam, że tylko doświadczony terapeuta prawidłowo poprowadzi pacjenta przez działania okołozabiegowe, które są obietnicą skuteczności terapii.

**Podział zabiegów w zależności od wiodącego problemu:**

**1. Nadmiar lokalnej tkanki tłuszczowej: kriolipoliza, lipoliza iniekcyjna, fala akustyczna, HIFU, ultradźwięki.**

**2. Brak jędrności i elastyczności tkanki oraz niewielki depozyt tłuszczowy: fala radiowa, podczerwień, ultradźwięki.**

### **Kriolipoliza**

Jest to metoda wymrażania, która została odkryta przez naukowców z Harvard Medical School. Ta nowoczesna i nieinwazyjna metoda redukcji tkanki tłuszczowej polega na kontrolowanym wychłodzeniu komórek tłuszczowych w celu doprowadzenia do ich rozpadu. Adipocyty przez wysoką zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych podatne są na działanie niskich temperatur. W wyniku mrożenia lipidy są uwalniane z komórek tłuszczowych i transportowane przez układ limfatyczny. Zamrożone adipocyty są stopniowo eliminowane i wydalone z organizmu, co tydzień po tygodniu zmniejsza grubość tkanki tłuszczowej. Kriolipoliza jest nieinwazyjna, wygodna i bezpieczna – nie przerywa ciągłości skóry, nie wymaga okresu rekonwalescencji. Proces usuwania martwych adipocytów to maksymalnie 8 tygodni. Metoda przynosi zdecydowanie lepsze efekty w procedurach łączonych z masażem próżniowym, endermologią lub Icoone oraz falą uderzeniową. Zabieg można wykonać maksymalnie 3 razy na dany obszar w odstępie

2 miesięcy. Proces usuwania tkanki tłuszczowej wymaga sprawnego metabolizmu i dobrej pracy wątroby. Kriolipoliza to od wielu lat lider wśród nieinwazyjnych zabiegów redukcji lokalnych depozytów tłuszczowych.

### **HIFU**

To jedna z najnowszych technologii – skupiona wiązka fal ultradźwiękowych o dużym natężeniu. HIFU wykazuje działanie mechaniczne i termiczne w wybranym obszarze na zadanej głębokości. Uszkodzeniu ulegają błony komórkowe adipocytów, co znacząco zmniejsza ich ilość. Dodatkowym działaniem HIFU jest skrócenie włókien kolagenowych, koagulacja i denaturacja kolagenu. Daje to mocny lifting skóry. Zaleca się do 3 zabiegów co 3 miesiące.

### **Lipoliza iniekcyjna**

Jest to metoda inwazyjna, odczuwalna przez pacjenta, ale najbardziej precyzyjna i intensywna w działaniu. Lipoliza to lokalne podanie śródtkankowo substancji lipolitycznych, tj. fosfatydylocholiny, deoksychołat czy L-karnityna krzemionki organicznej. Uwalniające się z komórek tłuszczowe trafiają do krwi, a z nią do wątroby, gdzie następuje ich metabolizm, rozkład, a dalej wydalenie z organizmu. Po iniekcji mogą pojawić się siniaki, obrzęki i tkliwość. Reakcje te po kilku dniach ustępują. Seria zabiegowa to 3–6 spotkań, co 4 tygodnie. Konieczne jest uzupełnienie terapii o masaż limfatyczny lub próżniowy. Efekty są widoczne po 8–10 tygodniach.

### **Ultradźwięki**

To metoda zbliżona do kriolipolizy, jednak zamiast zimna wykorzystywane są ultradźwięki, które w sposób bezinwazyjny redukują złogi tłuszczowe – bezpiecznie, precyzyjnie i bezboleśnie. Liposukcja ultradźwiękowa rozdrabnia tkankę tłuszczową, stymuluje metabolizm tkanki i poprawia krążenie krwi. Ultradźwięki są wprowadzane w tkankę za pomocą specjalistycznych głowic. Efekty widoczne są już po pierwszym zabiegu, ale seria zawsze wymaga indywidualnego podejścia co do ilości zabiegów. Dodatkowe efekty to obkurczenie i ujędrnienie skóry w miejscu zabiegowym. Urządzenie jest efektywne dzięki precyzyjnej pracy głowic.



### **Zabiegi z falami akustycznymi**

Fala uderzeniowa to fala akustyczna o wysokiej energii. Rozbija tkankę tłuszczową na drobniejsze frakcje, w wyniku czego zmniejszają się złogi tłuszczowe. Stymuluje tkanki mechaniczne, rozluźnia tkanki łączne, poprawia metabolizm i stymuluje powstawanie nowych naczyń krwionośnych. W efekcie redukuje tkankę tłuszczową i cellulit. Produkty przemiany materii wydalone są z organizmu przez naturalne procesy metaboliczne, a skóra i tkanka łączna stają się bardziej elastyczne i jędrne dzięki pobudzeniu produkcji gęstego kolagenu i elastyny. Sesja zabiegowa to 6–10 zabiegów po 2 zabiegi w tygodniu. Efekty poprawy jakości tkanki są widoczne dość szybko.

### **Fale radiowe**

Urządzenie lipolityczne z wykorzystaniem fal radiowych tzw. termolipoliza, opierają się na mechanizmie podgrzania depozytów tłuszczowych z metabolicznie nieaktywnymi adipocytami. Energia o wysokiej częstotliwości podgrzewa tkanki do temperatury 40–42°C i inicjuje aktywność metaboliczną. Zmagazynowany tłuszcz zostaje rozpuszczony, a następnie uwolniony z komórek i zużytkowany jako energia. Objętość komórek tłuszczowych ulega zmniejszeniu, a cała grubość tkanki, jej fałd, ulega redukcji. Fale radiowe dodatkowo poprawiają cyrkulację krwi i przyspieszają metabolizm komórkowy. Nieoceniony jest wpływ fal radiowych na skórę – stymulacja do produkcji kolagenu i elastyny, a także do wtórnego napięcia i odnowienia struktur starych włókien, co skutkuje poprawą napięcia i elastyczności. Fale radiowe wymagają regularności w serii. Seria to 4–6 zabiegów, raz w tygodniu.

### **Technologia wykorzystania podczerwieni**

Podczerwień o odpowiednich długościach penetruje w głąb tkanek, rozgrzewa je do terapeutycznej temperatury i stymuluje włókna kolagenowe do wzmocnienia i lepszej strukturyzacji, a fibroblasty do produkcji nowych włókien białkowych. W obrazie makro skutkuje to wzmocnionym napięciem skóry oraz poprawą jej elastyczności i jędrności. To świetna technologia dla kobiet z bardzo wiotką skórą, ale małą ilością tkanki tłuszczowej. Seria składa się zazwyczaj z 3–6 zabiegów wykonywanych w odstępach miesiąca.

