



fot. Adobe Stock

# Skóra z wiekiem cieńszeje jak temu zaradzić?

SKÓRA Z WIEKIEM TRACI SWOJĄ JAKOŚĆ, WIOTCZEJE I NIE JEST JUŻ TAK JĘDRNA. ZNAMY METODY NA POPRAWIENIE JEJ SPRĘŻYSTOŚCI, ALE CZY WIESZ, ŻE RÓWNIE NIEKORZYSTNYM PROCESEM JEST JEJ CIEŃCZENIE? CIENKA SKÓRA WYGLĄDA NIEKORZYSTNIE, SZYBCIEJ POWSTAJĄ NA NIEJ ZMARSZCZKI I NIE CHRONI JUŻ TAK DOBRZE NASZEGO ORGANIZMU.

Skóra jest największą tkanką naszego organizmu i pełni funkcje ochronne. Do najważniejszych należy ochrona przed nadmiernym parowaniem wody, funkcja termoregulacji, jak również **ochrona przed bodźcami zewnętrznymi np. promieniowaniem UV**. Wszystkie funkcje ochronne skóry związane są z jej warstwową budową. Niestety **z wiekiem skóra ulega procesom starzenia**. Oznacza to zaburzenie jej funkcji, czyli zmniejszenie właściwości ochronnych. W procesie tym obserwujemy dość złożone zmiany histologiczne w budowie skóry. Przede wszystkim **skóra z wiekiem ulega ścięczeniu**. Proces ten zaczyna się już od 25 roku życia. Przyjmuje się, że **na każde 10 lat skóra cieńszeje ok. 6-7%**. Dla osoby trzydziestoletniej nie jest to jeszcze istotny problem, ale od pięćdziesiątego roku życia zaczyna to być już zauważalne. Szczególnie kobiety są w tej kwestii poszkodowane, ponieważ to w okresie menopauzy następuje znaczne przyspieszenie cieńczenia skóry i **w ciągu pierwszych kilku lat klimakterium potrafi ona utracić nawet 30% swojej grubości**.

## Jakie ma to konsekwencje?

Ścieńczenie skóry ma wpływ na nasz wygląd i zdrowie. **Żeby skóra była skutecznym filtrem musi mieć odpowiednią budowę**

**i grubość**. Cienka skóra nie chroni tak dobrze np. przed promieniowaniem UV.

W kontekście poprawiania wyglądu skóry, dużo mówi się o jej jakości, jędrności i sprężystości na co wpływ ma zawartość kolagenu i elastyny oraz kwasu hialuronowego. Rzadko natomiast zwraca się uwagę na jej grubość. Natomiast należy mieć świadomość, że oba te czynniki wpływają na jej gorszy wygląd. **Fakt cieńczenia skóry powoduje, że wszystkie niekorzystne bodźce łatwiej tę skórę atakują, a to powoduje, że staje się ona jeszcze bardziej niewydolna i łatwiej ulega procesom starzenia**.

## Jak przeciwdziałać cieńczeniu skóry?

Czy ten proces jest odwracalny, czy są jakiegokolwiek metody, które mogą skórę pogrubić? W teorii mnóstwo nawet delikatnych zabiegów będzie wpływało, w jakimś stopniu, na skórę. Problem jest w tym, że patrząc długofalowo, w perspektywie lat, **takie działania nie są w stanie przewyższyć silnych procesów destrukcji skóry i procesów cieńczenia**. Dlatego właśnie mówiąc o pogrubieniu skóry, mamy na myśli realne pogrubienie skóry, czyli uzyskanie skóry grubszej niż wyjściowo i to w dłuższej perspektywie.

## Metody spowalniające proces cieńczenia skóry

Do tej grupy należą wszystkie metody domowe oraz mniej inwazyjne zabiegi gabinetowe. Tutaj **głównym czynnikiem, który może opóźnić cieńczenie skóry jest redukcja stresu. Poza tym ograniczenie używek – palenia papierosów i spożywania alkoholu**. Do domowych i prostych w stosowaniu metod należy wysiłek fizyczny, który poprzez poprawę krążenia powoduje poprawę ukrwienia tkanki w tym skóry. Jest ona więc lepiej odżywiona, co daje lepszy komfort pracy komórek, czyli one nie muszą „walczyć” o składniki odżywcze oraz o tlen. Ciekawym mechanizmem jest **wytworzenie w wyniku aktywności fizycznej stresu oksydacyjnego w organizmie, czyli dostarczenie nadmiaru tlenu, co powoduje uruchomienie bardzo silnych mechanizmów naprawczych**. Tlen uszkadza tkankę, ale jednocześnie pobudza w niej mechanizmy naprawcze. Jeśli wysiłek fizyczny trwa godzinę, to wywołuje on uszkodzenia dużo mniejsze w porównaniu do uzyskanych w jego następstwie zysków w postaci przebudowy i odnowy tkanek, które następują w kolejnych dniach.

**Na spowolnienie procesów cieńczenia skóry będą wpływać kosmetyki, w tym różnego rodzaju preparaty z retinoidami**. Jest mnóstwo drobnych zabiegów również wykonywanych w warunkach domowych, które usprawniają pracę skóry np. **masaże w tym KOBIDO, naświetlanie światłem podczerwonym itp.**

Drugim typem zabiegów, które spowalniają cieńczenie skóry są **zabiegi gabinetowe**. Do tych najmłodniejszych należą **mikro-nakłuwanie, peelingi oraz stymulatory tkankowe**. Wszystkie one działają w podobny sposób – **powodują mikrourazy, które mają pobudzać tkankę do zwiększenia aktywności, a przez to opóźnić procesy starzenia**. Powyższe metody należą do słabszych i aby były skuteczne wymagają regularnego, częstego stosowania.

## Zabiegi, które utrzymują grubość skóry

W drugiej grupie metod, które utrzymują grubość skóry znajdują się **zabiegi regeneracyjne – radiofrekwencja mikroigłowa, osocze bogatopłytkowe i lasery nieablacyjne**. **Najlepszą z tych metod jest rf mikroigłowa**, pod warunkiem, że jest wykonywana właściwie – na odpowiednich parametrach i tylko dobrej jakości urządzeniem. Niestety, problem przy wszystkich zabiegach regeneracyjnych, **musimy odpowiednio zbudżować tkankę, a tutaj nie ma żadnej uniwersalności**. Jeśli ktoś używa parametrów podrecznikowych czy z instrukcji obsługi, to w 90% przypadków nie uzyska żadnego efektu, albo efekt będzie bardzo słaby, ponieważ każdy organizm żywy jest inny i żeby skutecznie regenerować tkankę **należy uwzględnić wiek pacjenta, stan i rodzaj skóry, ale również uwarunkowania zdrowotne**. To wszystko ma wpływ nie tylko na starzenie skóry czy innych tkanek, ale również na to, jak planowane zabiegi będą oddziaływać. **Rf mikroigłowa będzie więc dawać najlepsze efekty pogrubiające skórę przy właściwym protokole zabiegowym**. Na kolejnym miejscu są **lasery nieablacyjne, jednak w ich przypadku potrzeba bardzo dużo powtórzeń** (od kilku do kilkunastu w skali roku w zależności od pacjenta), ponieważ generalnie działają słabiej. Trzecią metodą jest **osocze bogatopłytkowe**, które dobrze sprawdza się w młodszej grupie wiekowej, czyli

trzydziesto-czterdziestolatków. U starszych osób warto je stosować w terapii łączonej z rf mikroigłowa lub laserem frakcyjnym, jako metodę potęgującą działanie zabiegu bazowego.

## Terapie pogrubiające skórę

Są to zabiegi, które **mogą skórę pogrubić, a więc nie tyle powstrzymać proces jej cieńczenia, czy spowolnić go, ale odwrócić, czyli doprowadzić do przyrostu tkanki**. Najlepszym zabiegiem jest **stosowanie lasera frakcyjnego, ablacyjnego CO<sub>2</sub>**. Taka terapia jest trudna, wymaga złożonych zabiegów, bardzo często kojarzonych z osoczem bogatopłytkowym, wielu powtórzeń, a na efekty trzeba czekać dość długo.

**Skóra z natury ma zaprogramowaną swoją fizjologiczną grubość i aby nakłonić organizm do jej pogrubienia potrzeba bardzo mocnych regeneracyjnych zabiegów**. One wiążą się z ryzykiem powstawania blizn. Należy więc je wykonywać bardzo mocno, aby był efekt, ale również mądrze. **Tutaj również nie ma**

**gotowych recept i protokołów zabiegowych. U każdego pacjenta należy wykonywać te zabiegi nieco inaczej.**

Drugim typem zabiegów z trzeciej grupy są **stymulatory objętościowe, czyli preparaty na bazie kwasu polimlekowego lub polikaprolaktonu**. Preparaty te jednak oddziałują w dużym stopniu na tkankę

podskórną. **Należy więc uważać, ponieważ one również zmieniają objętość czy kształt tkanki**. Może to być zaletą, ale i wadą. U osób starszych, sześćdziesięcioletnich można w ten sposób uzyskać efekt dwa w jednym, czyli poprawić grubość skóry i przy okazji niejako wypełnić zaniki tkanki, a więc odbudować poduszki w okolicach kości policzkowych, w okolicach skroni, pod oczami itp. Ale u młodych osób bardzo często jest to niekorzystne. Poza tym większość stymulatorów objętościowych pobudza organizm do tworzenia kolagenu typu trzeciego. Jest to kolagen, który wytwarza się w procesie tworzenia blizny, gojenia po urazie. Ma on inne właściwości i strukturę niż kolagen typu pierwszego, który jest najbardziej fizjologicznym kolagenem. **Pogrubienie skóry za pomocą stymulatorów tkankowych, pomimo, że jest widoczne i odczuwalne, tworzy trochę inną skórę, o innej budowie histologicznej**. I tutaj właśnie jest ogromna przewaga lasera frakcyjnego ablacyjnego CO<sub>2</sub>. Jeśli on jest dobrze zrobiony, to w największym stopniu pobudza tworzenie kolagenu typu pierwszego, czyli pogłębia skórę w sposób bardzo fizjologiczny.



## dr MAREK WASILUK

Specjalista medycyny estetycznej. Właściciel warszawskiej kliniki L'experta ([www.lexperta.pl](http://www.lexperta.pl)). Autor eksperckiego bloga [www.marekwasiluk.pl](http://www.marekwasiluk.pl) i książek pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic” oraz „Młódziej. Anti-age. Jak wyglądać pięknie i naturalnie”. Prekursor wielu metod leczenia np. No Stretchmarks na rozstępy. Jako pierwszy i jedyny Polak, ukończył studia MSC in Aesthetic Medicine w szkole Barts and The London School of Medicine and Dentistry na prestiżowym uniwersytecie Queen Mary University of London.