

Powieki do korekty

Spoglądając w lustro masz wrażenie, że twoje oczy stały się mniejsze, smutniejsze i nie prezentują się już tak dobrze po nałożeniu makijażu? Podobne spostrzeżenia ma wiele osób, u których upływ czasu lub choroby zmieniły wygląd powiek.

Tekst: Joanna Karwat

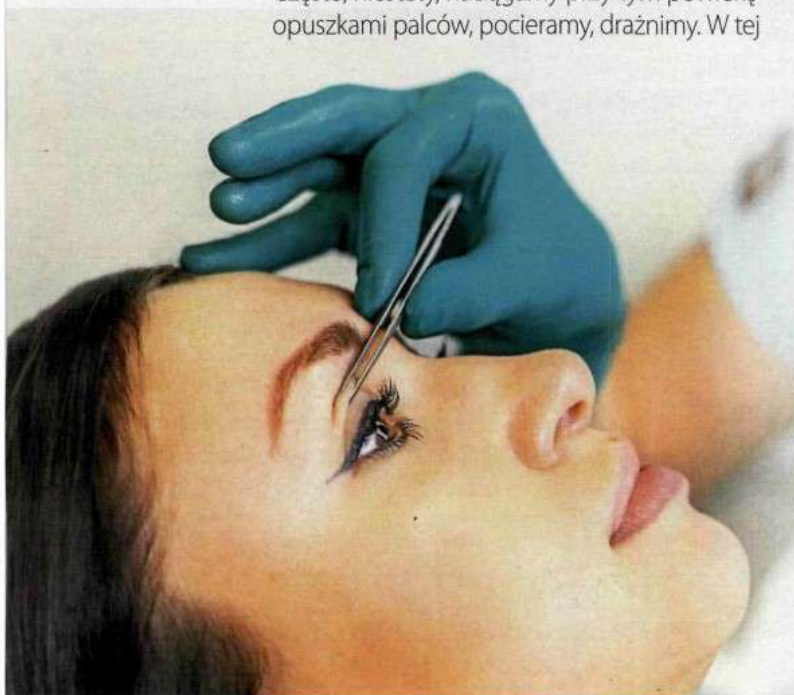
Powieki to niewielkie, umięśnione fałdy skórne, które chronią oczy i regulują dopływ światła. Odpowiadają też za rozprowadzanie łez na powierzchni gałki ocznej. My z kolei z lubością rozprowadzamy na nich kolorowe cienie, by poprawić wygląd oczu. Często, niestety, naciągamy przy tym powiekę opuszkami palców, pocieramy, drażnimy. W tej

okolicy twarzy skóra jest cienka, delikatna i pozbawiona gruczołów łojowych. Dlatego szybko traci elastyczność, wiotczeje i z czasem wydaje się, że jest jej za dużo. Pieczołowicie nałożony cień rozwarstwia się i zalega wówczas w załamaniach powiek. Związany z procesem starzenia się zanik tkanki tłuszczowej oczodołu sprawia, że dochodzi do zapadania się gałki ocznej i zwężenia szpary powiek. U niektórych osób tłuszcz oczodołowy przemieszcza się do przodu i powieki dolne stają się workowate. Fachowo nazywa się to przepuklinami tłuszczowymi.

Opadające czy rozciągnięte powieki to problem estetyczny, ale i zdrowotny. Bywa, że nadmiar skóry wręcz ogranicza pole widzenia. Szacuje się, że czynniki dziedziczne stanowią około 60% ryzyka wystąpienia wiotczących powiek, a reszta związana jest z wiekiem, płcią oraz stylem życia. Problem częściej dotyczy mężczyzn, palaczy, osób o jasnej cerze i tych, którzy zmagają się z nadwagą i otyłością (tłuszcz zbiera się też w okolicy powiek) lub po intensywnym odchudzaniu (nadmiar tłuszczu, czyli naturalnego wypełniacza znika, a skóra pozostaje rozciągnięta). Jakie metody mamy do dyspozycji, gdy chcemy odzyskać młodsze spojrzenie? Wszystko zależy od skali problemu i metryki.

Ultradelikatna pielęgnacja

Podstawą właściwej pielęgnacji skóry wokół oczu jest nawilżanie. Pomaga zwolnić procesy starzenia. Krem lub żel do powiek (ma lżejszą konsystencję niż ten do twarzy) należy nakładać, zaczynając od wewnętrznego kącika, a następnie kierując się na górną powiekę i naokoło z powrotem do wewnętrznego kącika. Kosmetyk można stosować nawet kilka razy dziennie, jeśli skóra wokół oczu jest sucha. Warto przy tym delikatnie wklepywać krem opuszkami palców, a nie pocierać nimi skórę, ponieważ można ją w ten sposób rozciągnąć. Szukaj kosmetyku, który zawiera peptydy,



Triki makijażowe

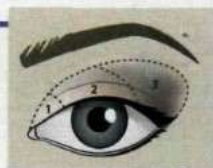
Azjatki, które ze względu na inny rozkład tkanki tłuszczowej mają opadające powieki, używają niekiedy do ich korekty specjalnych plasterków, a nawet kosmetycznego kleju. Lepiej jednak nie stosować tak agresywnych metod, bo można w ten sposób jeszcze bardziej rozciągnąć skórę powiek. Często wystarczy niewielka modyfikacja makijażu.

- **Baza.** Przed nałożeniem cieni nałóż na górną powiekę cienką warstwę bazy pod makijaż. Dzięki niej cienie nie będą się „rolować” w załamaniu skóry.
- **Kreska.** Powinna być węższa w wewnętrznym kącie oka i szersza w zewnętrznym. Kreskę już w 2/3 długości

ci powieki należy nieco unieść i wyciągnąć na zewnątrz, w kierunku skroni. To optycznie podniesie powiekę do góry.

- **Cienie.** Jasny cień do powiek należy nałożyć na całą powiekę (1), a ciemniejszy tylko w okolicy zewnętrznego kąta oka (2). Nakładając ciemny cień, podobnie jak przy kresce, zewnętrzną część powieki malujemy nieco szerzej i nieco ukośnie w kierunku skroni (3).

- **Rzęsy.** Opadające powieki najlepiej przykryje wachlarz długich rzęs. Użyj załatki, by były wywinęte ku górze i dokładnie je wytuszuj. Sprawdź się też doczepiane kępki w zewnętrznym kącie oka.



kofeinę, retinol oraz składniki nawilżające. Substancje te pomagają walczyć ze zmarszczkami, wiotczącą skórą i opuchlizną.

Zmiana nawyków

Skórę wokół oka traktuj delikatnie. Jest ona do 10 razy cieńsza niż w pozostałych rejonach twarzy, dlatego unikaj jej pocierania czy pociągania, np. podczas demakijażu albo gdy swędzą cię oczy (to częsty problem alergików). Ostrożnie stosuj plastry z woskiem, depilacja brwi tą metodą wymaga wprawy. W przeciwnym razie można każdorazowo nadmiernie rozciągać skórę. Zwróć też uwagę na to, jak często i w jaki sposób podpierasz głowę, np. przy czytaniu. Czy naciągasz przy tym brew i powiekę? I czy opierając głowę na poduszce, np. podczas oglądania filmu, też rozciągasz skórę w okolicy oka?

Codzienny trening

Po 40. r.ż. organizm zaczyna tracić wapń, a to ma przełożenie na nieco gorszą kondycję mięśni. Także tego, który odpowiada za uniesienie i zaciskanie powiek oraz ruchy brwi. Chodzi tu o mięsień okrężny oka. Można go wzmocnić poprzez odpowiednie ćwiczenia, jednak ta metoda nie skoryguje znacznego opadania powiek i nie zlikwiduje dużego nadmiaru skóry. Sprawdzi się u młodych osób jako sposób na opóźnienie efektów starzenia się i pobudzenie krążenia w skórze. Codziennie 7-10 razy „rysuj” oczami duże kółka oraz znak

nieskończoności. Spoglądaj wysoko w górę i w dół. Rób to powoli i staraj się nie poruszać brwiami ani głową.

Fala ultradźwiękowa

Technologia ta (HIFU) pozwala nie tylko na poprawę gęstości i napięcia skóry, ale również na poprawę napięcia mięśni podskórnych i zmniejszenie poduszek na powiekach dolnych. Zabieg polega na emitowaniu skoncentrowanych wiązek fal ultradźwiękowych, które docierają na odpowiednią głębokość. Dostępność kilku głowic o różnej głębokości działania pozwala na działanie dokładnie tam, gdzie chcemy. Jest to o tyle ważne, że grubość tkanki podskórnej i samej skóry jest różna w różnych rejonach ciała. Efekt ostateczny jest widoczny po 3 miesiącach od zabiegu i utrzymuje się ok. 1,5 roku. Przeciwwskazaniem do zabiegu są: ciąża i karmienie piersią, choroby immunologiczne skóry i tkanki podskórnej, zmiany zapalne w okolicy poddawanej zabiegowi, rozrusznik serca lub inny implant elektryczny. Koszt: ok. 400 zł.

Mikronakłucia

Górną i dolną powiekę można odmłodzić dzięki zastosowaniu technologii subablacji. Specjalne urządzenie powoduje przegrzanie kolagenu. Jednoczesne mikroskopijne uszkodzenie naskórka pozwala wyrównać i odświeżyć powierzchnię skóry. Są też urządzenia, które tylko pulsacyjnie nakłuwają skórę (bardzo

Wygląd oczu ma ogromny wpływ na wyraz całej twarzy. Na to, czy wydaje się ona pogodna, czy zmęczona.

plytko), co ułatwia wnikanie nakładanych potem preparatów oraz stymuluje przebudowę skóry. Po zabiegu może wystąpić delikatne zaczerwienienie i podpuchnięcie. Pojawiają się drobne punkciki w miejscach uszkodzenia skóry – w tym okresie nie należy używać żadnych kremów, zwłaszcza zawierających aktywne składniki. Trzeba chronić skórę przed promieniowaniem UV oraz uważać, by nie pocierać skóry. Na pełen efekt zabiegu trzeba poczekać 3-4 tygodnie (tyle trwa proces regeneracji skóry) i utrzymuje się on 12-18 miesięcy. Koszt: 500-600 zł. Szukaj pod hasłem: Dermapen, Eyematrix.

Światło lasera

Można je wykorzystać w dwojaki sposób. Delikatny lifting powiek i stymulację przebudowy skóry można osiągnąć, naświetlając powieki tylko z zewnątrz, np. laserem pikosekundowym. W ciągu kilku miesięcy skóra stanie się mniej wiotka. Jeśli luźnej skóry jest dużo, konieczna będzie większa ingerencja. Laserowa plastyka powiek jest zabiegiem

bezbolesnym, przeprowadzanym w znieczuleniu nasiękowym. Lekarz przy pomocy skoncentrowanej wiązki światła laserowego usuwa nadmiar skóry oraz – w razie potrzeby – podskórne złogi tłuszczu. Na niewielkie nacięcia w załamaniu powieki nakładane są szwy. Laser ogranicza krwawienie oraz redukuje ryzyko pojawienia się siniaków i obrzęków. Tą metodą można usunąć nadmiar wiotkiej skóry powiek, skorygować asymetrię oczu, zlikwidować przepukliny tłuszczowe i zredukować zmarszczki. Nie jest to rozwiązanie dla osób, które mają skłonność do powstawania bliznowców. Koszt: 800-4000 zł.

Plazma medyczna

Urządzenie wytwarza plazmę, nazywaną (obok gazu, cieczy i stałej materii) czwartym stanem skupienia. Miejscowe działanie wysokiej temperatury prowadzi do odparowania nadmiaru skóry na powiece. Po zabiegu powieki mogą być opuchnięte, tworzą się na nich strupki. Na pewien czas trzeba zrezygnować z nakładania makijażu. Efekt widać



Marek Szczyt
specjalista chirurgii
plastycznej, Dr Szczyt
Chirurgia Plastyczna,
drszczyt.pl



Oko spod skalpela

Od kilku lat plastyka powiek to, obok liposukcji i korekty piersi, jeden z najczęściej wykonywanych zabiegów chirurgii plastycznej. W naszej klinice elementem niezbędnym do przeprowadzenia operacji jest konsultacja z chirurgiem plastykiem. Podczas rozmowy lekarz ustala, czy rzeczywiście występują wskazania do przeprowadzenia operacji. Zawsze wykonywana jest dokumentacja fotograficzna. Oceniany jest też stan ogólny pacjenta, aby wykluczyć ewentualne przeciwwskazania. Należą do nich m.in. infekcje wirusowe (np. opryszczka) i bakteryjne, choroby ogólnoustrojowe (np. nieuregulowana cuk-

rzyca, nieleczone nadciśnienie tętnicze, skazy naczyniowe i zaburzenia krzepnięcia). Omawiany jest przebieg operacji, okres rekonwalescencji oraz przedstawiane są wszelkie możliwe powikłania. W przypadku blefaroplastyki są to, tak jak przy większości operacji, upośledzenie gojenia czy krwiak. Jednym z poważniejszych powikłań jest niedomykalność powiek związana z wycięciem zbyt dużej ilości skóry. Początkowo próbujemy ją leczyć, stosując masaż blizny; jeśli to nie pomaga, konieczny może być nawet przeszczep skóry. Wybierając operatora oraz klinikę, warto więc dokładnie sprawdzić posiadaną przez doktora specjalizację, jego rekomendacje, doświadczenie oraz opinie na temat kliniki. W ostatnich czasach modna stała się laserowa plastyka powiek. Moim zdaniem klasyczne chirurgiczne wycięcie jest najbardziej przewidywalne, a co za tym idzie, daje najlepsze efekty estetyczne.

już 10-14 dni później, po całkowitym wygojeniu skóry. Koszt to ok. 1000 zł (Plasmage, Mikroplazma, Plexr).

Osocze bogatopłytkowe

To obecnie najskuteczniej odmładzająca substancja, zaraz po własnych komórkach regeneracyjnych i macierzystych pacjenta. Płytki krwi zawierają bowiem szereg czynników wzrostu, które stymulują komórki skóry i tkanki podskórnej do samoodnowy. Osocze zawiera również białka odpowiedzialne za adhezję komórkową: fibrynę, fibronektynę oraz witronektynę. W efekcie podania osocza bogatopłytkowego w skórę staje się ona gładsza, bardziej elastyczna i wyraźnie młodsza. Osocze (pobrane z żyły kończyny górnej, nie trzeba być na czczo) wstrzykuje się do skóry z zastosowaniem techniki mezoterapii igłowej lub liniowo, wzdłuż zmarszczek i fałdów skóry. Ponieważ osocze bogatopłytkowe jest preparatem pozyskiwanym z własnej krwi, nie ma ryzyka reakcji uczuleniowej. Osocze zaczyna działać w tkankach już po 48 godzinach od przeprowadzenia zabiegu, ale pierwsze efekty widoczne są po ok. 2 tygodniach. Poprawia się gęstość i napięcie skóry, worki pod oczami zmniejszają się. Przeciwwskazaniem do zabiegu są ciąża i karmienie piersią, choroby immunologiczne skóry i tkanki podskórnej, zmiany zapalne w okolicy poddawanej zabiegowi, małopłytkowość i inne choroby krwi. Koszt: ok. 800 zł.

Blefaroplastyka

Jest zabiegiem chirurgicznym, podczas którego lekarz usuwa nadmiar skóry i, w razie potrzeby, przepukliny tłuszczowe zlokalizowane okołogałkowo. Powstawanie przepukliny związane jest zwykle z wiekiem. W miarę upływu czasu następuje osłabienie napięcia mięśnia okrężnego oka. Tkanka tłuszczowa, która niejako otula oko, zostaje wypchnięta, tworząc tzw. przepuklinę tłuszczową, zwaną

powszechnie „workiem pod okiem”. Zabieg redukujący nadmiar skóry na powiece górnej przeprowadza się poprzez wycięcie wąskiego jej paska. Blizna zostaje ukryta w naturalnym załamku skóry. Blefaroplastykę wykonuje się też z powodu podwinięcia brzegu powieki w kierunku gałki ocznej (entropion). Przyczyną tego problemu jest osłabienie napięcia więzadeł powiekowych i stopniowy zanik tkanek powieki dolnej, co ma związek ze starzeniem się organizmu. Entropion może wystąpić również w wyniku urazu, stanu zapalnego lub po zabiegu chirurgicznym. U osób w zaawansowanym wieku (także w wyniku porażenia nerwu twarzowego, np. po zabiegu chirurgicznym w okolicy oczu) może też wystąpić odwinięcie powieki (ektropion), gdy jej brzeg nie przylega do gałki ocznej. Towarzyszy temu nadmierne łzawienie, częściej pojawia się stan zapalny spojówki. Ostatnim wskazaniem do tego typu zabiegu jest opadanie powieki (ptoza), gdzie dochodzi do znacznego zmniejszenia szpary powiekowej. W zaawansowanych przypadkach przesłonięcie źrenicy oka prowadzi do niedowidzenia. Problem może dotyczyć jednego oka lub obu. Większość przypadków wrodzonego opadnięcia powieki wynika z nieprawidłowego rozwoju mięśnia dźwigacza powieki (ptoza miogenna), natomiast częstą przyczyną nabytą są zmiany starzeniowe rozciągnięcia lub zerwanie jego przyczepu (ptoza inwolucyjna). Rozciągnięte opadnięcie powieki może być związane także z częstym tarcieniem oczu lub długotrwałym noszeniem twardych soczewek kontaktowych. Występuje również jako powikłanie zabiegów wewnątrzgałkowych lub po operacjach powiek. Zabieg wykonuje się w znieczuleniu miejscowym lub krótkotrwałym znieczuleniu dożylnym, trwa ok. 60 minut. Szwy zdejmowane są zwykle po 5-7 dniach. Efekt jest trwały. Koszt operacji: 5-8 tys. NFZ nie sfinansuje zabiegu, który ma jedynie poprawić urodę. Muszą wystąpić wskazania medyczne.

Czasami powodem niezadowolenia z wyglądu oczu jest niskie usytuowanie brwi. Pomoc może ich chirurgiczne podniesienie lub zastosowanie nici PDO na czoło.