

Twarz jak u zombie – jak pozbyć się cieni pod oczami?

Jeżeli spoglądasz rano w lustro i codziennie widzisz zmęczoną twarz, to pewnie za sprawą cieni pod oczami. Podkrążone oczy nadają nawet młodej twarzy smutny, zmęczony i nieświeży wygląd, a w dodatku postarzają. Mimo że cienie i sińce pod oczami nie są chorobą, to mogą negatywnie wpływać na nasze samopoczucie, dlatego że ciągle sprawiamy wrażenie niewyspanych, a nawet chorych. – Cieni można się skutecznie pozbyć i przywrócić twarzy promienny wygląd – podkreślają lekarze gabinetu medycyny estetycznej Estina.

Problemem cieni pod oczami dotyka wielu osób niezależnie od wieku i płci. Najczęściej borykają się z nim osoby o delikatnej, jasnej i cienkiej skórze. Do grupy ryzyka należą też alergicy, osoby ze skórą uszkodzoną przez słońce oraz takie, które straciły na wadze wskutek odchudzania się lub z powodu innych przyczyn. Dla wielu osób podkrążone oczy stanowią istotny mankament urody. Szczególnie dotyczy to kobiet po 35 roku życia, dla których cienie są pierwszą zauważalną oznaką starzenia się skóry, dlatego podchodzą do tego problemu bardzo emocjonalnie.

– Wiedza na temat możliwości likwidacji podkrążonych oczu jest stosunkowo mało rozpowszechniona, dlatego pacjentki często czują się bezradne i ograniczają się do stosowania doraźnych metod korekcji takich jak kosmetyki maskujące – przyznaje dr Joanna Wójcik, która jest członkiem Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego.

Powstawanie cieni pod oczami wiąże się ze specyficzną budową skóry w tej okolicy - jest ona najcieńsza ze wszystkich miejsc na ciele. Poza tym jest prawie całkowicie pozbawiona warstwy tkanki tłuszczowej. Tendencja do podkrążonych oczu może wystąpić już w okresie młodości, jeżeli stanowi przypadłość dziedziczną. W takich wypadkach najczęściej są to prześwitujące przez skórę naczynka albo przebarwienia, często związane z pocieraniem oczu i powtarzającymi się stanami zapalnymi w okolicach powiek – zazwyczaj u alergików.

– Niestety, jeżeli od młodości mamy problemem z cieniami, to z biegiem lat problem ten będzie się nasilał, bo do czynników genetycznych dołączą z czasem zmiany związane ze starzeniem się skóry – zauważa dr Joanna Wójcik, lekarz bielskiego gabinetu medycyny estetycznej Estina. – Cienie związane ze starzeniem się skóry - ubytkiem tkanki tłuszczowej i powstawaniem tzw. doliny łez - zaczynają się pojawiać około 40 roku życia – tłumaczy lekarka.

Cień cieniowi nierówny

Pod naszymi oczami mogą pojawić się cienie barwnikowe, naczyniowe lub związane z zanikiem podskórnej tkanki tłuszczowej. Cienie o podłożu barwnikowym są spowodowane nagromadzeniem się ciemnego barwnika, który jest widoczny w skórze dolnej powieki i pod nią.

– Sporadycznie zmiany tego typu mają charakter wrodzony i wtedy pojawiają się bardzo wcześnie, nawet w dzieciństwie – uświadamia Joanna Wójcik. – Najczęściej jednak cienie barwnikowe występują u alergików. Takie przebarwienia mogą również powstawać pod wpływem promieniowania UV, tym bardziej że nie zawsze pamiętamy, o dokładnym pokrywaniu preparatem z wysokim filtrem delikatnej okolicy pod dolną powieką – zwraca uwagę specjalistka gabinetu Estina.

Cienie naczyniowe spowodowane są widocznymi przez zbyt cienką skórę drobnymi naczyniami żyłnymi. Mankament ten zazwyczaj nasila się u kobiet w czasie menstruacji. Cienie naczyniowe dają o sobie znać najsilniej w przyśrodkowych kątach powiek (między nosem, a oczami). Jedyne „prawdziwe” cienie, które wynikają z gry światła na twarzy, a nie przebarwień skóry czy prześwitujących naczynek, powstają w wyniku zmian zanikowych. Pod dolną powieką pojawiają się zapadnięte obszary, które często są określane jako dolina łez.

– Z wiekiem cienka skóra pod oczami staje się coraz bardziej wiotka – zauważa dr Joanna Wójcik. – Poduszcзки tłuszczowe w tej okolicy zmniejszają swoją objętość, a tkanki policzka ulegają obniżeniu, wskutek czego dochodzi do powstawania zagłębień. Padające na twarz światło powoduje, że widoczne są w tych miejscach obszary cienia – mówi lekarka medycyny estetycznej.

Laser, kwas i igła rozświetlają cienie

Istnieje wiele czynników mogących leżeć u podłoża cieni pod oczami, dlatego przed rozpoczęciem leczenia bardzo istotne jest zidentyfikowanie ich przyczyny.

– Terapia cieni pod oczami ma charakter bardzo zindywidualizowany – zwraca uwagę dr Joanna Wójcik. – Trzeba uwzględniać nie tylko rodzaj problemu, stan skóry, wiek i płeć pacjenta, ale także inne aspekty, np. czy pacjent ma możliwość wyłączenia się na kilka dni z normalnego funkcjonowania. Niektóre metody mogą się wiązać z przejściowym obrzękiem lub łuszczeniem się skóry po zabiegu.

W zależności od rodzaju problemu stosuje się:

- laseroterapię skóry okolicy oczu,
- zabiegi wypełniające preparatami kwasu hialuronowego,
- mezoterapię,
- peelingi medyczne.

W przypadku przebarwień najskuteczniejszym rozwiązaniem są zabiegi laserowe i peelingi rozjaśniające pigmentację. Żeby podtrzymać efekt zabiegów medycznych wykonanych w gabinecie, warto stosować w domu odpowiednio dobrane dermokosmetyki. Z kolei cienie związane ze zmianami zanikowymi, można skutecznie leczyć poprzez zabiegi z użyciem wypełniaczy. Za pomocą kwasu hialuronowego można zniwelować ubytek tkanki tłuszczowej w okolicy znajdującej się pod okiem. Jeżeli mamy problem z cieniami naczyniowymi, musimy poprawić jakość i gęstość skóry poprzez jej biorewitalizację, która zmniejsza dolegliwości związane z widocznością podskórnych naczyń.

– W tym celu można zastosować mezoterapię, która rozwiązuje również problem zmarszczek i wiotkości skóry pod oczami – doradza Joanna Wójcik. – Zabieg polega na odżywieniu skóry poprzez śródskórne wstrzykiwanie małych dawek substancji leczniczych bezpośrednio w obszar, który chcemy odmłodzić. Poprawę sytuacji może przynieść też podanie wypełniacza. Cienka warstwa kwasu hialuronowego wstrzyknięta między skórę i położone pod nią naczynka, pełni wtedy rolę bariery osłaniającej nadmiernie rozwiniętą sieć naczyniową – tłumaczy lekarka gabinetu Estina, w którym wykonuje się najnowsze zabiegi medycyny estetycznej.

Koszty zależą od wymaganej metody leczenia. Najtańszymi zabiegami są peelingi – pojedynczy kosztuje około 200 zł. Najdroższe są wypełnienia kwasem hialuronowym w cenie około 1000 zł, przy czym w wypadku wypełniaczy wystarczający jest jeden zabieg, a efekty utrzymują się przynajmniej przez rok. Jeśli zdecydowaliśmy się na mezoterapię lub peelingi, na ogół dla uzyskania satysfakcjonujących rezultatów trzeba wykonać serię kilku zabiegów. Wszystkie zabiegi wykonywane w gabinecie, powinny być uzupełnione odpowiednio dobraną pielęgnacją domową - np. jeżeli mamy problem z cieniami o podłożu naczyniowym, zalecane jest wzmacnianie naczynek i usprawnianie mikrokrążenia za pomocą preparatów z witaminami C i K oraz wyciągów roślinnych np. z kasztanowca, arniki, miłorzębu i ruszczyka.

lek. med. Joanna Wójcik

Absolwentka Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, specjalistka II stopnia Anestezjologii i Intensywnej Terapii. Ukończyła także Studia Podyplomowe z zakresu Medycyny

Estetycznej i Kosmetologii Lekarskiej. W latach 2007-2008 doskonaliła swoje umiejętności, pracując w Royale Hayat Hospital - Klinika Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej, gdzie zapoznawała się m.in. z innowacyjną terapią laserami frakcyjnymi FRAXEL.

Od wielu lat konsekwentnie inwestuje w swoje wykształcenie, uczestnicząc w konferencjach, kongresach i kursach w kraju i za granicą. Podnosi swoje kwalifikacje zawodowe i technikę zabiegową, biorąc udział w szkoleniach IMCAS (International Master Course on Aging Skin).

Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Mezoterapii, Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego oraz Polskiego Towarzystwa Anestezjologii i Intensywnej Terapii.