

## **Dbaj o dłonie! To twoja wizytówka**

**Jak cię widzą, tak cię piszą - to popularne przysłowie dotyczy także dłoni, które są bardzo istotne przy pierwszym kontakcie i wpływają na poziom naszej atrakcyjności. Niestety tylko niewielki odsetek pacjentów decyduje się na pielęgnację i regenerację dłoni w klinikach medycyny estetycznej. Pamiętajmy, że nie tylko twarz ale i dłonie, to nasza wizytówka – przypominają lekarze Gabinetu Medycyny Estetycznej Estina. - Dzięki pielęgnacji i medycynie estetycznej, nasz powitalny uścisk będzie pewny i przyjemny.**

Dłonie są jednym z najbardziej widocznych atrybutów urody i bardzo wiele o nas mówią. Dodają nam uroku, gdy skóra jest zadbana, gładka i świeża. Niestety zaniedbane, niejednokrotnie dodają nam lat. Wygląd naszych dłoni szybko ujawnia, czy dbamy o nie latem, gdy są wystawione na działanie promieniowania UV i w zimie, gdy narażamy je na kontakt z niską temperaturą, a w pomieszczeniach na działanie suchego powietrza.

- Najbardziej narażone są dłonie osób, które wykonują swoją pracę w trudnych warunkach atmosferycznych, często na świeżym powietrzu – informuje dr Dorota Gierasińska-Gawlik, lekarz bielskiego Gabinetu Medycyny Estetycznej Estina. - Również ci, których dłonie mają częsty kontakt z chlorowaną wodą, środkami czystości, detergentami, środkami do odkażania i dezynfekcji rąk.

Efektom oddziaływania tych wszystkich czynników, jest przede wszystkim przyspieszone starzenie się dłoni. Skóra na dłoniach nie zawiera gruczołów łojowych i ma bardzo ciekłą tkankę tłuszczową. W związku z tym jest pozbawiona ochronnej warstwy natłuszczająco-nawilżającej, co przyczynia się do jej szybszego starzenia. Z wiekiem skóra dłoni, szybciej niż w pozostałych okolicach, traci sprężystość, jędrność i staje się cienka. Następuje zanik mięśni i podskórnej tkanki tłuszczowej, co powoduje, że przez skórę prześwitują naczynia krwionośne, ścięgna i zarysy kości śródreżca, a dłonie wyglądają na wychudzone. Ponadto skóra dłoni jest najbardziej narażona na działania czynników zewnętrznych, których negatywny wpływ jest tu szybciej widoczny niż w przypadku skóry twarzy, szyi czy dekoltu. Leczenie dłoni nie jest łatwe, ponieważ skóra w tej okolicy regeneruje się wolniej.

- Najbardziej widoczne problemy starzejących się dłoni, z którymi zgłaszają się pacjenci to przede wszystkim utrata elastyczności i jędrności skóry oraz wyraźny spadek nawilżenia tkanek, często też pojawia się nadmierne rogowacenie oraz plamy i nierówności kolorytu. Osobnym problemem jest znaczna utrata objętości tkanek tzw. wychudzone, kościste ręce – wymienia Dorota Gierasińska-Gawlik, która jest członkiem Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego.

### **Lasery i igła najlepsze dla dłoni**

Do niedawna trudno było sprawić, aby dłonie wyglądały młodziej. Wcześniej stosowane metody nie zawsze dawały zadawalające rezultaty. Nie wszystkie zbiegi odmładzające, które stosuje się w obrębie twarzy, można wykonywać także na dłoniach. Rozwój technologiczny spowodował powstanie wielu nowych metod. Niektóre z nich opracowano specjalnie z myślą o dłoniach, a inne stanowią pewne modyfikacje zabiegów wykonywanych również w obrębie innych rejonów ciała.

- Popularne wśród pacjentów są zabiegi, które dają szybki i trwały efekt, bez konieczności

długotrwałej rekonwalescencji – przyznaje dr Dorota Gierasińska-Gawlik. - Najlepsze efekty estetyczne, możemy osiągnąć łącząc ze sobą różnego rodzaju zabiegi. Sposoby i metody terapii, stosowane zarówno u kobiet jak i mężczyzn dobieramy w oparciu o oczekiwania pacjenta i charakter problemu z jakim mamy się uporać. Zabiegi im wcześniej wykonane, tym są skuteczniejsze. Wiadomo, że u osób młodszych efekty leczenia są lepsze, pojawiają się szybciej, są trwalsze i bardziej spektakularne – zauważa lekarka.

W przywracaniu dłoniom młodości i zdrowia, stosuje się mikroiniekcje śródskórne gotowych preparatów na bazie kwasu hialuronowego, koktajli witaminowych i aminokwasów. Taka mezoterapia igłowa skóry dłoni, skuteczna jest szczególnie w przypadku utraty elastyczności skóry i przy widocznym spadku nawilżenia tkanek. Zmniejsza ona widoczność żył, poprawia napięcie i połysk skóry.

- Stosunkowo nową technologią w medycynie estetycznej są lasery frakcyjne, np. FRAXEL Re:store, które z powodzeniem stosowane są w celu zarówno odmładzania dłoni jak i likwidowania zmian barwnikowych – tłumaczy dr Dorota Gierasińska-Gawlik z gabinetu Estina, w którym do poprawy wyglądu wykorzystuje się najnowsze osiągnięcia medycyny estetycznej. - Peelingi chemiczne proponujemy, wtedy gdy dominują zmiany o charakterze nadmiernego rogowacenie oraz plamy i nierówności kolorytu. U pacjentów z problemem tzw. kościstych, nadmiernie wychudzonych dłoni, stosuje się zabiegi polegające na odbudowie objętości za pomocą preparatów kwasu hialuronowego. Kwas hialuronowy jest substancją, która w naturalny sposób występuje w organizmie, gdzie wiąże wodę i zapewnia odpowiednie nawilżenie. Dzięki tym zabiegom skóra naturalnie się odmładza, staje się grubsza i bardziej elastyczna a dłonie odzyskują swój młodzieńczy wygląd – uświadamia lekarka Estiny.

W przypadku bielskiej kliniki oferta jest dostosowana do pacjentów z różnym portfelem. Najtańsze zabiegi kosztują ok. 200-250 zł. Dostępne są także metody za 500 zł i 1000 zł oraz najdroższe za 2 000 zł. O kosztach leczenia decyduje cena stosowanego preparatu. To najdroższy element zabiegu.

### **Prewencja przede wszystkim**

Obecnie trendem światowym jest przede wszystkim zapobieganie starzeniu się skóry. Istotna jest prewencja i pielęgnacja dłoni na wczesnym etapie życia. Już u osób około 20 roku życia można wykonywać cykliczne peelingi lub mezoterapię w gabinetach medycyny estetycznej. O dłonie możemy także zadbać sami:

- Nie narażajmy dłoni na ekstremalne warunki atmosferyczne – chrońmy je, zarówno przed mrozem, jak i upałem.
- W trakcie pracy z użyciem detergentów, środków czystościowych, służących do dezynfekcji, używajmy rękawic ochronnych.
- Kremy do rąk to dobry sposób na pielęgnację codzienną, jeżeli są odpowiednio dobrane do warunków atmosferycznych i pory roku. Oczywiście wszystkie z wysokim filtrem UV. Pamiętajmy, że nawet najdroższe kremy noszone w torebce lub leżące na nocnej szafce nie działają. Aby były skuteczne trzeba je stosować!
- Warto od czasu do czasu zainwestować w swoje dłonie i odwiedzić gabinet medycyny estetycznej, aby dłużej cieszyć się ich młodym i pięknym wyglądem.

W przypadku odmrożeń lub takiego podejrzenia należy jak najszybciej udać się do lekarza w

ramach ostrego dyżuru, ponieważ niewłaściwe lub opóźnione postępowanie może skutkować groźnymi dla zdrowia powikłaniami.

###

**lek. med. Dorota Gierasińska-Gawlik**

Specjalista II stopnia anestezjologii i intensywnej terapii, dyplomowany lekarz medycyny estetycznej. Ukończyła Śląską Akademię Medyczną Wydział Lekarski w 1990 r. oraz studia podyplomowe z zakresu medycyny estetycznej i kosmetologii dla lekarzy.

Jest aktywnym członkiem Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, Polskiego Towarzystwa Mezoterapii, Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, IMCAS (Internationa Master Course on Aging Skin).