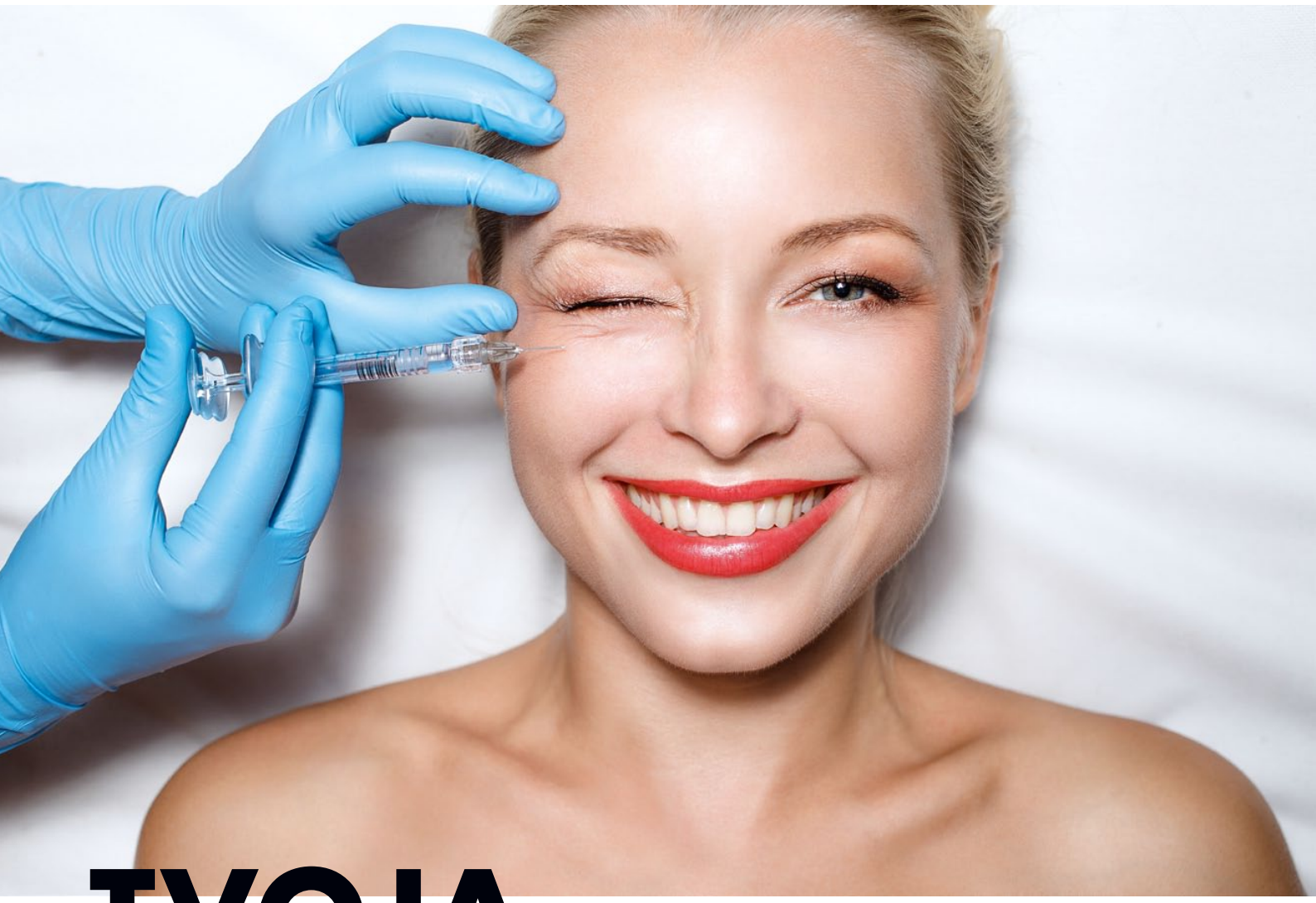


# TVOJA LEPA SKRIVNOST

Kako je mogoče, da so zvezdnice *pri štiridesetih videti bolje kot na začetku* svoje kariere? Lifting obraza je stara novica, v trendu so hitre, minimalno invazivne metode za elegantno in preprosto 'brisanje gub' in še veliko več.

## HITRE IN UČINKOVITE METODE POMLAJEVANJA OBRAZA

Številni menijo, da so minimalno invazivni posegi pomlajevanja obraza nadomestilo za operacije ali da minimalna invazivnost pomeni tudi minimalen rezultat. Pa ne drži ne eno ne drugo. Minimalna invazivnost pomeni, da se ne uporablja kirurškega noža, posegi pa so razmeroma kratki, ambulantni. Prehodno zabrišejo znake staranja in imajo lahko ob pravilnih indikacijah dramatične učinke, podobne kirurškim. Če z njimi začnemo dovolj zgodaj, lahko kirurške posege odložimo za desetletje ali dva. Ker so najrazličnejša pomlajevanja prerasla v velikanski posel, podjetnost pa ne ostaja vedno v okvirih medicinske etike, priznana plastična kirurga Peter Zorman in Andrej Repež opozarjata, da je treba biti pri izbiri še zlasti pazljiv:

»Vsak obraz je treba pred pomlajevalnimi posegi temeljito preučiti v mirovanju in gibanju (mimiki), natančno prisluhniti željam stranke ter na tej osnovi svetovati najučinkovitejši način odprave neželenih posledic staranja. Prav zato je pomembno, da posege izvede plastični kirurg, ki dobro pozna vse metode – manj invazivne in kirurške. Predstaviti je treba omejitve in prednosti obeh, predvsem pa pri pacientu vzbuditi popolnoma realna pričakovanja. Pri izbiri prave metode mora kirurg ob vsem upoštevati tudi ceno in čas okrevanja, ki ga dovoljujeta poklic in življenjski slog pacienta.«

Kje vse in kako je mogoče z minimalno invazivnimi postopki prehodno zabrisati znake staranja, smo se pogovarjali s plastičnima kirurgoma Petrom Zormanom in Andrejem Repežem iz Plastične kirurgije Zorman/Repež.

## OČI IN ČELO

Mimične gube med obrvema, ki dajejo obrazu zaskrbljen izraz, najučinkoviteje preprečimo z botulin toksinom. Ko mimične gube v tem predelu preidejo v stalne, jih delno lahko zgladimo z večplastnim injiciranjem polnil. Injiciranje botulin toksina je tudi najbolj primerna metoda za odpravo dinamičnih gub ob stranskem delu oči in na čelu. Za zapolnitev vrzeli med spodnjo veko in licem, čemur nekateri pravijo podočnjaki, uporabljamo posebno redko in mehko polnilo, ki ga vbrizgamo plitko pod kožo. Z veliko gostejšim in dolgotrajnejšim polnilom pa lahko nadomestimo prostornino v senčničnem predelu, kar dodatno dvigne zunanji del obrvi. Kot dopolnilo pogosto svetujemo tudi ablativne posege, s katerimi odstranimo starostne pigmentne spremembe, zgladimo površinske gubice in izboljšamo kakovost od sonca, staranja in nikotina spremenjene kože. Morda ni odveč omeniti, da odvečne kože, ki se guba na spodnji ali zgornji veki, z nobenim od naštetih posegov ni mogoče odpraviti – za to je potreben kirurški poseg, imenovan blefaroplastika.

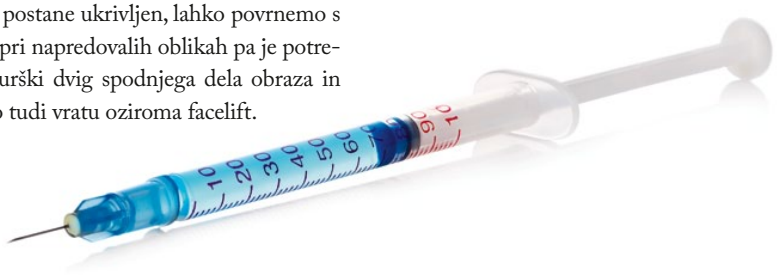
## LICA IN NOS

Ena od najpomembnejših značilnosti mladega in privlačnega obraza so poudarjena lica. Neizrazite ličnice in upadla lica poudarimo z gostimi polnili, ki jih vbrizgamo globoko tik ob kost. S polnilom lahko prikrijemo tudi manjše nepravilnosti v zgradbi nosu, izravnamo grbico, prikrijemo neravnine ali podpremo vršek, ki se je z leti povesil. Srednji in spodnji del obraza povezujeta gubi, ki potekata od nosnic proti ustnima kotoma. Imenujemo ju nazolabialni gubi. Z leti se gubi poglobita zaradi povešanja lic ter na obrazu rišeta sence in mu dajeta postaran videz. Gubi lahko napolnimo s polnilom, pri čemer postaneta plitvejši in manj opazni. Ker je nastanek povezan s povešanjem tkiva lic, se težave lahko lotimo vzročno – z dvigom lic. V manjši meri lahko dvig dosežemo z vbrizgavanjem polnil v izpraznjena in povešena lica. Pri hudi povešenosti lic je učinkoviteje opraviti operacijo za dvig srednjega dela obraza.

## USTNICE IN BRADA

S staranjem vse bolj izrazite gube ob ustih lahko odstranimo z ablativno obnovo kože ali jih zgladimo s polnili. Najpogostejša težava je ohlapna, stanjšana in nagubana ustna rdečina oziroma neizrazite in pretanke ustnice. Težavo lahko učinkovito odpravimo z vbrizgavanjem polnila. Ob poznavanju zgradbe ustnic in z uporabo pravilnih tehnik je mogoče doseči naraven rezultat, ki naredi ustnice privlačnejše in ne pretirano nabrekle ali razobličene. S polnili lahko dvignemo tudi ustne kotičke in zapolnimo vrzeli, ki se s staranjem pojavijo pod njimi. Podobno lahko z dodajanjem prostornine pomladimo predel brade. Mladostni obris spodnje čeljusti, ki zaradi spuščanja mehkih tkiv polagoma postane ukrivljen, lahko povrnemo s polnili, pri napredovalih oblikah pa je potreben kirurški dvig spodnjega dela obraza in pogosto tudi vratu oziroma facelift.

»PACIENTKE NAMA POGOSTO POVEDO, DA OKOLICA POHVALI NJIHOV VIDEZ, A LJUDJE NE VEDO TOČNO, KAJ JE VZROK. TAKO LAHKO SAME OCENIJO, S KOM BODO DELILE SVOJO SKRIVNOST.« PETER ZORMAN IN ANDREJ REPEŽ



PRIPRAVILA PETRA WINDSCHNURER, FOTOGRAFIJE SHUTTERSTOCK.COM

## POLNILA

Polnila imajo obliko gela. S tanko iglo jih vbrizgamo različno globoko pod kožo ter zapolnimo vrzeli in preoblikujemo mehka tkiva. Poznamo različne vrste polnil. Zaradi številnih prednosti se je v zadnjih letih najbolj uveljavila hialuronska kislina, katere učinek je praviloma prisoten od šest do 24 mesecev. Polnila imajo navadno dodan lokalni anestetik, zato poseg le rahlo boli. Učinek je viden takoj in večina je z rezultatom zelo zadovoljnih. Zapleti so zelo redki.

## BOTOKS

Botoks je nevrotoksin, s katerim omrtvičimo drobne mimične mišice, ki gubajo kožo. Največkrat ga uporabljamo za glajenje gub na zgornjem delu obraza: okoli oči, med obrvema in na čelu. Učinek se pokaže nekaj dni po posegu, obraz dobi bolj spočit in osvežen izraz. Po štirih do šestih mesecih toksin preneha delovati in učinek polagoma izzveni. Če z uporabo botoksa začnemo dovolj zgodaj, lahko ustavimo prehod dinamičnih gub v stalne.

## ABLATIVNI POSEGI

Povrhnji sloj kože lahko odstranimo na različne načine (kemično lušče-nje oziroma piling, laser, dermabrazija) in s tem spodbudimo obnovo kože. Obenem odstranimo povrhnje pigmentne spremembe in plitke gube. Učinkovitost in čas okrevanja sta odvisna od globine delovanja. Globok piling kožo dramatično pomladi, vendar je dolgotrajno tudi okrevanje, ki lahko traja mesec dni. V začetnem obdobju se koža lušči in je močno pordela.

*Kaj vse lahko popravimo oziroma izboljšamo s polnili in/ali botulin toksinom.*



## ZGORNJI DEL OBRAZA

- Mimične gube med obrvema.
- Dinamične gube ob stranskem delu oči.
- Gube na čelu.
- Vrzeli v senčničnem delu.
- Spuščen zunanji del obrvi.
- Vdrtine pod spodnjo veko.

## SREDNJI DEL OBRAZA

- Neizrazite ličnice in upadla lica.
- Manjše nepravilnosti nosu.
- Nazolabialni gubi.
- Dinamične gube na stranskem delu nosu.

## SPODNJI DEL OBRAZA

- Pretanke in neizrazite ustnice.
- Gube nad ustnico.
- Povešeni ustni kotički in vrzeli pod njimi.
- Nagubana ustna rdečina.
- Gube ob ustnih kotičkih.
- Linija spodnje čeljusti.

# *IZ PRVE ROKE O PRVEM MANJ INVAZIVNEM POSTOPKU: INJICIRANJE HILAURONSKE KISLINE IN BOTOKSA.*

## *Dunja.* 42 LET

Moja toaletna mizica se ni nikoli šibila zaradi krem, še manj pod težo pripravkov za pomlajevanje. Šele v zadnjih letih je tja zašla kakšna ljubka tubica mazila proti gubam za okoli oči z desetodstotnim učinkom. Tudi kozmetičarke so me le redko videle, da o večjih in zapletenejših lepotnih tretmajih, kjer je potrebnih več obiskov, da bi učinkovali, sploh ne govorim. V tem smislu sem pravzaprav podpovprečna uporabnica in tudi potrošnica. Kljub temu pa sem se v zadnjih letih skrivoma spogledovala z učinkovitejšimi, trajnejšimi, neinvazivnimi pomlajevalnimi metodami, kot je injiciranje botoksa, saj so mi vse bolj globoko zarisane gube postajale vse bolj moteče, kar je vplivalo na moje celotno počutje. Gube med obrvmi in okoli oči so polagoma spremenile moj sicer mehki izraz na obrazu v strogega in utrujenega, kar se je zgodilo v manj kot šestih letih. Še vedno se vsaj večinoma počutim staro okoli 35 ali celo manj, moj videz pa tega ne izraža več. Do zdaj sem se izogibala vsakršni misli, da bi za lepoto posegla v svoje telo, čeprav le z injekcijo. Poleg tega se mi je zdelo, da je to tema ideološko-moralnega značaja. Zdaj pa so glede tega drugi časi. Po tretmajih, kremah, telovadbi, meditaciji, in če se da, po dolgem spancu ne nazadnje posegamo le zato, da se bolje počutimo, tako navznoter kot navzven. V primerjavi z vsakodnevnim nanašanjem krem ali uporabo kozmetičnih terapij, ki imajo učinek le ob redni uporabi, sicer se vse vrne v stare tire, pa je učinek botulin toksina trajnejši. Tudi sicer sem nagnjena k učinkovitim in trajnejšim rešitvam kakršnihkoli zagat.

Pred dnevi sem prvič obiskala Kliniko Zorman Repež. Po sproščenem uvodnem pogovoru s plastičnim in estetskim kirurgom Petrom Zormanom, ki me je seznanil z učinki, delovanjem in mogočimi zapleti ob uporabi botoksa, sem se namestila na poseben stol. Medicinska sestra mi je očistila kožo, dr. Zorman pa je označil mesta, kjer je potrebna korekcija oziroma o katerih sem menila, da so najbolj moteča. V nekaj minutah mi je v gube med obrvmi in na vsako stan v predel vranjih nožic injiciral nekaj enot Dysporta.

Že odpiranje ust pri zobozdravniku bi bilo bolj boleče. Končno se mi je nehalo tresti krilo, celo pošalila sem se, da morda postanem njihova stalna stranka. Po nekaj minutah prijetnih hladilnih obkladkov sem se že poslavljala. Ko sem v dvigalu raziskovala svoj obraz v ogledalu, nisem našla nikakršnih vidnih posledic 'posega'. Kot da se ni nič zgodilo.

Na poti domov sem se spraševala, ali bom po nekaj dneh, ko bo botoks začel delovati, še prepoznala svoj obraz, ki je izražal tempo zadnjih let, razpet med službo in družino z majhnima otrokoma. Naslednji dan se nisem zbudila kot drug človek, le kot zelo osvežen in skoraj mladosten, saj so bili delni rezultati že vidni. Prevzel me je val navdušenja in zadovoljstva. Izginile so točno tiste brazde, ki so me najbolj motile. Poteze so postale spet mehke in brez posebnega truda sem bila videti zadovoljna. In kar je bilo še zlasti osvežujoče – preprosto sem se počutila dobro. Celo bolj samozavestna, čeprav nisem imela občutka, da mi tega manjka. Kot bi se moja ura za nekaj let zavrtela nazaj. Zadovoljna tako s posegom in še bolj z učinki. Prijateljica me je nekaj dni pred tem posvarila, da naj raje ne hodim, saj se mi lahko zgodi, da bom hotela še več. Res. Prav mogoče je, da se po petih ali šestih mesecih, ko bo botoks prenehal delovati, zgodi, da se na kliniki spet vidimo.

ŽE ODPIRANJE UST PRI ZOBOZDRAVNIKU BI BILO BOLJ BOLEČE. KONČNO SE MI JE NEHALO TRESTI KRILO, CELO POŠALILA SEM SE, DA MORDA POSTANEM NJIHOVA STALNA STRANKA.

## *Petra.* 41 LET

Ko sem jih imela 18, se mi je zdela moja mama, ki jih je takrat štela 40, stara. Pa ne toliko zaradi videza kot zaradi starostne razlike. Štirideseta so se mi zdela tako daleč, prav tako so se mi zdele daleč globoke mimične gube, rahlo povešena koža, udrti predel pod očmi. Glasno in jasno sem bila proti vsem posegom na telesu in tudi pri tridesetih sem odločno zatrjevala, da me v ordinacijah, kjer opravljajo takšne in drugačne lepotne posege, ne bodo videli, medtem ko je bila beseda botoks prečrtana tako kot krzno. In vendar sem po desetih letih lepotnega urednikovanja in kar nekaj prispevkih o manj invazivnih lepotnih posegih spoznala, da je bilo moje takratno stališče samo odraz mlade kože, ki ni kazala motečih vidnih znakov staranja. Pogovori o lepotnih popravkih so bili nekoč vredni zgražanja, danes pa me prijateljice med večerjo z vsem zanimanjem sprašujejo, kako je bilo na posegu, koliko sem zapravila in ali lahko naročim še njih. Ko sem o odločitvi, da se bom za nekaj let pomladila, obvestila domače, sodelavke in prijateljice, so vsi samo pokimali, razen tisti, mlajši od trideset, ki name po vsej verjetnosti gledajo tako, kot sem jaz nekoč na svojo mamo in, seveda, botoks je pri njih na seznamu prečrtanih.

Prva stvar, ki sem se je hotela znebiti, sta bili tisti zoprni črti med nosom in ustnicami strokovno zapletenega izraza, pri katerem se mi vedno zaplete jezik, nazolabialni gubi. Vedela sem, da ju bomo omilili s hilauronsko kislino. Doma sem si pred tem večkrat narahlo navzgor potegnila kožo ob ličnicah, saj sem bila prepričana, da se ju bodo lotili tako, da mi bodo tik ob lično kost vbrizgali tip hilauronske kisline, ki poskrbi za vračanje volumna licu. Na koncu sem svoj prvi mililiter čudežne hilauronske kisline dobila tik pod gubi, ki je predel dvignila in posledično omilila globino gube. Bila sem izredno zadovoljna, tako zelo, da sem se po dveh mesecih znova oglasila na Kliniki Zorman Repež in še malenkost popravila stanje. Ker sem s prvim posegom čakala predolgo, sta se gubi namreč globoko vrezali v kožo in ju nikoli več ne bo mogoče povsem odpraviti. Tokrat sem sprejela celotno igro in se odločila tudi za botoks. Brez skrivalnic priznam, da so mi deset enot injicirali na predela ob zunanjih kotičkih očes in z njim 'polikali' smejalne gubice ter na predel nosu, kjer so vsaj za nekaj časa odpravili grde posledice mrščenja. Deset enot sem dobila tudi v čelo in za nekaj mesecev odmaknila pramene las, ki znake staranja tam skrivajo že od 33. leta. Pravijo, da sem videti bolje, s čimer se strinjam. Svarijo me, da lahko s pomlajevanjem postanem obsedena, jaz pa jim odgovarjam, da svojo kožo dobro poznam in da se zavedam staranja; mladost ni povezana samo z videzom. ←