

# Zalecenia pozabiegowe.

Aleksandra Baksalary



ALEKSANDRA BAKSALARY

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

*Po zabiegach medycyny estetycznej ważne jest, aby przestrzegać odpowiednich zaleceń, które pomogą w szybszym gojeniu i osiągnięciu najlepszych efektów.*

# Oto ogólne zalecenia po różnych zabiegach:

- 1. \*\*Odpoczynek\*\*:** Po zabiegach, takich jak wypełniacze czy botoks, zaleca się unikanie intensywnej aktywności fizycznej przez co najmniej 24–48 godzin.
- 2. \*\*Unikaj dotykania\*\*:** Staraj się nie dotykać, masować ani pocierać obszaru poddanego zabiegowi przez przynajmniej 24 godziny.
- 3. \*\*Chłodzenie\*\*:** W przypadku obrzęku lub zasinienia, można stosować zimne okłady przez krótki czas, jednak unikaj bezpośredniego kontaktu lodu z skórą.
- 4. \*\*Unikaj sauny i solarium\*\*:** Przez kilka dni po zabiegu warto unikać sauny, solarium oraz intensywnego opalania.
- 5. \*\*Ograniczenie alkoholu i papierosów\*\*:** Warto unikać alkoholu oraz palenia papierosów przez co najmniej 48 godzin, ponieważ mogą one wpływać negatywnie na proces gojenia.
- 6. \*\*Prawidłowe nawilżenie\*\*:** Po zabiegach warto stosować nawilżające kremy lub żele, które pomogą utrzymać skórę w dobrej kondycji.
- 7. \*\*Unikaj makijażu\*\*:** W zależności od rodzaju zabiegu, warto unikać nakładania makijażu przez co najmniej 24 godziny, aby zminimalizować ryzyko podrażnień.
- 8. \*\*Zalecenia ZABIEGOWCA\*\*:** Zawsze stosuj się do wskazówek swojego lekarza lub specjalisty, ponieważ mogą istnieć szczególne zalecenia w zależności od rodzaju zabiegu.
- 9. \*\*Obserwacja\*\*:** Monitoruj skórę pod kątem niepokojących objawów, takich jak zaczerwienienie, ból czy wydzielin, i skontaktuj się z lekarzem w razie wystąpienia jakichkolwiek problemów. Każdy zabieg jest inny, dlatego zawsze warto skonsultować się z profesjonalistą, aby uzyskać spersonalizowane zalecenia.

*Modelowanie ust kwasem hialuronowym to jeden z najpopularniejszych zabiegów medycyny estetycznej, który pozwala na poprawę kształtu, objętości i symetrii ust. Kwas hialuronowy jest substancją, która naturalnie występuje w organizmach ludzkich, szczególnie w skórze, dlatego jest bezpieczny i dobrze tolerowany przez organizm.*

# Zalecenia po zabiegu

Po zabiegu modelowania ust kwasem hialuronowym, ważne jest przestrzeganie zaleceń, które pomogą uniknąć komplikacji i przyspieszą proces rekonwalescencji.

**Oto kluczowe zalecenia po zabiegu:**

## **1. Unikaj dotykania ust**

Nie dotykaj ust przez co najmniej 24 godziny po zabiegu, aby uniknąć infekcji i przesunięcia preparatu. Nie ściskaj ust ani nie wykonuj żadnych intensywnych ruchów wargami (np. nie masuj ust).

## **2. Unikaj nadmiernego ciepła**

Nie korzystaj z sauny i unikanie gorących kąpeli przez pierwsze 48 godzin. Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce i opalania ust przez kilka dni po zabiegu.

## **3. Zachowaj ostrożność przy aktywności fizycznej**

Unikaj intensywnego wysiłku fizycznego przez co najmniej 24-48 godzin, aby nie przyspieszyć obrzęku ani nie spowodować kontuzji w obrębie ust.

## **4. Nie stosuj zimnych okładów**

## **5. Unikaj alkoholu i aspiryny**

Unikaj alkoholu i napojów alkoholowych przez pierwsze 24 godziny po zabiegu, ponieważ mogą one powodować nasilenie obrzęku i siniaków.

Unikaj leków rozrzedzających krew, takich jak aspiryna, ibuprofen, witamina E, przez kilka dni przed i po zabiegu, ponieważ mogą zwiększać ryzyko siniaków.

## **6. Nie wykonuj masażu ust**

Nie masuj ust, grozi to migracją preparatu

## **7. Ostrożność z jedzeniem i piciem**

Unikaj spożywania bardzo gorących lub zimnych potraw w pierwszych godzinach po zabiegu.

Używaj słomek do picia przez pierwsze 24 godziny, aby uniknąć nadmiernego napięcia warg i zapobiec ewentualnym uszkodzeniom preparatu.

## **8. Odpowiednia higiena jamy ustnej**

Myj zęby ostrożnie, aby nie podrażnić warg, zwłaszcza w okolicach, gdzie wykonano zabieg.

Unikaj palenia papierosów przez co najmniej 24 godziny po zabiegu, ponieważ dym tytoniowy może zwiększać ryzyko infekcji i opóźniać gojenie.

## **9. Obserwacja efektów**

Po zabiegu może wystąpić lekkie zaczerwienienie, obrzęk i siniaki, ale zwykle ustępują one po kilku dniach. To normalna reakcja.

Jeśli zauważysz niepokojące objawy (np. zasinienie, bolesność, nadmierne opuchnięcie), skontaktuj się z nami.

### Potencjalne ryzyko i efekty uboczne:

- **Opuchlizna i siniaki:** To najczęstsze efekty uboczne, które ustępują po kilku dniach.
- **Nierównomierny rezultat:** W rzadkich przypadkach mogą wystąpić nierówności w aplikacji kwasu.
- **Infekcja:** Choć ryzyko jest niewielkie, ważne jest, by zabieg był wykonywany w sterylnych warunkach przez doświadczonego specjalistę.

### Botoks

Zabieg botoksem (botuliną) jest jednym z najpopularniejszych zabiegów medycyny estetycznej, który służy do wygładzania zmarszczek i poprawy wyglądu skóry. Jest stosunkowo mało inwazyjny, a jego efekty są szybkie i widoczne.

# Jak działa botoks ?

Botoks działa na zasadzie blokowania sygnałów nerwowych w mięśniach, które są odpowiedzialne za tworzenie zmarszczek. Toksyna botulinowa wstrzyknięta w odpowiednie miejsca powoduje czasowe zablokowanie funkcji mięśnia, co prowadzi do wygładzenia skóry, a tym samym zmniejszenia widoczności zmarszczek.

### Przykładowe obszary, w których stosuje się botoks:

#### 1. Zmarszczki mimiczne:

- **Czoło** – zmarszczki poziome, które powstają w wyniku podnoszenia brwi.
- **Kurze łapki** – zmarszczki wokół oczu, które pojawiają się przy uśmiechu.
- **Zmarszczki między brwiami (tzw. „lwia zmarszczka”)** – poziome zmarszczki powstające w wyniku marszczenia brwi.
- opadający kącik
- marmurkowa broda
- lip flip
- uśmiech dziąsłowy
- zmarszczki królicze
- Płatyżma
- Lifting Nefretete

**2. Leczenie nadpotliwości** – botoks może być używany do leczenia nadmiernego pocenia się, np. w okolicach pach, dłoni czy stóp, ponieważ blokuje wydzielanie potu.

#### 3. Po zabiegu:

Nie ma potrzeby rekonwalescencji. Po zabiegu pacjent może wrócić do codziennych czynności, chociaż należy unikać intensywnego wysiłku fizycznego i masowania obszaru zabiegu przez kilka godzin.

Zalecane jest unikanie pochylanie głowy w dół przez około 4 godziny po zabiegu.

### Efekty i czas utrzymywania się rezultatu

- Efekty są widoczne po 14 dniach od zabiegu, kiedy toksyna zaczyna działać na mięśnie. Zmarszczki zaczynają wygładzać się, a skóra staje się gładza.
- Czas trwania efektu, zwykle efekty utrzymują się przez około 3–6 miesięcy, w zależności od indywidualnych cech pacjenta. Po tym czasie konieczne jest powtórzenie zabiegu, aby utrzymać efekt.
- Czas rekonwalescencji, z reguły pacjent nie ma żadnych ograniczeń po zabiegu, ale warto unikać intensywnego masowania twarzy i nadmiernego pocenia się przez pierwsze 24 godziny.

ALEKSANDRA BAKSALARY

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

### Zalety zabiegu botoksem:

- 1. Szybkie i efektywne wygładzanie zmarszczek** – botoks daje szybkie rezultaty, które są zauważalne już po kilkunastu dniach.
- 2. Bezpieczeństwo** – Botoks jest zatwierdzony przez odpowiednie instytucje medyczne, a przy prawidłowym zastosowaniu jest bezpieczny i skuteczny.
- 3. Mało inwazyjny** – zabieg nie wymaga nacięć ani długiej rekonwalescencji.
- 4. Naturalny efekt** – odpowiednio wykonany zabieg daje subtelny, naturalny efekt wygładzenia zmarszczek, bez ryzyka „sztywnej” twarzy.

### Potencjalne ryzyko i efekty uboczne:

Chociaż botoks jest generalnie bezpieczny, jak każdy zabieg, niesie za sobą pewne ryzyko, szczególnie jeśli zabieg jest wykonywany przez niewykwalifikowaną osobę.

### Do najczęstszych efektów ubocznych należą:

- Opuchlizna lub w miejscach wstrzyknięć
- Bóle głowy
- Nierównomierne rezultaty, w rzadkich przypadkach może dojść do efektów takich jak opadanie powieki, jeśli botoks nie zostanie prawidłowo rozprowadzony.
- Reakcje alergiczne, rzadkie, ale mogą wystąpić w formie świądu, zaczerwienienia czy obrzęku.

### Czy warto zrobić zabieg botoksem ?

Botoks jest świetnym rozwiązaniem dla osób, które chcą wygładzić zmarszczki mimiczne, poprawić wygląd skóry i uzyskać naturalny efekt odmłodzenia bez konieczności przeprowadzania operacji.

To doskonała opcja dla tych, którzy szukają szybkiej poprawy wyglądu i nie chcą poddawać się bardziej inwazyjnym zabiegom.

*Wolumetria twarzy to jeden z popularnych zabiegów medycyny estetycznej, który ma na celu przywrócenie naturalnych konturów twarzy poprzez dodanie objętości w miejscach, które z biegiem czasu mogą stracić swoją pełność. Z wiekiem skóra traci elastyczność, a tkanka tłuszczowa w pewnych obszarach twarzy zmniejsza się, co prowadzi do opadania skóry, zapadnięcia się policzków i zmiany kształtu twarzy.*

### Celem wolumetrii twarzy jest:

- Przywrócenie objętości w miejscach, które z biegiem lat tracą pełność, takich jak policzki, skronie czy okolice żuchwy.
- Poprawa owalu twarzy, konturowanie twarzy, zwłaszcza w okolicach linii żuchwy, podbródka i skroni.
- Wyrównanie asymetrii twarzy, w przypadku nierównych proporcji, wolumetria może pomóc w przywróceniu harmonii.
- Wygładzenie zmarszczek i fałdów, wypełnianie zmarszczek, zwłaszcza w okolicach dolnej części twarzy i wokół nosa, może poprawić wygląd skóry.

### **Modelowanie twarzy**

*Zabiegowiec precyzyjnie aplikuje preparat, a następnie formuje go, aby uzyskać naturalny efekt. Zabieg trwa zazwyczaj od 30 minut do godziny, w zależności od liczby wstrzyknięć i obszarów, które wymagają uzupełnienia objętości.*

#### **Po zabiegu:**

Bezpośrednio po zabiegu mogą wystąpić lekkie zaczerwienienie, obrzęk lub siniaki w miejscach wstrzyknięć, które zazwyczaj ustępują po kilku dniach.

Efekty zabiegu są widoczne od razu, ale pełny rezultat pojawi się po kilkunastu dniach, kiedy opuchlizna zniknie.

#### **Korzyści z wolumetrii twarzy:**

- Odmłodzenie: Przywrócenie pełności w policzkach, dolnej części twarzy i skroniach daje natychmiastowy efekt odmłodzenia, poprawiając owal twarzy.
- Naturalny efekt: Efekt zabiegu jest subtelny i naturalny, gdyż kwas hialuronowy jest dobrze tolerowany przez organizm i dostosowuje się do struktury skóry.
- Bez operacji: Wolumetria to alternatywa dla operacji plastycznych, która daje szybkie efekty bez potrzeby długotrwałej rekonwalescencji.
- Długotrwały efekt: Efekty wolumetrii utrzymują się zazwyczaj od 12 do 18 miesięcy, w zależności od rodzaju użytego preparatu, a po tym czasie zabieg można powtórzyć.

## Zalecenia po zabiegu:

1. Unikaj intensywnego wysiłku fizycznego przez 48 godzin po zabiegu, aby uniknąć nadmiernego obciążenia skóry.
2. Unikaj sauny i opalania przez kilka dni, aby zapobiec nasileniu obrzęku i podrażnieniu skóry.
3. Nie masuj twarzy w miejscach wstrzyknięć przez kilka godzin po zabiegu.
4. Unikaj intensywnego pocenia się oraz alkoholu przez kilka dni.

#### **Potencjalne ryzyka i efekty uboczne:**

***Chociaż zabieg jest bezpieczny, jak każdy inny, wiąże się z pewnym ryzykiem:***

- Opuchlizna i siniaki, to najczęstsze efekty uboczne, które zwykle ustępują w ciągu kilku dni.
- Reakcje alergiczne, rzadko, ale mogą wystąpić reakcje skórne w wyniku użycia preparatu.
- Nierównomierny rozkład preparatu, może wystąpić w przypadku niewłaściwego wstrzyknięcia preparatu, co może prowadzić do nierówności w kształcie twarzy.
- Martwica

#### **Czy warto poddać się wolumetrii twarzy ?**

Wolumetria twarzy to świetna opcja dla osób, które chcą poprawić owal twarzy, przywrócić objętość w miejscach, które straciły pełność z wiekiem, a także dla tych, którzy chcą uniknąć operacji plastycznych. Efekty są naturalne, a zabieg ma krótką rekonwalescencję.

Warto jednak pamiętać, że zabieg powinien być wykonany przez doświadczonego Zabiegowca, aby uniknąć niepożądanych rezultatów.

ALEKSANDRA BAKSALARY

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

*Nici PDO PLLA to jeden z popularnych zabiegów w medycynie estetycznej, który wykorzystuje specjalne nici, aby poprawić jędrność skóry, wymodelować ował twarzy oraz stymulować produkcję kolagenu. Nici te są stosowane głównie do poprawy struktury skóry i uzyskania efektu liftingu bez konieczności przeprowadzania chirurgii.*

### **Czym są nici PDO PLLA ?**

**1. Nici PDO** – polidoksanon to materiał, który jest stosowany w chirurgii do zszywania tkanek, ponieważ jest biokompatybilny i biodegradowalny. Po wprowadzeniu do skóry, PDO stopniowo ulega rozkładowi, ale wcześniej działa na skórę, stymulując produkcję kolagenu. Z czasem nici PDO zostają wchłonięte przez organizm, a efekt liftingu utrzymuje się nawet po ich rozpuszczeniu.

**2. Nici PLLA (kwas polimlekowy)** – ten materiał jest również biodegradowalny i wspomaga produkcję kolagenu w skórze, co przyczynia się do poprawy jej elastyczności i napięcia. PLLA ma silniejsze działanie stymulujące niż same nici PDO, dlatego używa się go w przypadkach, gdzie wymagane jest silniejsze odmłodzenie skóry i poprawienie jej struktury.

## Jak działają nici PDO PLLA ?

**1. Wprowadzenie nici pod skórę:** Podczas zabiegu nici PDO/PLLA są precyzyjnie wprowadzane w określonych miejscach, np. w okolicach policzków, żuchwy, szyi, a także w obszarach, które wymagają liftingu i poprawy napięcia skóry.

**2. Stymulacja produkcji kolagenu:** Po wprowadzeniu nici, organizm zaczyna proces ich wchłaniania, co stymuluje produkcję kolagenu i elastyny w skórze. To z kolei poprawia napięcie skóry, jej jędrność i elastyczność.

**3. Efekt liftingu:** Nici PDO/PLLA działają jak „wewnętrzny lifting” skóry. Choć same nici znikają z organizmu w ciągu kilku miesięcy, efekty liftingu utrzymują się przez dłuższy czas, ponieważ nowo wytworzony kolagen utrzymuje skórę w lepszej kondycji.

### **Korzyści z zastosowania nici PDO/PLLA:**

**1. Lifting bez skalpela:** Nici PDO/PLLA to alternatywa dla tradycyjnego liftingu chirurgicznego. Poprawiają ował twarzy, unoszą opadające policzki, poprawiają kontur linii żuchwy i redukują zmarszczki.

**2. Stymulacja produkcji kolagenu:** Dzięki temu zabiegowi skóra staje się bardziej napięta, jędrna i gładka, a efekty są naturalne, bo wynikają z wewnętrznej produkcji kolagenu.

**3. Długotrwały efekt:** Choć same nici wchłaniają się w organizmie, efekty mogą utrzymywać się od 12 do 18 miesięcy, w zależności od indywidualnych cech pacjenta oraz użytej techniki.

**4. Bezpieczeństwo:** Nici PDO PLLA są biodegradowalne, co oznacza, że nie pozostają w organizmie po zakończeniu procesu rozkładu. Działanie nici jest naturalne i nieinwazyjne, co zmniejsza ryzyko powikłań.

**5. Minimalny czas rekonwalescencji:** Zabieg jest stosunkowo szybki, a okres rekonwalescencji krótkotrwały. W ciągu kilku dni od zabiegu można wrócić do normalnych aktywności.

### Po zabiegu:

Po zabiegu mogą wystąpić drobne zaczerwienienia, opuchlizna lub siniaki w miejscach, w których wprowadzono nici, ale te objawy zazwyczaj ustępują w ciągu kilku dni. Efekty zabiegu będą widoczne stopniowo, w miarę jak organizm zacznie produkować nowy kolagen.

### Zalecenia po zabiegu:

1. Unikaj intensywnego wysiłku fizycznego przez kilka dni po zabiegu.
2. Nie masuj twarzy przez kilka dni, zwłaszcza w miejscach, w których umieszczono nici.
3. Unikaj ekspozycji na wysoką temperaturę (sauny, gorące kąpiele) przez kilka dni po zabiegu.
4. Stosuj zimne okłady na obrzęk i siniaki, jeśli takie wystąpią, przez pierwsze 24-48 godzin.
5. Nie wykonuj zabiegów kosmetycznych (np. peelingów, mikrodermabrazji) przez kilka tygodni po zabiegu.

### Efekty i czas trwania:

- Efekty są widoczne po kilku tygodniach, kiedy zaczyna działać produkcja kolagenu, a skóra staje się jędrniejsza, gładsza i bardziej napięta.
- Czas trwania efektu liftingu może utrzymywać się od 12 do 18 miesięcy, w zależności od typu skóry, wieku pacjenta i użytej techniki.

*Kwas polimlekowy to materiał stosowany w medycynie estetycznej, szczególnie w zabiegach odmładzających, poprawiających objętość twarzy oraz wygładzających zmarszczki. Kwas polimlekowy (PLLA - Poly-L-lactic acid) jest biokompatybilny, biodegradowalny i bezpieczny do stosowania w skórze. Działa nie tylko na poprawę objętości twarzy, ale przede wszystkim stymuluje produkcję kolagenu, co prowadzi do naturalnego efektu liftingu.*

# Jak działa kwas polimlekowy (PLLA)?

**1. Stymulacja produkcji kolagenu:** Kwas polimlekowy nie działa bezpośrednio jak wypełniacz (np. kwas hialuronowy), lecz poprzez stymulację naturalnej produkcji kolagenu w skórze. Po wstrzyknięciu w skórę, PLLA powoli się rozkłada, a proces ten pobudza fibroblasty do produkcji nowych włókien kolagenowych. To prowadzi do stopniowego poprawienia napięcia i jędrności skóry.

**2. Wypełnienie utraconej objętości:** PLLA jest szczególnie skuteczny w przywracaniu objętości twarzy, zwłaszcza w obszarach, które z wiekiem tracą pełność, takich jak policzki, skronie, linie żuchwy, a także w okolicach dolnej części twarzy (np. w okolicach bruzd nosowo-wargowych).

ALEKSANDRA BAKSALARY

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA



**3. Długotrwały efekt:** Efekty zabiegu są stopniowe, ale trwałe. Kwas polimlekowy utrzymuje się w organizmie przez dłuższy czas, a efekty mogą być widoczne przez 1,5-2 lata, ponieważ proces produkcji kolagenu trwa przez dłuższy okres.

#### **Korzyści z zabiegu z kwasem polimlekowym:**

**1. Poprawa objętości:** Kwas polimlekowy przywraca utraconą objętość twarzy, zwłaszcza w okolicach policzków, skroni, podbródka i linii żuchwy.

**2. Stymulacja kolagenu:** Działanie kwasu polimlekowego polega na pobudzeniu organizmu do naturalnej produkcji kolagenu, co daje długotrwały efekt odmłodzenia i poprawy jakości skóry.

**3. Subtelny efekt liftingu:** Dzięki stymulacji kolagenu, skóra staje się bardziej napięta, a jej struktura poprawia się z biegiem czasu, co daje naturalny efekt liftingu.

**4. Długotrwałe efekty:** Efekty zabiegu utrzymują się długo, zwykle od 12 do 24 miesięcy, w zależności od indywidualnych cech skóry pacjenta. Po tym czasie zalecane jest powtórzenie zabiegu w celu utrzymania efektów.

**5. Minimalna inwazyjność:** Zabieg nie wymaga nacięć ani długotrwałego okresu rekonwalescencji, co sprawia, że jest to mało inwazyjna alternatywa dla chirurgicznych liftingów twarzy.

#### **Zalecenia po zabiegu:**

1. Unikaj intensywnego wysiłku fizycznego przez 24-48 godzin po zabiegu.
2. Nie masuj twarzy w obszarach, w których wstrzykiwano kwas polimlekowy, przez kilka dni po zabiegu.
3. Unikaj sauny i gorących kąpeli przez pierwsze dni po zabiegu, aby zapobiec nasileniu obrzęków i zaczerwienień.
4. Chłodne okłady, w przypadku wystąpienia obrzęków lub zaczerwienień można stosować zimne okłady.

#### **Efekty i czas trwania:**

- Po zabiegu efekty będą stopniowo widoczne. Skóra zacznie wyglądać na bardziej jędrną i napiętą po około 4-6 tygodniach, a pełne efekty stymulacji kolagenu będą zauważalne po około 2-3 miesiącach.

- Czas trwania efektu. Efekty mogą utrzymywać się od 12 do 24 miesięcy, w zależności od indywidualnych cech skóry, wieku pacjenta i stylu życia.

#### **Potencjalne ryzyka i efekty uboczne:**

**Zabieg z kwasem polimlekowym jest generalnie bezpieczny, ale jak każdy inny, może wiązać się z pewnymi efektami ubocznymi:**

- **Zaczerwienienie i obrzęk** – mogą wystąpić w miejscach wstrzyknięć, ale zazwyczaj ustępują po kilku dniach.
- **Siniaki** – drobne siniaki mogą pojawić się w miejscu wstrzyknięcia, zwłaszcza po zabiegu, ale również znikają w ciągu kilku dni.
- **Reakcje alergiczne** – choć bardzo rzadkie, mogą wystąpić w postaci swędzenia, podrażnienia lub wysypki.

# Czy warto poddać się zabiegowi z kwasem polimlekowym ?

Kwas polimlekowy to świetna opcja dla osób, które chcą uzyskać subtelny lifting twarzy, przywrócić objętość skórze i poprawić jej jakość, nie decydując się na inwazyjne zabiegi chirurgiczne.

Efekty są naturalne, a proces odmładzania trwa przez kilka miesięcy, co daje długotrwałe rezultaty. Jeśli chcesz poprawić owal twarzy, skórę, a także uzyskać efekt liftingu, kwas polimlekowy może być odpowiednim rozwiązaniem.

