

SKÓRA POD LUPĄ

Zdaniem dr n. med. Ewy Rudnickiej, dermatologa z rClinic, kobiety po 40. roku życia powinny zwrócić szczególną uwagę na przebarwienia i zmiany posłoneczne, które tworzą się przez lata i po przekroczeniu czterdziestki stają się bardziej wi-

doczne, postarzając twarz. Warto systematycznie badać dermatoskopem znamiona, aby chronić się przed ryzykiem zachorowania na czerniaka. Typowymi zmianami posłonecznymi, które mogą pojawić się w tym wieku są brodawki łojotokowe oraz nieestetyczne wyglądające włókniaki, zlokalizowane na szyi i pod pachami. Tego rodzaju „defekty” usuwa się metodą elektrokoagulacji, krioterapii lub laseroterapii. Zmartwień przysparza utrata jędrności skóry. Zmienia się owal twarzy, a wiotkość skóry szyi, dekoltu i dłoni zdradza metrykalny wiek. Ubytki tkanki podporowej, przy zaburzonej już regeneracji włókien kolagenowych i sprężystych powodują „zapadnięcia” się policzków i skroni, co wraz ze zmarszczkami i pogłębionymi bruzdami nosowo-wargowymi odbierane jest jako oznaka starzenia. Urody nie dodają też zasinienia i obrzęki pod oczami, będące efektem gorszego krążenia limfy. Pogorszenie jakości skóry to efekt spadku poziomu estrogenów. – Ważna jest ochrona przeciwsłoneczna o każdej porze roku. Ponieważ skóra nie opala się równomiernie, mogą też pojawić się białe odbarwienia posłoneczne, tzw. bielactwo rzekome, spowodowane nierównym rozłożeniem melaniny. Poprawę wyglądu dają zabiegi ujędrniające na twarz i ciało, kremy z antyoksydantami, witaminami C i E, pilingi wyrównujące koloryt, zabiegi mezoterapii i wypełniacze z kwasem hialuronowym.

Według dr Ewy Jarczewskiej-Gerc, psychologa ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, ukończenie 40 lat ma wymiar symboliczny, bo oznacza środkowy punkt życia. Wielu ludzi zaczyna zdawać sobie sprawę, że nasze życie na Ziemi ma swój kres. Robimy bilans tego, co udało nam się osiągnąć, a czego nie. O ile przy okazji kończenia trzydziestki miałyśmy poczucie, że sukcesy są jeszcze przed nami, o tyle przekraczając czterdziestkę to przekonanie wyraźnie słabnie. Ale 40. urodziny to nie tylko melancholijna refleksja, to początek pełnego życia, większego zaufania do siebie i dystansu do wielu spraw. Samodzielne dzieci to więcej czasu na własne pasje, przyjemności i rozwój. Wiele kobiet zapisuje się na nowe studia, otwiera firmę, zmienia zawód. Zostając w tym wieku matkami, cieszą się pełniejszym macierzyństwem, są bardziej świadome, cierpliwe, mniej wybuchowe. Bycie czterdziestolatką to coś zupełnie innego niż 20 lat temu. Wiele kobiet zostawało wówczas babciami – dziś to rzadkość. Kobiety dbają o młody wygląd, uprawiają sporty, podróżują, jeżdżą do SPA, zdrowo się odżywiają. Są aktywne seksualnie i czują się kobietami w pełnym tego słowa znaczeniu. – To jak żyjemy, jak wyglądamy, co czujemy to kwestia czasów oraz indywidualnych predyspozycji i cech. Nasz stosunek do własnego ciała, osoby i wieku metrykalnego przekłada się na to, jak widzą nas inni. Im bardziej siebie lubimy, akceptujemy, dbamy o siebie, tym bardziej inni odbierają nas pozytywnie, i to niezależnie od faktycznego wieku – kwituje dr Ewa Jarczewska-Gerc.

DOJRZAŁOŚĆ I WOLNOŚĆ



UŚMIECHAJ SIĘ
PIĘKNIEJ

Lek. stom. Iwona Gnach-Olejniczak z wrocławskiej kliniki Unident Union Dental Spa uważa, że po czterdzie-

stce trzeba uważać na starzenie dentálne, widoczne wtedy, gdy uśmiech ma dużo więcej lat niż metryka lub gdy kobieta zapomina o odmładzaniu uśmiechu, stosując zabiegi poprawiające kondycję skóry. Oznaką wieku jest kolor zębów. Z latami staje się on coraz bardziej żółty. Zbyt „ciemny” uśmiech wymaga gabinetowego wybielania. Efekt pozostaje naturalny, bo każdy z nas ma zapisaną w genach granicę wybielenia swoich zębów. Po 40. roku życia mści się nieleczona wada zgryzu. Wśród Polek krzywe zęby są zwykle konsekwencją zbyt wąskich łuków zębowych, czyli płaskiego profilu w dolnej i środkowej części twarzy. W młodym wieku nie ma to jeszcze widocznych konsekwencji – jedna skóra utrzymuje się na swoim miejscu. Z wiekiem, pod wpływem grawitacji zaczyna opadać, a nie mając właściwego podparcia szybko tworzy bruzdy nosowo-wargowe, linie marionetki, zmarszczki wokół ust. Rozmywa się owal, a usta tracą wypukłość. Gdy rozszerza się łuki zębowe aparatem ortodontycznym, zęby się prostują, a podparta skóra jest mniej podatna na wiotczenie i zmarszczki. Leczenie ortodontyczne jest coraz powszechniejsze wśród kobiet po 40. roku życia. Także jeśli nie wstawiałaś na czas brakujących zębów bocznych, będziesz się starzeć szybciej niż rówieśniczki. Tzw. ubytki skrzydłowe mają wpływ na rysy całej twarzy. Gdy usunie się ząb, szczeka staje się w miejscu ubytku węższa i mniej wypukła. Gdy brakuje 2 zębów, skóra wiotczeje i opada. Pogarsza się owal, kształt policzków. Mogą pojawić się tzw. chomiki, czyli nadmiary obwisłej skóry oraz pionowe zmarszczki na policzkach. Braki zębowe postarzają rysy twarzy, gdy spada ilość kolagenu i kwasu hialuronowego. Dlatego tak ważna jest wczesna implantacja. Tytanowa śruba, która naśladuje naturalny korzeń zęba, stale pobudza kość do utrzymania objętości. Inny problem to coraz bardziej widoczne w czasie mówienia dolne siekacze. Jest to efekt opadania tkanek miękkich wokół ust. Zmienia się owal, opadają kąciaki, wydłuża się górna warga, a opada dolna. Ratunkiem jest aparat ortodontyczny. Można też za pomocą bondingu lub licówek porcelanowych odbudować starte już brzegi sieczne. Skórę wokół ust warto ujędrniać, m.in. za pomocą mikronakłuwania, mezoterapii. – Czterdziestolatka powinna kontrolować poziom wapnia i magnezu, witamin D i K oraz gospodarkę hormonalną. Spadek estrogenów ma związek z osłabieniem kości. Proces ten zaczyna się już ok. 40. roku życia. Warto pamiętać, że osteoporoza nie zagraża wyłącznie kończynom, wpływa także na gęstość kości żuchwy i szczęki oraz przyzębia, które utrzymuje zęby we właściwym położeniu – dodaje dr Gnach-Olejniczak.

Zdrowa po czterdziestce

Skończona czterdziestka to nie dramat, choć niewątpliwym przełom. Coraz częściej zaczynasz myśleć o zdrowiu, zwłaszcza, że daje ono o sobie znać. Nie lekceważ sygnałów ciała. Zadbaj o nie, by jak najdłużej czuć się młodo. Oto wskazówki lekarzy specjalistów.

TEKST DOROTA SZADKOWSKA

BADAJ SIĘ!

Po 40. roku życia pamiętaj o regularnych badaniach. W ten sposób nie przeoczysz czającej się choroby. Według prof. dr hab. med. Zbigniewa

Gacionga z Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych, Nadciśnienia Tętniczego i Angiologii UM w Warszawie, każda kobieta po czterdziestce powinna przynajmniej raz na rok skontrolować ciśnienie tętnicze. Raz na 5 lat należy sprawdzić poziom stężenia cholesterolu, pod warunkiem że wcześniej wartości te były prawidłowe. Jeśli jego poziom był podwyższony, a dodatkowo istnieją co najmniej 2 czynniki ryzyka choroby wieńcowej, np. palenie tytoniu, nadciśnienie tętnicze, niskie stężenie cholesterolu HDL (<40 mg/dl) lub rozpoznanie choroby wieńcowej u ojca przed 55. r. ż., a u matki przed 65. r. ż., ciśnienie należy sprawdzać co rok. Równie ważne jest badanie stężenia glukozy. Jeśli skończyłaś 45 lat, wykonaj je, gdy masz nadwagę (BMI > 25 kg/m²), masz cukrzycę w rodzinie, jesteś mało aktywna fizycznie, miałaś stwierdzoną nieprawidłową glikemię na czczo lub nietolerancję glukozy, albo masz niewłaściwe stężenie lipidów we krwi. Powtórz badanie za 3 lat, jeśli wynik jest prawidłowy, a gdy był zły i wskazywał na zagrożenie cukrzycą, powtórz go za rok-dwa. – Kobiety, których co najmniej 1 krewny pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo) miał stwierdzonego raka lub polipy jelita grubego przed 60. r.ż., lub u dwóch krewnych wystąpił ten „problem” bez względu na wiek, powinny wykonać kolonoskopię i powtórzyć ją po 5 latach. Ze względu na zagrożenia jaskrą warto poddać się też pełnemu badaniu okulistycznemu co 5 lat – radzi prof. Gaciong.

CYTOLOGIA I MAMMOGRAFIA

Regularnie wykonywane badania po 40. r. ż. zapobiegają najczęstszym nowotworom lub są w stanie uchwycić je w początkowym, łatwiejszym do leczenia stadium. Badania przesiewowe to absolutne minimum profilaktyki.

Pierwsza mammografia określa, jakie badania należy wykonywać w przyszłości i jak często (zależy to od rodzaju utkania gruczołu sutkowego). Jeśli wynik jest zadowalający, kolejne wykonuje się raz na dwa lata, podobnie USG. Po 50. roku życia mammografia zalecana jest raz na rok (ze względu na zmianę struktury piersi), podobnie przy obciążeniu rodzinnym lub w trakcie stosowania HTZ. Badania przesiewowe kobiet w wieku 50–69 lat zalecają wykonanie mammografii raz na dwa lata. – Namawiam kobiety do samobadania piersi raz w miesiącu, zawsze w tej samej fazie cyklu, najlepiej w czasie miesiączki. Zapamiętując strukturę piersi, łatwo wykryć wszelkie niepokojące zmiany. Badanie okazjonalne co 2–3 miesiące traci swój sens – radzi dr n. med. Grażyna Kamińska, ginekolog onkolog z Centrum Onkologii w Warszawie z Działu Promocji i Szkoleń. Trudny do zdiagnozowania jest rak jajnika ze względu na brak testów przesiewowych. Zaleca się badanie ginekologiczne i USG raz w roku. Rak trzonu macicy jest coraz częściej wykrywany u kobiet po czterdziestce, choć większość zachorowań występuje po menopauzie. Sprzyja mu otyłość i cukrzyca, a objawem są nieregularne krwawienia. – Trzeba pamiętać też o cytologii, wykrywającej raka szyjki macicy i stan przednowotworowy. Rak rozwija się bardzo wolno, kilka-kilkanaście lat. Program przesiewowy zaleca badanie raz na 3 lata (kobiety 25–59 lat), jednak ginekolodzy zalecają badanie raz w roku od momentu inicjacji seksualnej (w młodym wieku częste współżycie i zmiany partnerów, większe ryzyko zarażenia wirusem HPV). Cytologii nie robi się w trakcie stanu zapalnego, najpierw trzeba go wyleczyć. Permanentne stany zapalne należy leczyć, bo czasem maskują cechy stanów przedrakowych – dodaje dr Kamińska.