

Medycyna estetyczna to sztuka

Zanim został dermatologiem, ukończył Akademię Muzyczną w Krakowie i śpiewał m.in. na deskach Opery Krakowskiej. Jakub Sazanów-Lubelski jest pierwszym znanym mi wokalistą tenorem, który zdecydował się zostać dermatologiem i lekarzem medycyny estetycznej.

Magdalena Błaszczak: *Zamiast medycyny wybrał Pan najpierw muzykę. Skąd taka zmiana pomysłu na życie?*

Jakub Sazanów-Lubelski: Mam tytuł magistra sztuki, ukończyłem kierunek wokarno-aktorski, z wykształcenia jestem solistą tenorem. Na ostatnim roku, studiując w Wiedniu w ramach programu Socrates-Erasmus, poznałem żonę i na pierwszej randce zapytała mnie, co bym robił, gdybym nie śpiewał. Od razu, bez wahania odpowiedziałem, że zostalbym lekarzem. W tym samym czasie spotkałem koleżankę, która zaczęła studiować medycynę w dojrzałym wieku. Pomyślałem, że skoro wciąż o tym

myślę, dlaczego miałbym nie spróbować? Wylamałem się z tego schematu, że skończę studia, wezmę ślub oraz kredyt i skończę też swój rozwój. Po konsultacji z żoną doszedłem do wniosku, że spróbuję przygody z medycyną. Ponieważ Gosia jest ode mnie młodsza, nie czułem przymusu, że muszę szybko się ustatkować i od razu zarabiać pieniądze. Udało mi się skończyć studia i zrobić specjalizację z dermatologii, co uważam za swój sukces. Nie było łatwo. Po sześciu latach czytania nut musiałem jeszcze raz zdać maturę, bo miałem za sobą starą, a potrzebna była nowa. Zacząłem na początku studia w Niemczech na Uniwersytecie im. Georga Augusta w Getyndze. Po roku wróciliśmy z żoną do Katowic, gdzie skończyłem Śląski Uniwersytet Medyczny. Moi ko-



Jakub Sazanów-Lubelski

Doktor nauk medycznych i współwłaściciel Kliniki Medycyny Estetycznej Skin Laser Lubelscy. Absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Medycynę studiował również na renomowanym Uniwersytecie im. Georga Augusta w Getyndze (Niemcy). Już w czasie pobierania nauki brał udział w warsztatach i kursach z zakresu medycyny estetycznej w Polsce i za granicą. Zamiłowanie do piękna i estetyki pogłębiał, studiując na akademiach i uniwersytetach w Wiedniu, Krakowie i Katowicach – otrzymał tytuł magistra sztuki. Kształci się nieustannie pod okiem najlepszych szkoleniowców z kraju i całego świata. Pracownik dydaktyczno-naukowy Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach (starszy asystent). Członek zespołu zajmującego się badaniami klinicznymi.

ledzy ze studiów byli ode mnie młodszy i wydaje mi się, że mieli w związku z tym większą łatwość uczenia się. Ale udało się, bo byłem konsekwentny i bardzo mi zależało na tym, żeby skończyć te studia.

M.B.: Czy nie żałuje Pan decyzji o zmianie zawodu?

J.S.-L.: Śpiew, muzyka, sztuka – są wspaniałe. Ale dla mnie jednak jedynie jako hobby. Kiedy stają się codziennym obowiązkiem, wiele się zmienia. Już jako student pracowałem w Operze i Filharmonii Krakowskiej. Ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, że jest to codzienna, bardzo ciężka praca. Trudno też pogodzić z nią życie rodzinne, bo weekendy i święta to zawsze występy lub wyjazdy. Po medycynie poznałem dużo śpiewających lub muzykujących lekarzy. Teraz traktuję muzykę jako hobby i odskocznię od codzienności. Bardzo ją cenię, więc jeszcze studiując na Uniwersytecie Medycznym, poszedłem na podyplomowe studia muzyczne. Wszystko da się połączyć.

M.B.: Dlaczego zdecydował się Pan na medycynę estetyczną?

J.S.-L.: Myślę, że osoby zajmujące się sztuką mają większą wrażliwość na piękno niż przeciętny człowiek. Intuicyjnie wiedziałem, że w tej dziedzinie się sprawdzę, bo mam poczucie estetyki. W podjęciu tej decyzji pomogło mi też to, że moja teściowa, Krystyna Lubelska, jest dermatologiem, była na Śląsku prekursorem medycyny estetycznej. Jako jedna z pierwszych lekarek sprowadziła nowoczesny laser do Polski, aby pomagać ludziom, korzystając z innowacyjnych technologii. Wiedziałem, że połączenie dermatologii i medycyny estetycznej to dla mnie właściwa droga.

M.B.: Jakich zabiegów wykonuje Pan w klinice najczęściej?

J.S.-L.: Jestem dermatologiem. Wydaje mi się, że to bardzo dobre połączenie, gdy lekarz swojej specjalizacji

zajmuje się medycyną estetyczną. Zresztą ta dziedzina od początku była domeną chirurgów plastyków i dermatologów. Codziennie przyjmuję kilkudziesięciu pacjentów. Ci, którzy przychodzą do kliniki, najczęściej chcą zatrzymać czas i zatuszować oznaki przemijania, ale zdarza się także, że cierpią z powodów dermatologicznych, dla których standardowe metody leczenia są niewystarczające. Problemy, na jakie narzekają moi pacjenci, są różne: jednym przeszkadzają zmarszczki, innym opadające policzki, jeszcze innym wiotka skóra na szyi. Wiele z nich udaje mi się usunąć za pomocą urządzeń laserowych i ultradźwięków. Bardzo cenię sobie zabiegi, które są mało inwazyjne, ale dają oczekiwane efekty i jednocześnie nie powodują długiego czasu rekonwalescencji. Lubię medycynę regeneracyjną. Dzięki Bogu minęły czasy,

gdy pacjent wychodził z gabinetu z inną twarzą. Celem mojej pracy jest to, żeby inni komplementowali pacjentki, a nie pytali, co im się stało, dlaczego tak dziwnie wyglądają. Chodzi o to, aby po wizycie sprawiać wrażenie osoby bardziej wypoczętej i radosnej. Już bardzo subtelne zmiany powodują, że odbiór twarzy i całej osoby jest inny. Zabiegi zawsze dobieram bardzo indywidualnie, do pacjenta. Najczęściej w mojej klinice wykonywane są ultradźwięki, lipotransfer, zabiegi laserowe, resurfacing. Sporo pacjentów zgłasza się na usuwanie blizn i zamykanie naczynek. Wykonujemy również liposukcję i przeszczepiamy włosy. Oczywiście mamy też podstawowe procedury, takie jak botoks czy iniekcje kwasem hialuronowym.

M.B.: Z jakich zabiegów korzysta Pan osobiście? Czy również stara się Pan zatrzymać czas?

J.S.-L.: Do niedawna mogłem mówić, że szewc bez butów chodzi – nie miałem kompletnie czasu na zabiegi. Jednak niedługo przekroczę czterdziestkę i wiem, że czas najwyższy o siebie zadbać. Niektóre zabiegi staram się wykonywać już regularnie, tak aby efekt był

*Myślę, że osoby
zajmujące się sztuką
mają większą
wrażliwość na piękno
niż przeciętny
człowiek.
Intuicyjnie wiedziałem,
że w tej dziedzinie się
sprawdzę, bo mam
poczucie estetyki.*





stały i jak najmniej zauważalny. Korzystałem z HIFU. Robię systematycznie mezoterapię i iniekcje z toksyną botulinową oraz niewielkie ilości wypełniaczy na bazie kwasu hialuronowego. Wszystko po to, aby zregenerować skórę i pobudzić ją do odnowy. Przetestowałem na sobie laser Fotona oraz zabieg kriolipolizy i uważam, że dają rewelacyjne efekty. Muszę testować urządzenia, żeby z pełną odpowiedzialnością opowiadać pacjentom o odczuciach, a przede wszystkim o efektach zabiegów.

M.B.: Czy według Pana suplementacja jest skuteczna w odmładzaniu?

J.S.-L.: Jak najbardziej! Wszyscy znamy zalecenia piramidy żywieniowej, która mówi, że mamy jeść dużo warzyw i owoców – znacznie więcej niż mięsa i tłustych, przetworzonych produktów, których spożywamy zdecydowanie za dużo. W idealnym świecie to warzywa i owoce powinny być podstawą diety. Jednak życie weryfikuje nasze plany. Ja też chciałbym zawsze jeść odpowiednią ilość zdrowych produktów, ale czasem zwyczajnie brakuje na to czasu. Wtedy z pomocą przychodzi suplementacja składników odżywczych. Oczywiście suplementować należy z głową i wybierać dobre produkty, certyfikowane, najlepiej naturalne, ekologiczne, z badaniami klinicznymi oraz standaryzowanym składem, co oznacza, że mamy gwarancję deklarowanej dawki substancji aktywnej w każdej kapsulce. Na te aspekty warto zwracać uwagę. Dlatego w swojej klinice polecam pacjentom metodę Medilâge. Sam od dawna ją stosuję i widzę pozytywne efekty na skórze własnej i swoich pacjentów.

M.B.: Jakie składniki w suplementach działają według Pana najskuteczniej przeciwstarzeniowo?

J.S.-L.: Dużą rolę odgrywają podstawowe witaminy, czyli C i D. Mają one niemały wpływ na starzenie i wygląd skóry. Jeśli chodzi o przypadłości dermatologiczne i wygląd włosów, ważna jest suplementacja cynkiem, krzemem i biotyną. W przypadku działania anti-aging najważniejsze są antyoksydanty. Bardzo popularna jest astaksantyna, która w badaniach okazała się pięćset razy skuteczniejsza od witaminy

E! Astaksantyna znajduje się w formule Medilâge anti-âge. Ten suplement dzięki połączeniu opatentowanych składników – AstaPure®Arava i TetraSOD® – zmniejsza liczbę zmarszczek oraz poprawia nawilżenie i elastyczność skóry. Zawarte w nim algi Arava są źródłem astaksantyny, która chroni DNA białek i lipidów przed uszkodzeniami antyoksydacyjnymi oraz szkodliwym wpływem środowiska. Chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV i światła niebieskiego. Wzmacnia działanie innych przeciwutleniaczy, takich jak witamina E czy C. Antyoksydanty najlepiej kupować w gabinetach lekarskich lub aptekach. Dobrze, aby nie tylko niższa cena była tu argumentem. Za jakość trzeba zapłacić – wiemy wówczas, co rzeczywiście wprowadzamy do organizmu. Inne suplementy, zapakowane w złote pudełka, często nie zawierają tego, czego organizm potrzebuje.

M.B.: W jaki sposób przez ostatnie lata zmieniła się medycyna estetyczna?

J.S.-L.: Wszyscy wciąż szukamy tego tzw. świętego Graala – zabiegów i procedur, które dadzą długofalowe efekty, są przy tym mało inwazyjne i pozwalają wrócić do codziennych aktywności, najlepiej bezpośrednio po zabiegu. Powoli odchodzi się od skalpela. Oczywiście chirurdzy plastycy zawsze będą mieli co robić, choć oni też korzystają z dobrodziejstw medycyny estetycznej. Na pewno procedury i produkty stają się coraz bardziej bezpieczne. Jest mniej powikłań, bo mamy większą wiedzę i doświadczenie. Kładzie się większy nacisk na naturalny wygląd, regenerację, działanie przeciwstarzeniowe. Oczywiście jest mnóstwo ludzi, którzy mają inne poczucie estetyki. Stereotyp typowej pacjentki kliniki medycyny estetycznej, która ma usta na pół twarzy i policzki przysłaniające oczy, to wciąż nasza bolączka. Tego pacjenci boją się najbardziej. Nie chcą wyglądać sztucznie, pragną mieć zachowaną mimikę. To rolą lekarza jest wyznaczanie trendów. W dzisiejszych czasach wiele osób, które chwali się swoim wyglądem, wcale nie powinno tego robić. Jest to dla nas, lekarzy, trochę jak walka z wiatrakami. Staram się zawsze robić swoje, kładę więc nacisk na medycynę regeneracyjną oraz naturalny wygląd.

M.B.: Czy zdarza się Panu odmówić wykonania zabiegu?

J.S.-L.: Wielokrotnie i coraz częściej – zwłaszcza osobom, które nadużywają wypełniaczy i przychodzą z prośbą o ich jeszcze większą ilość. Niestety są to często młode kobiety, w wieku ok. 25 lat. To zdecydowanie za wcześnie na stosowanie dużej ilości kwasu hialuronowego, bo jeśli jest on podawany w niewielkich ilościach, owszem – stymuluje, gdy jednak jest go za dużo, może powodować nawet utratę tkanki kostnej. Nie wykonuję więc takich zabiegów u osób, które z nim przesadzają. W końcu wygląd moich pacjentów to moja wizytówka.

M.B.: Z czego wynika nadużywanie wypełniaczy? Czy to rodzaj uzależnienia – od zabiegów z ich wykorzystaniem?

J.S.-L.: Według moich obserwacji ten problem dotyczy przeważnie młodych pacjentów, którzy są pod ogromnym wpływem mediów masowych, głównie społecznościowych. Moim zdaniem dążą oni do tego, żeby wyglądać jak influencerzy, którzy wcale niekoniecznie prezentują się dobrze. Poza tym ci młodzi ludzie myślą, że zabiegi medycyny estetycznej mogą zmienić ich życie. Dziewczyny – że gdy będą miały większe usta, zmieni się podejście innych ludzi wobec nich, będą miały więcej przyjaciółek i większe powodzenie u mężczyzn. Uważam, że to kształtuje złe wzorce i powoduje ślepe naśladownictwo. Problemem jest również wykonywanie zabiegów przez osoby nieupoważnione bardzo młodym dziewczynom. Do mojego gabinetu zgłaszają się nawet piętnastoletki ze źle powiększonymi ustami i innymi powikłaniami po zabiegach, najczęściej wykonywanych w miejscach, które nie powinny w ogóle istnieć, a nazywają się klinikami. W tym przypadku wina leży i po stronie pacjenta, i osoby wykonującej zabieg. Nie powinno się przeprowadzać zabiegów medycyny estetycznej osobom przed okresem dojrzewania – chyba że są ku temu wskazania medyczne. Bo medycyna estetyczna to nie tylko powiększanie ust i policzków. To również usuwanie blizn potrądzikowych, poprawa wyglądu po wypadkach.

M.B.: Czy w Pana odczuciu praca lekarza medycyny estetycznej jest ciężka?

J.S.-L.: Często spotykam się ze stereotypem, że posiadanie kliniki medycyny estetycznej i bycie lekarzem to banalnie łatwa praca. Że pieniądze leżą na ulicy, każdy pacjent przychodzi z pełnym portfelem, a wizyta, która zajmuje tylko kilka minut, przynosi niesamowite dochody. Tak naprawdę nasza praca jest satysfakcjonująca, ale ciężka. Musimy doskonale znać anatomię twarzy, aby wykonywane zabiegi były bezpieczne. Poza tym ciągle się uczę, bo anatomia to rodzaj wiedzy, którą trzeba w kółko powtarzać – inaczej człowiek zwyczajnie zapomina. Za każdym razem, gdy podchodzę do pacjenta z laserem, sprawdzam, czy parametry są dobrze ustawione. Stres towarzyszy więc tej pracy cały czas i jedno tylko jest pewne: nie możemy kierować się brawurą. Często wystarczy nacisnąć niewłaściwy przycisk na urządzeniu laserowym, żeby zrobić komuś krzywdę. Albo pomylić się o milimetry w trakcie wykonywania zastrzyku. Praca lekarza medycyny estetycznej jest bardzo odpowiedzialna. A jeśli chodzi o jej intensywność... Ostatnio chodziłem na rehabilitację barku, bo choć strzykawka lub końcówka lasera nie są ciężkie, to przebywanie wciąż w tej samej pozycji, w skupieniu, robi swoje. Bardzo wymagający jest również zabieg liposukcji, który trwa kilka godzin. Nie narzekam na swoją pracę, bo daje mi mnóstwo satysfakcji, ale chcę podkreślić, że nie jest tak łatwa, jak się wielu osobom wydaje.

M.B.: Zdarza się, że efekty zabiegów medycyny estetycznej pozytywnie zaskakują?

J.S.-L.: Jak najbardziej. Im dłużej zajmuję się medycyną estetyczną i dermatologią, tym więcej niespodzianek mnie spotyka. Często mówię pacjentom, że gdyby istniał zabieg idealny dla wszystkich, to zamiast kilkudziesięciu urządzeń w klinice miałbym jedno. I wtedy wszyscy byliby piękni, a ja byłbym bogaty. *(śmiech)* Tak nie jest, niestety. Nie ma jednej procedury, która działa identycznie u wszystkich. Do każdego pacjenta trzeba podejść indywidualnie. Nie ma też łatwych zabiegów, bo w medycynie nie istnieje coś





takiego jak gwarancja. Jeśli ktoś znajdzie gabinet, w którym ktoś będzie mu chciał coś zagwarantować, powinien stamtąd szybko uciekać. Zawsze istnieje ryzyko działań niepożądanych i trzeba o tym poinformować pacjenta. Co więcej, jesteśmy różni i każdy z nas może inaczej zareagować na ten sam preparat czy parametry danego urządzenia. Gdy ktoś wybiera się na zabieg do osoby, która nie jest medykiem, podejmuje duże ryzyko. Bardzo cenię pracę kosmetologów i w swojej klinice zatrudniam kilka wspaniałych osób zajmujących się kosmetologią. Ale mamy ściśle określone procedury i stosujemy podział zabiegów na takie, które mogą wykonywać oni, i takie, którymi zajmują się lekarze. Wiadomo, że statystycznie rzecz biorąc, najcięższe powikłania zdarzają się osobom, które są nieuprawnione. Myślę, że duże znaczenie mają tu też produkty, na których pracują te osoby. Lekarze muszą używać certyfikowanych, bezpiecznych preparatów, a te nie powinny być nawet sprzedawane podmiotom innym niż lecznicze. Jakość preparatów wykorzystywanych przez osoby bez wykształcenia medycznego w dużej mierze przekłada się na powikłania po zabiegach.

M.B.: Pracuje Pan w rodzinnej spółce. W jaki sposób dzielicie między siebie obowiązki?

J.S.-L.: Mamy rodzinną spółkę cywilną, której jestem współwłaścicielem i kierownikiem medycznym. Pracuję z żoną, z teściową, która jest moim mentorem i jak ja dermatologiem, i z teściem, prawnikiem. Ja i teściowa zajmujemy się medycyną, a żona z teściem i managerką – sprawami administracyjnymi.

M.B.: To nietypowy układ - taka ścisła współpraca z własną teściową. (śmiech)

J.S.-L.: To prawda – czasami nie jest łatwo, ale na szczęście mamy podobne charaktery. Często śmiejemy się z żoną, że ona lepiej się dogaduje z moją mamą, a ja z jej. Moja teściowa to naprawdę złota kobieta i współpracuje się nam bardzo dobrze. Oczywiście, tak jak w każdej rodzinie, czasem zda-

rzają się konflikty i sprzeczki, ale uważam, że to nas buduje. Bywa, że pojawiają się różnice zdań. Ja jestem młodszy i mam nowe pomysły, moja teściowa – cenne doświadczenie. Chociaż trzeba jej przyznać, że też ma sporo pomysłów. To ona była pierwszą osobą w naszej rodzinie, która kupiła iPhone’a – i to znacznie wcześniej niż ja! Uzupełniamy się, a to że czasem mamy różne zdania na jakiś temat, tylko nas wzbogaca. Muszę podkreślić, że moja teściowa to osoba bardzo zasłużona w medycynie estetycznej i naprawdę wiele się od niej nauczyłem.

M.B.: Jak udaje się Panu pogodzić życie zawodowe z rodzinnym?

J.S.-L.: Za to jestem bardzo wdzięczny mojej żonie. Mam dwóch wspaniałych synów – jeden ma 6 lat, drugi 3. To na barkach Gosi spoczywają obowiązki macierzyńskie i domowe. Ja staram się znaleźć równowagę między życiem prywatnym a zawodowym i jak najwięcej czasu spędzać z rodziną. Nie jest to łatwe, bo praca lekarza wiąże się ze stałym podnoszeniem kwalifikacji i doskonaleniem umiejętności, a szkolenia i kongresy najczęściej odbywają się w weekendy. Często muszę sobie powiedzieć „stop” i znaleźć czas dla siebie i najbliższych. Bo wypoczęty i zadowolony lekarz to dobry lekarz.

M.B.: Jak najlepiej odpoczywa Pan po pracy?

J.S.-L.: Z rodziną – uwielbiamy spędzać czas aktywnie. Żona ćwiczy jogę, jeździ konno. Ja w wakacje uprawiam kitesurfing. W tygodniu staram się pójść na trening karate. Codziennie w samochodzie relaksuję się, słuchając muzyki klasycznej. To moja odskocznia od codzienności. Staramy się też zakorzenić miłość do sportu u naszych dzieci. Kiedyś usłyszałem, że w krajach skandynawskich lekarze przepisują pacjentom spacer po lesie. Mieszkam na obrzeżach Katowic i staram się jak najwięcej z tego korzystać. Człowiek wypoczęty, zrelaksowany i wyspany dużo lepiej wygląda i zdecydowanie lepiej się czuje. Końcowy efekt zabiegów medycyny estetycznej zależy nie tylko od dobrze dobranej procedury, ale także od trybu życia pacjenta.