

Allergan  
Aesthetics  
a division of AbbVie

---

**ETYKA  
I PRZYSZŁOŚĆ  
MEDYCYNY  
ESTETYCZNEJ**



# Spis treści

---

## Wstęp

## Międzynarodowi Eksperti

## Polscy Eksperti

## Czynniki kształtujące przyszłość

## Globalne kierunki rozwoju w medycynie estetycznej

- 1 Etyka w medycynie estetycznej:** Postawy i zachowania Polaków korzystających z zabiegów oraz wyzwania stojące przed lekarzami.
- 2 Cyfrowa soczewka:** Czy cyfrowa soczewka ma skłonność do zniekształcania rzeczywistości?
- 3 Nowa definicja męskości:** Obok tradycyjnego zachodniego archetypu mężczyzny z uwydatnioną żuchwą i jędrnym, umięśnionym torsem pojawia się nowy, łagodniejszy wzorzec.
- 4 Wysublimowane doświadczenia:** Lojalni pacjenci klinik medycyny estetycznej oczekują wysublimowanych wrażeń.
- 5 Koniec starzenia się:** Czyżby rozpoczynała się era końca starzenia się?

## Słownik terminów

## Materiały źródłowe

## Referencje

## O nas

# Wstęp

---



Z ogromną satysfakcją i przyjemnością oddajemy w Państwa ręce polską wersję raportu „Etyka i przyszłość medycyny estetycznej”, zaprezentowanego w ubiegłym roku przez Allergan Aesthetics na rynku globalnym we współpracy z Wunderman Thompson.

W Allergan Aesthetics dążymy do umacniania wzajemnego zaufania, które jest fundamentem naszej działalności oraz postawy wobec naszych klientów oraz pacjentów. Aby zaspokoić pełne spektrum ich potrzeb nieustannie analizujemy naszą przeszłość i teraźniejszość po to by dostrzec to, co możemy robić lepiej w przyszłości.

Zainteresowanie kierunkami, które kształtują medycynę estetyczną oraz ich świadomość to nasza codzienność. Przewidując przyszłość możemy opisać zmiany kulturowe i społeczne, aby lepiej zaspakajać potrzeby pacjentów. Nieustannie poszukujemy najlepszych rozwiązań, opracowując nowoczesne technologie, które napędzają rozwój i wyznaczają trendy w medycynie estetycznej. W ostatnich latach obserwujemy niezwykle dynamiczny rozkwit branży, a także coraz wyższy poziom otwartości i wiedzy wśród naszych pacjentów. Zabiegi medycyny estetycznej stają się naturalnym elementem dbania o siebie, który pozwala spowolnić proces starzenia. Jako firma bacznie obserwujemy rynek, tak aby odpowiadać na jego aktualne zapotrzebowanie, ale zdajemy sobie sprawę, że w obecnych czasach nie jest to wystarczające. Naszą ambicją jest być o krok dalej, wyprzedzać teraźniejszość, analizować i przewidywać kierunki rozwoju medycyny estetycznej w przyszłości. Dlatego już teraz odpowiadamy na pytanie, w jaki sposób obecne trendy wpłyną na wygląd branży i oczekiwania pacjentów w perspektywie kolejnych lat.

Ten cel przyświecał Allergan Aesthetics podczas opracowania raportu prezentującego medycynę estetyczną przyszłości. W jego polskiej wersji koncentrujemy się na 5 najbardziej istotnych dla naszego rynku kierunkach: „Etyka w Medycynie Estetycznej”, „Nowa definicja męskości”, „Wysublimowane doświadczenia w klinikach”, „Cyfrowa soczewka” oraz „Koniec starzenia się”. Wskazujemy obszary rozwoju, ale w szczególności sposób zwracamy uwagę na najbardziej istotne dla nas i dla całej branży zagadnienie jakim jest Etyka, która powinna być zdefiniowana i oznaczać przede wszystkim bezpieczeństwo dla pacjentów. Naszym celem jest podnoszenie standardów opieki oznaczające wykonywanie zabiegów przez wysoko wykwalifikowanych specjalistów w odpowiednich warunkach.

Dlatego chciałabym złożyć szczególne podziękowania Przedstawicielom: Sekcji Dermatologii Estetycznej Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging oraz Ekspertom, którzy wspierają tę kampanię.

Mam nadzieję, że Raport będzie początkiem ciekawej, ale przede wszystkim owocnej dyskusji, która będzie skutkować wypracowaniem wspólnych rozwiązań i ustaleniem standardów mających na celu nie tylko zwiększenie świadomości pacjentów na temat zabiegów medycyny estetycznej, ale przede wszystkim ich bezpieczeństwa.



**Sanja Miletić**

Dyrektor Generalna  
Allergan Aesthetics  
a division of AbbVie w Polsce

---

# Międzynarodowi Eksperci



**Chytra Anand**  
Dermatolog  
kosmetyczny  
*Indie*



**Jonquille  
Chantrey**  
Chirurg  
medycyny  
estetycznej  
*Wielka Brytania*



**Ligia Colucci**  
Dermatolog  
*Brazylia*



**Tijion Esho**  
Lekarz  
kosmetolog  
*Wielka Brytania*



**Nobutaka Furuyama**  
Chirurg  
plastyczny  
i kosmetyczny  
*Japonia*



**Lana Kashlan**  
Konsultant  
dermatolog  
*Zjednoczone  
Emiraty  
Arabskie*



**Steven Liew**  
Specjalista,  
chirurg  
plastyczny  
*Australia*



**José R. Montes**  
Lekarz  
medycyny  
i chirurg  
okuloplastyczny  
*Portoryko/USA*



**Roni Munk**  
Dermatolog  
medyczny  
i kosmetyczny  
*Kanada*



**Kyung-Ho Park**  
Lekarz  
medycyny  
i dermatolog  
*Korea  
Południowa*



**Chantal Sciuto**  
Dermatolog  
*Włochy*



**Rashmi Shetty**  
Dermatolog  
*Indie*



**Danru Wang**  
Profesor  
chirurgii  
plastycznej  
*Chiny*



**Gong Wei**  
Redaktor  
naczelný  
czasopisma  
Medical  
Aesthetics  
Observer  
*Chiny*

# Polscy Ekspertcy



**Kamila  
Białek-Galas**

Specjalista  
dermatolog-  
-wenerolog,  
lekarz medycyny  
estetycznej



**Łukasz  
Duda-Barcik**

Specjalista  
chirurgii  
plastycznej,  
lekarz medycyny  
estetycznej



**Mariola Gałązka**

Specjalista  
medycyny  
sportowej,  
lekarz medycyny  
estetycznej



**Waldemar  
Jankowiak**

Specjalista  
chirurgii ogólnej,  
lekarz medycyny  
estetycznej,  
Prezes Polskiego  
Towarzystwa  
Medycyny  
Estetycznej  
i Anti-Aging



**Ewa  
Jarczewska-Gerc**

Doktor nauk  
humanistycznych,  
psycholog,  
specjalista  
w obszarze emocji  
i motywacji  
oraz zdrowego  
stylu życia





**Agnieszka Keller**  
Specjalista  
periodontolog,  
implantolog,  
lekarz medycyny  
estetycznej



**Sylwia  
Lipko-Godlewska**  
Specjalista  
dermatolog-  
-wenerolog,  
lekarz medycyny  
estetycznej



**Igor Madej**  
Specjalista  
chirurgii ogólnej  
i onkologicznej,  
lekarz medycyny  
estetycznej



**Zuzanna Skalska**  
Analityk trendów



**Magdalena  
Stokowacka-  
Zakrzewska**  
Specjalista  
psychiatrii,  
lekarz medycyny  
estetycznej



**Barbara Zegarska**  
Specjalista  
alergolog,  
dermatolog,  
Przewodnicząca  
Sekcji Dermatologii  
Estetycznej  
Polskiego  
Towarzystwa  
Dermatologicznego



**Agnieszka  
Zwolińska**  
Specjalista  
chorób  
wewnętrznych,  
lekarz medycyny  
estetycznej



**Aleksandra  
Żerdzińska**  
Specjalista  
dermatolog-  
wenerolog,  
lekarz medycyny  
estetycznej



**Joanna  
Żyłkowska**  
Specjalista  
chorób  
wewnętrznych,  
lekarz medycyny  
estetycznej



**Ewa Kaniowska**  
Specjalista  
dermatolog-  
-wenerolog,  
Prezes  
Stowarzyszenia  
Lekarzy  
Dermatologów  
Estetycznych

---

# Czynniki kształtujące przyszłość



## Dziedzina medycyny estetycznej jest kształtowana przez zachodzące społeczne i kulturowe przemiany, które wpływają na zachowania i oczekiwania pacjentów.

### Nowy wymiar piękna

Współczesny dyskurs kulturowy potwierdza uniwersalne prawo do piękna. Piękny wygląd jest uważany za źródło dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego. Jednocześnie jesteśmy świadkami kształtowania się nowego wymiaru piękna, który oznacza, że każdy człowiek, bez względu na to, kim jest, ma prawo czuć się dobrze we własnej skórze - niezależnie od tego, czym jest dla niego definicja piękna. Rosnące znaczenie ruchów ciała pozytywnych (body positive) wzmacnia tę falę samoakceptacji, podnosząc świadomość i widoczność twarzy i ciała o różnorodnych kształtach i typach urody, poszerzając tym samym zakres wzorców piękna. Dbanie o siebie może przybrać różnorodne formy i nie opiera się już na przymusie i społecznej presji, ale na wyborze. Decyzja o poddaniu się zabiegowi medycyny estetycznej coraz częściej staje się elementem codziennej rutyny pielęgnacyjnej. Jak wskazuje chirurg medycyny estetycznej Jonquille Chantrey z Wielkiej Brytanii: *Zabiegi mogą pozytywnie wpływać na ludzi na wiele sposobów, pomagając im poczuć się lepiej psychicznie w trudnych okresach życia. Moim głównym celem jest wspieranie moich pacjentów w ich własnej drodze ku samoakceptacji i samodoskonaleniu.* Globalne badanie przeprowadzone przez Allergan Aesthetics w 2021 r. wykazało, że 79% respondentów świadomych kwestii estetycznych (N = 12 360) zgodziło się, że niechirurgiczne zabiegi na twarz i ciało mogą zwiększyć pewność siebie i poczucie własnej wartości<sup>1</sup>.

### Wiedza pacjentów na temat zabiegów estetycznych

Do klinik medycyny estetycznej zgłaszają się pacjenci, którzy są doskonale poinformowani i mają bardzo sprecyzowane wymagania. Ten sposób myślenia „przygotowany, a nie przestraszony”, powszechny wśród pokolenia millenialsów, jest w dużej mierze zasługą dyskusji toczących się w mediach społecznościowych: TikToku, Instagramie czy Reddit. Na platformach tych pacjenci otwarcie dokumentują swoje zabiegi, a lekarze medycyny estetycznej uchylają rąbka tajemnicy na temat swoich praktyk. *Młodzi ludzie od razu przechodzą do rzeczy, wyjaśnia włoska dermatolog Chantal Sciuto. Wiedzą dokładnie, co robić, jak to zrobić oraz jaką ilość i jakiego produktu zastosować. Oni wiedzą wszystko. Czasami mnie to szokuje.* Jak wyjaśnia Sciuto, ten nowy, bardziej zorientowany typ pacjenta zbiera informacje o wszystkim – od podstaw naukowych, po wiadomości o samych lekarzach. Obecnie, jak dodaje Sciuto, 90% poleceń od pacjentów pochodzi z mediów społecznościowych. Jednak bardziej zamożny i wymagający pacjent, zanim wybierze konkretnego lekarza, pozyskuje informacje również z innych źródeł. Trendy wyszukiwania w Google z ostatnich pięciu lat wskazują na rosnącą liczbę wyszukiwań takich terminów jak: „kwas hialuronowy”, „wypełniacz skórny” i „kolagen”<sup>2</sup>. Domowe produkty i urządzenia do pielęgnacji skóry przyczyniają się do zwiększenia wiedzy na temat substancji aktywnych i mechanizmu ich działania.

---

*„Przełamywanie tabu wokół zabiegów estetycznych  
powinno rozpocząć się od otwarcia się lekarzy na temat  
ich własnej praktyki. Ta szczerłość musi pochodzić  
od nich samych”*

**Chytra Anand**, dermatolog kosmetyczny, Indie

---

Wiedza na temat zabiegów estetycznych to pozytywna zmiana, dzięki której pacjenci stają się czynnymi uczestnikami i partnerami we własnej podróży estetycznej. Lekarze zatem mogą oczekiwać, że ten świadomy pacjent będzie bardziej wymagający i kompetentny, ale jednocześnie oczekujący większego wyboru możliwości i kontroli nad przebiegiem terapii. Ta zmiana może również przynieść pewne wyzwania związane z obecną w Internecie dezinformacją, co sugeruje, że medycyna estetyczna w przyszłości będzie musiała odgrywać większą rolę w edukacji pacjentów.

## Eliminacja tabu związanego z zabiegami

Czasy, kiedy celebryci gwałtownie zaprzeczali poddawaniu się zabiegom estetycznym już minęły. Dziś prowadzony jest dużo bardziej otwarty dialog, który pomaga, powoli, ale zdecydowanie, przełamywać tabu i zachęca do transparentności. *Nie sądzę, aby w Japonii istniało jakiegokolwiek tabu związane z medycyną estetyczną* – mówi Nobutaka Furuyama z Japonii, chirurg plastyczny i kosmetyczny. Choć Azja może być uznawana za pioniera, na innych rynkach także obserwujemy większą przejrzystość i otwartą dyskusję. Istnieje zresztą w tym zakresie ogromna potrzeba o charakterze globalnym, o czym świadczą badania Allergan Aesthetics. Wynika z nich, że 92% respondentów na całym świecie (N = 12 360) zgadza się, że „więcej osób powinno bardziej otwarcie mówić o zabiegach twarzy lub ciała”<sup>1</sup>. Po raz kolejny media społecznościowe odgrywają tu kluczową rolę. Za ich pośrednictwem pacjenci – a nawet sami lekarze – dzielą się zdjęciami przed i po zabiegu. Przykładem wzrastającej otwartości na zabiegi medycyny estetycznej i szerszej ich akceptacji społecznej są historie lekarzy z różnych krajów, w tym Wielkiej Brytanii, Kanady i Chin, opowiadających o parach chodzących razem do klinik. Dane Allergan Aesthetics również to potwierdzają: większość ludzi na świecie uważa, że niechirurgiczne zabiegi estetyczne są dziś bardziej akceptowalne niż pięć lat temu (w przypadku ciała z tym stwierdzeniem zgadza się 80% respondentów, a w przypadku twarzy – 81% (N = 12 360)). Jednocześnie w wielu krajach, więcej osób nie zgadza się z istnieniem pojęcia piętna związanego z poddawaniem się zabiegom estetycznym<sup>1</sup>. Podczas gdy kluczowa zmiana zmierza w stronę większej otwartości, pozostają obszary, na które musimy pozostać wrażliwi. *Mężczyźni na pewno nadal pragną więcej prywatności* – mówi dermatolog Chantal Sciuto. Potrzeba ta jest szczególnie

zauważalna w krajach, gdzie panuje bardziej tradycyjny model męskości. Niektórzy respondenci zauważają również, że do większej dyskrecji mogą dążyć starsi pacjenci. *Młodszy ludzie, którzy korzystają z mediów społecznościowych, znacznie częściej chcą dzielić się swoimi doświadczeniami w porównaniu z dojrzałymi pacjentami, bardziej powściągliwymi w tym temacie* – mówi kanadyjski dermatolog Roni Munk. Patrząc w przyszłość, dalsze przełamywanie tabu i piętna społecznego, związanego z zabiegami medycyny estetycznej, powinno mieć zdecydowanie pozytywny wpływ. Jak sugeruje Chytra Anand, dermatolog kosmetyczny z Indii, być może sami lekarze mogą zaoferować wsparcie w tym zakresie, dzieląc się swoimi doświadczeniami. Przyczyni się to do upowszechnienia zabiegów i ostatecznie sprawi, że będą one postrzegane jako część codziennej pielęgnacji.

## Zrównoważony rozwój ważny dla pacjentów

W kontekście zwiększonej troski o planetę, pacjenci są coraz bardziej świadomi własnego wpływu na środowisko. Uważnie analizują opinie o markach pod kątem etyki i zrównoważonego rozwoju oraz starają się dokonywać wyborów, które są spójne z ich wartościami. W badaniu przeprowadzonym przez Wunderman Thompson w 2021 r., 80% pacjentów (N = 3001) z Wielkiej Brytanii, USA i Chin stwierdziło, że gdyby miało wybór, zawsze wybrałoby markę, która osiąga lepsze wyniki w zakresie zrównoważonego rozwoju<sup>3</sup>. Zmiana ta wpływa już na te kategorie rynku, w których wpływ na środowisko jest najbardziej odczuwalny – od żywności i napojów aż po modę. Jeśli chodzi o branżę kosmetyczną, bardziej świadome kreowanie marki i komunikatów – czy to o braku emisyjności, braku zużycia wody, możliwości wielokrotnego napełniania, produktach wegańskich czy zasadach Fair Trade – potwierdza wzrost liczby pacjentów kierujących się wartościami. Dermatolog Rashmi Shetty z Indii jest tylko jednym z lekarzy, którzy zaobserwowali już skłonność pacjentów do poszukiwania opcji o mniejszym wpływie na środowisko i sam stwierdza: *Cały świat zmierza w stronę naturalności i widzi potrzebę wspierania Ziemi*. W odpowiedzi na tę zmianę, wśród produktów dedykowanych zabiegom estetycznym, pojawiły się już produkty określane mianem „czystych” lub „naturalnych”. Niewątpliwie jest to temat, który będzie się rozwijał i w niedługiej perspektywie wywrze silniejszy wpływ na całą kategorię zabiegów estetycznych.



A close-up, artistic photograph of a person's face, focusing on the eye and ear area. The skin is dark, and there is a vibrant purple or magenta glow or makeup applied to the cheek and ear. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows.

**Globalne  
kierunki  
rozwoju  
medycyny estetycznej**

Wkraczamy w dynamiczną erę medycyny estetycznej. Eksperti obserwują coraz większe zainteresowanie zabiegami na twarz i ciało, a także coraz większą akceptację społeczną związaną z ich wykonywaniem. Prognozują również, że zainteresowanie to będzie się nadal rozwijać. Ma to bezpośredni wpływ na zmiany kierunków, jakie zachodzą w medycynie estetycznej, a także na zachowania pacjentów.





## Kierunki rozwoju medycyny estetycznej na świecie

Na zlecenie Allergan Aesthetics globalny think-tank Wunderman Thompson Intelligence, zajmujący się badaniem przyszłości, innowacjami oraz szeroką analizą zachowań konsumenckich, opracował raport globalny „Przyszłość medycyny estetycznej”. Przedstawiono w nim dziesięć najbardziej wyraźnych i dominujących kierunków rozwoju, w których w najbliższej przyszłości podążać będzie medycyna estetyczna. Zaprezentowane w dokumencie kierunki to efekt wielu rodzajów badań, takich jak social listening z platform społecznościowych (Facebook, Twitter, TikTok, WeChat i Instagram), a także informacji zaczerpniętych z raportów branżowych, badań akademickich czy rynkowych, dotyczących postaw konsumenckich. Dzięki współpracy z wyjątkowym gronem międzynarodowych ekspertów z największych rynków, Raport został opatrzony komentarzami czołowych specjalistów medycyny estetycznej z całego świata. Czyni go to wartościowym dokumentem, opisującym jak będzie wyglądać i kształtować się medycyna estetyczna przyszłości.

W polskiej wersji raportu analizujemy pięć wybranych kierunków rozwoju, mających największe znaczenie dla naszego kraju. Zachowując jednak pełną wartość analizy, jesteśmy zobowiązani zaprezentować wszystkie treści przewodnie raportu i dlatego poniżej omawiamy wszystkie kierunki rozwoju medycyny estetycznej w przyszłości.

## Różnorodna indywidualność

Ludzie należący do różnych grup etnicznych poszukują oferty zabiegów medycyny estetycznej dopasowanych do swoich oczekiwań, ponieważ potrzeby skóry i wzorce starzenia się są specyficzne dla każdej z grup etnicznych. Osoby, które nie są rasy białej, często są niedostatecznie reprezentowane w dziedzinie medycyny estetycznej. Dotyczy to zarówno badań klinicznych, jak i kampanii marketingowych. Coraz więc osób z różnych grup etnicznych, o różnym kolorze skóry, decyduje się na zabiegi medycyny estetycznej, dlatego eksperci przewidują, że w ciągu najbliższych lat nastąpi w tym obszarze widoczna transformacja. Zabiegi nie będą skierowane już tylko do białych kobiet w średnim wieku.

### Jakie ma to znaczenie dla medycyny estetycznej?

Dostosowywanie usług, marketingu i komunikacji do różnych grup etnicznych oraz indywidualnych potrzeb każdej osoby jest działaniem oczekiwanym przez pacjentów. Ideały piękna typowego dla rasy kaukaskiej mogły mieć dominujące znaczenie w przeszłości, obecnie konsumenci z różnych grup etnicznych chcą podkreślać swoje indywidualne cechy i dziedzictwo przejawiające się w ich wyglądzie.

## Nowa definicja męskości

W miarę jak konwencje płci stają się mniej sztywne a piękno ulega demokratyzacji, tradycyjne definicje męskości są kwestionowane. Współczesny mężczyzna, niezależnie od wieku czy statusu społecznego, czuje się coraz bardziej komfortowo, dbając zarówno o swoje ciało, jak i wygląd. Jest to zmiana kulturowa, która potencjalnie uwalnia mężczyzn od konwencji

tradycyjnej męskiej estetyki – oczywiście tylko w przypadku gdy takie standardy są zgodne z ich przekonaniami.

### Jakie ma to znaczenie dla medycyny estetycznej?

W niedalekiej przyszłości mężczyźni będą stanowić coraz większą grupę odbiorców zabiegów medycyny estetycznej. Staną się oni bardziej świadomi swoich potrzeb oraz będą chętniej eksperymentować z szerszą gamą zabiegów. Trend ten będzie prawdopodobnie ewoluował wraz z trwającym dialogiem kulturowym. Jest to duży potencjał dla branży, która powinna dopasować usługi i komunikację do tej grupy pacjentów.

## Piękno bez względu na płeć

Dla młodych ludzi płeć jest pojęciem coraz bardziej niejednorodnym. Ma to swoje korzenie w wielu zmianach kulturowych. Najważniejszą z nich jest rosnąca akceptacja poglądu, że płeć nie zostaje ustalona w chwili urodzenia. Według badania Ipsos przeprowadzonego w 2021 r. wśród 19 000 osób w 27 krajach, 1% dorosłych na całym świecie – czyli 78 mln ludzi – nie identyfikuje się ani jako mężczyzna, ani jako kobieta. Mimo że w większości krajów dalej stosuje się podział kategorii zabiegów ze względu na płeć, widoczna jest powolna tendencja odchodzenia od marketingu usług klasyfikowanych właśnie pod tym kątem.

### Jakie ma to znaczenie dla medycyny estetycznej?

Przyjęcie w usługach i komunikacji podejścia niezależnego od płci nie oznacza całkowitego jej wymazania, ale znalezienie miejsca dla wszystkich. Nie chodzi tylko o zaspokojenie potrzeb odbiorców niebinarnych, ale także

o dostosowanie się do wartości tych konsumentów, którzy są ich sprzymierzeńcami lub chcą, aby marki szanowały różnorodność i równość w całym spektrum płci.

## Ulotna ekspresja

Definicja piękna staje się coraz bardziej inkluzywna i mniej normatywna. Szczególnie jest to widoczne u pokolenia Z, głównego odbiorcy TikToka. Podczas gdy na Instagramie, medium społecznościowym 30-latków, króluje perfekcja, TikTok unika konformizmu. Ludzie chcą tam być sobą, wyrażając to w niestandardowy i kreatywny sposób. Wpływ ten przenosi się z mediów społecznościowych na sfery mody i urody. Jednym z sygnałów, że pacjenci czują się komfortowo eksperymentując ze swoim wyglądem, jest zwiększone zainteresowanie zabiegami minimalnie inwazyjnymi, które można przeprowadzić w krótkim czasie i nie wymagają one od pacjenta długoterminowego zaangażowania. Procedury, które mają tymczasowy lub miejscowy charakter, mogą być mniej zniechęcające dla pacjentów i potencjalnie szerzej akceptowane.

### Jakie ma to znaczenie dla medycyny estetycznej?

Rola lekarzy jest kluczowa w rozwoju stale poszerzającego się zapotrzebowania na zabiegi minimalnie inwazyjne. Wykorzystując swój autorytet i wiedzę, powinni edukować pacjentów, że nawet procedury nie wymagające rekonwalescencji nadal są zabiegami medycyny estetycznej i nie powinny być postrzegane tak, jak trendy w makijażu. Być może w przyszłości pojawią się zabiegi jeszcze mniej inwazyjne, których efekt przestanie być widoczny, gdy tylko pacjent zdecyduje, że nadszedł czas, aby ponownie zmienić wygląd.

## Wysublimowane doświadczenia w klinikach

Aby sprostać coraz bardziej wysublimowanym oczekiwaniom pacjentów, lekarze rozwijają kliniki oraz zakres usług tak, aby gwarantowały one nie tylko najwyższą jakość, ale także luksusowe doświadczenia. Jednym z obecnych, obserwowanych kierunków jest to, że zabiegi medycyny estetycznej – wykonywane przez wysoko wykwalifikowanych lekarzy – odbywają się w luksusowym otoczeniu. Wyjątkowe wnętrza, połączone ze zindywidualizowanym przebiegiem zabiegu, holistycznym podejściem uwzględniającym kwestie zarówno ciała, jak i umysłu, zapewniają pacjentom relaks

oraz poczucie, że ich potrzeby są zaspokajane.

### Jakie ma to znaczenie dla medycyny estetycznej?

Wśród klientów wzrasta świadomość na temat psychodermatologii, która bada związek pomiędzy umysłem a skórą. W związku z tym pacjenci coraz częściej oczekują, że lekarze będą podchodzić do ich wyglądu i zabiegów w sposób holistyczny i przeprowadzać je w otoczeniu, które w równym stopniu sprzyja wyciszeniu i dobremu samopoczuciu.

## Nowe granice związane z ciałem

Pomimo rozwoju w ostatnich latach ruchu ciałaopozytywności i ciałoneutralności, koncentracja na idealnym ciele nadal utrzymuje się. Media społecznościowe mają w tym ogromny udział, popularyzując wymodelowane sylwetki, często trudne do osiągnięcia bez zewnętrznej ingerencji. Przekłada się to na zwiększone zainteresowanie zabiegami estetycznymi dedykowanymi całemu ciału. Potwierdza to liczba nieinwazyjnych zabiegów redukcji tkanki tłuszczowej, która na całym świecie wzrosła w latach 2019-2020 o 21,1%. Eksperti prognozują, że trend ten utrzyma się w kolejnych latach.

### Jakie ma to znaczenie dla medycyny estetycznej?

Po czasie lockdownu liczba spotkań osobistych rośnie, dlatego na pierwszy plan wśród wielu pacjentów wysuwa się pragnienie udoskonalenia swojego ciała. Na rynku pojawiają się nieinwazyjne zabiegi, zapewniające zauważalną poprawę bez interwencji chirurgicznej. Zabiegi na ciało stają się tak dostępne, szybkie i wygodne, jak zabiegi estetyczne twarzy, dlatego też pacjenci będą chcieli odkrywać możliwości transformacji ciała bez konieczności poddawania się inwazyjnym procedurom.

## Etyka w medycynie estetycznej

Wykonywanie zabiegów medycyny estetycznej powinno być uregulowane i bezpieczne dla wszystkich pacjentów. Złe praktyki stanowią problem dla branży estetycznej na całym świecie. Jednym z kluczowych wyzwań jest to, że występują one pod wieloma postaciami. Działające w szarej strefie kliniki są problemem w wielu krajach. Kolejnym wyzwaniem, przed którym stawiani są lekarze medycyny estetycznej niemal każdego dnia, są oczekiwania pacjentów związane z nieodpowiednimi lub niepotrzebnymi zabiegami.

To, czy lekarz ma obowiązek powiedzieć pacjentowi „nie” w odpowiednim momencie, jest gorącym tematem w branży, a dyskusja na temat „nadmiernego leczenia”, „nadmiernej projekcji” lub „nienaturalnych rezultatów” pojawia się w programach wielu konferencji naukowych.

#### **Jakie ma to znaczenie dla medycyny estetycznej?**

Lekarze medycyny estetycznej są etyczną ostoją branży, dlatego ważne jest, aby każdy miał dostęp do ciągłego podnoszenia kwalifikacji i wsparcia rozwoju swojej wiedzy, umiejętności i praktyki. Firmy ciężko pracują, aby edukacja i szkolenia na całym świecie odznaczały się najwyższą jakością i spełniały rygorystyczne standardy zawodowe. Towarzyszy temu nacisk na dostarczanie wiarygodnych informacji i edukację potrzebną pacjentom do dokonywania świadomych i bezpiecznych wyborów dotyczących terapii. Wreszcie, biorąc pod uwagę rosnący wpływ mediów społecznościowych i nowych technologii na pacjentów, kluczowe znaczenie ma promowanie uczciwej i otwartej debaty na ten temat.

## **Cyfrowa soczewka**

Jeszcze przed wybuchem pandemii COVID-19 mogliśmy obserwować, jak oglądanie siebie na ekranie może zniekształcać sposób postrzegania własnej osoby. Pandemia i towarzyszący jej wzrost zainteresowania pracą oraz kontaktami towarzyskimi online spowodowały, że cyfrowy wizerunek wysunął się na pierwszy plan. W połączeniu ze zmodyfikowanymi przez filtry zdjęciami publikowanymi w mediach społecznościowych, możemy zauważyć ogromny wpływ digitalizacji na medycynę estetyczną. Pacjenci, motywowani wizerunkiem zmienionym przez aplikacje, oczekują osiągnięcia takich samych efektów za pomocą zabiegów estetycznych.

#### **Jakie ma to znaczenie dla medycyny estetycznej?**

W przeciwieństwie do nierealnego świata mediów społecznościowych, wykwalifikowani lekarze mogą wpłynąć na pacjentów i przekazać im rzetelne informacje na temat osiągalnych i możliwych efektów zabiegów medycyny estetycznej. To ich wiedza i umiejętność komunikacji mogą pomóc pacjentom, których postrzeganie siebie zostało zmienione przez cyfrową soczewkę oraz zweryfikować ich oczekiwania wobec zmiany wyglądu. Lekarze powinni uświadamiać, jak obiektywne, filtry i nierealność mediów społecznościowych zniekształcają obraz rzeczywistości,

a jednocześnie, podchodząc w sposób zrównoważony do indywidualnego podkreślania piękna, zarekomendować zabiegi najbardziej odpowiednie dla danej osoby.

## **Piękno i metaverse**

Czym jest metaverse? Według ekspertów to sieć trwałych, wirtualnych, trójwymiarowych przestrzeni, które ludzie mogą eksplorować jako awatary, i w których granice fizyczne i cyfrowe zacierają się. Technologia wirtualnej i rozszerzonej rzeczywistości oraz wciągające gry pomagają poczuć się w wirtualnych światach dobrze i komfortowo. Dla konsumentów metaverse jest obietnicą stworzenia nowego wirtualnego „ja”, co prawdopodobnie będzie miało istotne konsekwencje dla wyrażania siebie. Przeniesienie świata medycyny estetycznej do metaverse i stworzenie wirtualnych klinik może zapewnić nowe sposoby interakcji z pacjentami, a także wartościową edukację na temat zabiegów.

#### **Jakie ma to znaczenie dla medycyny estetycznej?**

Przyszłe pokolenia będą wirtualnymi tubylcami, przyzwyczajonymi do bezproblemowego przemieszczania się między światem cyfrowym a rzeczywistością. Chociaż prawdziwy metaverse jest jeszcze oddalony od współczesności o kilka lat, wiele technologii służących do jego budowy już istnieje. W nadchodzących latach będziemy świadkami coraz większej liczby eksperymentów w zakresie gier oraz wirtualnej i rozszerzonej rzeczywistości również w branży medycyny estetycznej, które będą obiecywać ekscytującą przyszłość zarówno dla samej dziedziny, jak i pacjentów.

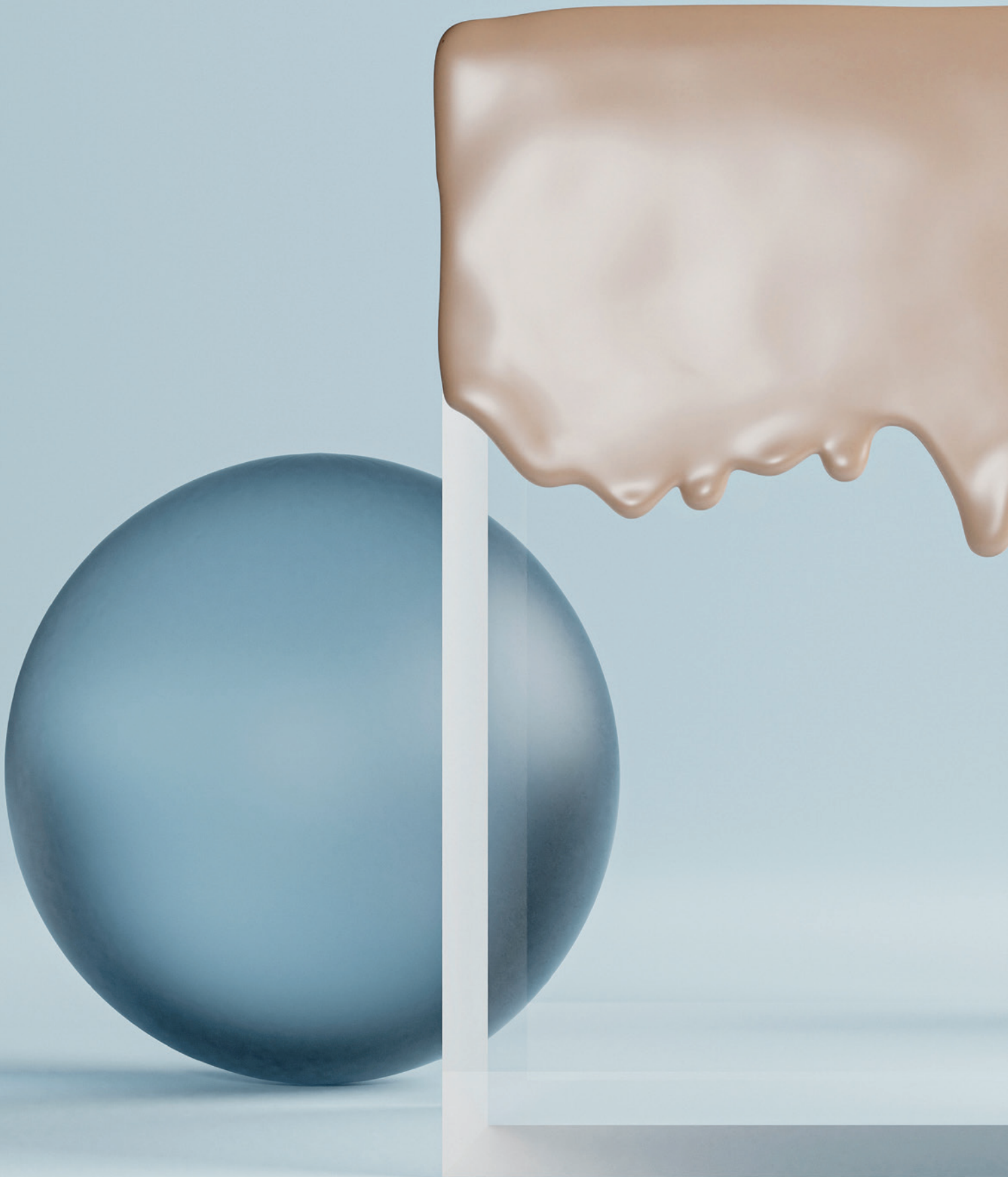
## **Koniec starzenia się**

We współczesnych czasach proces starzenia przebiega inaczej niż w przeszłości. Pacjenci są bardziej świadomi możliwości opóźnienia oznak upływającego czasu i jego oddziaływania na ich skórę i ciało. Dlatego, aby przeciwdziałać starzeniu, coraz wcześniej poddają się zabiegom estetycznym. Poza rozwiązaniami, w ramach codziennej rutyny dbania o siebie, oraz procedurami proponowanymi przez medycynę estetyczną, naukowcy nieustannie pracują nad tym, aby opóźnić lub zatrzymać proces starzenia się komórek. Celem najbardziej pionierskich osiągnięć nauki i techniki jest dążenie do tego, co w czasopiśmie Financial Times nazwano „radikalnym przedłużeniem życia”<sup>6</sup>.

**Jakie ma to znaczenie dla medycyny estetycznej?**

Lekarze odgrywają kluczową rolę w edukowaniu pacjentów na temat możliwości, jakie daje nam nauka, a także ograniczeń, przed jakimi stoi medycyna w zakresie zatrzymania procesu starzenia. To na ich barkach spoczywa budowanie świadomości na temat tego, w jaki sposób należy patrzeć na proces starzenia się oraz dobór najbardziej efektywnych metod terapii, które dostosowane do indywidualnych potrzeb każdego pacjenta, pomogą uniknąć bardziej inwazyjnych i kompleksowych zabiegów w późniejszych latach życia.







# **Etyka w medycynie estetycznej**

Wykonywanie zabiegów medycyny estetycznej powinno być uregulowane i bezpieczne dla wszystkich pacjentów. Ustanowienie standardów jest narzędziem pozwalającym zachować nie tylko wysoką jakość oferowanych usług, ale także przestrzegać norm etycznych i zapewnić bezpieczeństwo pacjentów.





# Trend

## Etyka w medycynie estetycznej

*Od wielu lat przekonujemy naszych pacjentów do traktowania swojego wizerunku zewnętrznego jako dobra unikatowego. Nie chcemy powielać uniwersalnych standardów atrakcyjności promowanych np. w świecie cyfrowym – mówi dr Łukasz Duda-Barcik, specjalista chirurgii plastycznej i lekarz medycyny estetycznej.*

---

*„Rozwiązanie problemu etyki w medycynie estetycznej, według mnie, opiera się na kilku bardzo prostych założeniach, których realizacja będzie niełatwa, czasochłonna i wymagająca od całego środowiska wiele pracy. Z pewnością należy sprawić, by ta dziedzina medycyny była “prawdziwą” medycyną, z założeniami medycyny opartej na faktach, badaniach naukowych, a zabiegi wykonywane przez wykwalifikowanych profesjonalistów – lekarzy”.*

**dr Waldemar Jankowiak,**  
specjalista chirurgii ogólnej, lekarz medycyny estetycznej,  
Prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging

---

## Fałszywe piękno

Niewłaściwe praktyki stanowią problem dla branży estetycznej na całym świecie. Jednym z kluczowych wyzwań jest to, że występują one pod wieloma postaciami. Działające w szarej strefie kliniki są problemem w wielu krajach. Na podstawie wyników jednego z chińskich badań oszacowano, że w kraju istnieje 80 000 nielegalnych klinik kosmetycznych<sup>7</sup>. W Wielkiej Brytanii z kolei, w czasie lockdownu niemal podwoiła się liczba nielegalnie wykonywanych iniekcji mających na celu poprawienie urody<sup>8</sup>. Na rynkach, w których obowiązują mniej rygorystyczne przepisy, zarówno w zakresie prowadzonych szkoleń, jak i nabywanych umiejętności nie zawsze osiągnane są profesjonalne standardy. Na przykład w Wielkiej Brytanii, aby prowadzić działalność jako osoba podająca preparaty do iniekcji, wystarczy odbyć krótkie, niepodlegające rejestracji szkolenia. W zrealizowanym niedawno dokumencie BBC ujawniono, że niecertyfikowane kursy nie uczą podstawowych zasad higieny ani anatomii, narażając pacjentów na ryzyko<sup>9</sup>.

Z drugiej strony, zachowania pacjentów, wybierane miejsca wykonania zabiegu oraz stan wiedzy na temat medycyny estetycznej pokazują duży obszar do poprawy. Aby poznać postawy i zachowania Polaków, określić czynniki wpływające na decyzje pacjentów o wykonaniu zabiegu medycyny estetycznej, a także oczekiwania względem osoby wykonującej zabieg i obawy z nim związane, Allergan Aesthetics w Polsce przeprowadził badanie opinii społecznej. Jego wyniki miały pokazać również wyzwania stojące przed środowiskiem w zakresie kształtowania poziomu etyki w medycynie estetycznej. Badanie zostało przeprowadzone wśród Polaków

w wieku 30+, którzy rozważają lub korzystają z zabiegów medycyny estetycznej (N=500). Respondenci zostali zapytani między innymi o to, u kogo wykonują zabiegi medycyny estetycznej. Okazało się, że odpowiedzi rozłożyły się niemal w takich samych odsetkach: 35% badanych zadeklarowało wykonywanie zabiegu u kosmetyczki, 30% u lekarza a 33% u kosmetologa. Kobiety częściej przyznawały się do zabiegów wykonywanych u kosmetyczki (45% kobiet vs 29% mężczyzn) oraz kosmetologa (40% kobiet vs 31% mężczyzn), natomiast lekarza wybierają zdecydowanie częściej mężczyźni niż kobiety (53% vs 29%). Jednocześnie 98% uważa, że zabiegi powinny być wykonywane wyłącznie przez osoby z odpowiednimi kwalifikacjami, a 91% badanych uważa, że osoby wykonujące zabiegi powinny kierować się normami etycznymi<sup>11</sup>.

Ważnym aspektem, pozwalającym określić stan wiedzy pacjentów na temat zabiegów medycyny estetycznej, jest źródło czerpania przez nich informacji na ten temat. Najbardziej popularnym okazały się portale internetowe oraz informacje uzyskane od kosmetyczki/kosmetologa (po 57% każde). Nieco mniej osób (42%) deklaruje, że szuka takich informacji u lekarza, a 41% w mediach społecznościowych. Kobiety najczęściej szukają informacji u kosmetyczki/kosmetologa (68%) oraz na portalach internetowych (54%), natomiast mężczyźni na portalach internetowych (61%) oraz u lekarza (48%). Miejsce, z którego pacjenci pozyskują informacje, ma ogromne przełożenie na ich stan wiedzy. Przeprowadzone badanie wykazało dużą potrzebę edukacji pacjentów korzystających właśnie z powyższych, nie zawsze sprawdzonych i wiarygodnych

źródeł internetowych. Okazało się bowiem, że respondenci mieli trudność z prawidłowym wskazaniem substancji stosowanych do wykonywania zabiegów. Jako najpopularniejszą substancję wykorzystywaną do powiększania i modelowania ust, na drugim miejscu wskazali toksynę botulinową (36%)<sup>11</sup>. Toksyna botulinowa nie ma jednak zupełnie zastosowania w tym obszarze. Edukacja społeczeństwa jest zatem jednym z wyzwań stojących przed środowiskiem lekarzy medycyny estetycznej. Tylko oni mają odpowiednie kompetencje i wiedzę, aby uświadomić pacjentów w tym zakresie.

## Nadmierne leczenie

Kolejne wyzwanie, przed którym niemal każdego dnia stawiani są lekarze medycyny estetycznej, dotyczy oczekiwań pacjentów związanych z nieodpowiednimi lub niepotrzebnymi zabiegami. *W ostatnich latach obserwuję w Polsce stopniowy wzrost uzależnienia od zabiegów poprawiających urodę, w tym zabiegów medycznych. Nie jest to problem na dużą skalę, ale zważywszy na rozwój rynku medycyny estetycznej, z pewnością będzie coraz większy. Nie ma jednoznacznej definicji uzależnienia od nadmiernego poddawania się zabiegom z zakresu medycyny estetycznej. Można jednak założyć, że osoba uzależniona odczuwa wewnętrzny przymus ingerencji w swój wygląd, wynikający z braku akceptacji swojego ciała –* komentuje dermatolog-wenerolog, dr Aleksandra Żerdzińska.


Jakie mogą być powody takiego postępowania? Zdaniem dr Żerdzińskiej przyczyn może być kilka. *Według mnie kluczowy jest brak akceptacji upływającego czasu. Kult młodego i idealnego ciała powoduje, że nie chcemy się starzeć. Nie każdy potrafi znaleźć równowagę pomiędzy opóźnieniem objawów starzenia a zaakceptowaniem zmian, które funduje nam wiek. Pacjenci, którzy nie umieją pogodzić się z upływającym czasem, mogą regularnie pojawiać się w jakimś gabinecie. Uzależnienie od korzystania z zabiegów estetycznych może także wynikać z nadmiernej koncentracji na problemie czy wyolbrzymianiu jego roli w życiu. Moim zadaniem jest zdiagnozowanie czy postawa pacjenta jest adekwatna. Przyczyną uzależnienia od kolejnych zabiegów może być również wpływ, jaki wywierają media na nasz sposób postrzegania siebie i innych. Skrolujemy ekran telefonu, po czym patrzymy w lustro i w naszej głowie zaczyna się bitwa: wiemy, że obrazy, które oglądaliśmy, są w dużej mierze sztuczne, jednak nam się podobają i też byśmy chcieli tak wyglądać.*

Zdaniem psycholog, dr Ewy Jarczewskiej-Gerc, istnieją również pewne cechy osobowości, predysponujące daną osobę do uzależnienia od zabiegów i skłonności do nadmiernego leczenia. *Taką cechą osobowości jest neurotyzm, który przejawia się zaniżoną lub niestabilną samooceną, lękliwością,*

*dużą zależnością od wpływów zewnętrznych. Osoba lękowa, niepełna siebie, szuka zewnętrznych rozwiązań, które sprawią, że poczuje się silniejsza. Oczywiście poprawa wyglądu może być czynnikiem, który wzmocni pacjenta i popchnie go do dalszego rozwoju w innych sferach. Ale jeśli ktoś wierzy, że sam zabieg będzie magiczną różdżką, szybko się rozczaruje i będzie chciał wykonać kolejny i kolejny. To jakby zaleczanie symptomów, bez diagnozy i terapii źródła problemu. Z badań wynika także, że osoby ekstrawertywne częściej poddają się zabiegom mającym na celu poprawę konturu twarzy. Ekstrawertycy są bardzo towarzyscy i pewnie dlatego chcą wyglądać atrakcyjniej. Jak widać przyczyny podobnych dążeń mogą być różne.*

Gdzie zatem znajduje się złoty środek i jak zapobiec uzależnieniom od zabiegów? To, czy lekarz ma obowiązek powiedzieć pacjentowi „nie” w odpowiednim momencie, jest gorącym tematem w branży, a dyskusja na temat „nadmiernego leczenia”, „przepełnienia” lub „nienaturalnych rezultatów” pojawia się w programach wielu konferencji. Media regularnie przedstawiają historie o nieudanych zabiegach, a zwłaszcza ich niekorzystnych rezultatach. Zdaniem chirurga, dr n. med. Igora Madeja, to lekarz ponosi etyczną odpowiedzialność za znajomość anatomii, technik i dobór terapii. *Oczekiwania pacjentów mogą być nierealne a efekty leczenia np. zaburzać odbiór społeczny twarzy osoby poddanej leczeniu. To my, lekarze, mamy wiedzieć, jakiego efektu możemy się spodziewać i znać ryzyko powikłań, umieć je rozpoznawać. Układając plan leczenia możemy, wraz z pacjentem, rozważyć różne opcje, dostosować leczenie do oczekiwań, urealnić je, czasem zwrócić uwagę na inny, może nawet ważniejszy problem. Z mojego doświadczenia widzę, że indywidualizacja terapii jest bardzo dobrze odbierana przez pacjentów i stanowi podstawę do nawiązania długoterminowej relacji –* mówi. Badanie opinii społecznej, wykonane na zlecenie Allergan Aesthetics w 2023 r., potwierdza, że większość, bo aż 91% badanych, uznaje prawo osoby wykonującej zabieg medycyny estetycznej do odmowy wykonania procedury. Jednak już tylko 45% uważa, że powodem takiego sprzeciwu mogą być względy estetyczne osoby wykonującej zabieg. Zdecydowanie częściej respondenci byli skłonni zgodzić się z odmową, jeśli jej powodem było ryzyko wystąpienia powikłań po zabiegu (89%) lub zły stan zdrowia pacjenta (87%)<sup>11</sup>.

Niewłaściwe praktyki, w tym nadmierne leczenie, mają bardzo szkodliwy wpływ na medycynę estetyczną. Obecni i potencjalni pacjenci tracą zaufanie, nabywają lęk przed poddaniem się zabiegowi. Tracą na tym również renomowani specjaliści - lekarze medycyny estetycznej, którzy zostają zaszufładowani razem z osobami działającymi nieetycznie, mimo że to właśnie oni niejednokrotnie naprawiają efekty nieudanych zabiegów u niezadowolonych pacjentów. Tym samym istnieje wyraźna



Jak wyjaśnia prof. Barbara Zegarska, obecna, nieuregulowana sytuacja jest przede wszystkim niebezpieczna dla pacjentów. Dlatego, żeby ją naprawić, należy jasno wyznaczyć i określić ustawą lub rozporządzeniem, co jest medyczne i musi być wykonywane wyłącznie przez lekarza. Tylko skoordynowane odgórnie działania pozwolą na uregulowanie sytuacji i wypracowanie ogólnych standardów. Wsparciem powinny być media i szeroka komunikacja, aby przedstawić społeczeństwu zagrożenia wynikające z korzystania zabiegów u osób nieuprawnionych oraz zaprezentować zasady bezpiecznego i etycznego postępowania w tym zakresie.

**Go to znaczy:**

i pilna potrzeba prowadzenia ukierunkowanej edukacji zarówno pacjentów, jak i lekarzy, w celu rozwiązania tego problemu. Jak pokazało przytoczone wyżej badanie, zdaniem większości polskich pacjentów (75%), dobro pacjenta powinno stać na czele zasad etyki, którymi kierują się osoby wykonujące zabiegi medycyny estetycznej<sup>11</sup>. Zdaniem dr Łukasza Duda-Barcik, dobro i bezpieczeństwo pacjenta powinno być priorytetem dla specjalisty. *Jak każda inna specjalizacja medyczna, również medycyna estetyczna skupia się przede wszystkim na bezpieczeństwie pacjenta. Znajomość ograniczeń organizmu jest niezbędna do zaproponowania optymalnego i bezpiecznego planu terapii. Na szczęście medycyna estetyczna oferuje obecnie dużą różnorodność rozwiązań, co ułatwia wdrożenie indywidualnego, skutecznego leczenia, które spełni oczekiwania pacjenta.*

Co zatem należy zrobić, aby zapewnić pacjentowi poczucie bezpieczeństwa, holistycznej opieki, tak aby był w stanie wspólnie ze specjalistą podjąć właściwe decyzje zabiegowe? *Każde spotkanie pacjenta z lekarzem związane jest z emocjami. Wizyta w klinice medycyny estetycznej niesie ze sobą zarówno nadzieje, jak i obawy. Nadzieje na pozytywną zmianę i obawę, czy tę zmianę się zaakceptuje. Pacjent powinien czuć się bezpiecznie od momentu wejścia do kliniki. Nie wyobrażam sobie, aby pierwszorazowa wizyta u lekarza nie obejmowała spokojnej rozmowy o oczekiwaniach i potrzebach danej osoby. Poza konsultacją, która jest niczym innym jak zebraniem całej medycznej historii pacjenta, równie ważna jest krótka edukacja o możliwościach medycyny estetycznej i procesie starzenia. Współpraca ze świadomym pacjentem jest kluczem do sukcesu. Zbudowanie wzajemnego szacunku i zaufania to podstawa do osiągnięcia naturalnego, pięknego wyglądu. Staram się także oferować pacjentom opiekę pozabiegową, co wielokrotnie obejmuje nie tylko wizyty kontrolne, ale także stały kontakt telefoniczny w razie potrzeby – opisuje dr n. med. Agnieszka Zwolińska, lekarz medycyny estetycznej. Okazuje się, że opieka pozabiegowa stanowi ogromną wartość dla pacjentów. 94% badanych zadeklarowało, że oczekuje pełnej opieki pozabiegowej, a 100% - zaleceń pozabiegowych<sup>11</sup>. Nie mniejszą wartością jest sama konsultacja ze specjalistą, podczas której aż 96% pacjentów oczekiwałoby otrzymania propozycji rozwiązań alternatywnych zabiegów, jeśli zdaniem lekarza proponowana przez pacjenta procedura nie jest odpowiednia<sup>11</sup>. Pokazuje to, jak dużą rolę może odegrać wykwalifikowany i doświadczony specjalista.*

## Wpływ mediów społecznościowych

W przeszłości prasa drukowana była oskarżana o promowanie nierealistycznych standardów piękna, jednak w ostatnich

latach rośnie niepokój z powodu zgubnego wpływu mediów społecznościowych. Ostatni reportaż śledczy The Wall Street Journal, dotyczący Instagrama, ujawnił, że takie obawy nie są bezpodstawne. W przypadku znacznego odsetka nastolatków, czas spędzony w mediach społecznościowych może wzmocnić niepewność związaną z ciałem<sup>10</sup>. W Norwegii obawy te były tak silne, że wprowadzono nowe przepisy. Influencerzy nie mogą już publikować edytowanych zdjęć bez wyraźnego zaznaczenia tego faktu.

Zdaniem analityczki trendów, Zuzanny Skalskiej, z „filtrowaniem” rzeczywistości mamy do czynienia od momentu wynalezienia aparatu fotograficznego. *Social Media są w dużym stopniu, dla wielu ich użytkowników, sposobem na poprawienie i wykadrowanie pożądanego wizerunku samego siebie. Filtry są narzędziami cyfrowymi niczym make-up dla rzeczywistości. Nie zmieniają one obecnego kanonu piękna, są natomiast przelotną atrakcją, mogącą wpływać na zachowania ich odbiorców. Badanie na zlecenie Allergan Aesthetics z 2023 r. pokazało, że 40% ankietowanych Polaków zdecydowałoby się na wykonanie zabiegu medycyny estetycznej, aby móc pokazać swój poprawiony wygląd w mediach społecznościowych<sup>11</sup>.* Psycholog, dr Ewa Jarczevska-Gerc, dodaje: *Człowiek od zarania dziejów zwracał uwagę na swój wygląd, jednak stopień, w jakim oddajemy się rozważaniom i emocjom związanym z wyglądem obecnie, jest większy niż kiedyś. Znaczącą rolę w tym trendzie odgrywają social media oraz współczesne rozwiązania technologiczne, które umożliwiają szybką poprawę zdjęć, dając efekt „wyczyszczony” z codziennych – normalnych, naturalnych – mankamentów naszej urody. To są dobre i złe wieści. Dobre – bo ładniej wyglądamy i to wywołuje w nas pozytywne emocje. Złe natomiast dlatego, że przefiltrowane obrazy promują ideał, który nie istnieje. Do tego dochodzi efekt porównań z innymi – tymi, którzy prezentują idealne wizerunki w sieci. Są jednostki, którym trudniej przychodzi radzenie sobie z wynikiem takich porównań. Szczególnie podatnym gruntem są osoby młode, niedojrzałe. Inne niebezpieczeństwo dążenia do ideału to przerysowanie. Coraz więcej osób, aby podkreślić pewne aspekty urody, nie potrafi się zatrzymać w punkcie „w sam raz”.*

Ma to ogromny wpływ na dziedzinę medycyny estetycznej, ale przede wszystkim przekłada się na jeszcze większy obowiązek edukacji pacjentów i etyczne postępowanie względem nich ze strony lekarzy. *Wpływ influencerów na zachowania pacjentów jest szczególnie widoczny w przypadku młodych ludzi, poddających się zabiegom, których nie potrzebują. Wiele z tych osób nie zdaje sobie sprawy z potencjalnych zagrożeń związanych z medycyną estetyczną, takich jak powikłania, nieskuteczność lub nawet uszczerbek na zdrowiu. Niezwykle ważne jest zatem, aby pacjenci korzystali z rzetelnych źródeł informacji i zawsze konsultowali się z doświadczonymi*

specjalistami medycyny estetycznej przed podjęciem decyzji dotyczącej zabiegu. Lekarze medycyny estetycznej powinni natomiast edukować swoich pacjentów, a także bardzo świadomie tworzyć i publikować treści na nośnikach medialnych. Kanały te mają ogromny wpływ na osoby je czytające, dlatego powinny prezentować rzetelne, sprawdzone informacje, edukujące i uświadamiające pacjentów – mówi dr n. med. Sylwia Lipko-Godlewska, specjalista dermatolog-wenerolog, lekarz medycyny estetycznej.

## Podniesienie poziomu etyki w medycynie estetycznej w Polsce – rekomendacje działań

„Brak uregulowań prawnych w Polsce, dotyczących wykonywania zabiegów z zakresu medycyny estetycznej, doprowadza do chaosu, który staje się niebezpieczny dla pacjentów”.

**prof. dr hab. n. med. Barbara Zegarska,**  
Przewodnicząca Sekcji Dermatologii Estetycznej  
Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego

Obserwując polski rynek, eksperci nie mają wątpliwości, że kluczowym dla podniesienia poziomu etyki w medycynie estetycznej jest skoordynowane działanie całego środowiska. Ich zdaniem wciąż mierzymy się z dwoma fundamentalnymi problemami, które wpływają na obecny poziom etyki. Należą do nich marginalizowanie medycyny estetycznej jako dziedziny medycyny, zarówno przez społeczeństwo, jak i specjalistów innych dziedzin, a także wykonywanie zabiegów medycyny estetycznej przez osoby nie posiadające do tego wystarczających uprawnień i kwalifikacji. Prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, specjalista chirurgii ogólnej, lekarz medycyny estetycznej, dr Waldemar Jankowiak, komentuje: *W czasie, gdy medycyna estetyczna była jeszcze nowością, rozpoczęła się również gwałtowny rozwój mediów społecznościowych kreujących lepszy, wyidealizowany świat i kult idealnego wizerunku. Lekarze, zajmujący się medycyną estetyczną, nie do końca potrafili się odnaleźć w dynamicznie zmieniających się realiach – również etycznie. Brak solidnego oparcia medycyny estetycznej w naukach podstawowych, brak uznania przez specjalistów innych dziedzin medycyny, wypchnął ją na pewien margines. Nisza została wypełniona przez pojawiające się na rynku ogromne ilości produktów, urządzeń oraz zabiegów, których działanie bywało nieudokumentowane, a często nawet szkodliwe.*

Prof. dr hab. n. med. Barbara Zegarska, Przewodnicząca Sekcji Dermatologii Estetycznej Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, dodaje: *Medycyna estetyczna jest nauką medyczną, dlatego zabiegi jej dedykowane powinny być wykonywane przez lekarzy medycyny i lekarzy dentyków. W 2021 roku Naczelna Rada Lekarska wypracowała definicję medycyny estetycznej, która otrzymała brzmienie: „Medycynę estetyczną stanowią świadczenia zdrowotne, wiążące się z ingerencją w tkanki ludzkie, udzielane przez lekarzy i lekarzy dentyków, służące przywracaniu lub poprawie fizycznego i psychicznego samopoczucia oraz społecznego funkcjonowania pacjenta, poprzez zmianę jego wyglądu”. Wykonywanie zabiegów z zakresu medycyny estetycznej wiąże się z licznymi zagrożeniami dla pacjentów, mogącymi doprowadzić do wstrząsu anafilaktycznego, martwicy, utraty wzroku a nawet śmierci. Badanie opinii społecznej, przeprowadzone w 2023 roku, pokazało, że aż 35% respondentów obawia się powikłań po zabiegu, jednocześnie w zdecydowanej większości (77%) wybierając inne, niż gabinet lekarski miejsce wykonania zabiegu. Niepokojące jest to, że mimo obaw przed powikłaniami, pacjenci nie korzystają z usług lekarza.*

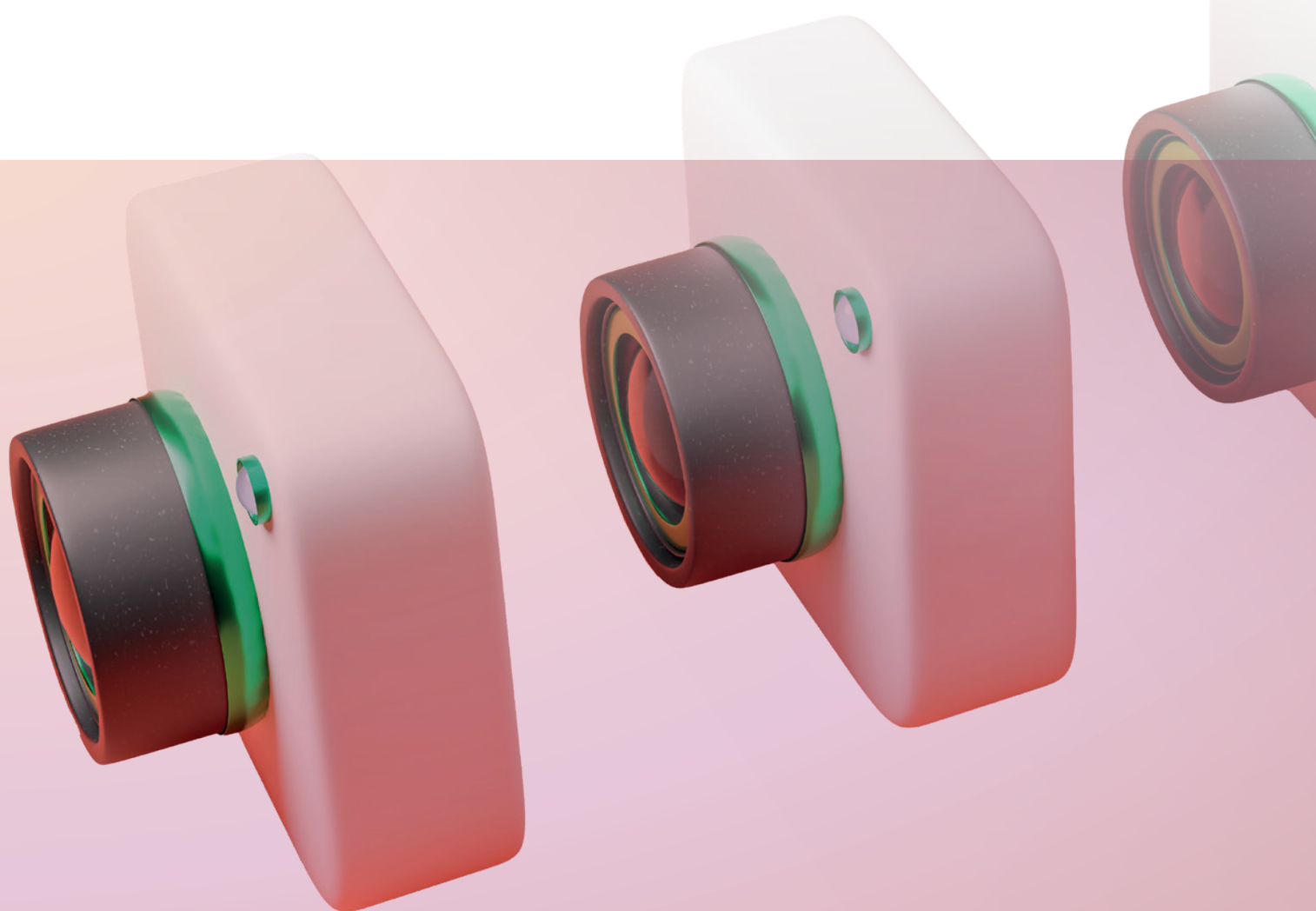
Co zatem powinno zostać zrobione w pierwszej kolejności, aby podnieść poziom etyki w medycynie estetycznej na polskim rynku? Eksperci są zgodni – **należy prawnie uregulować zasady i wytyczne dla medycyny estetycznej ze wskazaniem na kompetencje i umiejętności.** Dr Waldemar Jankowiak argumentuje: *Według mnie, patrząc idealistycznie, takie działania pomogłyby w ustaleniu norm i wprowadzeniu standardów etycznych dla tej dziedziny medycyny. Lekarze obowiązują bardzo precyzyjnie i restrykcyjnie sformułowany Kodeks Etyki Lekarskiej a jego przestrzeganie od razu eliminuje większość potencjalnych problemów. W dziedzinie medycyny estetycznej muszą obowiązywać takie same standardy, jak w przypadku innych specjalizacji. Powinno dotyczyć to również zasad promocji produktów czy zabiegów, a także reguł prowadzenia „biznesu”. My, lekarze, musimy opierać swoją praktykę na wiedzy i faktach, mając cały czas na uwadze przede wszystkim bezpieczeństwo naszych pacjentów.* Z tym stanowiskiem zgadza się prof. dr hab. n. med. Barbara Zegarska: *Tylko skoordynowane odgórnie działania pozwolą na uregulowanie sytuacji i wypracowanie ogólnych standardów. Wsparciem powinny być media i szeroka komunikacja, aby przedstawić społeczeństwu zagrożenia wynikające z korzystania z zabiegów u osób nieuprawnionych oraz zaprezentować zasady bezpiecznego i etycznego postępowania w tym zakresie.*







# **Cyfrowa soczewka**



Życie przeżywane na ekranie oznacza, że jesteśmy nieustannie konfrontowani z własnym wizerunkiem. Czy cyfrowa soczewka ma skłonność do zniekształcania rzeczywistości?

# Trend

## Cyfrowa soczewka

Już przed wybuchem pandemii COVID-19 obserwowaliśmy, jak oglądanie siebie na ekranie, szczególnie podczas korzystania z komunikatorów, może zniekształcać sposób postrzegania własnej osoby. Tymczasem pandemia i towarzyszący jej wzrost korzystania z komunikatorów online w pracy i kontaktach towarzyskich, spowodowały, że cyfrowy wizerunek wysunął się na pierwszy plan. W połączeniu ze zmieniającymi za pomocą filtrów zdjęciami w mediach społecznościowych, widzimy, jak duży wpływ ma to na medycynę estetyczną.



*„Świat widziany przez cyfrową soczewkę nie jest chwilową modą, lecz alfabetem przyszłości. Dlatego musimy nauczyć się go rozumieć, ale też odróżniać od rzeczywistości. W przyszłości, pożądane kompetencje w obszarze cyfryzacji będą obejmowały np. możliwość bezproblemowej interakcji ze sztuczną inteligencją, a pewnego dnia wkroczenie w świat Metaverse. Jesteśmy na początku tej drogi, dlatego napotykamy na niej jeszcze wiele niejasności”.*

**Zuzanna Skalska, analityk trendów**



## Obserwacja na ekranie

Save Face, zatwierdzony przez rząd brytyjski rejestr lekarzy zajmujących się medycyną estetyczną, który łączy pacjentów z renomowanymi gabinetami medycyny estetycznej, pokazuje, że od czasu pierwszego lockdownu w Wielkiej Brytanii, liczba wizyt na jego stronie wzrosła o 40%<sup>18</sup>. Amerykańska Akademia Chirurgii Plastycznej i Rekonstrukcyjnej Twarzy, powołując się na swoje badanie z 2020 r. podała, że wzrosła też liczba nastolatków w USA, którzy chcieli poddać się korekcji nosa. Organizacja zauważyła, że 41% chirurgów uważa, że jest to związane z chęcią lepszego wyglądu podczas wideokonferencji. Prezes Amerykańskiej Akademii Chirurgii Plastycznej i Rekonstrukcyjnej Twarzy, dr n. med. Paul J. Carniol wskazuje, że *wideo w czasie rzeczywistym nie może zostać poprawione ani poddane działaniu Photoshopa w celu zmiany kształtu nosa, kurzych łapek czy obwisłej szyi, co czyni go szczególnie łatwym narzędziem do samokrytyki*<sup>19</sup>. Dr Agnieszka Keller, periodontolog i lekarz medycyny estetycznej, zgadza się, że pandemia i przeniesienie relacji międzyludzkich, w tym zawodowych, na platformy cyfrowe, spowodowało wiele zmian w naszym stylu życia i tym, jak postrzegamy siebie. *W rozmowach video obserwujemy naszą twarz wśród wielu innych, co wpływa na to, iż zaczynamy ją porównywać. Kamery video, jakoś oświetlenia, kąta padania światła zniekształcają obraz i tworzą*

*wizerunek niespójny z tym, który obserwujemy na co dzień w lustrach naszych łazienek, lusterkach samochodowych – mówi. Czy zatem obserwowanie swojego odmienionego wizerunku na ekranach zmieniło zainteresowanie pacjentów zabiegami medycyny estetycznej? Z fotografii znamy pojęcie zaburzonej perspektywy. Wiemy, że rzeczy zbliżone do obiektywu są większe. W przypadku wideokonferencji widzimy to na przykładzie naszego nosa, który w tej perspektywie zmienia rozmiar nawet o około 30%. Chirurgi plastycy zauważyli wzrost liczby operacji plastycznych tej okolicy twarzy, od momentu przejścia ludzi na pracę zdalną. Dodatkowo pacjenci pracujący online coraz częściej zauważają u siebie wady zgryzu, nierówności na zębach, zmarszczki na czole i między brwiami, cienie pod oczami, drugi podbródek, „chomiki”, pomarszczoną szyję. Wszystko to skutkuje chęcią rozwiązania tych problemów i poszukiwaniem pomocy u lekarza medycyny estetycznej –* – dodaje dr Keller.

## Zniekształcona rzeczywistość

To, w jaki sposób Zoom zniekształca obraz własnej osoby współgra z tym, jak filtry nakładane na zdjęcia w portalach społecznościowych wpływają na samoocenę i porównywanie swojego wyglądu z innymi. Obecnie nasi idole są inni. *W mediach społecznościowych są*

to influencerzy. Wszystko się zmieniło. Pacjent przychodząc do mnie i pokazując zdjęcie, mówi: „Chcę mieć takie policzki. Wyglądają naturalnie”. Odpowiadam wtedy: „Tak. Ale, po pierwsze, efekt ten daje aplikacja użyta w tym celu, a po drugie, to wcale nie jest naturalne”. Ale tak właśnie wygląda nowa wizja siebie – mówi Chantal Sciuto, dermatolog z Włoch. Zdaniem dr Marioli Gałązki, lekarza medycyny estetycznej, podobne zachowania obserwujemy w Polsce. Na Instagramie tworzone są trendy „piękna”, które szybko zyskują na popularności, jednak często są niemożliwe do uzyskania. To, co piękne na zdjęciach, niekoniecznie równie dobrze wygląda w rzeczywistości. Niektóre filtry doprowadziły do nadmiernego wzrostu potrzeb w obszarze korekcji swojego wyglądu. Zakrzywianie rzeczywistości rodzi wówczas nierealne oczekiwania pacjenta. Niestety nie zawsze to, co pacjent chce, równa się temu, co może zostać wykonane lub jest estetyczne. To, jak bardzo wygląd influencerów i filtry stosowane w mediach społecznościowych wpływają na decyzję polskich pacjentów o skorzystaniu z medycyny estetycznej, pokazuje badanie społeczne (N = 500) przeprowadzone na zlecenie Allergan Aesthetics w lutym 2023 r. Aż 46% ankietowanych zadeklarowało, że filtry poprawiające wygląd na zdjęciach i filmach w mediach społecznościowych zachęcają ich do poddania się zabiegowi. 50% natomiast potwierdziło, że wpływ na taką decyzję ma wygląd influencerów<sup>11</sup>. Dr Gałązka zwraca również uwagę na inną kwestię. Obrazy pojawiające się w mediach społecznościowych, pokazujące efekty przesadzonych zabiegów medycyny estetycznej, rodzą lęk przed zabiegami wśród pacjentów oczekujących naturalnych efektów. Pamiętajmy, że jako specjaliści mamy obowiązek dbania o bezpieczeństwo pacjenta, ale i nasze dobre imię. To my podpisujemy się nazwiskami pod wykonaną procedurę. Estetyka powinna pozostać estetyczna, a oczekiwania, co do efektów – realne. Z kolei 31% ankietowanych z omawianego wcześniej badania, jako powód niekorzystania z zabiegów medycyny estetycznej, podało właśnie obawę przed uzyskaniem nienaturalnego efektu. Jest to druga, po lęku przed powikłaniami, najczęstsza przyczyna rezygnacji z zabiegów wśród Polaków.

W roku 2021, brytyjska Fundacja Zdrowia Psychicznego, Joint Council for Cosmetic Practitioners i British Beauty Council, wspólnie wydały nowe wytyczne dotyczące wyboru procedur estetycznych, w których zwróciły uwagę na wpływ obrazów w mediach społecznościowych na młodych, dorosłych pacjentów<sup>20</sup>. Czytamy w nich: *Staraj się nie*

*podchwytывать nierealistycznych pomysłów na to, jak powinno wyglądać twoje ciało; Media społecznościowe często wykorzystują błyszczący filtr, który sprawia, że obiekty wyglądają «idealnie». W spojrzeniu na tę kwestię z innej perspektywy pomóc może zapoznanie się z przeciętnymi rozmiarami ciała w Wielkiej Brytanii.*

Na potwierdzenie, że marki również dążą do przywrócenia równowagi, w odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób media kształtują postrzeganie siebie przez ich odbiorców, jedna z pięciu czołowych firm z branży higieny osobistej przestała używać słowa „normalny” na opakowaniach produktów oraz w reklamach swoich marek<sup>21</sup>. Firma zobowiązała się również, że w swoich materiałach promocyjnych nie będzie zmieniać cyfrowo kształtu, rozmiaru, proporcji ciała ani koloru skóry. Krok ten skomentowała Sarah Degnan Kambou, prezes Międzynarodowego Centrum Badań nad Kobietami z siedzibą w USA: *Każdego dnia widzimy i słyszymy wiadomości o tym, jak wpasować się w bardzo wąskie definicje tego, co jest «normalne». Aby promować sprawiedliwy, rzetelny obraz nas, ludzi musimy rzucić wyzwanie tym restrykcyjnym «normom» i stworzyć społeczeństwa oraz społeczności celebrujące różnorodność<sup>21</sup>.* Pochodzący z Wielkiej Brytanii lekarz Tijon Esho przyjmuje pacjentów, których postrzeganie wyglądu zostało tak zniekształcone przez filtry cyfrowe, że nie są oni świadomi ograniczeń swojego ciała. *Niedawno przyszła do mnie bardzo młoda pacjentka i chciała, żebym usunął jej pory skóry – wspomina Esho. Pokazała mi zdjęcie na Instagramie i powiedziała: „Spójrz na tę dziewczynę, nie widać jej porów”. Musiałem wyjaśnić, że to filtr z makijażem i że pory są czymś zupełnie naturalnym. Możemy poprawić ich wygląd, ale nie możemy ich usunąć. Ta informacja była dla niej szokująca.* Tymczasem, według badań przeprowadzonych w Brazylii przez Allergan Aesthetics w 2018 r., dla osób w wieku 21-35 lat (N = 127), głównym czynnikiem motywującym do poddania się zabiegom estetycznym był ich wizerunek na zdjęciu, dla starszych grup wiekowych natomiast chęć wyglądanania i prezentowania się lepiej<sup>22</sup>.

Kolejne badanie Allergan Aesthetics, przeprowadzone 3 lata później, pokazało, że 44% ankietowanych czuje się oceniana na podstawie swojego wyglądu, a 38% zgadza się ze stwierdzeniem, że czuje ciążłą presję, aby dobrze wyglądać dla innych. Dodatkowo aż 62% badanych chciało, aby inni ludzie akceptowali kształt ich ciała<sup>1</sup>.

## Nowy realizm bez filtra

Mówiąc o szablonach piękna obecnych w mediach społecznościowych, warto podkreślić istnienie drugiego, bardziej inkluzywnego kierunku, w którym moda ta zaczęła podążać. Niektórzy influencerzy pod wpływem estetyki TikToka zmierzają w kierunku zaprezentowania swoim followersom wersji realistycznej a nie filtrowanej perfekcji. Dzięki zdjęciom swojej skóry pozbawionym filtrów, grupa influencerów „trądzikowych” zyskała wielu obserwujących, zdobywając kilkadziesiąt tysięcy obserwatorów.

Badania przeprowadzone w 2020 r. przez We Are Social i GlobalWebIndex wykazały, że podczas pandemii 42% ankietowanych użytkowników mediów społecznościowych odczuwa mniejszą presję, aby przedstawiać nierealistyczny obraz swojego życia<sup>23</sup>. *Myślę, że trend “non filter” to ważny krok na drodze do urealnienia oczekiwań pacjentów medycyny estetycznej. Wciąż chcemy być piękni, ale wiemy, że doskonalenie wyglądu ma swoje ograniczenia. Zatem jest szansa, że nasze dążenia będą mniej neurotyczne, bardziej spokojne i zrównoważone, a nasza świadomość tego, co rzeczywiste, a co cyfrowe, będzie stale rosła* – dodaje psycholog, dr Ewa Jarczewska-Gerc.

W przeciwieństwie do nierealnego świata mediów społecznościowych, wykwalifikowani lekarze mogą wpłynąć na pacjentów i przekazać im rzetelne informacje o tym, co można osiągnąć dzięki zabiegom estetycznym. To ich wiedza i umiejętność komunikacji mogą pomóc pacjentom, których postrzeganie siebie zostało zmienione przez cyfrową soczewkę. Specjaliści powinni uświadomić pacjentom, jak obiektywne, filtry i nierealne obrazy często prezentowane w mediach społecznościowych zniekształcają obraz rzeczywistości, a jednocześnie, podchodząc w sposób zrównoważony do estetyki, zaproponować zabiegi najbardziej odpowiednie dla danej osoby. Lekarze z szerokim spojrzeniem na oczekiwania pacjentów będą cenieni bardziej niż kiedykolwiek.



# Nowa definicja męskości







# Trend

## **Nowa definicja męskości**

*Zadbany wizerunek mężczyzny jest aktualnie nieodłącznym elementem jego osobistego stylu i wyrazem elegancji*  
– mówi dr Łukasz Duda-Barcik, specjalista chirurgii plastycznej i lekarz medycyny estetycznej.



*„W nowej definicji męskości zabiegi przeciwstarzeniowe są elementem w pełni akceptowanym. Tworzenie planów długoterminowych jest bardzo dobrze odbierane. Panowie przestają przychodzić do gabinetu incydentalnie, rozumieją potrzebę planowania leczenia i jego kontynuacji w celu zapewnienia najlepszych rezultatów”.*

**dr n. med. Igor Madej,**  
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej,  
lekarz medycyny estetycznej



## Przełamywanie stereotypów

W miarę jak konwencje płci stają się mniej sztywne, a piękno ulega demokratyzacji, tradycyjne definicje męskości są kwestionowane. Współczesny mężczyzna, niezależnie od wieku czy statusu społecznego, czuje się coraz bardziej komfortowo, dbając zarówno o swoje zdrowie, jak i wygląd. Zachęty do tego, by dobrze wyglądać, są dzisiaj również bardzo intensywne. Do takiego stanu rzeczy przyczynia się hiperwizualna kultura mediów społecznościowych czy aplikacji randkowych, wydłużenie czasu spędzanego przed ekranami podczas pandemii, a nawet rywalizacja o powodzenie w pracy. Jest to poważna zmiana kulturowa, która uwalnia panów od konwencji tradycyjnej męskiej estetyki – oczywiście, jeśli sobie tego życzą.

*„Ewolucja definicji męskości zachodzi zresztą nie tylko na poziomie wyglądu, ale dotyczy wielu obszarów”.*

**dr Ewa Jarczewska-Gerc, psycholog**

Mężczyźni, podobnie jak i kobiety, postrzegani są w oparciu o stereotypy – są zaszufładowani jako żywiciela rodziny lub przywódcy, od których oczekuje się, że będą odporni na emocje. Globalna dyskusja na temat upodmiotowienia kobiet spowodowała również głębsze kwestionowanie męskości, rozumianej w klasyczny dotąd sposób. Nowe pokolenie porzuca obecnie przestarzałe już szlaki i bawi się alternatywami. Obok tradycyjnego, zachodniego archetypu mężczyzny z uwydatnioną żuchwą i jędrnym, umięśnionym torsem, pojawia się nowy, łagodniejszy wzorzec. Począwszy od japońskich *beauty boys*, przez koreańskich *flower boys* i *K-poppersów*, do chińskiego *fresh little meat* (potoczne określenie przystojnych mężczyzn o młodo wyglądającej twarzy), Azja jest liderem w definiowaniu nowego, estetycznego męskiego wyglądu, który uwzględnia: miękką skórę, pełniejsze usta, mniejszy nos. Luksusowe marki kosmetyczne działające w tym regionie zatrudniają także męskich ambasadorów do promowania kosmetyków. Obecnie w wielu krajach na całym świecie rozwija się rynek męskiej pielęgnacji. Wystarczy spojrzeć na Japonię, gdzie – jak donosi

agencja Associated Press – w jednym z tokijskich salonów dla panów spotykają się teraz mężczyźni w wieku 40, 50 i 60 lat, którzy nie interesowali się kosmetykami przed pandemią. Teraz natomiast odwiedzają takie miejsca coraz częściej, aby lepiej wyglądać w trakcie spotkań online<sup>12</sup>.

Zmieniający się kanon męskiego piękna obserwowany globalnie, w różnych częściach świata rozwija się jednak w różnym tempie. Zdaniem analityczki trendów, Zuzanny Skalskiej, mimo obserwowanej zmiany w dużych miastach, tradycyjny model męskości jest w Polsce jeszcze bardzo aktualny. *Wynika to m.in. z braku możliwości i wolności estetycznego wyrażania siebie* – twierdzi Skalska. *Zapalnikiem zmiany w kanonie męskości na zachodzie było przejście z tradycyjnej kultury na popkulturę. Miało to miejsce na początku lat 70-tych ubiegłego stulecia. Popkultura otworzyła przed mężczyznami nowe sposoby estetycznego wyrażania siebie. W Polsce są one obecne przede wszystkim w dużych aglomeracjach miejskich, gdzie łatwiej o zachowanie dystansu, anonimowości czy zgodę na prowokacje. Czy jesteśmy jednak na drodze zmian? Uważam, że tak* – mówi psycholog, dr Ewa Jarczewska-Gerc. *Ewolucja definicji męskości zachodzi zresztą nie tylko na poziomie wyglądu, ale dotyczy wielu obszarów. Przykładem może być coraz większe zaangażowanie mężczyzn w życie rodzinne, w tym wychowywanie dzieci czy kontakt ze swoimi emocjami, które komunikują coraz bardziej otwarcie.*

## Demokracja piękna

Artykuł w czasopiśmie Vogue Business z czerwca 2021 r. odnotował nadejście „męskiego boomu kosmetycznego”<sup>13</sup>. W ostatnim czasie zauważono wzrost liczby wprowadzonych do obrotu linii kosmetyków przeznaczonych dla mężczyzn, zarówno w segmencie premium, jak i w przystępnych cenach. Niektóre globalne marki oferują nawet dedykowane samouczki na temat kosmetyków dla mężczyzn, które znaleźć można w serwisie YouTube. Ambasadorowie płci męskiej są coraz bardziej popularnym wyborem marek kosmetycznych. W zeszłym roku w Londynie, przy Carnaby Street (jednej z najbardziej znanych dzielnic handlowych angielskiej stolicy), otwarto pierwszy na świecie sklep z kosmetykami tylko

dla mężczyzn. *W październiku zeszłego roku przeczytałam duży artykuł w holenderskim Het Financieele Dagblad o nowym fenomenie w biznesie perfumeryjnym, w którym kwiaty są coraz częściej głównym składnikiem męskich zapachów. Coś, co kiedyś było zarezerwowane dla kobiet, już takie nie jest. Wchodzimy w istny eklektyzm wyglądu i jest to widoczne również wśród mężczyzn z dużych miast w Polsce* – komentuje Zuzanna Skalska. Jeden z założycieli męskiej marki produktów do pielęgnacji skóry powiedział Women's Wear Daily (czasopismo branży modowej), że przybierający na sile wpływ mediów społecznościowych, a także pandemia, zmniejszyły utrzymującą się w przypadku mężczyzn stygmatyzację związaną z pielęgnacją skóry. Obserwujemy to u polskich pacjentów. *Przykładowo, zalecenia stosowania dermokosmetyków w domu już nie są negowane. Panowie rozumieją, że o swoją skórę trzeba zadbać na wielu płaszczyznach* – komentuje chirurg, dr n. med. Igor Madej. *Z przekonaniem stwierdzam, że świadomość mężczyzn o potrzebie i efektach regularnej pielęgnacji jest coraz większa* – dodaje dr Łukasz Duda-Barcik, specjalista chirurgii plastycznej i lekarz medycyny estetycznej.

## Rosnący rynek zabiegów medycyny estetycznej dla mężczyzn

Według najnowszych danych ISAPS, mężczyźni stanowią zaledwie 14,3% światowego rynku zabiegów nieinwazyjnych<sup>5</sup>. Specjaliści medycyny estetycznej niemal na całym świecie uważają jednak, że przyszedł czas na rozwój tej kategorii. *To, co mnie szczególnie cieszy, to różnorodność wiekowa mężczyzn coraz częściej zgłaszających się na zabiegi estetyczne. Chęć autoprezentacji skłania młodsze osoby do regularnego dbania o kondycję skóry, natomiast bardziej dojrzałych mężczyzn do zachowania atrakcyjnego wyglądu na dłużej. Regularne korzystanie z różnorodnej oferty zabiegów medycyny estetycznej zaliczam do holistycznej koncepcji smart-aging. Oprócz dbałości o sylwetkę, zdrowie fizyczne i równowagę psychiczną, mężczyźni mają teraz możliwość wyglądać młodo i atrakcyjnie mimo upływającego czasu* – mówi dr Łukasz Duda-Barcik.

Dane Brytyjskiego Stowarzyszenia Chirurgów Plastycznych i Estetycznych pokazują, że jedna trzecia jego członków odnotowała wzrost liczby mężczyzn zgłaszających się na wirtualne konsultacje po pandemii<sup>14</sup>. Raport z czerwca 2021 r., opublikowany w New York Times, nawiązuje do tego samego kierunku rozwoju w Stanach Zjednoczonych<sup>15</sup>. Według głównych opiniotwórców, potrzeba zachowania świeżego, wysportowanego wyglądu i dobrej kondycji

w pracy, jest obecnie kluczowym czynnikiem dla pacjentów płci męskiej, zwłaszcza dla mężczyzn na stanowiskach kierowniczych.

Profesor chirurgii plastycznej Danru Wang z Chin szacuje, że co najmniej jedna trzecia pacjentów płci męskiej przychodzi do jego kliniki w obliczu konieczności prezentowania odpowiedniego wyglądu w pracy. Specjalista w zakresie chirurgii plastycznej, Steven Liew z Australii, zauważa to również wśród dojrzałych mężczyzn po sześćdziesiątce. Czego natomiast oczekują polscy mężczyźni udający się do kliniki medycyny estetycznej? Zdaniem dr n. med. Igora Madeja – przede wszystkim zniwelowania oznak zmęczenia i młodszego wyglądu. *Wraz z upływem lat, panowie zatrudnieni na stanowiskach menadżerskich, czują za plecami obecność młodego pokolenia wkraczającego na rynek pracy z nowymi pomysłami, ogromem wiedzy i atrakcyjnym wyglądem. Nie chcą, aby różnice pokoleniowe były widoczne i działały na ich niekorzyść. Zabiegi medycyny estetycznej pomagają im utrzymać młody i atrakcyjny wygląd, często dostosowany do sprawności fizycznej, o którą dbają w sposób nienaganny. Podobnego zdania jest dr Mariola Gałązka, specjalista medycyny estetycznej. Osoby na wysokich stanowiskach, aspirujące i świadome, wiedzą, że wygląd ma ogromne znaczenie w kontekście budowania pewności siebie i rozwoju osobistego oraz zawodowego. Mężczyźni z pewnością oczekują profesjonalizmu, konkretnego planu działania, którego będą się trzymać, aby osiągnąć oczekiwany rezultat. Najczęściej trafiają do specjalisty już z konkretnym problemem, który zaczynają zauważać, np. odwodnioną skórą, zmęczonym wyglądem, i chcą nad nim pracować. Ważne dla nich jest natomiast zachowanie mimiki, rysów twarzy czy cech charakterystycznych.*

Wraz z tym, jak mężczyźni stają się coraz częściej pacjentami klinik medycyny estetycznej, rośnie również ich zapotrzebowanie na szeroką gamę zabiegów. Lekarz medycyny i dermatolog Kyung-Ho Park wyjaśnia, że w Korei mężczyźni nie boją się poddawać bardziej zaawansowanym zabiegom, takim jak konturowanie twarzy, zabiegi liftingujące, liftingi chirurgiczne lub z zastosowaniem urządzeń wykorzystujących energię. *Zakres zabiegów estetycznych dla mężczyzn jest szerszy niż dotychczas. Biorąc pod uwagę kontekst kulturowy, mężczyźni w Zjednoczonych Emiratach Arabskich czują się już całkiem swobodnie korzystając z zabiegów medycyny estetycznej. Konsultant dermatolog Lana Kashlan wyjaśnia: Mężczyźni na Bliskim Wschodzie cenią swój wygląd i dbają o siebie. Niezależnie od tego, czy chodzi o perfekcyjną linię brody, czy czystą skórę, jest to dla nich coś naprawdę*

*ważnego. Mam również wielu pacjentów korzystających z zabiegów iniekcyjnych twarzy. Zmiany widać również w wyborach i preferencjach polskich mężczyzn. Zdaniem dr n. med. Igora Madeja, przez lata, najczęściej wybieranym przez nich zabiegiem była toksyna botulinowa. Miała ona za zadanie poprawić odbiór naszych pacjentów w grupie społecznej czy zawodowej.*

*Do tej podstawowej terapii dołączyły w ostatnich latach zabiegi poprawiające jakość skóry oraz preparaty wypełniające. Z pełnym zrozumieniem akceptowane jest przywracanie objętości, nie „budowanie policzków”, a niwelowanie smutku i zmęczenia. Panowie nie stronią także od urządzeń opartych na energii – dodaje ekspert.*



W nadchodzących latach mężczyźni będą stanowić rosnącą szansę rynkową dla branży estetycznej. Jako że udział mężczyzn w rynku zabiegów estetycznych zyskuje coraz powszechniejszą akceptację, oczekujemy, że młodszy panowie podążą śladem swoich koleżanek, stając się bardziej świadomi i pewni swoich potrzeb, a także będą chętnie eksperymentować z szerszą gamą zabiegów. Marketing może również odgrywać kluczową rolę w stymulowaniu zmian. W im większym stopniu mężczyźni dostrzegą siebie w komunikatach kierowanych do nich przez branżę estetyczną, tym swobodniej będą się czuli, poddając się zabiegom. W przyszłości lekarze powinni być gotowi na spotkania z zaangażowanymi pacjentami, chcącymi podjąć szerszą dyskusję na temat zabiegów medycyny estetycznej dla mężczyzn, z uwagi na coraz silniejszą chęć korzystania z prawa do wyjścia poza konwencję oraz do samodzielnego wyboru. Szczególnie młodszy panowie nie chcą pozwolić na „zaszufladkowanie”. Jest to kierunek, który prawdopodobnie będzie ewoluował wraz z trwającym dialogiem kulturowym.

**Co to znaczy:**



# Wysublimowane doświadczenia





Lojalni pacjenci oczekują  
wysublimowanych wrażeń,  
angażujących w każdym punkcie.



# Trend

## Wysublimowane doświadczenia

Aby sprostać coraz bardziej wysublimowanym oczekiwaniom pacjentów, lekarze rozwijają kliniki oraz zakres usług tak, aby gwarantowały one nie tylko najwyższą jakość, ale także luksusowe doświadczenia. Jednym z obecnie obserwowanych trendów jest to, że zabiegi medycyny estetycznej – wykonywane przez wysoko wykwalifikowanych, doświadczonych lekarzy – odbywają się w luksusowym otoczeniu. Ekskluzywne domy towarowe, hotele, kliniki projektowane na zamówienie, zachęcają zamożnych pacjentów do zapoznania się z ofertą i gwarantują im wygodę podczas korzystania z usług. Takie wyjątkowe otoczenie, połączone ze zindywidualizowanym zabiegiem, zapewniają pacjentom relaks oraz poczucie, że ich potrzeby są możliwie w pełni zaspokajane.

---

*“Luksusowe doznania to dla mnie dbałość o każdy aspekt wizyty, dzięki któremu pacjent czuje radość wynikającą z faktu, że znalazł się we właściwym miejscu. W budowaniu tych emocji niezbędne jest autentyczne zapewnienie najwyższej jakości w każdym możliwym aspekcie funkcjonowania Kliniki.  
Luksus i profesjonalizm muszą iść w parze”.*

**dr n. med. Magdalena Stokowacka-Zakrzewska,**  
Klinika Zakrzewscy

---

## Holistyczna perspektywa

*Kiedy przychodzi pacjent, musimy pamiętać o tym, że jest to jego doświadczenie – mówi specjalista w dziedzinie chirurgii plastycznej Steven Liew z Australii. Klinika powinna dobrze wyglądać, wywierać kojący wpływ, mieć swój urok i mówić: „Tu jest elegancko. Tu jest stylowo. Tu jest fajnie”. Niektóre kliniki mogą pochwalić się atmosferą, która przywodzi na myśl flagowe usługi luksusowych marek, z rozległymi otwartymi przestrzeniami, uspokajającą sztuką i eleganckim wystrojem wnętrza. To skupienie się na doświadczeniu podkreśla lekarz z Wielkiej Brytanii, Tijiona Esho, mówiąc o tym, że ludzie poddający się zabiegom estetycznym nie kupują tylko produktu, ale styl życia. A to jest naprawdę ważne w kontekście przyszłości – dodaje. Czy w Polsce również możemy mówić o tym, że korzystanie z zabiegów medycyny estetycznej zaczyna być traktowane jako nowy styl życia? Zdaniem psycholog, dr Ewy Jarczewskiej-Gerc, zmiany zachodzą właśnie w tym kierunku. Korzystanie z zabiegów medycyny estetycznej staje się elementem stylu życia osób dbających o zdrowie i swój wygląd. Ludzie mają coraz większą świadomość, że tylko zdywersyfikowane działania, czyli aktywność fizyczna, zdrowa dieta i rozsądne korzystanie z zabiegów medycyny estetycznej mogą dać im pożądany efekt. Dlatego też ich oczekiwania względem branży rosną.*

## Uchwycenie stylu życia

Dążenie do zapewnienia wysublimowanych doświadczeń związanych z zabiegami medycyny estetycznej jest widoczne nie tylko w ultraluksusowych środowiskach. W Stanach Zjednoczonych istnieje wiele klinik specjalizujących się w wykonywaniu zabiegów medycyny estetycznej, które przemawiają do millenialsów i starszych pacjentów z pokolenia Z, oferując swobodne, ale jednocześnie stylowe otoczenie, zachęcające do spędzenia w nim czasu – z różowymi neonami, wiklinowymi elementami

wyposażenia, bujną roślinnością i paletą dekoracji w odcieniu stonowanych pastelów. Stymulujące otoczenie jest szczególnie ważne obecnie, po pandemii. Pacjenci, ograniczeni w ostatnich latach do życia przed ekranami komputera i telefonu, pragną angażujących wszystkie zmysły doświadczeń. Klucz do zapewnienia pacjentom luksusowych doznań ukryty jest w szczegółach. Począwszy od dogodnego parkingu przed kliniką i wyśmienitej kawy w porcelanowej filiżance, pięknego wystroju wnętrza, poprzez spokojny ton głosu pracowników, a skończywszy na wzbudzeniu w pacjencie poczucia, że chcemy, aby gościć u nas ponownie – podsumowuje dr n. med. Magdalena Stokowacka-Zakrzewska z Kliniki Zakrzewscy. *Niezwykle ważny jest także stylowy, ale nieprzytłaczający wystrój wnętrza, dopełniony świeżymi kwiatami czy świecami zapachowymi uzupełniającymi obraz luksusowych doznań. Warto pamiętać również o aspektach psychologicznych, takich jak zapamiętanie imienia pacjenta, jego upodobań i szczegółów z nim związanych. Sprzyja to budowaniu długotrwałych więzi i przekonania, że każdy pacjent traktowany jest wyjątkowo i z uwagą – dodaje.*

Coraz częściej kliniki wprowadzają również innowacje, które ułatwiają pacjentowi jego estetyczną podróż po doświadczenie relaksu i piękna. Brytyjska platforma cyfrowa, uruchomiona na początku 2021 r., łączy użytkowników z ekspertami od pielęgnacji skóry, począwszy od dermatologów po kosmetyczki i oferuje indywidualną konsultację online z ekspertem. Lekarz poleca wówczas produkty albo umawia się na osobiste spotkanie. Magazyn mody Harper's Bazaar opisał to jako „szybkie randki dla twojej skóry”<sup>16</sup>. Aplikacja innego amerykańskiego startupu oferuje pacjentom sposób na wyszukiwanie, rezerwowanie i opłacanie wizyt z zakresu medycyny estetycznej w jednym miejscu, a także daje możliwość czytania i pisania opinii o lekarzach.

*“W obecnym świecie, w którym tempo codziennego życia często nie uwzględnia w planie potrzeb regeneracji ciała i umysłu, pacjenci coraz częściej doceniają wnikliwe i holistyczne planowanie terapii”.*

**dr n. med. Joanna Żyłkowska,**

specjalista chorób wewnętrznych, lekarz medycyny estetycznej


---

## **Połączenie umysł-ciało**

Wraz z podkreśleniem wysublimowanych elementów doświadczenia związanego z zabiegiem medycyny estetycznej, lekarze coraz częściej traktują swoich pacjentów w sposób holistyczny. Uwzględniają to, jak zabiegi estetyczne wpływają na ich samopoczucie, a nie tylko jak zmieniają ich wygląd. Jak zauważa Jonquille Chantrey, chirurg medycyny estetycznej: *Nie chcę, aby moi pacjenci spędzali godziny przed lustrem, obsesyjnie myśląc o sobie. Zabiegi estetyczne mogą pomóc ludziom poczuć, że przejmują kontrolę nad tym, jak prezentują się światu, jak się czują, gdy budzą się rano oraz w chwilach silnego stresu, choroby i wyzwań. Moi pacjenci mówią mi, że ten stan, w którym zyskują poczucie decyzyjności sprawia, że poświęcają mniej czasu na martwienie się o swój wygląd, a więcej na rzeczy, które uważają za ważne w życiu – i to jest mój cel. Z tego względu lekarze coraz częściej współpracują z psychologami. Pacjenci bardziej lub mniej świadomie czują, że nie da się dbać o ciało bez równoczesnego dbania o psyche. Czasem dbając o psyche przychodzą po pomoc dla ciała – uważa* dr n. med. Joanna Żyłkowska, specjalista chorób wewnętrznych, lekarz medycyny estetycznej.

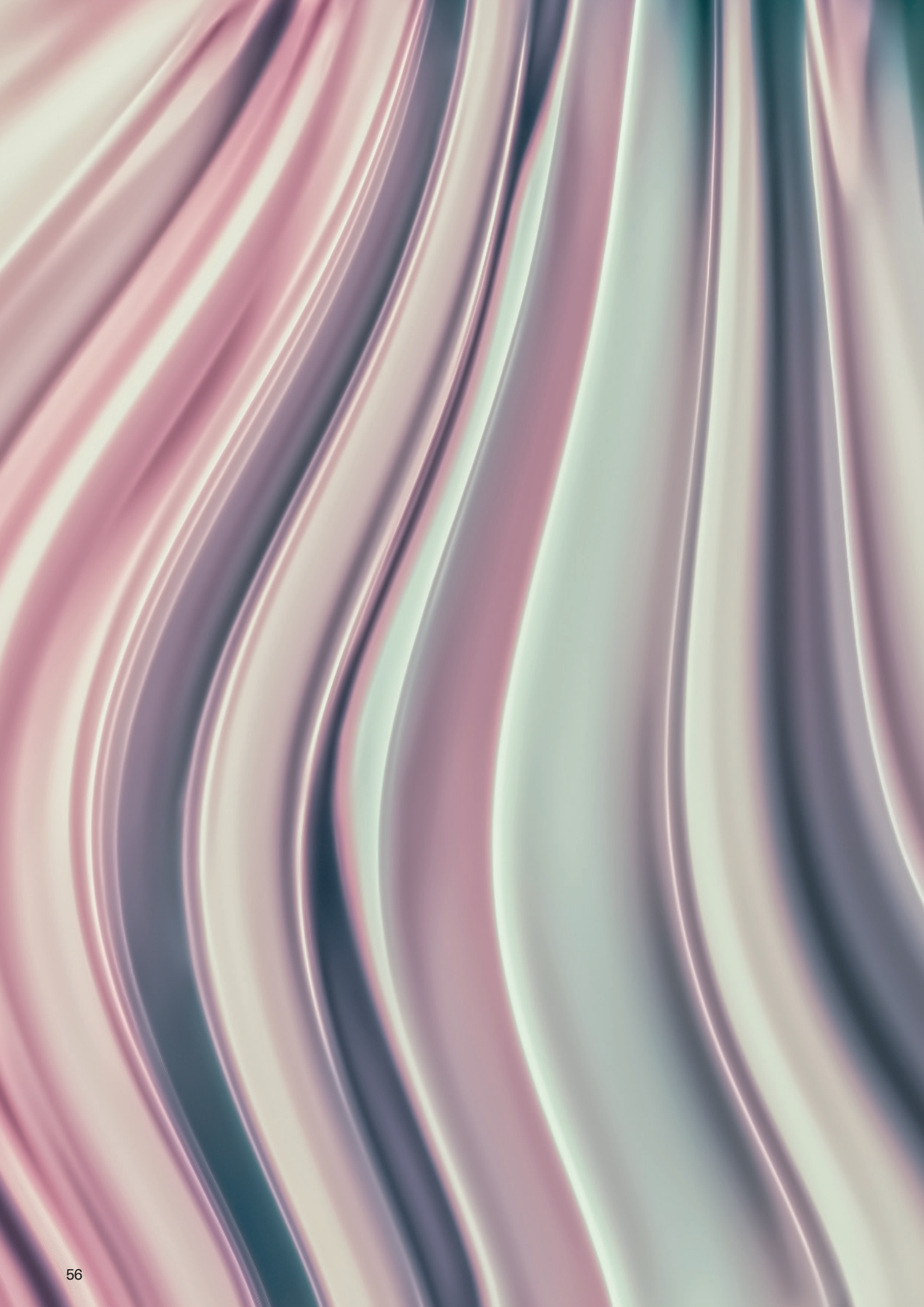
*Lekarz powinien zdawać sobie sprawę, że zawsze wchodzi w relację emocjonalną z pacjentem. Wiemy, że ma to niebagatelne znaczenie na wielu płaszczyznach. Odczytanie emocji pacjenta ma ogromny wpływ na poznanie jego motywacji, a to jest kluczowe dla odpowiedniego zaplanowania terapii. Zrozumienie potrzeb pacjenta to wskazówka pomocna w doborze odpowiedniego zabiegu. Zbudowanie relacji, która opiera się na zrozumieniu emocji pacjenta, pomaga również w edukowaniu i uświadamianiu co można, a czego nie da się osiągnąć. Pacjenci chcą poczuć się zaopiekowani, a to nierozłącznie wiąże się z dbaniem tak o ciało, jak i psyche – dodaje.*

Świadomość zdrowia psychicznego jest czymś, co zyskuje na znaczeniu i co warto jest głębszego zbadania. W tym celu pewna brytyjska organizacja zajmująca się chirurgią plastyczną uruchomiła kurs, który koncentruje się na rozwijaniu umiejętności psychologicznych wśród chirurgów. Jego celem było stworzenie solidnych ram oceny możliwych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, mogących wpływać na wybór zabiegów estetycznych pacjenta.



Z powodu rosnącego zainteresowania wellness i rozwojem dyskusji na temat zdrowia psychicznego, pacjenci postrzegają swój wygląd, zdrowie i nastrój jako elementy powiązane ze sobą. Wzrasta też świadomość na temat psychodermatologii<sup>17</sup>, która bada związek między umysłem a skórą. W związku z tym pacjenci coraz częściej oczekują, że lekarze będą podchodzić do ich wyglądu i zabiegów w sposób holistyczny, i przeprowadzać je w otoczeniu, które w równym stopniu sprzyja wyciszeniu i dobremu samopoczuciu.

**Co to znaczy:**







**Koniec starzenia się**



Pacjenci są coraz bardziej świadomi możliwości opóźnienia pojawienia się oznak starzenia. Coraz wcześniej poddają się zabiegom medycyny estetycznej, aby przeciwdziałać upływającemu czasowi. Wraz z nimi, ramię w ramię, podąża nauka, która umożliwia już regenerację komórek. Czyżby rozpoczynała się era końca starzenia się?

# Trend

## Koniec starzenia się

Współcześni ludzie starzeją się „lepiej”. Jeszcze 30 lat temu, kiedy nasze babcie urodzone na przełomie XIX i XX wieku przechodziły na emeryturę, świat wyglądał zupełnie inaczej. Żyły one krócej i szybciej się starzały. Według najnowszej publikacji GUS z 2022 r., w latach 1991-2019 przeciętny czas życia mężczyzn w Polsce wzrósł o 8,2 lat a kobiet o 6,7 lat. W wieku 65 lat nasze babcie były już starszymi kobietami. Z kolei dzisiejsza 65-latką uprawia jogę i morsuje. Określenie „starsza kobieta” do niej zupełnie nie pasuje. Rozwój medycyny, dostęp do pożywienia, poprawa warunków życia – wszystko to sprawiło, że jesteśmy innymi ludźmi niż nasi rówieśnicy 30 lat temu – komentuje analityk trendów, Zuzanna Skalska.

Do tych zmian dochodzi obecnie także większa świadomość ludzi, w zakresie tego, jak słońce, środowisko czy styl życia mogą przyspieszać proces starzenia się skóry. Coraz częściej sięgają oni również po profilaktyczne zabiegi medycyny estetycznej już po 20. roku życia.

Badanie przeprowadzone dla Amerykańskiej Akademii Chirurgii Plastycznej i Rekonstrukcyjnej Twarzy w 2019 r. wykazało, że 74% chirurgów plastycznych zgłosiło wzrost liczby wykonywanych zabiegów minimalnie inwazyjnych – takich jak wypełniacze i zabiegi na skórę – u pacjentów poniżej 30. roku życia<sup>24</sup> (wzrost o 32% w 2019 r. vs 2016 r.)<sup>19</sup>. Z kolei badanie Allergan Aesthetics przeprowadzone w 2019 r. w Chinach pokazało, że motywacją tych szybko odmładzających się pacjentów jest dążenie do poczucia się jak najlepszą wersją samego siebie. Również w pozostałych przedziałach wiekowych dostrzeganie oznak starzenia jest wiodącym czynnikiem, który skłania pacjentów do rozważenia poddania się niechirurgicznemu zabiegowi twarzy lub ciała. Jest to trend, który konsultant dermatolog Lana Kashlan dostrzega w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. *Myszę, że istnieje ogromne zainteresowanie profilaktyką starzenia się – mówi. Wśród polskich pacjentów, zgodnie z danymi badania przeprowadzonego w 2023 r. na zlecenie Allergan Aesthetics, zmiana wyglądu spowodowana procesem starzenia się jest drugim, najpopularniejszym powodem rozważania zabiegów medycyny estetycznej<sup>11</sup>. Oczekiwania pacjentów wobec zatrzymania procesu starzenia uległy znaczącej zmianie w ostatnim dziesięcioleciu. Wielu decyduje się na zabiegi medycyny estetycznej, aby wyglądać naturalnie, zdrowo i świeżo, a nie wyglądać sztucznie młodo. Chcemy, aby wygląd odzwierciedlał bardziej wiek naszego ducha i umysłu niż biologiczny. Preferowane jest podejście minimalistyczne, pozwalające osiągnąć zauważalną poprawę wyglądu, bez wyraźnej zmiany rysów twarzy – mówi dr n. med. Sylwia Lipko-Godlewska, specjalista dermatolog-wenerolog, lekarz medycyny estetycznej.*

---

*„Kompleksowe podejście do procesu starzenia  
w czasach obecnych jest kluczem do sukcesu, buduje  
zaufanie pacjentów, którzy doceniają wielokierunkowość  
działań zmierzających do poprawy ich wyglądu,  
kondycji psychicznej i fizycznej”.*

**dr Agnieszka Keller,**  
specjalista periodontolog, lekarz medycyny estetycznej

---

## Samoodmładzanie

Innowacyjne zabiegi dają dojrzałym pacjentom możliwość wykorzystania własnej tkanki do odmłodzenia ciała i skóry. Taki zabieg oferuje jedna z londyńskich klinik. Od pacjenta pobiera się tkankę tłuszczową, oczyszcza, a następnie wykorzystuje do wyprodukowania spersonalizowanych preparatów do iniekcji. Tkanka może być przechowywana przez pięć lat. Pacjenci są również zainteresowani zabiegami, które mogą zwiększyć poziom kolagenu w ich skórze. W badaniu Allergan Aesthetics z 2021 r., 67% ankietowanych (N = 12 360) stwierdziło, że zdecydowanie lub prawdopodobnie rozważyłoby poddanie się niechirurgicznemu zabiegowi medycyny estetycznej, który stymuluje organizm do zwiększenia produkcji kolagenu<sup>1</sup>. Australijski specjalista w zakresie chirurgii plastycznej, Steven Liew uważa, że wykorzystanie zdolności własnego organizmu do skutecznego wytwarzania kolagenu ograniczy liczbę operacji, takich jak lifting twarzy. Zaznacza jednak, że jego zdaniem, takie innowacje pojawią się najwcześniej za 10 lat.

W Polsce, zdaniem dermatolog-wenerolog i lekarza medycyny estetycznej, dr Kamili Białek-Galas, we wszystkich grupach wiekowych obserwuje się bardzo wyraźną tendencję wzrostową w obszarze zainteresowania zabiegami o działaniu przyczynowym, a nie wyłącznie objawowym. *Nasi pacjenci chcą starzeć się wolniej a nie, jak dotychczas, wyłącznie maskować objawy procesu starzenia. Właśnie dlatego bardzo często przygodę z medycyną estetyczną zaczynają od zabiegów regeneracyjnych, zwłaszcza od popularnych w ostatnim czasie biostymulatorów tkankowych. W miarę pojawiania się pierwszych objawów starzenia, sięgają po coraz bardziej zaawansowane, ale i minimalnie inwazyjne metody, jak wypełnianie ubytków tkankowych przy użyciu kwasu hialuronowego lub innych implantów tkankowych czy osłabienie siły mięśni mimicznych przy użyciu toksyny botulinowej. Takie postępowanie pozwala im oddalić w czasie lub całkowicie zniwelować potrzebę wprowadzenia w przyszłości postępowania chirurgicznego.* Jak zmiana ta wpłynie na branżę i codzienną pracę lekarzy? Zdaniem periodontologa i lekarza medycyny estetycznej, dr Agnieszki Keller, większe zainteresowanie prewencją starzenia się i zabiegami w tym kierunku wymaga współpracy lekarzy wielu specjalizacji.

*To właśnie multidyscyplinarne podejście jest przyszłością medycyny estetycznej. Jako stomatolog łączę obie te dziedziny od 15 lat, wielokrotnie wspierając się pomocą fizjoterapeutów, logopedów, laryngologów, psychologów. Nowoczesna medycyna estetyczna to ta, która uwzględni współpracę z innymi specjalnościami, zwraca uwagę na nawyki, pielęgnację, dietę, zaburzenia hormonalne, stan ogólny pacjenta, zdrowie jamy ustnej. Uważam, że każdego pacjenta powinniśmy traktować jako całość a nie jedynie wycinek wymagający szczególnej uwagi.*

Warto pamiętać, że proces starzenia się to nie tylko widoczne pod oczami zmarszczki. *Proces starzenia dotyka każdego elementu naszego organizmu: od kości począwszy, poprzez mięśnie, naczynia krwionośne, narządy wewnętrzne, na skórze i włosach skończywszy. Na wygląd naszej twarzy i ciała składa się zatem wiele czynników. Powinniśmy dbać o właściwą dietę, zwrócić uwagę na nietolerancje pokarmowe, nie palić papierosów, pamiętać o odpowiednio dostosowanym wysiłku fizycznym. Wszystkie te elementy mają wpływ na zdrowie i kondycję naszej skóry. Jest to dla nas – lekarzy medycyny estetycznej – baza, dzięki której osiągniemy lepsze i trwalsze efekty naszej pracy. Warto również pamiętać o kondycji psychicznej. Zaburzenia depresyjno-lękowe czy wysoki poziom stresu mogą przyczynić się np. do wypadania włosów czy wystąpienia zmian trądzikowych. Jak widać, droga do opóźnienia procesu starzenia jest bardzo złożona i wymaga holistycznego podejścia – mówi dr n. med. Agnieszka Zwolińska, specjalista chorób wewnętrznych i lekarz medycyny estetycznej.*

## Wydłużenie życia

Poza rozwiązaniami, które jesteśmy w stanie wdrożyć sami, w ramach dbania o siebie, naukowcy nieustannie pracują nad tym, ale opóźnić lub zatrzymać proces starzenia się komórek. Przedsiębiorcy z Doliny Krzemowej od pewnego czasu testują granice długości życia człowieka. Firma Altos Labs – w której jednym z inwestorów jest założyciel i prezes Amazona,

*„Pacjenci coraz bardziej preferują naturalny i subtelny wygląd, a także bezpieczne i skuteczne zabiegi medycyny estetycznej, które pomagają spowolnić proces starzenia, cofnąć jego wizualne oznaki i wyglądać w zgodzie z samym sobą”.*

**dr n.med. Sylwia Lipko-Godlewska,**  
specjalista dermatolog-wenerolog, lekarz medycyny estetycznej

---

Jeff Bezos – według doniesień Pharmaceutical Technology, prowadzi biologiczne przeprogramowanie w celu odmłodzenia komórek w laboratorium. Firma prawdopodobnie zamierza zastosować tę technologię u zwierząt, ostatecznie chcąc doprowadzić do zatrzymania biologicznego procesu starzenia się i wydłużenia długości życia człowieka. MIT Technology Review odnotowuje, że Steve Horvath, profesor UCLA, który opracował koncepcję zegara biologicznego, i Shinya Yamanaka, który odkrył proces przeprogramowania komórek – dzięki czemu, po dodaniu czterech białek, komórki mogą powrócić do pierwotnego stanu – są zaangażowani w działania Altos Labs<sup>25</sup>. Tymczasem w jednym z izraelskich badań z 2020 r. wykazano, że hiperbaryczna terapia tlenowa zwiększyła długość telomerów, struktur białkowych DNA, znajdujących się na końcu każdego chromosomu, które chronią je przed degradacją<sup>26</sup>. Dłuższe telomery wiążą się z wolniejszym tempem starzenia i późniejszym pojawianiem się chorób związanych z wiekiem<sup>27</sup>. Podczas gdy celem najbardziej pionierskich osiągnięć nauki i techniki może być dążenie do tego, co w czasopiśmie Financial Times nazwano radykalnym przedłużeniem życia<sup>28</sup>, dla pacjentów już teraz dostępne są usługi, które pomagają im pozyskiwać informacje z ich własnych ciał, aby spowolnić oznaki starzenia.

---

## **Spersonalizowane biohakowanie**

Zestawy do testów domowych mają na celu pomóc pacjentom zrozumieć ich epigenetykę. Pozwalają śledzić ich wiek biologiczny i skumulowane tempo starzenia się, aby zaoferować dostosowane do potrzeb porady, dotyczące możliwości spowolnienia tego procesu. Tijion Esho, lekarz z Wielkiej Brytanii, uważa, że nauka ta przyczyni się do poprawy jakości nieinwazyjnych metod leczenia. Wraz z rozwojem badań epigenetycznych obserwujemy postęp w dziedzinie terapii miejscowych. Staramy się uzyskiwać maksymalny efekt procedur o jak najmniej inwazyjnym charakterze.

W kontekście miejscowej pielęgnacji skóry czeka nas jeszcze więcej innowacji. Jedna z marek oferuje produkty, które działają na poziomie molekularnym skóry, obniżając jej wiek biologiczny, poprawiając stan bariery skórnej i wspierając prawidłowe funkcjonowanie komórek<sup>29</sup>. Inna marka produktów do pielęgnacji miejscowej wykorzystuje informacje z domowych testów hormonalnych, aby proponowana terapia odpowiadała indywidualnej równowadze hormonalnej<sup>30</sup>.

Nieustannie trwają poszukiwania sposobów na powstrzymanie procesu starzenia się – począwszy od zaawansowanej nauki, która pozwala wyobrazić sobie wieczne życie, po wydobywanie informacji z DNA w celu stworzenia zasad i narzędzi do ukierunkowanej pielęgnacji. Wśród pacjentów istnieje popyt na „biohacking” własnego ciała, dający możliwość powstrzymania oznak procesu starzenia się, a także tendencja do wczesnego sięgania po preparaty do iniekcji. Czy oznacza to, że bardziej inwazyjne metody, takie jak lifting twarzy, nie będą już potrzebne? Jak daleko mogą posunąć się innowacje – takie jak wytwarzanie kolagenu i epigenetyka – w pomaganiu ludziom w kompleksowej regeneracji? W najbliższym czasie lekarze mają odegrać kluczową rolę w edukowaniu pacjentów. Budowanie świadomości w tym zakresie powinno opierać się na sposobie patrzenia na własne wzorce starzenia się, a także wzorce występujące u członków rodzin, co może pomóc w wyborze mniej inwazyjnych metod leczenia, które pozwolą uniknąć większej liczby kompleksowych zabiegów w późniejszym okresie życia.

---

# Słownik terminów

## **Rzeczywistość rozszerzona (AR)**

Ulepszona wersja świata fizycznego, która jest tworzona przy użyciu cyfrowych elementów wizualnych, dźwiękowych lub innych bodźców sensorycznych dostarczanych przez technologię.

## **Beauty Boys**

Termin popularny w Azji, zwłaszcza w Japonii, odnoszący się do mężczyzn, którzy lubią nosić makijaż; mogą być heteroseksualni, homoseksualni, gender fluid lub transpłciowi.

## **Biohakowanie**

Zwany również biologią „zrób to sam”, daje ludziom możliwość kontrolowania własnego ciała i umysłu w celu maksymalizowania możliwości własnego ciała i umysłu, za pomocą najnowszych osiągnięć nauki w dziedzinie biologii, genetyki i technologii.

## **Body Neutrality / Body Positivity**

Neutralna perspektywa, jaką przyjmują ludzie wobec swojego ciała. Nie oznacza to, że zawsze kochają swoje ciało, ale doceniają wszystko to, co ono potrafi. Natomiast ciałaopozytywność zachęca ludzi do odczuwania radości i dumy ze swojego ciała, niezależnie od jego kształtu, wielkości czy subiektywnych niedoskonałości.

## **Degenderyzacja**

Usuwanie odniesień do płci psychicznej lub fizycznej albo unikanie rozróżnienia płci.

## **Epigenetyka**

Badanie zmian w organizmach spowodowanych modyfikacją ekspresji genów zamiast zmianą kodu genetycznego<sup>73</sup>.



## **Flower Boys**

Termin odnosi się do mężczyzn, którzy lubią nosić makijaż; mogą być heteroseksualni, homoseksualni, gender fluid lub transpłciowi.

## **Generation Z**

Kohorta demograficzna urodzona w latach 1997–2012.

## **Little Fresh Meat**

Chińskie wyrażenie używane do opisanego przystojnych, kobiecych mężczyzn. Stosowane najczęściej w odniesieniu do młodych celebrytów płci męskiej.

## **Metaverse**

Sieć trwałych, wirtualnych, trójwymiarowych przestrzeni, które ludzie mogą eksplorować, najprawdopodobniej jako awatary, i w których zacierają się granice między tym, co fizyczne i cyfrowe.

## **Millenials**

Millenials, znani również jako pokolenie Y, to kohorta demograficzna urodzona w latach 1981–1996

## **Psychodermatologia**

Interakcja między umysłem a skórą.

## **Rzeczywistość wirtualna (VR)**

Symulowanie elementów naszego świata (lub całkowicie wymyślonych światów) za pomocą wysokowydajnych komputerów i sprzętu sensorycznego, takiego jak zestawy słuchawkowe i rękawiczki.

---

# Materiały źródłowe

Badanie zostało przeprowadzone przez Allergan Aesthetics we współpracy z Wunderman Thompson Intelligence, globalnym think-tankiem przyszłości. Wszystkie dane przytoczone w raporcie są podane w odnośnikach i były poprawne i aktualne na dzień 22 listopada 2021 r. Począwszy od maja 2021 r., a kończąc na sierpniu 2021 r., firma Wunderman Thompson Intelligence przeprowadziła serię pogłębionych wywiadów z 15 wiodącymi lekarzami i ekspertami z branży estetycznej.

Personel medyczny cytowany w tym raporcie otrzymał wynagrodzenie za udział w tym projekcie badawczym. Szczegóły dotyczące wszystkich komentujących wyniki badania można znaleźć na stronach 6-7. Firma Wunderman Thompson Intelligence przeprowadziła również szeroko zakrojone analizy materiałów zastanych i treści internetowych w mediach konsumenckich i biznesowych oraz raporty rynkowe i branżowe

w wielu lokalizacjach geograficznych, w szczególności w Australii, Brazylii, Chinach, Indiach, Japonii, Rosji, Korei Południowej, Zjednoczonych Emiratach Arabskich, Wielkiej Brytanii i USA. Badania materiałów w językach lokalnych zostały przeprowadzone przez zespoły firmy Wunderman Thompson w Brazylii, Chinach, Indiach, Japonii, Rosji, Korei Południowej i Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Globalne badanie social listening, które stanowi część tego raportu, zostało przeprowadzone przez zespół ds. skuteczności cyfrowej firmy Wunderman Thompson w Wielkiej Brytanii. Rozpoczęło się w czerwcu 2021 r. i zakończyło w sierpniu 2021 r. z wykorzystaniem Netbase i różnych platform, w tym Facebooka, Twittera, TikToka, WeChat i Instagrama.

Badanie Allergan Aesthetics Consumer Beauty Insights Study 2021 dostarczyło wielu danych konsumenckich udostępnionych w tym raporcie. Badanie zostało zaprojektowane przez Allergan Aesthetics, Insight

Engineers i Weber Shandwick i zostało przeprowadzone między 14 lipca a 4 sierpnia 2021 r. Wywiady przeprowadzono z N = 12 360 respondentami „świadomymi w zakresie zabiegów estetycznych” w 15 krajach: w Australii, Brazylii, Kanadzie, Chinach, we Francji, w Niemczech, Japonii, we Włoszech, w Rosji, Hiszpanii, na Tajwanie, w Tajlandii, Turcji, Zjednoczonych Emiratach Arabskich, Wielkiej Brytanii. Badania terenowe przeprowadzono ze „świadomymi w zakresie zabiegów estetycznych” dorosłymi w wieku 25–64 lata. Musieli oni zgodzić się (trzy pierwsze pola) z co najmniej 2 z następujących stwierdzeń: Ważne jest dla mnie, aby wyglądać dobrze w moim wieku; Zależy mi na poprawie wyglądu twarzy i ciała; Warto wydać pieniądze na poprawę wyglądu twarzy i ciała. Aby zakwalifikować się do udziału, musieli być również świadomi istnienia co najmniej jednej z wymienionych opcji i rozważyć poddanie się jej w przyszłości: podanie produktu powodującego rozluźnienie mięśni mimicznych górnej

części twarzy, podanie wypełniaczy skórnych w iniekcji, przeszczep włosów, laserowe usuwanie owłosienia, laserowa poprawa jakości skóry, bezoperacyjne modelowanie sylwetki, zabiegi z zastosowaniem kolagenu, wybielanie zębów lub korekcja zgryzu.

W momencie publikacji dziecko urodzone w 2012 r. miałoby 10 lat, więc dla celów niniejszego raportu pokolenie Z nie obejmuje dzieci urodzonych w 2004 r. lub później.

Badanie opinii na temat medycyny estetycznej w Polsce, przeprowadzone na zlecenie Allergan Aesthetics a division of AbbVie w 2023 r. przez Kantar Public, wśród osób rozważających lub korzystających z medycyny estetycznej w wieku 30+ (n=500).

# Referencje

1. Allergan Aesthetics, Consumer Beauty Insights Study 2021 - REF-83962, Percentage of total sample (N=12360) who agree with statement.
2. Google Trends, "hyaluronic acid", "dermal filler", "collagen" word searches, November 1, 2016 - November 1, 2021. Accessed on: February 28, 2022.
3. Wunderman Thompson, "Regeneration Rising" study, Percentage from February 2021 quantitative study of 3,001 adults in the United Kingdom, the United States, and China (data unpublished).
4. Ipsos, "LGBT+ Pride 2021 Global Survey", June 2021, <https://www.ipsos.com/en/lgbt-pride-2021-global-survey-points-generation-gap-around-gender-identity-andsexual-attraction>. Accessed February 28, 2022.
5. International Society of Aesthetic Plastic Surgery, "ISAPS International Survey 2020", December 2021, [https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2022/01/ISAPS-Global-Survey\\_2020.pdf](https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2022/01/ISAPS-Global-Survey_2020.pdf). Accessed February 21, 2022.
6. Financial Times, "Can we defeat death?", October 2021, <https://www.ft.com/content/60d9271c-ae0a-4d44-8b11-956cd2e484a9>. Accessed February 28, 2022.
7. China Daily, "More efforts needed to regulate beauty enhancement sector", April 2021, <https://www.chinadaily.com.cn/a/202104/29/WS608a119da31024ad0babb2ef.html>. Accessed February 14, 2022. Original Study: iResearch, 2020, <http://www.199it.com/archives/1052269.html>. Accessed February 28, 2022.
8. Sky News, "Coronavirus: Warning over 'back alley' cosmetic procedures during lockdown", November 2020, <https://news.sky.com/story/coronavirus-warning-overback-alley-cosmetic-procedures-during-lockdown-12119342>. Accessed February 28, 2022.
9. BBC, "Under the Skin: The Botched Beauty Business", June 2021, <https://www.bbc.co.uk/programmes/p09kyrtk>. Accessed February 28, 2022.
10. Wall Street Journal, "Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show", September 2021, <https://www.wsj.com/articles/facebookknows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739>. Accessed February 28, 2022.
11. Badanie opinii na temat medycyny estetycznej, przeprowadzone przez Kantar Public w lutym 2023 r., w Polsce (N=500).
12. Associated Press, "Japanese businessmen brighten makeup industry amid pandemic", April 2021, <https://apnews.com/article/japan-business-lifestyle-generalnews-7e46baf775eb45098fdceacff050e8a>. Accessed February 28, 2022.
13. Vogue Business, "How to prepare for a men's beauty boom", June 2021, <https://www.voguebusiness.com/beauty/how-to-prepare-for-a-mens-beauty-boom>. Accessed February 28, 2022.
14. BAAPS, "Post-pandemic panic – BAAPS issues a stark warning to the public: 'Don't fall victim to unscrupulous providers selling surgery as a post-lockdown quick fix'", October 2020, [https://baaps.org.uk/media/press\\_releases/1824/postpandemic\\_panic\\_baaps\\_issues\\_a\\_stark\\_warning\\_to\\_the\\_public\\_dont\\_fall\\_victim\\_to\\_unscrupulous\\_providers\\_selling\\_surgery\\_as\\_a\\_postlockdown\\_quick\\_fix](https://baaps.org.uk/media/press_releases/1824/postpandemic_panic_baaps_issues_a_stark_warning_to_the_public_dont_fall_victim_to_unscrupulous_providers_selling_surgery_as_a_postlockdown_quick_fix). Accessed February 28, 2022.
15. The New York Times, "For These Guys, a Face-Lift Is Like a Car Tuneup", June 2021, <https://www.nytimes.com/2021/06/04/style/mens-plastic-surgery-pandemic.html>. Accessed February 28, 2022.
16. Harpers Bazaar, "Meet GetHarley", March 2021, <https://www.harpersbazaar.com/uk/beauty/skincare/a35707601/getharley-practitioners-digital-consultations/>. Accessed February 28, 2022.
17. Allure, "Should You Be Seeing a Psychodermatologist?", June 2021, <https://www.allure.com/story/what-is-psychodermatology>. Accessed February 28, 2022.
18. BBC, "Why plastic-surgery demand is booming amid lockdown", September 2020, <https://www.bbc.com/worklife/article/20200909-why-plastic-surgery-demand-is-booming-amid-lockdown>. Accessed February 28, 2022.
19. American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery (AAFPRS), "2020 Survey", February 2021, [https://www.aafprs.org/Media/Press\\_Releases/PageTemplates/New%20Survey%20Results%20Announced%20Feb.%201,%202021.aspx](https://www.aafprs.org/Media/Press_Releases/PageTemplates/New%20Survey%20Results%20Announced%20Feb.%201,%202021.aspx). Accessed February 28, 2022.
20. Britain's Mental Health Foundation, Joint Council for Cosmetic Practitioners, and the British Beauty Council, "Mind Over Mirror", August 2021, <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/mind-over-mirror-feeling-my-mind>. Accessed February 28, 2022.
21. Unilever, "Unilever says no to 'normal' with new positive beauty vision", March 2021, <https://www.unilever.co.uk/news/press-releases/2021/unilever-says-no-tonormal-with-new-positive-beauty-vision/>. Accessed February 28, 2022.
22. Allergan Aesthetics Consumer and MD beauty image global research. January 2018.
23. We Are Social and GlobalWebIndex, "THE RISE OF REALISM OVER PERFECTION ON SOCIAL MEDIA", July 2020, <https://wearesocial.com/uk/blog/2020/07/the-rise-of-realism-over-perfection-on-social-media/>. Accessed February 28, 2022.
24. American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery (AAFPRS), "2019 Survey", February 2020, [https://www.aafprs.org/Media/Press\\_Releases/Selfies%20Endure%20February%2027,%202020.aspx](https://www.aafprs.org/Media/Press_Releases/Selfies%20Endure%20February%2027,%202020.aspx). Accessed February 28, 2022.
25. MIT Technology Review, "Meet Altos Labs, Silicon Valley's latest wild bet on living forever", September 2021, <https://www.technologyreview.com/2021/09/04/1034364/altos-labs-silicon-valleys-jeff-bezos-milner-bet-livingforever/>. Accessed February 28, 2022.
26. 7 Hachmo Y, Hadanny A, Abu Hamed R, Daniel-Kotovsky M, Catalogna M, Fishlev G, Lang E, Polak N, Doenyas K, Friedman M, Zemel Y, Bechor Y, Efrati S. Hyperbaric oxygen therapy increases telomere length and decreases immunosenescence in isolated blood cells: a prospective trial. *Aging (Albany NY)*. 2020; 12:22445-22456. <https://doi.org/10.18632/aging.202188>. Accessed February 28, 2022.
27. Masood A. Shammass, "Telomeres, lifestyle, cancer, and aging", 2011, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3370421/>. Accessed February 28, 2022.
28. Financial Times, "Can we defeat death?", October 2021, <https://www.ft.com/content/60d9271c-ae0a-4d44-8b11-956cd2e484a9>. Accessed February 28, 2022.
29. One Skin, "Meet OS-01, the first ingredient to target the root causes of skin aging", <https://www.oneskin.co>. Accessed February 14, 2022.
30. Veracity, "Skin + Health Test", <https://veracityselfcare.com/en/skincare/test-kits/skin-and-health-test>. Accessed February 14, 2022.

# O nas

---

## O WT Intelligence

Wunderman Thompson Intelligence to jednostka Wunderman Thompson zajmująca się przyszłością, badaniami i innowacjami. Analizuje pojawiające się i przyszłe trendy globalne, zmiany konsumenckie i wzorce innowacji, przekładając je na wiedzę dla marek. Oferuje pakiet usług doradczych, w tym badania na zamówienie, prezentacje, raporty i warsztaty pod wspólną marką. Działa również w obszarze innowacji, współpracując z markami w celu aktywowania przyszłych trendów oraz wdrażając nowe produkty i koncepcje. Działem kierują Emma Chiu i Marie Stafford, Dyrektor Globalny Wunderman Thompson Intelligence.

## O Allergan Aesthetics, a division of Abbvie

Allergan Aesthetics a division of Abbvie to innowacyjna firma farmaceutyczna, część międzynarodowego koncernu Abbvie zajmująca się opracowywaniem, produkcją i dystrybucją produktów stosowanych w medycynie estetycznej. Jej portfolio obejmuje produkty przeznaczone do iniekcji, modelowania ciała i pielęgnacji skóry. Staramy się dostarczać klientom na całym świecie innowacyjne rozwiązania, przekazywać wiedzę i najlepszą obsługę, mając jednocześnie na uwadze indywidualne podejście, zarówno do lekarzy, jak i pacjentów.

## O AbbVie

Misją AbbVie jest odkrywanie i dostarczanie innowacyjnych leków, które rozwiązują poważne problemy zdrowotne i odpowiadają na wyzwania medyczne jutra. Pragniemy w znaczący sposób przyczynić się do poprawy jakości życia ludzi dostarczając rozwiązania w kilku najważniejszych obszarach terapeutycznych, takich jak immunologia, onkologia, neurobiologia, okulistyka, wirusologia, zdrowie kobiet i gastroenterologia. Oferujemy również produkty z portfolio Allergan Aesthetics.

Więcej informacji o AbbVie można znaleźć pod adresem [www.abbvie.pl](http://www.abbvie.pl) Obserwuj @abbvie na Twitterze, Facebooku, Instagramie, YouTube i LinkedIn.



