

الفصل الخامس

برنامج الدكتور سيكل لإعادة شباب الوجه

المكوّن من ست خطوات®

كتبت في الفصل الرابع أقول «تقوم اليوم ثورة كبيرة ومثيرة في حقل العناية الطبية وأنتم المستفيدون منها!» لا يوجد حقل من حقول الطب المضاد للهرم يظهر فيه التقدم التقني والاكتشافات المهمة أكثر إثارة وارتباطاً وسهولة في التطبيق من حقل إعادة شباب الوجه. الأفضل من ذلك، أن معظم الاكتشافات الحديثة المثيرة والفعالة هي وسائل غير جراحية لإعادة شباب الوجه. نعم أقول غير جراحية وأقول فعالة.

إن المعالجات المتقدمة المذهلة المتوافرة اليوم معالجات فعالة - سوف ترين وجهاً أكثر شباباً يحملق فيك عندما تحمقين في المرأة. إن البرنامج المكوّن من ست خطوات والذي سأفصله فيما يأتي يعطي نتائج تستطيعين فعلاً أن تريها! ليس هناك حمية معقدة طويلة، ولا مراهم سحرية، ولا شفاء معجزاً يهين ذكائك ويسلب أموالك ولا يغير شيئاً بعد ستة أشهر أو سنة تاركاً إياك منهكة أو مشمئزة غير قادرة على طلب استرجاع أموالك.

أنا جراح تجميل منذ 23 سنة وأستطيع أن أجري العمليات الجراحية التي تعيد الوجه إلى شكل أكثر شباباً في وقت قصير جداً، لكن خبرتي علمتني أن الناس لا يحبون العمليات الجراحية - لا بد أن هناك طريقة

أفضل. لقد أدركت، منذ بداية التقدم في العلاج بالليزر عام 1995، أن إعادة الشباب غير الجراحية ممكنة. لكن كان يجب تطوير التقنية اللازمة أكثر كي تصبح إعادة الشباب غير الجراحية حقيقة واقعية. حصل كثير من التقدم العلمي الحديث خلال السنوات الثلاث الماضية جعلت إعادة الشباب غير الجراحية ممكنة لكثير منكم اليوم.

لقد صممت برنامجاً غير جراحي يتكون من ست خطوات، صممت كل خطوة منها لتصحيح تغير هرمي معين في الوجه. إذا طبقت هذه الخطوات بالتسلسل الصحيح على وجه الشخص المختار اختياراً مناسباً، يصبح بالإمكان الحصول على وجه أكثر شباباً. يتحسن الجلد الناشف، والتجاعيد، والبقع البنية، والأوعية الدموية ويتحسن حتى الجلد المهلهل عند بعضنا.

أعرف أنكم تتوقون إلى الوصول إلى لب الموضوع وإلى هذا البرنامج المكوّن من ست خطوات، لكنني أريدكم أن تفهموا أولاً ما الذي يجعل الوجه يبدو هرمياً. عندها فقط تستطيعون أن تقيّموا وجوهكم وتبحثوا عن المعالجات المناسبة المذكورة في البرنامج. لذلك أرجو منكم قراءة هذا القسم الآتي كي تفهموا تغيرات الوجه الهرمية التي تجعل وجوهكم تبدو أكبر سنّاً. كيف نتغير من وجه الصبية التي تبلغ 16 عاماً بجلدها الناعم اللامع الغض إلى السيدة في عمر الأربعين التي بدأت ترى وجهاً يشبه وجه والدتها عندما تنظر في المرآة إلى وجه السيدة في عمر 65 سنة بعينيها المغطتين بالأجفان، وجفنيها السفليين المنفوخين، وبلغدها وثنايا جلدها المتدلي تحت الذقن.

هذا التحول عملية فيزيولوجية مفهومة تسمى الهرم، وهي عملية تسرّعها الأذية التي تحدث بسبب الشمس والالتهاب. إذا كنتم تظنون أن المراهم الواقية من الشمس والحمية تستطيع أن تصحح هذه التغيرات بعد حدوثها، فإنكم ستصابون بخيبة أمل وحزن شديدين في السنوات الآتية. مع أن الوقاية مهمة، خاصة الوقاية من سرطان الجلد، فإن تغيرات الهرم التي نراها والتي تجعلنا نبدو متقدمين في العمر ومنهكين هي تغيرات بنيوية تشريحية تحددها الصفات الوراثية في الجلد لا بد أن تحصل بدرجة أو أخرى مهما حافظنا جيداً على جلودنا. لا بد من الحصول على مساعدة خارجية؛ ولا بد من القيام بفعل ما للحفاظ على مظهر الشباب في الوجه. إن الأفعال المناسبة التي تؤدي إلى تصحيح فعّال لهذه التغيرات مشروحة بوضوح في برنامجي المؤلف من ست خطوات الذي سأعرضه الآن. لكن دعونا نراجع أولاً ما تعلمناه في الفصلين الأول والثاني وأن نفهم بوضوح ما هي التغيرات التي يجب أن نبحث عنها ونجدها ومن ثم نتخذ الخطوات لتصحيحها.

ارجعوا إلى الشكل 1-1 في الفصل الأول. دعونا نبحث في صفات وجه الرجل التي تجعله يبدو أكبر عمراً من الطفل.

تغيرات بنية الجلد

يبدو جلد وجه الرجل جافاً بالمقارنة مع جلد الطفل. يُفقد أكثر من نصف العامل المرطب الطبيعي للجلد المسمى بالحمض الهيالوريني (الحمض الزجاجي) ببلوغنا الخمسين من العمر. لا يمكن تعويض الحمض

الهيالوريني (الحمض الزجاجي) بأخذ حبوب أو تطبيق مرهم على الجلد. يفاقم فقدان الدعم الهرموني الذي يحصل في سن الإياس هذا التغير. يفقد الجلد الجاف العجوز بريقه ويبدو شاحباً بلون رمادي تقريباً. كما أن الجلد العجوز مليء بالتجاعيد وخشن ومسامه كبيرة الحجم. يمكن رؤية بقع متقشرة جافة على سطح الوجه.

التصبغ غير المتساوي، البقع البنية، البقع الحمراء والأوعية الدموية

لاحظوا البقع البنية والبقع الحمراء المتعددة على وجه الرجل. إن التصبغ غير المتساوي والنمو الزائد للأوعية الدموية صفتان مميزتان لجلد الوجه الهرم. تشكل هذه البقع ارتكاساً واقياً والتهابياً من قبل الجلد تجاه سنوات من التعرض للضوء فوق البنفسجي من الشمس والأذى الذي تحدثه الجذور الحرة المتحررة بسبب العوامل المؤذية الموجودة في البيئة والحمية.

الخطوط الرقيقة والتجاعيد

الخطوط الرقيقة والتجاعيد علامات نموذجية لهرم الوجه. التجاعيد السكونية هي التجاعيد الموجودة في الوجه عندما يكون في وضع الراحة. سبب هذه التجاعيد هو فقدان الكلاجين (المغراء) في الطبقات العميقة من الجلد. يخرب الضوء فوق البنفسجي القادم من الشمس والجذور الحرة التي تأتي من مصادر أخرى هذا الكلاجين (المغراء). مع فقدان الكلاجين (المغراء) تنقص الكتلة تحت الجلد ويصاب الجلد بالتجاعيد. يشبه ذلك انكماش العنب عند جفافه وتحوله إلى زبيب.

التجاعيد الحركية هي التجاعيد التي نراها عندما يتحرك الوجه، وهي تشمل خطوط العبوس، وخطوط الضحك، وخطوط القلق، وقدم الغراب. سبب هذه الخطوط في الواقع هو شد عضلات الوجه الموجودة تحت جلد الوجه. يمكن للتجاعيد الحركية أن تصبح تجاعيد سكونية بعد سنوات من الشد الذي تحدثه عضلات الوجه.

خطوط الوجه العميقة:

خطوط الوجه العميقة هي تلك الخطوط المشاهدة حول الفم والتي تسمى خط الثنية الأنفية الشفوية وخطوط الدمية المتحركة. تختلف هذه الخطوط عن التجاعيد في أنها تنتج عن شد عضلات الوجه إضافة إلى الجلد الرخو المهلhel. مع التقدم في العمر يصبح الجلد مهلهلاً ويتدلى فوق الخطوط التي تنتج عن شد عضلات الوجه، كخطوط الابتسام على سبيل المثال.

الجلد المهلهل:

لقد فقد جلد الرجل الذي يظهر في الشكل 1-1 مرونته وأصبح مهلهلاً. لقد تدلى الخدان ونتج عن ذلك وجود جلد مهلهل على الوجه نسميه اللغد. كذلك فقد تدلى أيضاً الجلد تحت الذقن على الرقبة وهي حالة تسمى لغد الديك الرومي.

إعادة شباب الوجه:

إعادة الشباب هي جعل الشيء شاباً أو يافعاً مرة أخرى، أو إعادة الوجه إلى حالته الأصلية أو إلى حالة يبدو فيها جديداً. تتطلب عملية إعادة

الشباب الحقيقي، لجعل الوجه شاباً أو يافعاً أو لإعادته إلى حالته الأصلية، تصحيح جميع تغيرات الوجه التي سبق ذكرها. مشكلة معظم معالجات شفاء التجاعيد والمعالجات المضادة للهرم المتوافرة اليوم هي أنها تتعامل مع تغير أو تغيرين من التغيرات الخمسة الأساسية التي ذكرناها سابقاً. إن علاج تغير أو تغيرين من تغيرات الهرم هو علاج جزئي يحقق نتائج جزئية فقط، ولا يمكن اعتباره إعادة شباب حقيقية. على سبيل المثال، يشد رفع الوجه جلد الوجه، لكننا نكون ببساطة قد شددنا جلدًا عجوزاً وتكون النتيجة مظهرًا أفضل، لكنه لا يزال عجوزاً. يمكن لبعض المعالجات بالليزر أن تستأصل البقع البنية والأوعية الدموية وتنعش الجلد، لكن التجاعيد ورخاوة الجلد تبقى على حالها، ويبقى مظهر الجلد عجوزاً. يمكن للبتوكس® أن يزيل خطوط العبوس وقدم الغراب، لكنه لا يفعل شيئاً تجاه التصبغ والأوعية الدموية والجلد المهلهل وبقية التجاعيد. المواد المألوفة مثل الرستيلين® والسكالبترا® والراديبز® يمكن أن تخفف الخطوط العميقة حول الفم والأنف، لكنها لا تعالج أيًا من التغيرات الأخرى.

تعطي مراهم علاج التجاعيد والحميات المتبدعة الشائعة أسوأ النتائج إحباطاً. يتفق الجميع على أن الوقاية من الشمس والحماية الصحية وشرب كثير من الماء والفيتامينات المضادة للمؤكسدات مهمة للصحة. إذا بدأت عندما تكونين في سن 16 أو 18 فإن هذه المعالجات الوقائية قد تساعد في منع هرم الوجه. لكن طالما بدأت علامات الهرم بالظهور فقد أصبحت هناك حاجة لمعالجة أكثر تداخلاً لمعاكسة التغيرات وإعادة شباب الوجه.

الأخبار الجيدة هي أننا نملك الآن معالجات غير جراحية فعّالة يمكن أن تعاكس العديد من تغيرات هرم الوجه. المشكلة هي أنه يجب تطبيق هذه المعالجات بالتسلسل وبطريقة منطقية لتحقيق - فعلاً - إعادة شباب حقيقي. كثيراً ما تطبق معالجات إعادة الشباب الحديثة تطبيقاً عشوائياً على مبدأ «إما أن نصيب أو أن نخطئ» بنتائج مثيرة للإحباط. كثير من الأطباء - حتى المختصين بتجميل الوجه - «متزوجون عن طريقة علاج واحدة» - أي إنهم يستخدمون طريقة يفهمونها ويؤمنون بها لكنهم لا يدركون أن مظهر الوجه الهرم ينتج عن عدة عوامل، لا عن عامل واحد أو عاملين. إذا كان الطبيب متمرنًا على استعمال طريقة واحدة أو طريقتين فقط - البوتوكس والمائتات على سبيل المثال - فإن ذلك قد يجعل الطبيب محدوداً. قد يستطيع مثل هذا الطبيب أن يصحح قدم الغراب ويخفف الخطوط حول الفم والأنف لكن هل سيستطيع أن يفعل شيئاً للتصبغات والأوعية والخطوط السكونية والجلد المهلهل التي تجعل وجهك يبدو متعباً وهرماً. قد يكون هناك طبيب يتخصص في الليزر ويعالج التصبغات والأوعية لكنه فاشل في شد الجلد. قد يعرض طبيب آخر عليك الجراحة فقط.

ينطبق على هذه المقاربة المثل الذي يقول: «عندما لا تملك سوى مطرقة فإن كل العالم يبدو لك على أنه مسمار». يحاول الأطباء حشر وجهك الفريد في طريقة علاجهم الرتيبة. لتحقيق إعادة شباب فعالة، يجب أن نفكر في طريقة معاكسة. يجب أن يعدل العلاج ويضبط ليلائم وجهك الفريد. تحصلين باستعمال البرنامج المؤلف من ست خطوات على ما تحتاجين إليه لتحقيق إعادة شباب حقيقية لوجهك - تعالج جميع تغيرات هرم الوجه الأساسية، وليس واحداً أو اثنين منها فقط.

برنامج إعادة شباب الوجه غير الجراحي المكوّن من ست خطوات®

يتألف برنامج إعادة شباب الوجه المكوّن من ست خطوات هي ما يأتي:

1. التقشير
2. تحريض تشكيل كلاجين (مغراء) جديد
3. إزالة التصبغات والأوعية الدموية غير الطبيعية
4. إرخاء خطوط تعبير الوجه
5. ملء خطوط الوجه العميقة
6. شد الجلد

تعالج هذه الخطوات الست تغيرات هرم الوجه الأساسية التي بدأ كثير منا برؤيتها في عمر بين الثلاثين والخمسين، والتي توجد في وجوه معظمنا بين الخمسين والستين. قد لا توجد العلامات التقليدية لتغيرات هرم الوجه عند جميع الناس، ويجب تعديل هذا البرنامج ليلائم الوجه الخاص بكل شخص. لكن هذا البرنامج المؤلف من ست خطوات مصمم ليعالج جميع تغيرات هرم الوجه المهمة. على الرغم من أنه يمكن تطبيق خطوات مفردة دون غيرها لعلاج الأشخاص الذين يعانون من تغير واحد أو تغيرين، فإن معظم الناس بحاجة إلى برنامج يعالج جميع تغيرات الهرم على المدى الطويل. سوف أبحث كلاً من هذه الخطوات بالتفصيل.

الخطوة الأولى: التقشير

يشمل التقشير الإزالة الميكانيكية أو الكيمائية لخلايا الجلد الميتة من على سطح الوجه. يقدم التقشير لسطح الجلد عدة فوائد معيدة للشباب منها:

1. إزالة خلايا الجلد الميتة: يوجد على السطح الخارجي للجلد عدة طبقات من خلايا الجلد الميتة التي تدفعها إلى الأعلى نحو السطح خلايا الجلد التي تنمو في الطبقة الخلوية القاعدية من البشرة. هذه الخلايا الجديدة أكثر اكتنازاً وأكثر رطوبة. بعد أن تزال الخلايا الميتة بعملية التقشير، تنكشف الخلايا الجديدة وتبدي تألقاً سليماً ومظهراً أكثر شباباً لجلد الوجه.

2. نفوذ أفضل للعناصر المعيدة للشباب المطبقة موضعياً - تشكل خلايا الجلد الميتة حاجزاً يمنع اختراق المواد المطبقة موضعياً تلك التي تهدف إلى إزالة التصبغ وتحريض تشكيل خلايا جلدية جديدة في البشرة وإنتاج الكلاجين (المغراء) في الأدمة.

3. إزالة المخلفات التي تسد مسام الجلد - تتجمع خلايا الجلد الميتة، والأوساخ، والمخلفات البيئية، وزيوت الجلد على سطح الجلد وتسد مسام الجلد. يمكن أن يؤدي الانسداد إلى تراكم زيوت الجلد والعرق وأن يسبب الدخنيات - كيسات صغيرة - والعدّ الشائع وأن يؤدي إلى تشكل بنية جلدية غير متجانسة وإلى توسع المسام.

4. التخريش الخفيف للأدمة - يمكن أن تسبب المقشرات الأقوى مثل حمض الغليكوليك، والريتين[®] A، وسحج الأدمة المجهري[®] تخريشاً

خفيفاً للأدمة مما يؤدي في الواقع إلى تشكيل ترسبات كلاجينية في الأدمة السطحية.

5. إزالة التصبغات السطحية البشرية – إن التصبغات السطحية والبقع البنية تغيرات نموذجية من النمط الأول لتغيرات هرم الوجه. يمكن إزالة كثير من هذه التصبغات، الموجودة في البشرة، عن طريق التقشير القوي. كما أن المواد الموضعية التي تهدف إلى إزالة التصبغات من الطبقات العميقة يمكن أن تخترق الجلد بسهولة أكثر بعد التقشير وتقوم بفعالها في الطبقات العميقة.

الخطوة الثانية: تحريض تشكيل كلاجين (مغراء) جديد

بما أن العامل الأساس الذي يسهم في هرم جلد الوجه هو أذية أو فقدان كلاجين (مغراء) الأدمة، فإن تحريض تشكيل إنتاج جديد للكلاجين في الأدمة هو أحد المكونات المهمة لأي برنامج إعادة شباب الوجه. هناك فوائد أساسية عديدة لإنتاج كلاجين (مغراء) جديد في الأدمة هي:

1. يزيد الكلاجين (المغراء) الجديد المتكون في الأدمة من ثخن الأدمة ويعاكس عملية الترقق المميزة لجلد الوجه الهرم.

2. يؤثر الكلاجين (المغراء) الجديد في الأدمة تأثيراً مسمناً أو مائلاً في المناطق المصابة من الأدمة التي ضمرت وأدى ضمورها إلى حصول انخفاض في الجلد يستقر تحت التجاعيد. يمكن لهذا التأثير المسمن أن يقلل عمق تجاعيد الوجه وعددها.

3. يستطيع الكلاجين (المغراء) الجديد الموجود في الأدمة أن يؤمن بفاعلية أكبر الدعم الغذائي للبشرة الموجودة فوقه مما يعطي للجلد سطحاً سليماً ذا مظهر أكثر نضرة.
4. يمكن أن يحسن الكلاجين (المغراء) الجديد مرونة الجلد.

الخطوة الثالثة: إزالة التصبغات والأوعية الدموية غير الطبيعية

تراكم الأصبغة (البقع البنية) وتكاثر الأوعية الدموية السطحية الظاهرة (البقع الحمراء) على سطح الجلد هما الارتكاسان الالتهابيان اللذان يحدثان استجابة لسنوات من الأذى الذي تحدثه أشعة الشمس فوق البنفسجية والسموم المؤذية الأخرى، سواء القادمة من الوسط الخارجي أو المنتجة داخل الجسم. هذه التغيرات علامات نموذجية لهرم جلد الوجه. تضي إزالة اللطخ الموجودة على الجلد الآثار والفوائد الآتية المعيدة للشباب:

1. يصبح مظهر الجلد ولونه متجانسين مع توزع متساو، دون لطخ، ويصير المنظر شبابياً.
2. إزالة آفات النهاية غير نموذجية موجودة في الجلد، ربما كانت ستتطور في المستقبل إلى آفات جلدية أشد وأخطر مثل التقران السافع وهي حالة ربما تكون طليعة لحصول سرطان الجلد.

الخطوة الرابعة: إرخاء خطوط تعبير الوجه

كما بحثنا سابقاً، يؤدي التقلص المستمر لعضلات تعبير الوجه على مدى العمر إلى تشكل خطوط تعبير الوجه. هذه الخطوط التي تعرف

باسم قدم الغراب، وخطوط العبوس، وخطوط القلق، وخطوط الأرنب هي تجاعيد ملحوظة تعطي مظهر الهرم المميز للوجه. يجب على أي برنامج إعادة شباب فعال أن يعالج تغيرات هرم الوجه من النمط الثاني المذكورة هذه. سوف يؤدي إرخاء عضلات تعبير الوجه إلى:

1. إزالة أو تقليل عمق خطوط قدم الغراب، وخطوط العبوس، وخطوط القلق، وخطوط الأرنب.

2. منع عودة هذه الخطوط بعد أن تتحقق إعادة شباب الوجه وتجنب عودة تغيرات هرم الوجه من النمط الثاني الذي تسببه هذه العضلات.

الخطوة الخامسة: ملء خطوط الوجه العميقة

تؤدي جملة ضмор الأدمة، وفقدان الطبقة الشحمية تحت الجلد، وفقدان المرونة، وتدلي النُّسج الرخوة في الوجه إلى حصول عديد من تشوهات الوجه المختلفة التي ترافق هرم الوجه. تعطي هذه التشوهات للوجه مظهراً شديداً الهرم. ومن أمثلة هذه التشوهات: هبوط الشفة العلوية ونقص ثخانتها وتطاول الشفة العلوية، وظهور خطوط عميقة أو انخفاضات في الجلد تسمى الثنية الأنفية الشفوية وخطوط الدمية المتحركة، وظهور تشوه مجرى الدمع، والدائرة السوداء حول الجفنين السفليين. يتطلب تحسين مظهر هذه التشوهات إجراء عملية استبدال الكتلة التي سوف تؤدي إلى:

1. تلطيف مظهر هذه التشوهات بملء الانخفاضات وتقليل الظل الذي تحدثه هذه الانخفاضات.

2. ملء أو تسمين الشفة لتعطي مظهراً مليئاً أكثر شباباً.
3. ملء الانخفاضات التي سببها ضمور الأدمة أو الطبقة الشحمية تحت الجلد أو هبوط النسج الرخوة للأسفل.

الخطوة السادسة: شد جلد الوجه

يؤدي فقدان مرونة الجلد التالي لإصابة الكلاجين (المغراء) والإيلاستين (المرنين) في الأدمة وضمور الطبقة الشحمية تحت الجلد، وبدرجة أقل ضموراً لعظم (في عمر متقدم) إلى هبوط أو تدلي جلد الوجه إلى الأسفل. يؤدي ذلك سريراً إلى عدة تغيرات تشريحية في الوجه تترافق مع مظهر هرم للوجه كثيراً ما يسمى «اللغد» (ثنايا جلدية متهلة على طول الفك السفلي)، ومع رقبة الديك الرومي أو لغد الديك الرومي (ثنايا جلدية مهلهلة على الرقبة وتحت الذقن)، ومع تدلي الخدين، وتدلي الحاجبين الذي قد يؤدي إلى إعاقة النظر إذا كان التدلي شديداً فوق العينين. تعالج الخطوات من 1 إلى 5 جميع تغيرات هرم الجلد السطحية من النمط الأول تقريباً وتغيرات هرم الجلد الحركية من النمط الثاني الناتجة عن عضلات تعبير الوجه وعديد من تغيرات هرم الوجه الكتلية من النمط الثاني، لكننا لم نعالج بعد هبوط غلاف جلد الوجه الناتج عن نقص المرونة، ولم نعالج فقدان كميات كبيرة من كتلة الوجه. يجب شد غلاف جلد الوجه للحصول على إعادة فعالة لشباب الوجه إذا كان جلد الوجه هرمياً إلى درجة كبيرة تظهر فيه التغيرات التشريحية التي وصفناها في هذه الفقرة. سوف يفيد شد الوجه عند هؤلاء الأشخاص ما يأتي:

1. إعادة جلد الخدين إلى موضع أعلى أكثر شباباً على عظم الوجنة أو القوس الوجنية.
2. إعادة النقطة العليا للحاجب إلى موضع يقع 1 سم على الأقل أعلى من الحافة فوق الحاجب (عظم الحاجب العلوي).
3. إعادة خط فكي ناعم يمتد من الذقن إلى زاوية الفك السفلي التي تقع تحت الأذن.
4. إعادة خط رقبة نظيف عمودي عند نقطة تقاطع الخط الممتد من تحت الذقن إلى الغضروف الدرقي (تفاحة آدم) مع الخط الممتد من الغضروف الدرقي للأسفل إلى الثلمة فوق الترقوة (ذروة عظم الصدر).

كيف يطبق عملياً البرنامج المكوّن من 6 خطوات

تتطلب إعادة شباب الوجه وجود طبيب خبير مؤهل لديه قدرة على القيام بجميع خطوات البرنامج. الأهم من ذلك، يجب أن يفهم الطبيب كيفية تطبيق المعالجات المختلفة على وجهك الفريد بالتسلسل أو الترتيب المناسبين. بما أن هذا البرنامج حديث ولم يفهمه جميع الأطباء بعد، لذلك سأقوم بشرح خصائص كيفية عمل البرنامج. لكي تتزودوا بالمعلومات اللازمة للتأكد من أنكم تحصلون على العلاج المناسب. سوف تصبحون مرضى واعمين، وذلك هو هدف الكتاب.

التحضير للبرنامج - الخطوات التمهيديّة

من الضروري قبل أن نبدأ خطتنا العلاجية لإعادة شباب الوجه أن يكون اختيارنا للتغذية ونمط الحياة والعناية اليومية بالجلد ملائماً لعملية إعادة الشباب. تذكرون أننا بحثنا في الفصل الرابع أهمية الحمية والتمارين الرياضية وتديبر الكرب وتجنب الشمس والعوامل البيئية الضارة الأخرى في منع حدوث هرم الوجه. ليس هناك أي منطوق في تطبيق برنامج صارم يعاكس تغيرات هرم الوجه إذا لم نعلم بالممارسات الواقية والممارسات المصححة الأساسية كجزء من حياتنا اليومية. الأكثر من ذلك، يمكن لمن كان لديه منكم بداية تغيرات هرم طفيفة أن يقوم بهذه الخطوات التمهيديّة ويتجنب تكاليف وجهه اتبع كامل خطوات البرنامج. يركز التحضير للبرنامج على ثلاث نقاط صحية مهمة: نمط الحياة واللياقة البدنية، الحمية، وبرنامج العناية الجلدية الملائم لكل فرد.

نمط الحياة واللياقة البدنية

لقد أكدت في الفصل الرابع على أهمية تجنب العناصر المنتجة للجذور الحرة التي تؤذي الكلاجين (المغراء) وتؤدي إلى هرم الجلد. دعونا نراجع النقاط الواضحة مرة أخرى. التوجيهات الآتية مهمة للحصول على بشرة سليمة وتجنب تغيرات الهرم:

1. تجنب التعرض الشديد للشمس - ارتد دائماً لباساً واقياً من الشمس، وضع نظارات شمسية، وارتد قبعة ذات حواف عندما تتعرض للشمس.

2. لا تدخن السجائر.
3. تجنب شرب الكحول.
4. ابدأ برنامج تمارين رياضية يشمل رفع أثقال والرقص الرياضي.
5. ابدأ جدياً بتقنيات تديبير الكرب - تذكر أن الكورتيزول المتحرر في حالات الكرب يخرّب الكلاجين (المغراء) في الجلد.
6. حسن حياتك الروحية.

الحمية

الحمية الصحية الغنية بالأطعمة المضادة للالتهاب وبمضادات المؤكسدات ضرورية جداً لنجاح برنامج إعادة شباب الوجه.

تجنبوا:

1. النشويات المكررة

2. السكر

3. الشحوم المشبعة

4. الشحوم الحيوانية

تناولوا:

1. الأطعمة المضادة للالتهاب مثل زيوت أوميغا - 3، وسمك السلمون (سمك سليمان)، والسردين وأسماك المياه الباردة الأخرى.

2. الصويا بدل مشتقات الحليب.

3. كمية كبيرة من الألياف.

4. الحبوب الكاملة.

5. الفواكه.

6. الخضار، خاصة ذات الألوان الزاهية

إضافات مهمة

1. مسحوق بذر الكتان (ملعقتا طاولة يومياً)

2. الفيتامينات المضادة للمؤكسدات (انظروا الفصل الرابع)

برنامج العناية الجلدية الملائم لكل فرد.

أحاول دائماً التأكد من أن المرضى يتبعون برنامج عناية جلدية واقعياً ومصححاً ومناسباً قبل البدء في أي معالجة متقدمة لإعادة الشباب. بعد أن أقوم بالتقييم الأولي، نحدد أنا وخبيرة التجميل البرنامج الأنسب لوجه المريضة الفريد ونوع جلدها.

من المفيد تصنيف نوع الجلد في واحد من أربعة أصناف شائعة. لكل شخص منا جلد وجه مختلف عن الآخرين، وقد يقع يطابق جلد شخص ما أكثر من صنف واحد.

مع ذلك يجب أن نحاول معرفة أي صنف يشابه أكثر التغيرات التي نراها على وجه الشخص. هناك أربعة أصناف:

1. **الجلد مفرط الصباغ** - يتصف الجلد مفرط الصباغ بوجود بقع بنية أو مناطق بقعية بنية أو بنية مائلة للحمرة على الوجه، خاصة في مناطق الوجه المعرضة أكثر للشمس.

2. **الجلد الجاف مع تجاعيد** - يكون الجلد الجاف عادة رقيقاً وقاتحاً وكثيراً ما يحتوي على خطوط وتجاعيد في عمر أبكر من جلد الأشخاص ذوي البشرة القاتمة أو ذوي البشرة الزيتية.

3. **الجلد الزيتي مع مسام متوسعة** - يوجد لدى الأشخاص ذوي البشرة الزيتية مسام متوسعة وهم مهيتون لحصول هجمات من العد، خاصة في مرحلة الاضطراب الهرموني.

4. **الجلد الحساس أو العد الوردي** - يملك الأشخاص ذوي البشرة الحساسة والأشخاص المصابون بالعد الوردي جلدًا سهل التخریش كثيراً ما يكون فيه بقع حمراء وأوعية دموية صغيرة على سطح الجلد.

أما من كان لديه مجموعة مركبة من هذه الصفات المذكورة أعلاه، فإنه يجب أن يركز أولاً على الصفات البارزة التي يراها. بعد حصول تحسن في الصفات البارزة، يمكن الانتقال لإضافة برنامج موجه نحو المشكلات الأخرى الموجودة.

ابدؤوا بتمهل. الأكثر ليس دائماً أفضل، كما أن العناية الجلدية العنيفة يمكن أن تسبب التخریش وتعطي نتائج سلبية. مع تقدمك في العناية، وتحت إشراف الطبيب أو خبيرة التجميل، يمكن الانتقال إلى مراحل أسمى.

المنتجات المذكورة في الجدول الآتي هي المنتجات التي أستعملها في عيادتي. لا تباع هذه المنتجات إلا في عيادات الأطباء لأنها تحتوي على نسبة من المواد الفعالة أعلى من تلك التي تباع في المتاجر أو الصيدليات. أنا أستعمل المنتجات التي تصنعها شركات لا روش بوساي[®] ، وإنوفاتيف سكين كير[®] ، وأوباجي[®] لأنني وجدت أنها فعالة جداً ولاقت استحساناً لدى المرضى. ليس لدي أي مصلحة تجارية في هذه المنتجات. هناك منتجات أخرى متوفرة ممتازة، وأقترح أن تعتمدوا على نصائح أطبائكم. إذا كان لديكم منتجات جيدة تستعملونها، يمكنكم استعمالها بدلاً من المنتجات الموجودة في الجدول اللاحق. المهم هو اتباع برنامج عمل صباحاً ومساءً يتكون من:

1. تنظيف
2. تلطيف
3. كريم عيني
4. تصحيح
5. ترطيب، تقشير
6. حماية

الحماية	الترطيب	التصحيح	كريم عيني	التلطيف	التنظيف	صباحاً
واقي شمس عيار 30 مع مرطب	هيدرافيز ¹ حسب الحاجة	إيبيكوين® أو غليكوين®	مركب عيني ²	محلول تكييف ¹	منظف مطهر ¹	فرط الصباغ
واقي شمس عيار 30 مع مرطب	مركب مرطب ²	مصل فائق ²	مركب عيني ²	محلول تكييف ¹ (إذا أمكن تحمله)	فرك بمقشر مجهر ¹	الجلد الجاف مع تجاعيد
واقي شمس عيار 30 مع مرطب	لا	إفاكلار ك ¹	مركب عيني ²	تكييف	هلام ¹ أو محلول ¹ إفاكلار	الجلد الزيتي مع مسام متوسعة
واقي شمس عيار 30 مع مرطب	مركب مرطب ²	مصل بروهيل ¹	مركب عيني ²	ملطف خفيف	منظف توليريانيديرمو ¹ أو منظف توليريان رغوي ¹	الجلد الحساس مع عد وردي
الحماية	الترطيب	التصحيح	كريم عيني	التلطيف	التنظيف	مساءً
مركب مرطب ²	مصل فعال ²	التصحيح	مركب عيني ²	محلول تكييف ¹	منظف مطهر ¹	فرط الصباغ
مركب مرطب ²	مركب مثبت ²	إيبيكوين® أو غليكوين®	مركب عيني ²	محلول تكييف ¹ (إذا أمكن تحمله)	فرك بمقشر مجهر ¹	الجلد الجاف مع تجاعيد

الجلد الزيتي مع مسام متوسعة	هلام ¹ إفاكلار	محلول تكيف ¹	مركب ² عيني	ريتين [®] و تازوراك [®] أو أفاج [®]	إفاكلار ¹ ك	سائل توليريان ¹ وجهي ¹
الجلد الحساس مع عد وردي	منظف توليريانيديرمو ¹ أو منظف توليريان رغوي ¹	ملطف خفيف	مركب ² عيني	رينوفا [®] أو أو.سي. تي ريتينول	لا	كريم توليريان ¹ وجهي ¹

الجدول 1-5

برنامج العناية بالجلد اليومي - اختاري نوع جلدك واتبعي البرنامج الصباحي والمسائي

1. لا روش بوساي[®] ، بيوميديك[®]
2. إنوفاتيف سكين كير[®]

برنامج إعادة شباب الوجه غير الجراحي المكوّن من ست خطوات[®]

الخطوة الأولى: التقشير

أبدأ بوضع المريضة على برنامج تقشير يتألف من كريمات موضعية مقشرة وسحج الأدمة أو التقشير الكيميائي السطحي بحمض الغليكوليك أو حمض الساليسيليك. لا يستغرق التقشير الكيميائي أي وقت يذكر ليقوم بتأثيره. تترك المريضة العيادة زهرية اللون قليلاً، لكن بإشراق نضر. الكريمات المقشرة التي أستعملها هي الريتين[®] A أو التازاروتين[®] ، لكنني أستعمل الفيتامين C موضعياً لدى المرضى ذوي البشرة الحساسة.

أما عند المرضى الذين يعانون من تغيرات هرم شديدة فإنني أستعمل شكلاً من أشكال التقشير يسمى التقشير الليزري المجهري (مايكروليزريل[®])

(الشكل 1-5). ننزل بهذه العملية إلى مستويات أعمق من سحج الأدمة المجهري[®] وهي عملية أكثر فاعلية لكن المريضة تترك العيادة ووجهها محمر جداً ويحتاج الجلد إلى 4 إلى 6 أيام ليعود إلى شكله الطبيعي. هذا تطور عظيم عن إعادة تشكيل السطح الليزري الذي ينزل إلى مستويات أعمق بكثير وتحتاج المريضة إلى عدة أسابيع حتى تتعافى. هناك طريقة ليزرية جديدة تسمى الحفر بثاني أكسيد الكربون (CO2 لايت[®])، وهي طريقة حديثة مطورة من الاستعادة بالنبض الفائق (ألترابلس إنكور[®]) وهي طريقة تقشير جديدة مثيرة. يستعمل كثير من الأطباء التقشير الكيميائي الأعمق في الأدمة لكنني أفضل التقشير الليزري المجهري بسبب دقته وجدارته. هناك طريقة أخرى تسمى تقشير أوباجي الأزرق (أوباجي بلوبيل[®]) وهي طريقة بديلة جيدة.



الشكل 1-5

قبل (الأيسر) وبعد (الأيمن) التقشير الليزري المجهري على عمق 40 ميكرون.
 (قدم الصورة الدكتور جيسون بوزنر وشركة سيتون[®])

لا يزال التقشير الجلد الميت فحسب، لكنه يخفف أيضاً لون التصبغات ويحرض على نمو كلاجين (مغراء) جديد في الطبقات الأعمق من الجلد. أبدأ بالتقشير لأن عديداً من الخطوات اللاحقة تصبح أكثر فاعلية بعد أن تظهر فوائد التقشير. الأهم من ذلك، قد تصبح الأوعية الدموية غير الطبيعية أكثر ظهوراً بعد التقشير، لذلك من الخطأ معالجة الأوعية الدموية قبل التقشير.

الخطوة الثانية: تحريض تشكيل كلاجين (مغراء) جديد

هذه أهم خطوة بعد التقشير العميق لإزالة التجاعيد السكونية والخطوط الدقيقة. كما أن هذه الخطوة هي أكثر الخطوات استغراقاً للوقت وهي مضجرة وتحتاج أن تتحلى المريضة بالصبر. لا يوجد طريقة غير جراحية سريعة لإزالة تجاعيد الوجه. يمكن لإعادة السطح الليزرية أن تزيل التجاعيد بسرعة وبشكل فعال، لكنني أعدُّ إعادة السطح الليزرية عملية جراحية كما أن الوقت الطويل اللازم للشفاء والتعافي يجعل معظم المرضى لا يتقبلون هذه الطريقة.

مع أن التقشير العميق والكريمات الموضعية المذكورة سابقاً تحرض على تشكيل كلاجين (مغراء) جديد، فلا تزال هناك حاجة لتحريض إضافي على إنتاج الكلاجين. يمكن لتقنيات ليزيرية عديدة، وتقنيات الضوء النابض القوي، وآلات التردد اللاسلكي أن تحرض الجلد على إنتاج الكلاجين (المغراء) في الطبقات العميقة دون أن تسبب أذية لسطح الجلد. تسمى هذه الطرق بالطرق غير الاستئصالية، بمعنى أنها لا تزيل خلايا سطح الجلد كما تزيله عملية إعادة السطح الليزرية التي هي عملية جراحية.

بالتالي فإن هذه التقنيات غير الاستئصالية لا تتطلب وقتاً طويلاً للتعافي، بمعنى أن المريضة تصبح بعد المعالجة زهرية اللون لكنها تتعافى بسرعة خلال ساعات فقط.

تعمل آلات الليزر غير الاستئصالية، والضوء النابض القوي، وآلات التردد اللاسلكي بتسخين معقد للطبقات العميقة من الجلد مما يجعل



الشكل 2-5

قبل (الأيسر) وبعد (الأيمن) العلاج بجهاز الليزر (ليزر جينيسز®) لتحريض تشكيل كلاجين جديد في منطقة قدم الغراب. قدم الصورة الدكتور بروس روسيل وشركة كوتيرا®

الجلد يرتكس بتشكيل كولاجين (مغراء) جديد. يمكنكم قراءة تفاصيل آلية العمل في الفصل الثامن، «إعادة شباب الوجه بالتقنيات المتقدمة».

هناك شركات تجارية عديدة للآلات التي تستطيع أن تقوم بتحريض إنتاج الكلاجين (المغراء) دون جراحة استئصالية، وكثيراً ما تسمى هذه الطريقة إعادة الشباب الضوئية. أنا أفضل جهازاً يسمى ليزر جينيسز®

لأنه سهل الاستعمال ولا يسبب الألم وفعال. الضوء النابض القوي فعال أيضاً عند المرضى الذين يعانون من عدد كبير من التصبغات والأوعية الدموية غير الطبيعية، لكن الضوء النابض أقوى ويتطلب ملاصقة الآلة للجلد ويجب أن يستعمل بحذر من قبل شخص مدرب وخبير في استعماله.

إن تحريض الكلاجين عملية تستغرق وقتاً طويلاً. يتطلب ظهور نتائج واضحة تستطيعين رؤيتها في المرأة، أي رؤية عدد أقل من التجاعيد، من 5-7 جلسات علاج على الأقل ومدة 5-7 أشهر كي تصبح الفائدة واضحة. لكن هذه التجاعيد استغرقت 30-40 سنة كي تتشكل، لذلك فإن إزالتها في غضون 7 أشهر دون جراحة وبمدة تعالفي قصيرة أمر جيد جداً (الشكل 5-2).

الخطوة الثالثة: إزالة التصبغات والأوعية الدموية غير الطبيعية

على الرغم من أن الكريمات والتقشير يمكن أن تزيل كثيراً من البقع البنية الفاتحة وأن الليزر والضوء القوي النابض المستعملين في الخطوة الثانية من هذا البرنامج يمكن أن يزيلا الأوعية الدموية الصغيرة، فلا تزال هناك حاجة لمعالجة أقوى لإزالة التصبغات والبقع البنية القاتمة والأوعية الدموية الكبيرة. توجد عدة أشكال للمعالجات غير الاستئصالية بالليزر لإزالة التصبغات والأوعية الدموية. مع أن هذه المعالجات غير استئصالية، فإنها تترك علامة محمّرة تشاهد مدة يوم أو يومين ويمكن أن تغطى بسهولة بمستحضرات تجميل الوجه. لقد استعملت ليزر الفيرزابلس[®] سنوات عديدة وهو يعمل بشكل ممتاز، (الشكل 5-3)، لكن أجهزة الفيرزابلس[®] الجديدة باهظة الثمن إلى درجة أنها لم تعد تصنع اليوم إلا نادراً. هناك ليزر جديد سمي كولغلايد[®]، وهو فعال جداً

لعلاج الأوعية الدموية الكبيرة. يعتبر الضوء النابض القوي اليوم المعالجة المختارة لمجموعة التصبغات والأوعية الدموية الصغيرة التي تظهر على شكل تورد يشبه العد الوردي (الشكل 4-5).

هذه المعالجات المذكور معالجات فعالة تظهر نتائجها في غضون ستة أسابيع. تحتاج المعالجة عادة إلى جلستين أو ثلاث جلسات.



الشكل 3-5

إزالة الأوعية الدموية السطحية بالليزر. قبل (الأيسر) وبعد (الأيمن).



الشكل 4-5

إزالة التصبغات بالضوء النابض القوي. قبل (الأيسر) وبعد (الأيمن).
قدم الصورة شركة كوتيرا® والدكتور بروس روسيل.

الخطوة الرابعة: إرخاء خطوط تعبير الوجه

البوتوكس® دواء ثوري جديد يزيل بشكل فعال الخطوط الحركية والتجاعيد التي تنتج عن شد عضلات تعبير الوجه. يمكن تخفيف أو إزالة خطوط العبوس، وخطوط القلق، وقدم الغراب، وخطوط الأرنب بحقن البوتوكس® (الشكل 5-5). يمكن أيضاً تخفيف خطوط أحمر الشفاه، وهي التجاعيد الناعمة الموجودة حول الشفتين باستعمال البوتوكس®، لكن لا يمكن حقن سوى كميات قليلة وإلا سيحصل ضعف في الشفتين.

هناك العديد من «البيبتيدات» الجديدة، منها الأستيل هيكسابيبتيد - 3، التي تعطي عندما تطبق موضعياً على شكل كريم تأثيراً يشبه تأثير البوتوكس® في تخفيف الخطوط الناعمة. سوف تحسّن هذه المواد في نهاية المطاف وتصبح أكثر فاعلية،



الشكل 5-5

علاج قدم الغراب بالبوتوكس®. قبل (الأيسر) وبعده (الأيمن). المريضة تبسم في كل من الصورتين.

وربما لا يعود حقن البوتوكس® بعدها ضرورياً، لكن لا يوجد حتى الآن دراسات مقنعة تثبت فاعليتها. لذلك حتى اليوم، أنا أستعمل البوتوكس®. يمكن قراءة المزيد عن هذه العناصر المرخية للعضلات والمزيلة للتجاعيد في الفصل السابع، «العمليات المضادة لهرم الوجه التي لا تتطلب وقتاً للتعايف».

الخطوة الخامسة: ملء خطوط الوجه العميقة وتشوهات الكفاف

يمكن حقن المواد المائلة مثل الراديبيز® والرستيلين® والشحم المأخوذ من المريضة والمالتأت الأخرى في الجلد تحت خطوط الوجه العميقة لملء الخط وتمويهه (الشكل 5-6). يمكن استعمال هذه المواد أيضاً لتسمين الشفة الهرمة أو ملء تشوهات الكفاف الناتجة عن هرم الوجه.



الشكل 5-6

علاج الشفة الأنفية الشفوية بالرستيلين®، قبل (الأسر) وبعد (الأيمن).

فعل هذه المالمات مؤقت ويجب أن يعاد حقنها كل 6 أشهر أو سنة. يمكن أن يمتد أثر حقن الشحم أكثر إذا تم بطريقة صحيحة وقد لا تكون هناك حاجة لإعادة حقنه. لكن تذكروا أن تقنيات حقن المالمات هي تقنيات تمويه وليست تقنيات تصحيح.

الخطوة السادسة: شد الجلد

شد الوجه مهم جداً في أي عملية إعادة شباب في الوجه. قبل سنة أو سنتين كان رفع الوجه هو الاختيار الوحيد لشد جلد الوجه. لكن التقنيات الحديثة باستعمال طاقة الأشعة تحت الحمراء والتردد اللاسلكي تظهر نتائج واعدة في مجال شد الوجه غير الجراحي (الشكل 5-7).

أستخدمت اثنتان من هذه الطرق، هما الثيرماج® وهو جهاز يستخدم طاقة التردد اللاسلكي والتيتان® وهو جهاز أشعة تحت الحمراء، على مدى السنوات الثلاثة الماضية، والنتائج في تحسن. لا تعدُّ هذه الطرق في الواقع رفعاً غير جراحي للوجه كما تروج الدعايات في كثير من الأحيان، لذلك لا تتخدعوا بذلك. لكنها يمكن أن تشد الجلد بنسبة 30% عند المرضى المختارين بعناية. حصلت بعض الاختلاطات باستعمال الثيرماج® تتمثل في ظهور انخفاضات في مناطق معينة من جلد الوجه، لذلك يجب أن يكون الطبيب المعالج خبيراً باستعمال هذه الأجهزة.

كما في تقنيات إعادة شباب الوجه غير الجراحية، يتطلب شد الوجه عدة جلسات ويستغرق وقتاً ريثما تشاهد النتائج النهائية. يستغرق العلاج عادة خمسة أشهر.



الشكل 5-7

علاج رخاوة جلد الرقبة والفك السفلي بجهاز الأشعة تحت الحمراء تيتان®. قبل (الأيسر) وبعد 8 أسابيع (الأيمن). قدمت الصورة الدكتورة ليزا بونين وشركة كوتيرا®.

كما في تقنيات الليزر والتقنيات الضوئية الأخرى المذكورة أعلاه، يتحقق شد الجلد عن طريق تحريض الطبقات العميقة من الجلد على إعادة تشكيل نفسها وصنع كلاجين (مغراء) جديد. تستغرق هذه العملية وقتاً، يتراوح عادة بين 5 إلى 6 أشهر حتى نرى النتائج النهائية.

شد الوجه غير الجراحي مفيد خاصة للمرضى الأقل عمراً الذين بدؤوا يعانون من رخاوة جلد العنق على طول خط الفك السفلي، ورخاوة في الخدين. يمكن أن يتحسن المرضى الأكبر عمراً الذين يعانون من تدلي شديد في الوجه، لكن النتائج ستكون أقل إثارة للإعجاب.

تستغرق العملية وقتاً، كما أن طريقة القيام بالعملية مهمة جداً. هناك جهاز جديد يسمى فيسيز® (الوجوه) تصنعه شركة لومينيس® ذُكر أنه يستغرق وقتاً أقل. يمكنكم قراءة بحث مفصل حول كيفية عمل شد الجلد في الفصل الثامن، «إعادة شباب الوجه بالتقنيات المتقدمة».

أخيراً، لا تغرنكم الدعاية لرفع الوجه غير الجراحي بأسماء مثل (رفع الريشة) فيذرلنت® أو (الرفع الخطي) ثردلنت®، أو (رفع الكفاف) كونتورلنت® وغيرها. هذه جميعاً عمليات جراحية تحمل جميع أخطار العمل الجراحي ونتائج كثير منها مخيبة للأمل. يمكنكم قراءة المزيد عن هذه الإجراءات في الفصل السابع، «العمليات المضادة لهرم الوجه التي لا تتطلب وقتاً للتعافي».

إن برنامج إعادة شباب الوجه المكوّن من ست خطوات عبارة عن طريقة مصممة بعناية لتطبيق الطرق الثورية الحديثة بهدف الحصول على إعادة شباب غير جراحية. يستغرق البرنامج وقتاً، لكن النتائج مرئية وحقيقية بعد 7 أشهر وهو الوقت نفسه الذي يصرفه معظم الناس على استعمال الكريمات والحمية دون رؤية أي فارق في وجوههم في نهاية المطاف. تذكروا أن هرم الوجه تطلّب لحدوثه مدة العمر كله. هل يعقل أن يعاكس ذلك كله بين ليلية وضحاها؟ بالطبع لا.

إن برنامج إعادة شباب الوجه غير الجراحي غالي التكاليف. ذلك أن التقنيات الحديثة مكلفة، ولا بد - بالطبع - من العلاج عند طبيب مختص. لكنكم تحصلون في هذا البرنامج المكوّن من ست خطوات على مردود لما تنفقونه من المال. تحصلون على إعادة شباب الوجه دون خطر

أو انزعاج ودون نفقات عمل جراحي. إذا جمعتم ما ينفق على الكريمات، ومواد تجميل الوجه، والحميات الرائجة، ومراكز الصحة المائية ووفرتم ذلك المال، فإن كثيراً منكم سيجد أن المال الموقر يغطي تكاليف البرنامج. أما من كان يعالج أصلاً عند طبيب لإعادة شباب الوجه، فإنه سيجد أن البرنامج يعطي نتائج أكثر فاعلية وبتكلفة أقل. يلخص الجدول 5-2 خطوات برنامج إعادة شباب الوجه. سأبحث في الفصل القادم بالتفصيل طرق إعادة شباب الوجه غير الجراحية كلاً على حدة.

العلاج المضاد للهرم	تغيير الهرم المعالج	المعالجات المتوافرة
الخطوة الأولى التقشير	إعادة حيوية الجلد الهرم الجاف	سحج الأدمة المجهري الكريمات الموضعية التقشير المجهري التقشير الليزر المجهري الحفر بثاني أكسيد الكربون (CO2 لايت®)
الخطوة الثانية إعادة تشكيل الكلاجين (المغراء) والإيلاستين (المرنين)	الحصول على جلد متين ومكتنز	الليزر الضوء النابض القوي الكريمات الموضعية التقشير
الخطوة الثالثة إزالة البقع البنية وتوسع الشعيرات	إزالة اللطخ	الليزر الضوء النابض القوي الكريمات الموضعية التقشير

حقن البوتوكس® الكريمات الموضعية	تصحيح خطوط القلق، وخطوط العبوس، وقدم الغراب، وخطوط الأرنب	الخطوة الرابعة إرخاء عضلات تعبير الوجه
المائتات	تمويه خطوط الثنية الأنفية الشفوية وخطوط الدمية المتحركة	الخطوة الخامسة تمويه خطوط الوجه العميقة
إعادة السطح الليزرية إعادة تشكيل الكلاجين (المغراء)®، (الثيرماج)®، التيتان®، فيسيسز®، جراحة رفع الوجه	تصحيح الجلد الرخو والتجاعيد	الخطوة السادسة شد جلد الوجه

الجدول 5-2

برنامج الدكتور سيكل المكوّن من ست خطوات