



Jazva života

NARODENIE DIEŤAŤA JE ZÁZRAK.
NIEKEDY JE VŠAK NEVYHNUTNÝ
CISÁRSKY REZ, PO KTOROM
ZOSTÁVA NA KOŽI JAZVA.
AKO BUDE VYZERAŤ, ZÁLEŽÍ
OD STAROSTLIVOSTI, AKÚ JEJ
DOPRAJETE. NAPOKON, TO
PLATÍ O VŠETKÝCH JAZVÁCH NA
NAŠOM TELE.

Játažou pre kožu je už samotné tehotenstvo, rastúce bruško skúša elasticitu kože, často vznikajú strie. Po pôrode je koža ochabnutá, potrebuje spevniť. Madam, ktoré priviedli dieťatko na svet cisárskym rezom, si navyše odnášajú aj jazvu dlhú približne desať až pätnásť centimetrov. Aby sa lekári dostali k bábätku, musia prerezať až sedem vrstiev kože a tkaniva. To, čo vidíte na povrchu, je len špička ľadovca. Pod ňou je niekoľko ďalších jaziev, ktoré nie sú viditeľné. „Jazva je stopa po zacelenej rane. Vzniká nahrádzaním zraneného či odumretého tkaniva novým, čím sa doplní chýbajúca časť pokožky. Napriek tomu, že nové tkanivo je tvorené tým

istým proteínom – kolagénom –, štruktúra kolagénových vlákien je iná. Tak vznikajú rozdiely vo vzhľade, ale aj funkčnosti novovzniknutej pokožky,” vysvetľuje chirurg MUDr. Július Muranský, MPH z kliniky jednodňovej chirurgie Revive. Ako jazva nakoniec vyzrie, je individuálne a všetko závisí od vlastností kože – od množstva kolagénu, vitamínu C, pružnosti, schopnosti regenerácie. Dobre zahojená jazva by mala pružiť vo všetkých smeroch a v akomkoľvek bode a tiež v jej okolí. „Jazva po cisárskom reze má svoje špecifiká. Hojenie ovplyvňuje aj popôrodná hormonálna situácia a čo je najdôležitejšie, bruško po pôrode nevytvára žiadny ďah na jazvu, práve naopak, je tu kožný nadbytok. ďah na jazvu je klúčovým elementom hojenia,” vysvetľuje plastický chirurg MUDr. Juraj Gajdoš, MBA z kliniky Envy.

Nechajte ju dýchať

Čím skôr sa začnete o akúkoľvek jazvu staráť, tým lepšie. „V prvých dňoch je dôležité ranu sprchovať len vodou bez použitia mydla. Po sprche jazvu len jemne osušte prikladaním uteráka. Oblast určite nevystavujte na dlhší čas vlhkosti. Narušila by sa chrasta aj vznik novej kože pod ňou. Dôležité je, aby jazva mala dostatočnú hydratáciu, ale tiež prísun kyslíka na schnutie a regeneráciu,” odporúča MUDr. Muranský. Preto je ideálne vzdušné oblečenie. Hojenie jazvy je dlhodobý proces, ktorý prechádza rôznymi štádiami, a môže trvať rok až dva, kým pokožka opäť nadobudne svoju rövnováhu. Zahojená jazva neboli, má svetlú farbu, nie je vystúpená ani prepadnutá, má normálnu teplotu, neobmedzuje v pohybe. Vzhľadom na porušenie kožných nervových vlákien môže byť necitlivá, rovnako jej okolie. Citlivosť sa zvyčajne vráti do roka, ale môže zostať aj necitlivá.

„Fyzická aktivity jazvy po cisárskom reze nie je ovplyvnená viditeľnou jazvou na koži, ale jazvou na maternici a priamom brušnom svale,” hovorí MUDr. Juraj Gajdoš. „Bezpečné obdobie športových aktivít je zhruba tri mesiace, keď sú svaly a maternica dostatočne prejažvené,” dodáva.

Podpora hojenia

Gély s kyselinou hyalurónovou

Cisársky rez je náročný úkon a hojenie býva dlhšie vzhľadom na množstvo prerezaných štruktúr. Jazvu treba natierať špeciálnymi krémami, aby zostala hydratovaná. Výborný je vodový gél Contractubex (3), ktorý jazvu dobre

stahuje a fixuje proti roztahnutiu. Obsahuje tekutý cibuľový extrakt, heparín vo forme sodnej soli a alantoín. Okrem bolesti môžu hlbokej jazvy vytvárať aj nechcené zrasty, ktoré komplikujú rekonvalescenciu. Prevenciou môže byť gél Hyalobarrier (2), ktorý sa používa na prevenciu a zníženie tvorby pooperačných zrastov. Ide o telu prirodzený gél s kyselinou hyalurónovou, ktorý zlepšuje hojenie jaziev vnútri a eliminuje tvorbu zrastov.

Silikónové náplasti a gély

Ich včasné a pravidelné používanie dokáže zredukovať viditeľnosť jazvy. Ide o bezpečnú a bezbolestnú metódu na liečbu jaziev po uzatvorení a zahojení rany. Silikón zaistuje pevnosť a silu tkaniva a pomáha udržiavať tkanivo pohromade, zabezpečuje ideálnu rovnováhu vlhkosti a maximálny prísun kyslíka. Jazva pod tenkou vrstvou silikónu dýcha a je prirodzene hydratovaná, čo pomáha kontrolovanej tvorbe nového kolagénu a redukcii tvorby jazvy. Vzniknutú jazvu však už nikdy úplne neodstráni, tak ako ani akákoľvek iná metóda. Silikón účinkuje aj na staršie jazvy, no priebeh liečby je zdĺhavejší a jej efekt sa prejaví neskôr.

Silikónové plátky EpiDerm Natural Biodermis (3,6 x 30 cm), www.siklienka.sk (1), sú vhodné

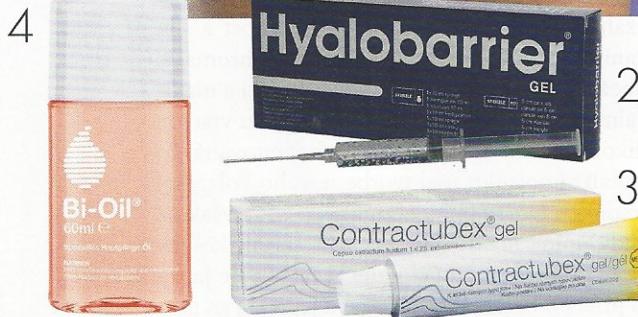
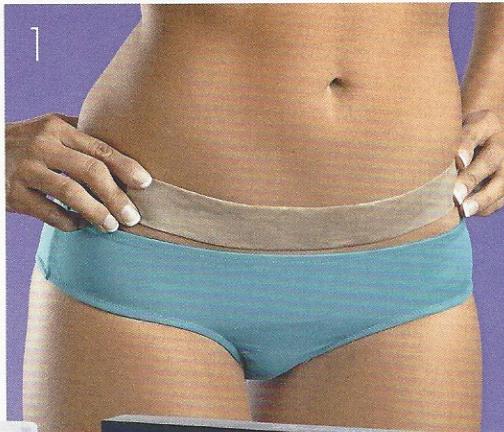
na liečbu a prevenciu hypertrofických a keloidných jaziev po abdominoplastike, cisárskom reze a operácii v oblasti brucha. Tenká tkaninová vrstva

Hojenie jazvy je dlhodobý proces, môže trvať rok až dva.

telovej farby na povrchu plátku zabezpečuje lepšie splynutie s okolitou pokožkou a chráni pred prilepením k oblečeniu. Plátky sú tenké, mäkké a ohybné, výborne prilňú k pokožke a pohodlne sa nosia. Môžete si ich nastrihať podľa potreby a po umytí sú znova použiteľné. Aplikácia je jednoduchá a pri správnom používaní vydrží jeden plátok dva až tri týždne.

Masáže

Okrem vnútornnej podpory hojenia si môžete pomôcť aj masážmi, s ktorými začnite až po vytiahnutí stehov. Toto obdobie je pri procese hojenia rozhodujúce. Kontakt jazvy s rukou podporuje aj lepšie prekrvenie oblasti a obnovu porušených podkožných nervov, ktoré spôsobujú znečitlenie. „Jemná tlaková bodová masáž môže urychlíť celkový proces hojenia. Odporúča sa jemné stláčanie jazvy (aspoň dvadsať minút denne) prstami z jednej strany na druhú. Masáž môžete robiť aj pomocou špeciálnych krémov určených na hojenie jaziev,” odporúča MUDr. Muranský.



Bylinkové obklady a oleje

Medzi domácu starostlivosť patria obklady a potieranie olejom. „Jazva ako menejcenné tkanivo stratila hydratačnú schopnosť, a preto využitie olejov ako hydratácie je plne opodstatnené,“ hovorí plastický chirurg MUDr. Juraj Gajdoš. Výborné schopnosti má odvar z ľubovníka bodkovaného alebo skorocelu. Priaznivo pôsobí aj panthenolový sprej. „Repíkový odvar pomôže jazvu vysušiť a upokojíť. Jemné začervenanie a svrbenie je bežným znakom normálneho hojenia. Osvedčil sa aj rumanček kamilkový. Do odvaru namočte sterilnú gázu a prikladajte niekoľkokrát denne na jazvu. Jazvu môžete potierať aj repíkovým olejom, ktorý podporuje bunkovú regeneráciu a pomáha

náhrade zjazveného tkania,“ radí MUDr. J. Muranský. Osvedčilo sa aj potieranie hypoallergénym olejom Bi-Oil (4), ktorý obsahuje zmes účinných bylín a vitamínov – harmančekový, nechtíkový, levanduľový a rozmarínový olej a vitamíny E a A. Je však dôležité, aby ste sa jazve venovali každý deň.

Možnosti korekcie

Jazvy sa delia na atrofické (vpadnuté), hypertrofické (nad úrovňou kože) a keloidné (fialové tvrdé hrboľčeky). Cieľom hojenia je dosiahnuť stav, keď je jazva esteticky prijateľná a poškodená koža opäť funkčná. Aj keď žiadna procedúra ani látka nedokáže už vytvorenú jazvu kompletnie odstrániť, existujú pomerne efektívne metódy, ktoré pekne korigujú jej viditeľnosť.

Biostimulačný laser

Podporuje hojenie a zároveň dezinfikuje ranu. Odporúča sa najmä vtedy, ak je jazva červená. Treba však viacero opakovani.

Depigmentačný laser

Upravuje farebný vzhľad jazvy.

Dermabrázia

Odstraňuje sa vrchná vrstva pokožky chirurgickou frézou. Používa sa najmä na jazvy a nedokonalosti na tvári.

Laserová dermabrázia

Vysokoenergetické žiarenie odstraňuje vrchnú vrstvu pokožky. Používajú sa rôzne typy laserov na rôzne typy jaziev. Väčšinou treba podstúpiť viacero opakovani.

Mäkké īkaninové výplne

Injekčne sa aplikujú účinne látky (tuk, kolagen alebo kyselina hyalurónová), ktoré sa používajú najmä na liečbu a redukciu mäkkých členitých jaziev.

Kožné štopy

Malými kúskami zdravej kože sa nahradí zjazvená koža. V koži sa drobným kruhovým rezačom vyreže „dierka“, cím sa odstráni jazva. Neskôr je táto oblasť vyplnená vhodným kusom zdravej kože.

Kortikoidy

Používajú sa na liečbu hypertrofických (vypuklých) jaziev.

Vlastné kmeňové bunky

Najnovšie sa ukazuje aj možnosť použitia kmeňových buniek získaných z tukového tkania na redukciu hypertrofických a keloidných jaziev.

Chirurgické odstránenie

Môžu sa tak zúžiť široké jazvy či skrátiť dlhé. Celkovo dojde k vyhľadeniu a menšej viditeľnosti jazvy. Nezabúdajte však, že operácia spôsobí ďalšiu jazvu, ktorá sa musí zahojiť.

Toto nerobte

- Nesiahajte na chrust a nijako ju nepoškodzujte. Spôsobili by ste ďalšie zjazvenie.
- S posilňovaním brušných svalov začnite najskôr po troch až šiestich mesiacoch. Rana sa potrebuje sceliť a zahojiť. Prílišné naťahovanie môže tento proces spomaliť a skomplikovať.
- S holením spodnej časti bruška radšej mesiac počkajte. Mohli by ste si do rany zanesť infekciu a mechanicky ju podráždiť.
- Čerstvú jazvu nevystavujte slnku. Najdôležitejší je najmä prvý mesiac po sekcií, keď je īkanivo ešte veľmi citlivé na ultrafialové lúče. UV žiarenie môže skomplikovať hojenie a vytvoriť aj zvýšenú pigmentáciu.