

MOJA KRÁSA

Možnosti
redukcie vrások a strií

Pomaly prichádza jar a každá žena sa začína pripravovať na to, aby počas nadchádzajúcej letnej sezóny vyzerala krásne a sviežo.

Preto už teraz väčšina dám rieši problematiku vrások na tvári a strií na tele a hľadá možnosti, ako sa týchto „nezvaných návštevníkov“ čo najjednoduchšie zbaviť.

MUDr. Vanda Martišková, dermatológ, INTERKLINIK – klinika zdravia a krásy

Okrem všeobecnej dermatológie sa venuje ošetrovaniu estetickej dermatológie. V jej portfóliu nájdete ošetrenia ako: odstraňovanie vrások botulotoxínom, ošetrovanie kyselinou hyalurónovou, modelovanie pier či Vital Injector a mezoterapia. Okrem iného poskytuje dermatologickú poradňu a s ňou spojené drobné zákroky, napríklad odstraňovanie nežiaducich kožných útvarov laserom, chirurgicky či dusíkom, prípadne chemický peeling za účelom omladenia/odstránenia pigmentových škvŕn, jaziev.

Iveta Holešová, fyzioterapeut, SPAKLINIK

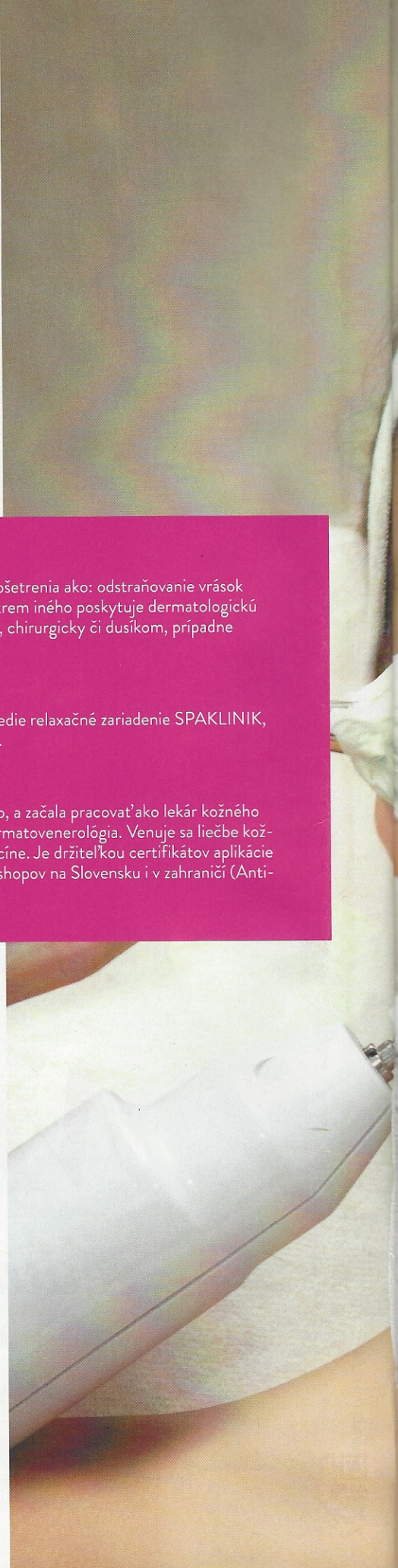
Patrí medzi najrenomovanejších fyzioterapeutov Slovenska. V rámci kliniky zdravia a krásy Interklinik vedie relaxačné zariadenie SPAKLINIK, kde so svojím tímom skúsených masérov a fyzioterapeutov pracujú s technikami, ktoré overili tisíceročia.

MUDr. Tatiana Hudáková, dermatovenerológ

V roku 2006 ukončila Lekársku fakultu Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach, odbor všeobecné lekárstvo, a začala pracovať ako lekár kožného oddelenia v nemocnici Košice-Šaca. V roku 2011 úspešne absolvovala špecializačnú skúšku v odbore dermatovenerológia. Venuje sa liečbe kožných a pohlavných ochorení u dospelého i detského pacienta, korektívnej dermatológii i laserovej medicíne. Je držiteľkou certifikátov aplikácie výplňových materiálov, botulotoxínu, mezoterapií. Pravidelne sa zúčastňuje odborných podujatí a workshopov na Slovensku i v zahraničí (Anti-aging medicine Monte Carlo 2013). Je členkou Slovenskej dermatovenerologickej spoločnosti.

„Proces starnutia sa začína po 25. roku života a má individuálny vývoj. Väčšinou sa prvé známky starnutia objavujú v očnom okolí. Odporúčame preto voliť vhodnú a kvalitnú kozmetiku,“ hovorí MUDr. Tatiana Hudáková, dermatovenerológ. „Prípravok musíme vždy prispôbiť typu pokožky, nakoľko niektoré prípravky sú hydratačné s obsahom kyseliny hyalurónovej, niektoré obsahujú retinol, ktorý môže pokožku iritovať, dráždiť. Najťažšie sa vyberá kozmetika klientom s aknóznou pleťou,“ dodáva odborníčka. „Každý problém sa rieši najlepšie jeho prevenciou. Čo sa týka mimických vrások, sú prejavom prirodzeného starnutia kože v spojitosti s aktivitou mimického svalstva tváre. Tomuto druhu opotrebovania vieme predchádzať zdravým životným štýlom – dostatkom pohybu, spánku, tekutín a zároveň vyhýbaním

sa slnečnému žiareniu. Je dokázané, že UV žiarenie (slnko aj solárium) urýchľuje starnutie kože, tzv. photoaging. Ďalšou možnosťou je podporiť hydratáciu kože, keďže vekom dochádza k prirodzenému úbytku vody v tkanivách. Môžeme tak urobiť buď externe vo forme hydratačných sér a krémov, alebo injektovaním kyseliny hyalurónovej do kože, čím priamo zabudovávame túto základnú stavebnú látku kože, schopnú viazať vodu,“ dopĺňa MUDr. Vanda Martišková z Estetickej dermatológie Interklinik – kliniky zdravia a krásy. „Veľmi dobrým pomocníkom, ktorý však patrí len do rúk školeného lekára, je botulotoxín, ktorým zmierňujeme silu sťahov mimického svalstva a bránime tak vzniku dynamických a neskôr i statických vrások,“ dodáva.





KYSELINA HYALURÓNOVÁ

verzus *botulotoxín*

Obe tieto látky sa používajú na výplň vrások. Aký je medzi nimi rozdiel, kedy ich používať a kedy, naopak, nie? „Botulotoxín je prvým prostriedkom, po ktorom siahneme, keď chceme medicínsky riešiť vrásky tváre od očí nahor. Je ideálne ho použiť aj ako prevenciu už okolo 30. roku života, aby sme predchádzali vzniku zlomov kolagénových vlákien v koži, ktoré sa prejavia viditeľnými pretrvávajúcimi vráskami aj po uvoľnení mimických svalov tváre. Botulotoxín vo väčšine prípadov predchádza aplikácii kyseliny hyalurónovej (ktorou sa vrásky vyplňajú), pretože rieši prvotnú príčinu vzniku vrásky – blokuje činnosť mimického svalu,” hovorí MUDr. Martišková. Lenže problém je v tom, že pre niektorých ľudí nie je botulotoxín vhodný. Preto je vždy nutné poradiť sa s kožným lekárom. „Predovšetkým je to u klientov, ktorí majú zvýšený sklon ku krvácaniu (poruchy zrážavosti krvi, užívanie liekov na riedenie krvi, počas menštruácie atď.). Botulotoxín absolútne neodporúčame u tehotných a dojčiacich žien, u klientov s alergickou reakciou na botulotoxín v minulosti, s nervovo-svalovými ochoreniami (napr. myastenia gravis), s akútnymi alebo neliečenými infekčnými a kožnými ochoreniami a tiež počas antibiotickej liečby,” upozorňuje lekárka, ktorá zároveň vysvetľuje, že kyselina hyalurónová a botulotoxín sú dve úplne odlišné látky a nemožno ich porovnávať. „Skôr je lepšie hovoriť o ich synergickom účinku, podporujú sa navzájom pre optimálny výsledok. Zatiaľ čo botulotoxín je látka, ktorá má schopnosť zablokovať činnosť svalu a tým pádom aj tvorbu vrásky, kyselina hyalurónová je telu vlastná gélovitá látka, ktorá sa používa ako výplň vrások alebo na zväčšenie objemu pier,” objasňuje.

ĎALŠIE MOŽNOSTI *a prevencia*

Súčasná doba kladie na výzor vysoké nároky a ženy sa tomuto trendu prispôsobujú. Každá chce byť krásna a zostať dlho mladá. „Mladosť je krásna a zostať dlho mladá. Väčšina z nás sa preto snaží spomaliť starnutie pomocou rôznych prípravkov, prípadne návštevou odborníka na estetickú medicínu,” konštatuje MUDr. Hudáková. Lekárske možnosti v tomto smere neustále napredujú a prinášajú lepšie a efektívnejšie výsledky. „Stále prichádzajú nové trendy a prístroje, ktoré sú nám nápomocné v boji proti starnutiu. Mohli by sme ich rozdeliť na tvárové a telové ošetrenia, invazívne a neinvazívne. Medzi tvárové neinvazívne patrí napríklad aplikácia

kyseliny hyalurónovej, botulotoxínu, rádiofrekvencia, ultraterapia, ošetrovanie intenzívnym pulzovým svetlom, laserové ošetrovanie či nit'ový lifting. Medzi invazívne patrí facelifting,” menuje lekárka. „Najšetrnejšie sú určite tie, kde netreba zásah lekára, čiže rôzne hydratačné séra alebo krémy. Avšak keď už je potrebná naša pomoc, najpopulárnejší je určite botulotoxín. Výsledky sú skvelé, zákrok je rýchly a mnohí klienti sa netaja tým, že si už život bez neho nevedia predstaviť. V dnešnej dobe je trendom skráslenie pri zachovaní prirodzenosti, preto úplné „vyblokovanie“ mimiky tváre, tzv. maskovitá tvár, nie je žiaduce. Tvár po ošetrovaní botuloto-

xínom pôsobí uvoľnene, ale mimiku má do istej miery zachovanú,” dopĺňa MUDr. Martišková. Aj tu však platí staré známe, že najlepším spôsobom, ako pleť čo najdlhšie udržať krásnu, je prevencia. „Veľmi dôležitá je životospráva, teda to, čo konzumujeme. Ale aj faktory ako fajčenie či nedostatok spánku rozhodujú. Niekedy je však genetická predispozícia silnejšia. Niektorým vráskam vieme zabrániť redukciami mimiky, napríklad vráskou hnevu, ktorej vieme pomôcť nosením predpísaných okuliarov a častejším usmievaním sa na svet,” uzatvára túto tému MUDr. Hudáková.

AKO POSTUPOVAŤ V BOJI *proti striám?*

Rovnako ako pokožku tváre chce každá žena vystavovať na obdiv svoje telo. Odhalené nohy a ruky či bruško jednoducho patria k aktuálnym módnym trendom. Najmä v prípade mladých žien sú šortky a crop topy nenahraditeľnou súčasťou šatníka. Lenže čo robiť, ak pokožku tela zdobia nepekne strie? „Strie sú vo svojej podstate jazvy, ktoré vznikajú v koži pri jej nadmernom rozpínaní a v období hormonálnych zmien (puberta, tehotenstvo). Najlepším spôsobom je, samozrejme, vyhýbanie sa veľkým hmotnostným výkyvom, prípadne masáž problematických partií prípravkami s obsahom vitamínu C a E a D-panthenolu,” radí

MUDr. Martišková. „Dôležité je snažiť sa udržať si váhu, aby nedochádzalo k jej rýchlemu úbytku alebo nárastu, premasťovať pokožku, aby nebola veľmi namáhaná a nedávali sme príležitosť k vzniku strií. Existujú prípravky na lokálne ošetrovanie a starostlivosť o strie. Medzi najúčinnnejšie procedúry na redukcii strií patrí frakčný laser,” vysvetľuje MUDr. Hudáková. V prvom rade si treba uvedomiť, že jaziev a teda aj strií nie je možné sa trvalo zbaviť, dajú sa iba zmierniť. Okrem spomínaného frakčného lasera sa používa aj pichanie stimulačných sér, terapia oxidom uhličitým a iné. „U nás odporúčame rádiofrekvenciu alebo LPG ošetrovanie. Ak

sa vykonáva preventívne, je šanca, že sa v spomínaných prípadoch s veľkou pravdepodobnosťou vyhneme tvorbe strií. V oboch ošetrovaniach, aj keď majú úplne odlišný charakter, dochádza k neinvazívnej prirodzenej stimulácii kolagénu, v prípade rádiofrekvencie vysokou teplotou, a v prípade LPG endermoliftingom. LPG ošetrovanie je hĺbková masáž špeciálnym prístrojom, ktorý pracuje na princípe starej japonskej valčekovej masáže. Cieľom je zbaviť podkožie toxínov a dodať mu pružnosť a elasticitu, a to na všetkých partiách, ktoré sú striami ohrozené,” prezentuje svoje skúsenosti Iveta Holešová, fyzioterapeut SPAKLINIK.

Tak čo, dámy, už ste si vybrali svojho favorita, ktorý vám pomôže pred nadchádzajúcou letnou sezónou dostať pokožku tváre a tela do formy? Ak nie, netreba zúfať. Odborníci vám s touto dilemou radi pomôžu a poradia, ktorá procedúra je pre váš typ a stav pokožky najvhodnejšia.