

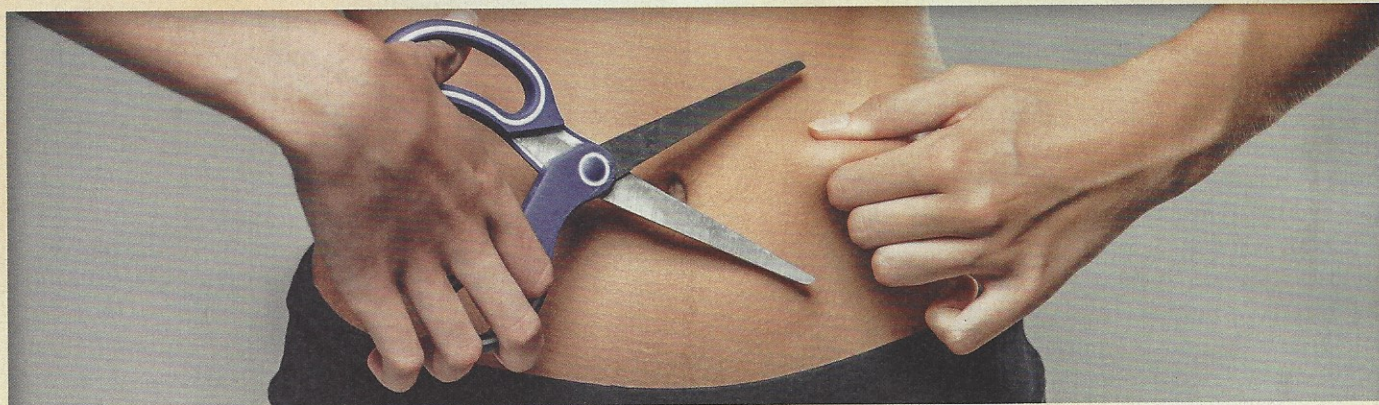
KOŽA

NEODPÚŠŤA

MUDr. Zuzana Hojstričová



*Estetická
chirurgička,
Klinika Envy*



VIDITEĽNE STE SCHUDLI, NO STÁLE TO NIE TO, ČO KEDYSI. ČÍM DLHŠIE TOTIŽ TRPÍTE NADVÁHOU, TÝM SKÔR MUSÍTE RÁTAŤ S TÝM, ŽE KOŽA SA NEVRÁTI DO PÔVODNÉHO TVARU, ALE ZOSTANE NEPEKNE OVISNUTÁ. RIEŠENÍM MÔŽE BYŤ ABDOMINOPLASTIKA.

Na kožu nikdy nezabúdajte. Ani počas chudnutia, ani v tehotenstve, inak vám po strate hmotnosti zostane telo bez prebytočného tuku, no s ovisnutou kožou. Jej pružnosť totiž závisí nielen od genetických predispozícií, ale aj od množstva pozornosti, ktorú jej venujete. A vaša predstava bola pôvodne zrejme trochu iná. Nečakajte tak na ďalšie výzvy a príhodnejšie obdobie a začnite riešiť svoj problém s nadváhou práve teraz. Čím skôr totiž schudnete a dostanete svoje telo do zdravej kondície, tým rýchlejšie si znížite riziko vzniku civilizačných ochorení, ale aj trvalého poškodenia kože. „Na natiahnutú a ovisnutú kožu nič nefunguje. Či a nakoľko sa po natiahnutí opäť stiahne závisí od jej elasticity, ktorá vekom

ubúda,“ hovorí MUDr. Zuzana Hojstričová, plastická a estetická chirurgička z kliniky estetickej medicíny Envy. Platí totiž, že čím dlhšie trpíte nadváhou alebo obezitou, tým väčšmi sa znižuje šanca, že sa vaša pokožka po schudnutí niekoľkých desiatok kíl vráti do pôvodného stavu a nezostane neesteticky ovisnutá.

NIEKEDY JE LEN JEDNA CESTA

Ak ste sa konečne zbavili prebytočných kíl alebo ste zhodili posledné gramy po tehotenstve a „na pamiatku“ vám po nich zostala ovisnutá koža na bruchu či iných častiach tela, existuje jediné spoľahlivé riešenie. „Bohužiaľ, prebytok kože sa nedá odstrániť ani cvičením ani inými ne-

invazívnymi metódami. Natiahnutú kožu možno odstrániť len chirurgicky. Odborníka treba vyhľadať, ak vás takýto problém spoločensky obmedzuje,“ hovorí plastická a estetická chirurgička. Odstránenie prebytočnej kože sa nazýva abdominoplastika alebo odstránenie kožného previsu. Zárok sa vykonáva pri plnej anestézii. Lekár vám počas operácie odstráni kožu a tuk zo strednej a spodnej časti brucha, prípadne z iných častí tela. Zároku predchádzajú podrobné konzultácie s lekárom a predoperačné vyšetrenia. Odborník podľa stavu vašej kože a miest, kde je potrebné urobiť korekcie, vyhodnotí, či by ste mali podstúpiť kompletnú alebo len parciálnu abdominoplastiku, prípadne či je vhodné zákrok kombinovať s liposukciou. Abdominoplastika je

invazívny zákrok, rekonvalescencia trvá niekoľko týždňov, no ak vás trápi výrazne ovisnutá pokožka, takáto operácia je jediné spoľahlivé riešenie.

V OHROZENÍ JE NIELEN BRUCHO

Počas tehotenstva alebo priberania sa vám môže enormne natiahnuť koža nielen na bruchu, ale aj na stehnách, zadnej časti tela, na rukách či prsiach. Preto pri starostlivosti o pokožku pomocou kozmetických prípravkov nezabúdajte na hydratáciu a výživu všetkých častí tela. „Prebytok kože vieme odstrániť v podstate zo všetkých častí tela. Najčastejšie sú to viečka, brušná stena, tvár a ramená,“ hovorí MUDr. Hojstřicová. Pokožka, a najmä tá namáhaná a natiahnutá,

si vyžaduje každodennú starostlivosť. Ak sa vám niekde na tele už objavili strie, je veľmi pravdepodobné, že sa nepekné jazvy v prípade natiahnutia kože vytvoria opäť. Natiahnutú pokožku by ste mali každý deň premasťovať hydratačným telovým mliekom. Počas tehotenstva nezanedbávajte každodenné používanie výživných olejov, ktoré navracajú pokožke potrebnú pružnosť, ktorá zaručí, že sa koža po pôrode jednoduchšie vráti do pôvodného stavu. Ak práve chudnete, každý deň po sprche sa dôkladne natrite prípravkami, ktoré obsahujú vzácne oleje, bambucké maslo, glycerín alebo kyselinu hyalutónovú. Majú schopnosť uzamknúť v pokožke vlhkosť, dodajú jej potrebnú pružnosť a zamedzia tvorbe jaziev.

FAJČIARSKA KOŽA

Medzinárodná asociácia ekologickej dermatológie vypracovala štúdiu, v ktorej skúmala vplyv cigariet na elasticitu, pigmentáciu, vráskavosť a textúru pokožky. Odborníci zistili, že fajčiari sú „vdaka“ cigaretám biologicky až o deväť rokov starší ako je ich skutočný vek. Toto sa, samozrejme, najvýraznejšie prejavuje na pokožke, ktorá rýchlejšie stráca elasticitu, zdravú farbu a mladistvú textúru.



POSILNITE SVĽALY SPODNÉHO BRUCHA

Najlepším prostriedkom na posilnenie svalov spodného brucha a korekciu ovisnutej pokožky sú klasické sklápačky. Lahnite si na podložku, prekrižte si ruky na hrudi a zdvíhajte hornú časť tela smerom ku kolenám. Snažte sa nenamáhať krk. Zdvíhajte sa len do polovičnej pozície, nie až celkom ku kolenám. Chvilku vydržte a potom sa opäť spustíte na podložku. Opakujte dvadsaťkrát. Keď pre vás prestane byť problém zopakovať cvik dvadsať ráz, začnite počet opakovaní zvyšovať.

**TIP
REDAKCIE**

NADMERNÉ OVÍŠANIE KOŽE MÔŽE SPÔSOBIŤ:

- výrazné kolísanie hmotnosti,
- dlhodobá nadváha alebo obezita,
- niekoľkonásobné tehotenstvo,
- fajčenie,
- zanedbanie starostlivosti o suchú a napnutú pokožku,
- nízky prísun tekutín,
- absencia fyzických aktivít.

