

Āda ir pelnījusi vislabāko kopšanu



Rūpējoties par savu izskatu, cilvēks agri vai vēl nonāk pie atziņas, ka vislabāko rezultātu var sasniegt tad, ja šīs rūpes nav kampaņveidīgas, bet pastāvīgas. Ādas kopšanā reti kuram izdodas pilnīgi izvairīties no jebkādam kļūdām, jo tās rodas gan pieredzes trūkuma un nejaušas nevēribas dēļ, gan tāpēc, ka savulaik valdījuši maldīgi uzskati, kurus uz savas ādas izjūt veselās paaudzes. Lai gan mēdz teikt, ka āda atceras visus pāridarījumus, ar zinošu speciālistu un mūsdienīgu tehnoloģiju palīdzību daudz ko izdodas vērst par labu. Bet to, cik noturīgs būs sasniegtais efekts, lielā mērā nosaka rūpīga un pareiza ādas kopšana.

„Mēs vienmēr domājam, kā vēl vairāk uzlabot mūsu veikto ārstniecisko procedūru rezultātus,” saka *Lāzermedicīnas klīnikas* ārste **Ineta Mauriņa**. „Procedūras, kuras mēs piedāvājam, ir ļoti dažādas un daļa no tām saistīta ar asinsvadu lāzeru vai frakcionēto CO2 lāzeru izmantošanu. Tādēļ aktuāls bija jautājums par kosmētikas produktiem, kas atvieglo un saīsina rehabilitācijas periodu pēc procedūrām. Mērķtiecīgi sākām tādus meklēt.”

Acimredzot šos produktus jums nācās izvēlēties no ļoti plaša klāsta?

Kosmētikas produktu klāsts patiešām ir plašs, bet nav daudz tādu, kurus var ieteikt lietošanai pēc lāzerprocedūrām, lai samazinātu tūsku, apsārtumu, velkošu siltuma sajūtu un citas nepatīkamas izpausmes, kas var īslaicīgi rasties. Meklējot šādus produktus, iepazīnām Francijā radīto *Altacare* kosmētiku, par kuru bija labas atsauksmes gan no medicīnas profesionāļiem, gan no pacientiem. Piemēram, popularitāti iemantoja hialuronskābes maskas, kas tiek ieteiktas pēc plastiskām operācijām, bet noder arī pēc asinsvadu procedūrām, jo šīs maskas ir atvēsinošas, mitrinošas un rada ļoti patīkamu sajūtu. Tie, kuri šīs maskas izmēģina, bieži uzsāk lietot tās ikdienā, īpaši, ja jāpohē kādam pasākumam, bet nav laika aiziet pie kosmetologa. Ir arī speciāli produkti, kas samazina sejas sārtumu, tie domāti, lai sagatavotu ādu pirms mūsu procedūrām un arī lietošanai pēc tām.

Vai pieejami arī šī paša ražotāja kosmētikas produkti ādas kopšanai mājās?

Jā, *Altacare* ir līdzīgas produktu līnijas kā citiem ražotājiem: attīrošie līdzekļi, produkti dažādiem ādas tipiem, dažādām sejas ādas problēmām. Piemēram, ja ādai trūkst mitruma, parādās aizvien izteiktākas krunciņas, samazinās ādas tvirtums vai ir izteikta hiperpigmentācija, ir speciāli produkti ampulu un tvisteru formā, kas noteiktu laiku lietojami intensīva kursa veidā. Šie produkti satur retinolu, hialuronskābi, kolagēnu, koenzīmu

ka, dodoties parastās ikdienas gaitās, pietiek šo krēmu uzziest no rīta. Protams, ja cilvēks uzturas ārā, tad saules aizsargkrēms jāuzklāj par jaunu ik pēc 2 – 3 stundām. Ir arī speciālais saules aizsargkrēms, kura SPF ir 50. Tas pieejams divos veidos – tonējošais un parastais. Tonējošais saules aizsargkrēms ir īpaši iecienīts, jo tas piešķir ādai dabisku, skaistu toni un ir matējošs, kas ir īpaša priekšrocība karstā laikā, kad cilvēki vairāk svīst. Lietojot šo krēmu, var efektīvi mazināt nevēlamo ādas spīdumu. Šogad ļoti agri novēro augstu saules aktivitāti, tāpēc saules aizsargkrēmu lietošanai jāpievērš uzmanība. Ādas aizsardzība no saules ir pirmais solis cīņā ar ādas novecošanos. Ja par to nedomā, var dabūt ādas apdegumu un paaugstināt ādas vēža attīstības risku, bet, kad UV stari iekļūst dermā, tie izjauc kolagēna struktūru un veidojas sīkās krunciņas, kas īstenībā ir saules bojājums, kā arī pigmentācija, ar kuru pēc tam cīnīties ir ļoti grūti. Saules aizsargkosmētika jālieto ne tikai tāpēc, lai maskimāli samazinātu risku kādreiz saslimt ar ādas vēzi, bet arī tāpēc, lai sejas āda pēc iespējas ilgi būtu gludāka un tvirtāka. Sauļošanās kā brīvā dabā, tā solārijā padara cilvēku vizuāli vecāku par saviem gadiem.

Karstums ietekmē arī pašus kosmētikas produktus un tie ātrāk bojājas. Kā uzglabāt šos līdzekļus?

Lietojot *Altacare* kosmētiku, par šo jautājumu nav jāraizējas. Produkti ir pildīti tādos kā termosīņos, kuri uztur konstantu temperatūru, tur netiek klāt skābeklis, kas samazina produktu efektivitāti, tāpat arī gaisma un mikrobi. Iepakojums aprīkots ar atsperīti, kas ļauj izspiest nelielu produkta daudzumu, neskarot pārējo saturu.

Vai nepieciešama speciālista konsultācija, lai pareizi izvēlētos *Altacare* produktus?

Ja runa ir par pacientiem, kuriem mēs veicam ārstnieciskas procedūras, tad iesakām viņiem konkrētus līdzekļus no speciālās produktu līnijas, kas domāta tieši lietošanai pēc šīm procedūrām, bet parastai ādas kopšanai ikdienā atbilstoši savam ādas tipam visus šos attīrošos līdzekļus, krēmus, aizsargkrēmus un citu kosmētiku var lietot ikviens bez speciālas konsultācijas. Svarīgi ir ievērot pareizu sejas ādas kopšanas secību. No rīta jālieto dienas krēms, kas satur saules aizsargfiltru un tad, ja ir kāda ādas problēma, attiecīgi jāizmanto kāds papildus produkts, piemēram, tvistera vai ampulas formā. Pagaidām mūsu klīnika ir vienīgā vieta Latvijā, kur iespējams iegādāties *Altacare* produktus.

Kristīne Vītola



Ādas aizsardzība no saules ir pirmais solis cīņā ar ādas novecošanos.

Q10. u.c. Katam cilvēkam mēs varam individuāli ieteikt to, kas viņa ādai tobrīd ir nepieciešams. Piedāvājumā ir arī kaviāra krēmi dienai un naktij; speciālie krēmi, kas domāti ādai ap acīm un daudz citu produktu. Jāņem vērā arī lietotāja vecums. Piemēram, retinola preparātus jaunai sievietei parasti neiesaka, viņai vairāk jā rūpējas par ādas mitrināšanu, kas ir svarīga gan vasarā, kad sejas āda kļūst sausa saules ietekmē, gan ziemā, īpaši, kad ir apkures sezona un nākas uzturēties telpās ar sausu gaisu. Ja ir izteiktas novecošanās pazīmes, tad spēcīgākais preparāts ir retinols, tāpēc piedāvājam retinola ampulas vai tvisterus. Ja ir ādas hiperpigmentācija, mēs, iespējams, piedāvāsim papildus citām procedūrām preparātus, kuri satur kojskābi, kam piemīt balinošas īpašības.

Vasarā aktuāls ir jautājums par ādas aizsardzību no saules ultravioletajiem stariem. Kā šī kosmētika to nodrošina?

Ikdienas lietošanai domātajam *Altacare* dienas krēmam atšķirībā no daudziem citiem saules aizsargfaktors (SPF) ir 30. Tas nozīmē,

Lāzermedicīnas  klīnika

Rīga, Kokneses prospekts 18A
tāl. 67 374747; 67 374744
info@lazermedicinasklinika.lv
www.lazermedicinasklinika.lv