

## VESELĪBA

# Skaista āda: procedūras klīnikā un laba kopšana mājās



Reti kurš cilvēks ne reizi mūžā nav pieļāvis kādu kļūdu ādas kopšanā. Līdz zināmai robežai āda spēj nepareizības piedot. Bet, kad kritiskā robeža ir pārsniegta, palīgā jānāk kompetentiem speciālistiem un mūsdienīgām tehnoloģijām. Uzlabojumu patiešām var panākt, bet tas, cik ilgi labais efekts saglabāsies, lielā mērā atkarīgs no paša cilvēka gatavības turpmāk ādu kopt rūpīgi, pareizi un regulāri.

Par estētiskajām procedūrām un ādas kopšanas niansēm pavasarī stāsta *Lāzermedicīnas klīnikas* dermatoloģe Ineta Mauriņa.

**– Bieži uzsvērts, ka pavasarī ādai nepieciešams pīlings. Vai pietiek ar parasto skrubī vai vēlams profesionāls pīlings?**

– Ādas mehāniska attīrīšana katram būtu jāveic regulāri, bet tā neaizstāj profesionālu veikto ķīmisko pīlingu. Šobrīd ķīmiskais pīlings ir ieteicams, jo pēc ziemas perioda āda ir zaudējusi daudz mitruma, tā ir zaudējusi savu mirdzumu un izskatās nogurusi. Tas vajadzīgs ne tikai sejai, bet arī kaklam un dekoltē zonai. Mēs klīnikā praktizējam virspusējo ķīmisko pīlingu ādas virsējā slāņa attīrīšanai, izmantojot glikolskābi. Tā mēs panākam ādas tonusa, elastības un tās toņa uzlabošanu. Ķīmiskais pīlings palīdz arī gadījumos, kad problēmas rada taukaina āda, paplašinātas poras, virspusēja pigmentācija. Tas izmantojams arī kā palīgprocedūra piņņu ārstēšanā un bieži tiek veikts arī pirms dažādiem citiem uz ķermeņa estētiku vērstiem pasākumiem.

**– Kā notiek ķīmiskā pīlinga procedūras?**

– Tās ir samērā maigas, nav vajadzīga nekāda speciāla iepriekšēja konsultācija un sagatavošanās, vienīgi viriešiem ir būtiski, lai pēc skūšanās būtu pagājušas vismaz četras stundas,



«Šobrīd ķīmiskais pīlings ir ieteicams, jo pēc ziemas āda ir zaudējusi daudz mitruma, tā ir zaudējusi savu mirdzumu,» saka *Lāzermedicīnas klīnikas* dermatoloģe Ineta Mauriņa

citādi var rasties pārāk izteikts ādas kairinājums. Vispirms mēs izvērtējam ādas stāvokli un problēmu, nosakām, vai ķīmisko pīlingu drīkst veikt, un izvēlamies atbilstošu preparātu koncentrāciju. Kurss sastāv no 3–5 procedūrām; intervāls starp tām ir 5–10 dienas. Speciālo sastāvu uzklāj notīrītai, sagatavotai ādai. Procedūras laikā ādā jūtama neliela kņudināšana,

izteikti jutīgas ādas īpašniekiem var būt viegls apsārtums. Pēc procedūras piedāvājam arī nomierinošu, mitrinošu un mīkstināšu masku. Pēc tam vienu nedēļu nedrīkst atrasties tiešos saules staros. Ja tomēr jāiet saulē, tad rūpīgi jālieto aizsarglīdzekļi ar pietiekami augstu saules aizsargfaktoru. Visa procedūru kursa laikā un vēl pāris nedēļas pēc tam jāatturas no solāriju apmeklēšanas.

**– Kāds ir ķīmiskā pīlinga efekts?**

– Āda izskatās dzīvīgāka, svaigāka, jo ir likvidēts liekais raga slānis un attīrīti tauku dziedzerīšu izvadi, ir mazāk virspusējās pigmentācijas un sīko krunciņu. Arī jebkurai ādas kopšanas līdzekļi pēc ķīmiskā pīlinga kursa uzsūksies labāk un darbosies efektīvāk, jo nebūs traucējošā nenotīrītā raga slāniša.

**– Arvien lielāku popularitāti gūst lāzerprocedūras dažādu ādas problēmu risināšanai, bet dzirdēts, ka ne visas no tām ir piemērotas pavasara un vasaras sezonai. Kuras var uzsākt pašlaik?**

– Nav īstais brīdis sākt fotoatjaunošanu, toties droši var veikt *Clear lift* lāzerprocedūras, jo rezultāts netiks sabojāts pat tad, ja kādreiz piemirsīsies lietot saules aizsargkosmētiku. Procedūras palīdz atgūt ādas elastību, tonusu un tvirtumu, atdot sejas ovālam stingrākas kontūras. To mērķis nav iesaicis un

tūlītējs efekts, bet stabils ilgtermiņa rezultāts. *Clear lift* lāzerprocedūras ieteicamas sievietēm, kurām ir pirmās ar novecošanu saistītās izmaiņas ādā, un arī tām, kam šīs izmaiņas ir jau redzamākas, 40–50 gadu vecumā.

**– Kā notiek *Clear lift* procedūra un vai tā ir sāpīga?**

– Ādā tiek izsisti mikrotuneliši trīs milimetru dziļumā – ādas vidējā slāņa jeb dermas līmenī, un, uzsildot šo slāni, tiek stimulētas fibroblastu šūnas, kas ir atbildīgas par kolagēna ražošanu, līdz ar to šūnas strādā aktīvāk, tiek producēts jauns kolagēns, kurš pakāpeniski izlīdzina ādu. Varam apstrādāt ne tikai seju, bet arī pazodi, kaklu un dekoltē zonu, kas nereti nodod sievieti patieso vecumu. Procedūra ir nesāpīga un absolūti droša, tā ilgst aptuveni pusstundu, un pēc tam nav jāievēro nekādi ierobežojumi. *Clear lift* lāzerprocedūras atkārtoti reizi trīs vai četras nedēļās, vidēji nepieciešamas sešas reizes. Rezultātu var redzēt apmēram pēc mēneša.

**– Vai *Clear lift* var savienot ar citām procedūrām?**

– Mēs iesakām to kombinēt ar *Impact* sistēmu – kad ar ultraskaņas spiediena metodi ādā ievada nepieciešamās aktīvās vielas, piemēram, hialuronskābi, vitamīnus, augšanas faktorus un dažādus citus preparātus, kurus izraugāmies atbilstoši konkrētā cilvēka vajadzībām un vēlmēm. Tad pacients jau uzreiz pēc procedūras jūt, ka āda ir tvirtāka.

**– Pieprasīts ir arī plazmoliftings. Kas ir šīs metodes pamatā un vai tā lietojama gada saulainajos mēnešos?**

– Jā, plazmoliftings jeb plazmorevitalizācija, kas pazīstama arī ar apzīmējumu PRP (no angļu val. – *platelet rich plasma*), veicama arī vasarā. Metodes pamatā ir paša pacienta asins plazmas izmantošana, kuru ar īpašas tehnoloģijas palīdzību bagātina ar trombocītiem. No vēnas tiek paņemts neliels daudzums asiņu, kas nonāk mēģenē ar speciālu gēlu, tā tiek ielikta centrifūgā, lai atdalītu ar trombocītiem bagātināto asins plazmu, ko pēc tam ievada pacienta ādā līdzīgi kā mezoterapijā. Ar trombocītiem bagātinātā plazma satur augšanas faktorus, vitamīnus un aminoskābes bioloģiski pareizās proporcijās. Visas šīs vielas kopumā aizkavē ādas novecošanos un veicina audu reģenerāciju, uzlabo apasiņošanu.

Intensificējas vielmaiņas procesi; atjaunojas ūdens balanss, āda tiek intensīvāk barota un mitrināta, ir aktivizētas fibroblastu šūnas, kuras atbildīgas par jaunu kolagēna šķiedru veidošanos. Uzlabojas arī audu mikrocirkulācija. Atšķirībā no *Clear lift* procedūrām pēc PRP mēs neiesakām vienu diennakti veikt aktīvas fiziski smagas nodarbības, iet pirti vai karstā vannā, berzēt ādu un arī lietot dekoratīvo kosmētiku.

**– Kādus kosmētiskus produktus vasarā izvēlēties ādas kopšanai?**

– Te nepieciešama individuāla pieeja. Mēs varam izvērtēt, vai tie līdzekļi, kurus cilvēks pašlaik izmanto, ir piemēroti viņa ādai un vai papildus nepieciešami vēl kādi preparāti. Meklējot produktus lietošanai pēc lāzerprocedūrām, iepazīnām Francijā radīto *Altacare* kosmētiku. Tajā ir gan dažādi speciāli produkti, gan arī 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. Tie satur retinolu, hialuronskābi, kolagēnu, koenzīmu Q10. u.c. Piedāvājumā ir arī kaviāra krēmi dienai un naktij; speciālie krēmi, kas domāti ādai ap acīm, un daudz citu produktu. Pavasarī un vasarā jādomā par ādas aizsardzību no saules ultravioletajiem stariem. Par to medijos daudz stāstīts saistībā ar ādas vēža riska mazināšanu, bet tas nav vienīgais iemesls. Kad UVA stari iekļūst dermā, tie izjauc kolagēna struktūru un veidojas sīkās krunciņas. Ikdienas lietošanai domātajam *Altacare* dienas krēmam saules aizsargfaktors (SPF) ir 30. Ja dienu pārsvarā pavada telpās, pietiek šo krēmu uzziest no rīta. Uzturoties ārā, saules aizsargkrēms jāuzklāj par jaunu ik pēc 2–3 stundām. Ir arī speciālais saules aizsargkrēms, kura SPF ir 50. Īpaši iecienīts ir tonējošais saules aizsargkrēms, jo tas piešķir ādai dabisku, skaistu toni un ir matējošs – spēj efektīvi mazināt nevēlamo ādas spīdumu.

Laikus risinot ādas problēmas, ievērojot speciālistu ieteikumus un rūpīgi sevi kopjot, arī viskarstākajā vasaras dienā āda izskatīsies svaiga un starojoša. ■

Īpašās  
cenās  
Privilēģiju  
kartes īpašniekiem

aprīlī!



Dr. Daiga Baranovska,  
Lāzermedicīnas klīnikas  
ginekoloģijas nodaļas  
vadītāja

**25%** atlaide FemiLift –  
maksts audu elastības samazināšanās  
un urīna nesaturēšanas  
ārstēšanas procedūrai

**165,00** Eur, parasti 220,00 Eur

**15%** atlaide sejas  
tvirtuma atjaunošanas  
procedūrai *Clear Lift*

**73,95** Eur, parasti 87,00 Eur

**20%** atlaide *AltaCare*  
*Dermastir Caviar*  
Dienas Krēmam SPF30+  
Baltam un ar toni

**79,20** Eur  
parasti 99,00 Eur



Rīga,  
Kokneses prospekts 18A  
Kalnciema iela 33

Tāl.: 67 374747, 67 374744  
67 610217, 67 315316

[www.venucentrs.lv](http://www.venucentrs.lv)  
[www.lazermedicinasclinika.lv](http://www.lazermedicinasclinika.lv)