



Plāns: burvīga āda līdz Ziemassvētkiem

Kā jūtasūsu āda pēc vasaras? Savu vēstījumu tajā diezgan nesaudzīgi raksta gan laiks, gan saule, un šis ir īstais brīdis, lai izvērtētu ādas stāvokli un labotu, kas labojams. «Ļoti bieži cilvēki atnāk pie dermatologa decembrī un saka – gribu, lai mana āda izskatītos perfekti Ziemassvētku ballē. Kaut ko lietas labā var darīt vienmēr, bet, ja vēlamies panākt patiešām labu rezultātu, rīkotos jāsāk jau tagad,» saka **Lāzermedicīnas klīnikas dermatoloģe Kristīne Zabudovska.**

Lai rosinātu cilvēkus laikus rūpēties par savas ādas skaistumu un veselību, septembrī, oktobrī un novembrī klīnikā notiek akcija, kuras laikā ar 20% atlaidi var saņemt dermatologa konsultāciju, veikt ķīmisko pilingu un *ClearLift* lāzerprocedūras ar tām sekojošu *Impact* tehnoloģijas izmantošanu.

– Kā notiek dermatologa konsultācija un vai tā vienmēr ir vajadzīga, piemēram, ja cilvēks, balstoties uz internetā pieejamo informāciju, jau ir izvēlējies kādu procedūru?

– Mēs izvērtējam ādas vispārējo stāvokli un veicam apskati ar digitālo dermatoskopu, kurš palielina ādas attēlu 30–120 reizi, tātad mēs ļoti labi redzam dažādas ādas struktūras, pigmentu plankumus, kapilārus u. c. Kā zināms, dermatoskopis ir arī klasiskais zelta standarts ādas veidojumu, piemēram, dzimumzīmju, izmeklēšanā, lai noteiktu, vai tās ir labdabīgas, aizdomīgas vai ļaundabīgas. Atkarībā no tā, kāds ir pacienta ādas stāvoklis un kādas viņam ir sūdzības, mēs piedāvājam ārstniecības plānu, lai

sasniegtu vēlamu rezultātu. Reizēm patiešām ir tā, ka cilvēks atver mājaslapu, izlasa procedūru aprakstus un izdomā, kuru viņš gribētu, taču bez ārsta konsultācijas pareiza izvēle nav izdarāma. Katrai ārstēšanai ir savas indikācijas un kontraindikācijas. Tikai tad, kad veikta diagnostika, mēs vispār sākam runāt par procedūrām



Reizēm sievietei gadiem ir kopusi tikai seju, bet kakls un dekoltē zona ir piemirsta, tāpēc seja izskatās par 10–15 gadiem jaunāka nekā šīs ķermeņa daļas, saka saka **Lāzermedicīnas klīnikas dermatoloģe Kristīne Zabudovska**

un apspriest, kā tās kombinēt, lai panāktu optimālu rezultātu. Gadās, ka cilvēks atnāk ar vienu problēmu, bet mēs konstatējam vēl citas, kas, iespējams, jāatrisina vispirms. Reizēm arī ārstēšanas gaitā ir nepieciešamas plāna korekcijas atkarībā no dažādiem apstākļiem.

– Kas ir ķīmiskais pilingis un kādā ziņā tas ir labāks par parastu pilingu, ko katrs pats var veikt mājas apstākļos?

– Ķīmiskais pilingis nozīmē to, ka mēs uz ādas uzklājam dažādas koncentrācijas augļskābes, lai atbrīvotu ādu no pārragotā epidermas virsējā slāņa. Ķīmiskais pilingis to izdara vienmērīgāk un dziļāk nekā mehāniska ādas attīrīšana, ko veicam mājās. Īpaši ieteicams ķīmiskais pilingis ir pēc vasaras, jo pēc uzturēšanās saulē ādas raga slānis sabiezē līdz pat desmit reizēm. Sāk nosprostoties tauku dziedzeru izvadi, var parādīties neizprotami izsitumi, āda kļūst

nespodra, pelēcīga un samocīta, turklāt arī negludāka, raupjāka. Tad mēs veicam virspusējo un vidēji stipro ķīmisko pilingu, lai varētu to kombinēt ar lāzerprocedūrām. Pēc ķīmiskā pilinga nolobās ādas virsējais slānis, sejas āda kļūst spodrāka, gludāka, sejas ādas tonis – vienmērīgāks,

jo procedūrai zināmā mērā ir arī balinošs efekts. Ar ķīmiskā pilinga palīdzību mēs arī sagatavojam ādu lāzerprocedūrām, nodrošinot lāzera staram vienmērīgāku piekļuvi. Arī ādas kopšanas līdzekļi pēc ķīmiskā pilinga uzsūcas daudz labāk.

– Kādam nolūkam kalpo *ClearLift* procedūras un kā darbojas?

– Lāzeriekārta *Clear Lift* ir domāta ādas elastīguma uzlabošanai, tā dod liftinga efektu. *ClearLift* iedarbojas uz ādas vidējo slāni jeb dermu, kura ādai nodrošina karkasu, nosaka, cik tā ir stingra un tvirta. Lāzers stimulē dermā esošās šūnas – fibroblastus, lai tie ražo vairāk kolagēna un elastīna. Lāzers izsit ādā mikroskopiskus caurumiņus, bet ādas virsējo slāni netraumē. Ņujorkā to sauc par pusdienlaika procedūru – cilvēks pēc tās var turpināt savas ikdienas aktivitātes, ne mirkli nezaudējot darbības. Procedūra ir pilnīgi nesāpīga, tās laikā jūt tikai vieglu siltumu un nelielu kņudināšanu, retos gadījumos var būt minimāls apsārtums.

– Vai šo procedūru var veikt arī tad, ja āda pa vasaru ir saulē iedegusi?

– Jā, tas ir labs variants cilvēkiem, kuriem patīk daudz sauļoties. Taču mēs noteikti pārrunājam ar viņiem arī sauļošanās negatīvo ietekmi, stāstām par ādas vēža risku un fotonovecošanos, kas saistīta ar uzturēšanos saules staros. Ja daudz sauļojas, arī dažādu ādas stāvokļa uzlabošanas procedūru efekts ir mazāk noturīgs.

– Cik *ClearLift* procedūru parasti vajag, un cik bieži tās jāatkārto?

– Vidēji ir jāveic sešas procedūras ar vienu mēneša intervālu. Izņēmuma gadījumos var nedaudz saīsināt šo periodu, tomēr jāreķinās ar ādas dabisko reģenerācijas ātrumu. Reizēm cilvēki vēlas procedūras sasteigt, bet tas nenozīmē, ka efekts būs ātrāks. *ClearLift* kurss ieteicams reizi gadā.

– Vai, uzsākot *ClearLift* procedūras tagad, gada nogalē jau būs jūtams efekts?

– Jā, ļoti labs efekts parasti vērojams pēc trim četriem mēnešiem, bet cilvēkiem ar plānu, atonisku ādu dažkārt to redz jau pēc pirmās procedūras. Ar digitālo dermatoskopu mēs arī uzņemam un saglabājam attēlus, kas ļauj sekot, kā mainās ādas stāvoklis. Dažkārt cilvēkam šķiet, ka nekādu rezultātu nav, bet, salīdzinot šodienas situāciju ar attēlu, kas

uzņemts pirms trim mēnešiem, viņš pārliecinās, ka uzlabošanās patiešām ir manāma.

– Kas ir *Impact* tehnoloģija un kodod?

– Tā ir spiediena un ultraskaņas tehnoloģijas apvienojums. Mēs uz ādas liekam mitrinošus, stimulējošus vai kompleksus preparātus atkarībā no ādas vajadzībām un ar spiediena un ultraskaņas palīdzību, kas rada akustiskus viļņus, ievadām tos ādā. Procedūra ir patīkama. Ja āda ir tūskaina, veidojas maisiņi zem acīm, tad desmit minūšu ilga *Impact* procedūra nodrošina labāku šķidrums attecī un tūska ievērojami mazinās. To veiksmīgi izmanto arī gadījumos, kad maisiņi un loki zem acīm izveidojušies pēc plastiskām operācijām.

– Vai, atļaujoties šādas profesionālas procedūras, pašiem mazāk jādomā par ādas kopšanu ikdienā?

– Diemžēl neviens joprojām nav izgudrojis vienu universālu procedūru, kuru veicot, nekas vairāk nebūs jādara. Mājās arī ir jāstrādā. Ja cilvēks pats nekops ādu, procedūru labais efekts tiek ātrāk zaudēts. Mēs iesakām, kā to pareizi darīt, cenšamies pēc iespējas vairāk stāstīt un skaidrot. Reizēm sievietei gadiem ir kopusi tikai seju, bet kakls un dekoltē zona ir piemirsta, tāpēc seja izskatās par 10–15 gadiem jaunāka nekā šīs ķermeņa daļas. Tas viss ir jāpārrunā un jāmeklē piemērotākais risinājums.

– Ko šādā gadījumā var palīdzēt?

– Ķīmisko pilingu veic arī kaklam un dekoltē zonai, tāpat arī *ClearLift* procedūras var veikt kaklam un dekoltē, kā arī plaukstu virspusei, kas nereti arī nodod patieso vecumu. Un, protams, iesakām, kā turpmāk kopt šīs ķermeņa zonas, lai problēmas pēc iespējas neatkārtotos.

– Ādas skaistumam un veselībai tiek piedāvātas arvien jaunas procedūras. Ir cilvēki, kuri no tām baidās, un tādi, kuri gatavi izmēģināt visas. Kā orientēties?

– Nav gluži tā, ka jāpāriet pāri ādai ar visām iespējamām tehnoloģijām – nevajag to lieki samocīt. Katrai metodei ir sava specifika un varbūtējās blakusparādības. Tieši tāpēc jau arī ir vajadzīga dermatologa konsultācija. Izvēlieties ārstu, ar kuru veidojas savstarpēja uzticēšanās, kurš jums ir izstāstījis visu, lai būtu savstarpēja drošības sajūta.■

Dermatoloģijas mēneši

Dr. med. **Kristīne Rozniece**, dermatoloģe, medicīnas doktore, Dermatoloģijas nodaļas vadītāja



Dr. **Ineta Mauriņa**, dermatoloģe, Estētiskās dermatoloģijas nodaļas vadītāja



Dr. **Kristīne Zabudovska**, dermatoloģe, Estētiskās dermatoloģijas nodaļas ārste

20% Septembrī atlaide

Dermatologa konsultācija
26,40 Eur, parasti 33,00 Eur

Sejas ķīmiskais pilingis
40,00 Eur, parasti 50,00 Eur
(pērkot 3 procedūras)

Clear Lift + Impact
Ādas tvirtuma atjaunošana ar selektīvu, frakcionētu lāzeri + aktīvo vielu ievade
93,60 Eur, parasti 117,00 Eur
(pērkot 5 procedūras)



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

www.lazermedicinasklinika.lv
www.ameda.lv