

## VESELĪBA

# Jaungada dāvana sev – veselīgi skaista āda

**Jaunais gads ir tik tālu un tik tuvu. Lai kur un kā to sagaidīsiet, jūs katrā ziņā gribēsiet labi izskatīties. Tiem, kuri attapsies neilgi pirms balles, nāksies meklēt prasmīgu kosmētiķi un izmantot procedūras, kuras uz dažām dienām liks ādai izskatīties svaigai un starojošai. Savukārt tiem, kuri vēlas noturīgāku efektu, jārikojas jau tagad.**

«Ilgtērmiņa rezultāts, izmantojot mūsdienīgas medicīnas tehnoloģijas, tiek sasniegts pakāpeniski, ievērojot starp procedūrām nepieciešamos intervālus, tāpēc, ja mērķis ir sagaidīt jauno gadu ar veselīgi skaistu ādu, oktobris ir īstais mēnesis, kad sākt par to interesēties,» saka Lāzermedicīnas klīnikas dermatoloģe Ineta Mauriņa.

**– Diezgan daudzas estētiskās dermatoloģijas procedūras nevar veikt iesauļotai ādai. Ko darīt, ja iedegums vēl nav izzudis?**

– Tas jāvērtē individuāli. Šogad jūnijs un jūlijs nebija īpaši saulaini, bet augustā daudzi steidzās aktīvi baudīt saulīti un ne vienmēr apzinīgi lietoja saules aizsargkosmētiku. Tagad, kad jau pagājis septembris, iedegums lielākoties ir minimāls, taču tas atkarīgs arī no ādas tipa – daži cilvēki ātri iegūst iedegumu un tas saglabājas ilgu laiku, citi iesauļojas mazāk un iedegums ātrāk izzūd. Netrūkst arī cilvēku, kuri cenšas pagarināt vasaru, rudenī dodoties ceļojumā uz dienvidiem. Viņiem varam piedāvāt tehnoloģijas, kuras izmanto neatkarīgi no sezonas un iedeguma. Jebkurā gadījumā vispirms nepieciešama dermatologa konsultācija.

**– Kā notiek šī konsultācija?**

– Mēs izvērtējam pacienta ādas stāvokli, izmantojot digitālo dermatoskopu, un atbilstoši atradei piedāvājam problēmu risinājumus, izmantojot vienu metodi vai kombinējot vairākas. Oktobrī mūsu klīnikas privilēģiju karšu īpašniekiem dermatologa konsultācijas pieejamas ar 15% atlaidi. Tad arī izrunājam, kādas



**VISPIRMS – KONSULTĀCIJA.** «Mēs izvērtējam pacienta ādas stāvokli, izmantojot digitālo dermatoskopu, un atbilstoši atradei piedāvājam problēmu risinājumus, izmantojot vienu metodi vai kombinējot vairākas,» stāsta Dr. Ineta Mauriņa

procedūras būtu ieteicamas un kad tās vislabāk uzsākt.

**– Kādas procedūras visbiežāk veicat šajā gadalaikā?**

– Pēc vasaras daudzi cilvēki vēlas novērst pigmentācijas plankumus, kas parādījušies ādā; tādi rodas arī hormonālu faktoru ietekmē un reizēm – dažādu kontracepcijas līdzekļu lietošanas dēļ. Aktuāla problēma ir arī rozācija, kas izpaužas ar sīko asinsvadiņu paplašināšanos uz sejas, kā rezultātā āda kļūst sarkana un ar laiku top saskatāms arī kapilāru tīklojums. Saules staru iedarbībā rozācija progresē, to veicina arī vides temperatūras svārstības, kad pa dienu ir silts un saulains, bet vakarā – vēss. Arī vēlāk, apkures sezonā, situāciju negatīvi ietekmē kontrasti starp siltumu telpās un aukstumu ārā. Šīs problēmas mēs sekmīgi risinām ar intensīvi pulsējošās gaismas sistēmas palīdzību, iepriekš

pārliecinoties, ka āda nav iedegusi. Klīnikā rudens un ziemas periodā veicam dienā 20–30 intensīvi pulsējošās gaismas procedūras.

**– Kāda ir procedūras būtība?**

– Intensīvi pulsējošās gaismas sistēma redz gan brūno krāsu – pigmentus, gan sarkano krāsu – asinsvadus. Lāzers termiski iedarbojas uz šīm abām struktūrām, sagrauj asinsvadu sienas. Seko 2–4 nedēļas ilgs reģenerācijas periods, kad apstrādātie asinsvadi uzsūcas, savukārt pigmenti nolobās. Sajūtas procedūras laikā nav visai patīkamas, 2–3 dienas pēc tās var būt neliela tūska, taču ne tik nopietna, lai būtu jāpaliek mājās. Ja paredzēts kāds pasākums, kur jāizskatās perfekti, tad nedēļu pirms tā no šīs procedūras ieteicams atturēties.

**– Vai rudeni joprojām pieprasītas ir arī procedūras, kuras var veikt neatkarīgi no gadalaika?**

– Jā, tās mēs turpinām veikt, turklāt bieži iesakām kombinēt dažādas metodes. Piemēram, *ClearLift* lāzerprocedūras, kurām piemīt zināms liftinga efekts, var ļoti labi kombinēt ar intensīvi pulsējošās gaismas procedūrām, kuras iedarbojas uz ādas virsējo slāni, neskarot dermu. *ClearLift* lāzers darbojas aptuveni 3 mm dziļumā un aktivizē šūnas, ko sauc par fibroblastiem, rezultātā aktīvāk izdalās gan kolagēns, gan elastīns, āda kļūst tvirtāka, nedaudz vizuāli uzlabojas sejas ovāls. *ClearLift* procedūras ir ļoti efektīvas un pamatotas gan pirmo vītuma pazīmju samazināšanai, gan to profilaksei. Varam abas metodes apvienot vienā procedūrā, tās viena otru papildina un ļauj sasniegt ļoti labu rezultātu. Gan vienā, gan otrā gadījumā minimālais intervāls starp divām procedūrām ir četras nedēļas, kas fizioloģiski vajadzīgas, lai āda reģenerētos. Ja izvēlas tikai *ClearLift*, tad intervālu starp procedūrām var samazināt līdz trim nedēļām. Papildus iesakām *impact* – spiediena ultraskaņas tehnoloģiju, ar kuras palīdzību ādā ievada vielas, kuru tai trūkst. Rudenī āda kļūst sausāka, tāpēc jāievada mitrinošas vielas. Ja pacientam ir izteikta pigmentācija, varam ievadīt balinošus preparātus; ja gribam panākt ādas mirdzumu, ievadām C vitamīnu, kas ir spēcīgs antioksidants.

**– Kādēļ nevar vienkārši lietot krēmus, kas satur šīs vielas?**

– Pēc procedūrām mēs iesakām lietot arī piemērotus krēmus, tomēr ar spiediena ultraskaņas tehnoloģijas vai ar injekciju palīdzību varam garantēti ievadīt krietni vairāk aktīvo vielu, to uzsūkšanās ir daudz intensīvāka.

**– Ko darīt, kad vītuma pazīmes jau kļūst izteiktākas un *ClearLift* procedūras vairs nedod gaidīto efektu?**

– Gadiem ejot, jo sevišķi tad, kad organismā jau sākas hormonālās izmaiņas, kas izpaužas arī ādā kā izteiktākas, dziļākas grumbas, seja vēl vairāk zaudē savas tvirtās aprises un ir izteiktāka pigmentācija, jāsāk domāt par ādas frakcionēto CO<sub>2</sub> lāzerslīpēšanu, kas ir pēdējais solis pirms plastiskās operācijas. Tā ir ablātīva procedūra – tiek bojāts ādas virsējais slānis, izsītot tur daudzus mikrotunēļus, bet starp tiem paliek neskarta āda, līdz ar to sadzīšanas

process ir daudz ātrāks nekā pilnajā slīpēšanā. Pēc tam āda ir mazliet sārta, ko var nomaskēt ar kosmētiskiem līdzekļiem. Procedūras gala efekts redzams pēc trim mēnešiem, jo kolagēns izstrādājas pakāpeniski, āda kļūst gludāka, stingrāka, izlīdzinās krunciņas. Tā ir procedūra, kurai laikus jāgatavojas, jo pēc tās jāņem 7–10 dienas ilgs atvaļinājums un jāuzturas mājās – tas ir ievērojami mazāk nekā pilnas slīpēšanas gadījumā, kad mājās jāpavada mēnesis. Novembrī un decembrī veikt šo procedūru visai sejas ādai kopumā mūsu klīnikā būs iespējams ar 25% atlaidi, tāpēc interesentiem iesaku jau tagad atnākt uz konsultāciju, lai noskaidrotu, vai metode ir viņiem piemērota, un lai varētu laikus visu iēplānot.

**– Kāpēc reizēm frakcionēto CO<sub>2</sub> lāzerslīpēšanu veic arī jauniem cilvēkiem?**

– Šo metodi izmanto arī aknes rētu mazināšanai. Tādas veidojas, ja cilvēkam ir bijušas izteiktas pinnes ar intensīvu iekaisumu, ko īpaši veicina piņņu spaidīšana.

**– Lāzermedicīnas klīnikā arvien vairāk kļūst pastāvīgo pacientu – privilēģiju karšu īpašnieku, jo šī karte ļauj gan izmantot izdevīgas atlaides, gan laikus saņemt par tām informāciju, kā arī uzzināt par citiem jaunumiem. Vai oktobrī paredzētas vēl kādas atlaides?**

– Esam noteikuši 15% atlaidi, veicot unipolārās radiofrekvences procedūras ķermeņa ādai. Tās nodrošina dziļāku termisko iedarbību, kas sasniedz audus līdz pat 2 cm dziļumā, uzsilda apkārtējo audu masu, paplašina asinsvadus, aktivizē limfātisko sistēmu, kā arī tieši iedarbojas uz ādu, palīdzot uzlabot tās tonusu un elastīgumu, kas ar gadiem samazinās, īpaši sievietēm menopauzes vecumā. Intervāls starp radiofrekvences procedūrām ir divas nedēļas. Arī tās jāplāno laikus, jo sevišķi, ja pacients dzīvo patālāk no Rīgas.

**– Vai pacienti bieži mēro ceļu no tālienes?**

– Dažādu objektīvu apstākļu dēļ šādas tehnoloģijas pamatā ir pieejamas tikai Rīgā, tāpēc daudzi pacienti brauc uz mūsu klīniku no reģioniem. Strādājam arī sestdienās un darbdienu vakaros, lai arī viņi varētu saņemt mūsu pakalpojumus.■

## 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



# 15% Oktobrī atlaide

**Dermatologa konsultācija**  
**28,05** Eur, parasti 33,00 Eur

**V-Shape radiofrekvence**  
Sejas un ķermeņa modulēšana jebkurai zonai

Piemēram, vēdera zonai -  
**46,75** Eur, parasti 55,00 Eur

**Clear Lift + Impact**  
Ādas tvirtuma atjaunošana ar selektīvu, frakcionētu lāzeri + aktīvo vielu ievade  
**99,45** Eur, parasti 117,00 Eur



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

www.lazermedicinasklinika.lv  
www.ameda.lv