

# Rudenīgas rūpes par skaistu ādu

Lirisku salīdzinājumu cienītāji par dzīves rudeni sauc mūža otro pusi – bagātīga, skaista un piepildīta, tā nes arī zināmas vītuma pazīmes, lai cik ļoti negribētos tām padoties. Un nevajag padoties – šodien ir daudz paņēmieni, kas ļauj justies un arī izskatīties jaunākiem. Ja pirmo grumbiņu vietā stājušās jau izteiktākas ādas novecošanas pazīmes, tad cīņai ar tām vajadzīgi radikālāki pasākumi nekā līdz šim. Viens no tiem – ādas frakcionētā jeb daļējā lāzerslīpšana.

«Iecienīts gadalaiks šādi ādas atjaunošanai ir rudens, kad procedūra ne tikai palīdz cīnīties pret ādas hronoloģisko novecošanu, bet pie viena koriģē arī saules bojājumu, ja tās vasarā ādai nodarīts,» stāsta *Lāzermedicīnas klinikas* dermatoloģe, daktere Ineta Mauriņa (attēlā). «Cilvēki mums reizēm jautā: vai jūs varat pievilkt sejas ādu ar lāzeru? Tad jāskaidro, ka atšķirībā no plastikas ķirurga, kurš var veikt operāciju, lai nostieptu sejas ādu, dermatologs neko nepievelk – viņa darbs ir atjaunot ādas struktūru un kvalitāti un rūpēties par tās veselību.»

– **Kā frakcionētā lāzerslīpšana atšķiras no agrāk praktizētās ādas slīpšanas?**

– Tradicionālajā klasiskajā lāzerslīpšanā ādas virskārta tika pilnībā noņemta ar speciālam

slīpmašīnām. Šodien no tās atsakās, jo, lai gan efektīva, šī procedūra ir arī visai agresīva un tai seko ilgstoša uzturēšanās mājās. Uz apstrādātās ādas veidojas krevele, āda ilgu laiku ir spilgti rozā vai sarkana, ļoti sāpīga un grūti kopjama mājas apstākļos. Jaunākās paaudzes frakcionētais lāzers spēj ādā izveidot daudzus mazus tunelišus, sadursta to kā ar

**Frakcionētā lāzerslīpšana nav veicama spontāna lēmuma rezultātā, tā prasa plānošanu un gatavošanos.**

adatiņām un nonāk līdz dermai. Ar šo dūrienu palīdzību ādas laukums it kā tiek daudzkārt palielināts un arī dzīšanas laukums ir krietni lielāks nekā tad, ja ādu slīpē vienā līnijā, tāpēc tā sadzīst krietni ātrāk. Turklāt, veidojot ādā tunelišus, notiek iedarbība uz saistaudiem, stimulējot dermā jaunu kolagēna šķiedru veidošanos. Tieši kolagēns nodrošina ādas skaistumu un elastīgumu.

– **Kāda vecuma cilvēkiem ieteicama šī metode?**

– Tā ir efektīva 40–50 gadu vecumā, kad jau ir sākusies hormonālā bioloģiskā novecošana. Visas mimikas grumbas gan neizdus, bet, uzlabojot ādas elastīgumu, izdodas arī zināmā mērā uzlabot sejas ovālu, padarīt tvirtāku sejas kontūru, jo atjaunotā āda labāk pretojas gravitācijai, tomēr rezultāts nav tāds kā plastiskā operācijā. Arī lielākā vecumā par ādas daļēju slīpšanu var teikt: nekad nav par vēlu. Bet jāsaprot, kādu efektu pacients vēlas panākt un cik agresīvi varam iedarboties. 70–80 gados tā varētu būt vispiemērotākā procedūra, lai

panāktu manāmu ādas izskata uzlabojumu. Un vēl to varam veikt cilvēkiem ap 30 gadu vecumu, kuri sevi nesaudzīgi pakļāvuši saules ultravioleto staru ietekmei un rezultātā

viņiem ir izteikta fotonovecošanās – ādā veidojas pigmentācijas plankumi un sīkas krunciņas.

– **Un jaunākiem cilvēkiem tā neder?**

– Jauniem ļaudīm pēc tā parasti nav vajadzības. Izņēmums var būt 20–30 gadus veci cilvēki, kuriem uz ādas ir rētiņas – bedrītes, ko radījuši akne (pinnes). Akne ir izplatīta ādas problēma, kad vīrišķo

hormonu ietekmē nosprostojas tauku dziedzeri, nenotiek drenāža, tauki paliek ādā un iekaist. Akūtā stadijā slīpšanu neveic, bet to var darīt tad, kad ārstēšanas rezultātā process ir nomierinājies un palikušas rētas. Pusaudžiem es ādas slīpšanu neieteiktu.

– **Kādos gadījumos frakcionētā lāzerslīpšana nav ieteicama?**

– Ierobežojums ir infekcijas, arī onkoloģiskas un kardioloģiskas problēmas. Ja cilvēkam ir tieksmi uz rētaudiem, izteiktas hipertrofiskas rētas vai keloidas rētas, arī jāmeklē cits risinājums. Slīpšanai nav īpaši piemērota arī jutīga, asinsvadiem bagāta āda, bet par to jāņem individuāli.

– **Kāda ir frakcionētās lāzerslīpšanas procedūra?**

– Uzreiz jāteic – sajūtas nav patīkamas. Ļoti jutīgiem cilvēkiem mēs varam piedāvāt veikt to narkozē, bet lielākā daļa pacientu izvēlas lokālo anestēziju ar speciāliem atsāpinošiem krēmiem, kas mazina dedzināšanas sajūtu procedūras laikā. Uz ādas uzklāj anestezējošo vielu un, kad tā iedarbojusies, veic procedūru, kam vidēji vajadzīga pusstunda. Tie, kuri interesējas par skaistumkopšanu un lāzerprocedūrām, zina, ka ir divu veidu frakcionētie lāzēri – *Erbium* un *CO<sub>2</sub>* lāzērs. Mēs izmantojam *CO<sub>2</sub>* lāzeru, jo tas spēcīgāk sakarsē ādu un savilkšanas efekts ir labāks, pat ja dziļānai vajadzīga kāda diena vairāk. Pēc tam katram pacientam tiek individuāli sniegti norādījumi par ādas kopšanu mājās, kas ir precīzi jāievēro.

– **Cik ilgs ir atlabšanas periods un kā tas norisinās?**

– Parasti jābūt jābūt ar 7–10 dienām, kas jāpavada mājās, ievērojot miera režīmu un veicot noteiktu pasākumu kopumu, ko mēs iesakām katram pacientam individuāli atkarībā no ādas tipa un citiem faktoriem. Ņemot vērā, ka ādas virsējā kārtiņa tomēr tiek pakļauta karstuma iedarbībai, aptuveni vienu nedēļu pēc frakcionētā lāzera procedūras tā izskatās un jūtas kā pēc saules apdeguma – sarkana un pietūkusi, ir dedzinoša sajūta, jo sevišķi pirmajā naktī pēc procedūras un nākamajā dienā. Pēc dažām dienām akūtā iekaisuma procesi sāk mazināties, bet parādās tumšas krevēlītes, un ir jāgaida, līdz tās nolobās. Pēc tam āda ilgāku laiku

ir rozā krāsā. Dažam tā dzīst ātrāk, citam ilgāk, bet to nevar ietekmēt ar grību, vienkārši jāļauj ādai pašai sadzīt, nodrošinot tai nepieciešamo miera periodu.

– **Ko darīt, ja pacients nekādi nevar atļauties pavadīt mājās tik ilgu laiku?**

– Tad mēs varam veikt šo procedūru saudzīgākā režīmā, bet jābūt jābūt, ka arī efekts tad būs mazāks.

– **Pēc cik ilga laika var gaidīt procedūras pozitīvo efektu?**

– Seja izskatās krietni jaunāka jau pēc tam, kad āda ir nolobījusies, bet galējais rezultāts redzams pēc pusotra, diviem mēnešiem.

– **Tātad līdz Ziemassvētkiem vēl var pagūt?**

– Ja visu var ieplānot tā, ka procedūru veic novembra pirmajā pusē, tad gada nogalē rezultāts varētu būt labs, bet, ja procedūra notiek vēlāk, tad uz Ziemassvētkiem āda vēl nespēs atlabt. Šī procedūra nav veicama spontāna lēmuma rezultātā, tā prasa plānošanu un gatavošanos. Savukārt tiem, kuri pieņem lēmumus pēdējā brīdī, kad intensīvām procedūrām jau ir par vēlu, varam piedāvāt citus risinājumus, piemēram, ar īpašas ultraskaņas tehnoloģijas palīdzību ievadīt ādā medikamentu kokteili, kombinējot ar dziļā līfinga lāzeru. Tas uz dažām dienām nodrošinās labu izskatu bez iekaisuma un apsārtuma. Savukārt frakcionētā lāzerslīpšana ir visspēcīgākā procedūra, ko mēs varam piedāvāt, tāpēc pacientam jābūt nopietni motivētam un informētam par visām niansēm. Pirmajā tikšanās reizē cilvēkam izskaidrojam procedūras būtību, izstāstām par to, kādas būs sajūtas procedūras laikā un atlabšanas periodā. Informējam arī par iespējām kombinēt šo metodi ar citām procedūrām, dodam laiku apdomāties un izdarīt izvēli. Pēc tam, kad sarunā esam izvērtējuši ādas stāvokli un ieguvuši datus par vispārējo veselību, katram cilvēkam iesakām tieši viņam piemērotāko metodi vai metožu kombināciju. Visā pasaulē arvien lielāku popularitāti gūst nevis vienas konkrētas metodes izmantošana, bet kombinēta terapija. Pieejai ādas atjaunošanas procedūrām jābūt individuālai, jo katrs no mums ir unikāls.■

## Dermatoloģijas mēneši

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



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



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

## Tikai novembrī!

↳ **V-Shape radiofrekvence** -15%

Sejas un ķermeņa modulēšana jebkurai zonai  
Piemēram, vēdera zonai -  
**46,75** Eur, parasti 55,00 Eur

↳ **Clear Lift + Impact** -15%

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

↳ **Sejas ādas lāzeraatjaunošana** -25%

Sejas ādas lāzeraatjaunošana ar frakcionēto CO<sub>2</sub> lāzeri  
**660,00** Eur,  
parasti 880,00 Eur



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

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