

Neitralizēt vasaras kaitējumu ādai

Saules starojums vasarā nodara mūsu ādai zināmu kaitējumu pat tad, ja apzinīgi lietota saules aizsargkosmētika.

«Neviens krēms ādu nepasargā simtprocentīgi, un ādas izmaiņas rada ne tikai ultravioletais, bet arī infrasarkanais starojums – karstums, pret kuru nekāda kosmētika nelīdz. Tāpēc, tuvojoties rudenim, ieteicams doties pie dermatologa uz konsultāciju, lai noskaidrotu, ko vasaras saule ādai nodarījusi, un lai šo kaitējumu pēc iespējas drīzāk neitralizētu, neļaujot bojājumiem uzkrāties un padziļināties,» saka Lāzermedicīnas klīnikas dermatoloģe, medicīnas doktore Kristīne Rozniece.

– Par saules aizsargkosmētikas efektivitāti cilvēku atsauksmes ir pretrunīgas: vieni atzīst, ka tā palīdz, citi uzskata, ka lielas jēgas nav. Kāpēc šie līdzekļi reizēm nedod gaidīto rezultātu?

– Visbiežāk saules aizsargkosmētika tikusi nepareizi lietota, piemēram, cilvēks izejas ar krēmu no rīta, pēc tam dodas aktīvi sportot vai kopt dārzus un domā, ka ar to pietiek visai dienai. Jāzina, ka šie krēmi darbojas kā absorbenti un, jo intensīvāks saules starojums, jo ātrāk to iedarbība var beigties, tāpēc vismaz ik pēc trim stundām saules aizsargkosmētika jāuzklāj uz ādas atkārtoti. Pie rokas var turēt mitrās salvetes, ar ko noslaucīt rokas un seju, pēc tam uzziest krēmu – tas neprasa vairāk par minūti. Vēlams arī plāns, elpojošs apģērbs un cepure, nav ieteicams saulē pārlietu atkailināties, bet atsegtajam ķermeņa daļām lietot kosmētiku, kurai saules aizsargfaktors (SPF) ir 50 un augstāks.

– Ādas ārsti pēdējā laikā uzsver, ka skaista un vesela āda ir balta. Kāpēc tomēr daudzu cilvēku apziņā nostiprinājies priekšstats par «veselīgu iedegumu» kā skaistuma etalonu?

– Gadsimtiem ilgi cilvēki pratuši novērtēt baltas ādas veselīgo

PROFILAKSE IR NOZĪME.

«Ultravioleto staru ietekmē ādā var parādīties priekšvēzis – aktīniskā keratoze, kas pēc tam transformējas par plakanšūnu vēzi vai bazaliomām. To var novērst, lietojot saulēšanas aizsarglīdzekļus un veicot profilaktiskas lāzerprocedūras,» saka Lāzermedicīnas klīnikas dermatoloģe, medicīnas doktore **Kristīne Rozniece**

skaistumu un centušies izsargāties no saules stariem. Iedegums nāca modē, pateicoties Koko Šanelei, taču brūna āda nav vesela āda, vienkārši uz tās mazāk redz dažādus defektus, bet tas ir tikai fotoapmāns. Uz gaišās ādas viss redzams labāk, tāpēc tā prasa īpašu kopšanu un uzmanību, taču izpratne par to, ka veselīga un skaista ir gaiša āda, pamazām atgriežas, arī Holivudas divām pēdējā laikā redzam tieši tādu. Un runa nav tikai par skaistumu, jo ultravioletie stari ir kancerogēni un tā ir bijis vienmēr. Pirmcilvēkus no tiem sargāja biezs apmatojums, kas tika pamazām zaudēts evolūcijas gaitā, sākot nēsāt apģērbu. Ultravioleto staru ietekmē ādā var parādīties priekšvēzis – aktīniskā keratoze, kas pēc tam transformējas par plakanšūnu vēzi vai bazaliomām. To var novērst,

lietojot saulēšanas aizsarglīdzekļus un veicot profilaktiskas lāzerprocedūras, lai nebūtu šo nepareizo šūnu. Ar speciālu lāzeru arī iespējams likvidēt ādas veidojumus, kas ar laiku var kļūt ļaundabīgi.

– Daudzi uzskata, ka tagad, vasarai ejot uz beigām, saules aizsardzība ādai vairs nav vajadzīga – vai tā ir?

– Saules aizsargkrēms jālieto augu gadu. No aprīļa līdz septembrim vēlams SPF ir vismaz 50, bet pārējā laikā pietiek, ja SPF ir 15 – 30. Tas attiecas gan uz ikdienas, gan uz dekoratīvo kosmētiku. Dienas krēma galvenā būtība ir saules aizsardzība, tāpēc vienmēr jāraugās, lai tas sniegtu aizsardzību gan pret UVA, gan pret UVB stariem, tas norādīts uz iepakojuma. Savukārt nakts krēma galvenā būtība

ir ādas mitrināšana, kas arī ir ļoti svarīga.

– Kādas ir ādas problēmas pēc vasaras?

– Lai to pateiktu precīzi, vajadzīga pacienta apskate ar dermatoskopu. Tad redzam, vai uz saules iedarbību vairāk reaģējuši asinsvadi, vai runa ir par ādas fotonovecošanos, pigmentāciju, vai saasinājusies akne, vai notikusi ādas dehidratācija. Ādai ir divas galvenās aizsargreakcijas pret saules starojumu: iedegums un, ja ar to vien nepietiek, – ādas raga slāņa sabiezēšana, par ko liecina tas, ka parādās slēgtie komedoni – tādi kā grubulīši zem ādas. Visbiežāk šīs problēmas kombinējas, tikai kāda no tām ir izteiktāka. Saules starojuma ietekmē aktīvie skābekļa savienojumi ādā sāk izdalīt bioloģiski aktīvas vielas, kas sāk šķelt kolagēna šķiedras, un vienlaikus tiek bloķēta jauna kolagēna sintēze, āda kļūst nepareizi strukturēta, tāpēc arī parādās sīkās krunciņas. Saules apdegumu rezultātā veidojas arī lentigo – tādi kā vasarraibumi, kas nepāriet. Kad bojāts ādas kolagēns, asinsvadi vieglāk paplašinās, cilvēkiem ar gaišu ādu var saasināties rozācija, ko dēvē arī par ķeltu sarkšanu. Melnīgnsnējas ādas īpašniekiem vai hormonāli aktīviem cilvēkiem pēdējā laikā aktuāla problēma ir pieaugušo akne – pinnes, kas pēc vasaras mēdz saasināties.

– Vai tad pēc apsauļošanas situācija ar pinnēm tieši neuzlabojas?

– Ultravioletie stari palīdz, taču mazās devās. Pinnes saistītas ar propionbaktēriju, kas iet bojā saules gaismā, turklāt ultravioletais starojums ir arī imūnsupresors, kas mazina iekaisumu. Bet pārāk daudz ejot saulē, pēc kāda laika āda iedarbina aizsargmehānismu un sāk sabiezēt raga slānis, kas aknes gadījumā nozīmē nosprostojumus, un bieži vien augsta beigās, īpaši uz pieres, ir radušies mazi grubulīši – saules komedoni, kas rada aknes paasinājumu. Šī problēma ir kompleksa, tāpēc ārstēšana bieži vien notiek sadarbībā ar endokrinologu, ginekologu, katrā gadījumā vajadzīga individuāla pieeja un ārstēšanas shēma. Ja ir komedoni, tad ir vērts sākt pilinga kursu. Rudens vispār ir pilinga laiks, jo arī daudzos citos

gadījumos ārstēšana jāsāk tieši ar profesionāli veiktu pilingu.

– Ko tas dod?

– Ķīmiskais piling ir labs veids dažādu ādas problēmu risināšanai pats par sevi un arī veicams pirms citām procedūrām. Ar to mēs panākam virsējo seklo krunciņu samazināšanos, uzlabojas ādas tonuss un elastība, tas palīdz arī gadījumos, kad problēmas rada taukaina āda, paplašinātas ādas poras, pazemināts ādas tonuss, virspusēja pigmentācija. Ķīmisko pilingu veicam arī tad, ja biežais ādas raga slānis traucē lāzerprocedūrām. Kad raga slānis ir pietiekami nolobīts, var labāk diagnosticēt problēmas un izraudzīties ārstēšanu.

– Kādas lāzermetodes izmantojat, lai neitralizētu ādas bojājumus, ko nodarījusi vasaras saule?

– Cīnoties pret fotonovecošanos, ar lāzerprocedūru palīdzību mēs daļēji noņemam nepareizo kolagēna slāni, bet galvenokārt tiek stimulētas bioloģiski aktīvas vielas, kas veicina jaunu kolagēna sintēzi, un āda atkal iegūst savu sākotnējo struktūru. Ja ir runa par rozāciju un sarkaniem ādas veidojumiem, izmantojam intensīvās pulsējošās gaismas lāzēraparātūru ar specifiski selektīvu iedarbību uz asinsvadiem. Tā «redz» ādā sarkano krāsu, precīzi atrod paplašinātos asinsvadus un uzsilda to sienas – rada tur termisku bojājumu, neskarot apkārtējos audus. Procedūra arī veicina aktīvāku kolagēna un elastīna sintēzi, un tas *aizvelk ciet* iznīcinātos asinsvadus, neļaujot tik drīz rasties jauniem. Ja āda ir vienkārši dehidratēta – zaudējusi ūdeni, bet citu problēmu nav, varam piedāvāt *Clear lift* procedūras, kuru gaitā ādas vidējā slānī – dermā – ar lāzeru izdara tādus kā karstuma dūrienus, palaižot savdabīgu mehānismu, kas aktivizē šūnās un apkārtējā ādā notiekošos procesus, tajā skaitā arī kolagēna sintēzi, ko veic dermā esošie fibroblasti.

Vārdus sakot – gaisma bojā, gaisma arī labo. Fotonovecošanai liekam pretī fotoatjaunošanu. Bet, lai zinātu, kurš lāzers izmantojams un kādas citas metodes vēl vajadzīgas, ja cilvēks vēlas maksimāli vērst par labu saules nodarīto kaitējumu, ir jāsāk ar dermatologa konsultāciju. ■



Septembris – dermatoloģijas mēnesis!



Dr. med. Kristīne Rozniece
dermatoloģe,
Dermatoloģijas nodaļas
vedēja

Dr. Ināra Mārciņa
dermatoloģe



Dr. Kristīne Zalkalovska
dermatoloģe

Tikai
privīlīgju
kartes
Tiešni eksem

Clear Lift ādas tvirtuma atjaunošana ar selektīvu, frakcionētu lāzeri

20,00 Eur, ar atvairi **40,00 Eur**

ACT Acne Module lāzerprocedūra aknes rētu korekcijai

20,00 Eur, ar atvairi **40,00 Eur**

Ķīmiskais piling ar FILORGA preparātiem

25,00 Eur, ar atvairi **44,00 Eur**



Rīga, Kokneses prospekts 1 BA
tāl. 67 374747, 67 374744