

omlazené

ruce

Můžete mít krásný obličej, který vám prostřednictvím genů darovala maminka. Možná jste genům a přírodě trochu pomohla kvalitní péčí nebo i některým estetickým vylepšením. Ale málo platné, věk velmi často prozradí ruce. Text: Jana Hrabáková, Hana Profusová

Všimněte si fotografií některých hereček: bezchybný obličej, perfektní zuby, upravené vlasy, ale – rolák (krk také hodně prozradí) a rukávy až za poloviny dlaní. Napadlo mě to v jednom slunečném ránu, kdy jsem se jako obvykle snažila nezapomenout na krém 50+. Mažu si jím hřbety rukou, abych si ještě víc nezhoršila pigmentaci – různé velké hnědé skvrny, které se tam postupně objevily a sedí tam jako přibité. Nejde o život, ale krása to není. A samozřejmě – má „péče“ naprosto není systematická a promyšlená.

Proč jsou kropenaté

Hnědé skvrny střídané se světlými můžou být nejen důsledkem vyššího věku, ale také některých jaterních nebo kožních nemocí. Tmavší skvrny na obličejí (chloasma, melasma) obvykle souvisejí s hormonálními změnami, například při užívání některých typů antikoncepce, v těhotenství, při kojení, v menopauze nebo při léčení přípravky s obsahem hormonů.

Skvrny tohoto typu se nejčastěji objevují na čele a na spáncích, nad horním rtem a na tvářích. Tmavší ohraničené zbarvení kůže může způsobit i používání některých typů kosmetických přípravků a parfémů.

„Dá se s úpornými pigmentovými skvrnami něco udělat?“ ptáme se MUDr. Jitky Chaloupecké, primářky pražského Laserového centra Anděl. „Samozřejmě, existuje několik možností, kterými je možné je odstranit. Vyzkoušet můžete kosmetiku, například různé bělicí krémy, ale efekt není po hodně dlouhou dobu nijak výrazný a pigmentace se tvoří dál. Kožní lékař vám může hnědé flíčky potukat tamponkem namočeným do tekutého dusíku, který skvrny vypálí. Nejnovější metodou je buď použití intenzivního pulzního laseru, jehož světlo je však svým způsobem rozptýlené – necílené – nebo alexandritového laseru. S jeho pomocí lze odstraňovat stařecké pigmentace a hyperpigmentace, pihy, některé typy vrozených znamének a jizev,

ale i tetování a permanentní make-up. Přesně cílený laserový paprsek melanin nebo barvivo rozruší na drobné částičky, které během šesti týdnů po zákroku pohltní a vstřebají bílé krvinky.“

Má je vaše maminka?

Platí v tomto případě rada, že je dobré se pigmentových skvrn vyvarovat, než je později likvidovat? Tedy zda existuje nějaká prevence? Určitě ano a je dobré myslet na ni co nejdříve. Pokud se skvrny už vytvoří, je na preventivní opatření pozdě, můžete jen udržet stávající stav. Pokud má popsané potíže vaše maminka, připravte se na to, že geny zafungují. A tak se rozhodně vyplatí důsledně chránit pokožku před sluncem, především hřbety rukou, přípravky s co nejvyšším ochranným faktorem, a to i v případě, že si „jen“ vyběhnete na nákup. Ve stravě je dobré pamatovat na dostatek betakarotenu a ostatních antioxidantních vitaminů.

CO PIGMENTOVÉ SKVRNY ZPŮSOBUJE

Změna barvy kůže (pigmentace) vzniká v důsledku většího nahromadění melaninu (hnědého až černého pigmentu). Produkují jej speciální buňky (melanocyty). Množství produkovaného melaninu je ovlivněno jednak dědičnými faktory, jednak mírou expozice slunečního záření a opakovaným spálením pokožky. A protože už rukavičky nejsou v módě, ruce jsou během života vystaveny slunečnímu záření vlastně nejvíc. I když je škodlivý vliv slunečního záření mnohdy vidět až po desetiletích, při nepřiměřeném opalování se pigmentace může objevit i ve věku 20 - 30 let.



Ruce jako vizitka

Viditelných projevů stárnutí je celá řada. K těm nejméně esteticky akceptovatelným patří stopy času odrážející se kromě obličeje právě na rukách, které jsou naší nepřehlédnutelnou vizitkou při většině mezilidských kontaktů.

Někoho trápí více pigmentové skvrny, někoho spíše povadlá vráscitá pokožka. Velmi často pak ale i kombinace obou estetických problémů.

K metodám minimálně invazivním s maximálním účinkem patří využití laserových přístrojů s frakční technologií. Špičkové lasery s frakčním módem vystavují laserovému záření pouze část (frakci) pokožky, zatímco nepoškozená plocha obklopující jednotlivé ozářené mikrobody podporuje a urychluje proces hojení. Míra hustoty a intenzity vyzařovaných bodů pak přímo úměrně ovlivňuje účinnost laserového záření na celou plochu pokožky.

Maximálně efektivní terapií je v současnosti ošetření frakčním CO₂ laserem MiXto SX vyzařujícím mřížku mikropaprsků světelné energie v počítačově přesně řízeném algoritmu na svrchní a střední vrstvy pokožky s následnými efekty:

- okamžitý liftingový efekt
- zjemnění vrásek „laserovým zbrošením“ horních vrstev pokožky
- odstranění pigmentových skvrn (slunečních i senilních)
- tvorba nového kolagenu přetrvávající po dobu až 6 měsíců po zákroku.

Díky kolagenezi dochází k postupnému vypínání a vyhlazení pokožky.

Ve většině případů se provádí pouze jedno ošetření pro dosažení optimálního dlouhodobého efektu.

Pokud vás trápí zejména pigmentové skvrny, pak je ideální volbou ošetření diodovým LBO laserem Velure S5 nové generace s frakčním skenerem MiXto VX. Tento laser pracuje na principu selektivní fototermolýzy, kdy laserové záření je přednostně absorbováno barevným projevem (pigmentací).

Velure S5 MiXto je světovou novinkou v rámci frakční technologie, kterou jako jediný na světě využívá právě pro ošetření pigmentových a vaskulárních lézí.

Díky využití jedinečného frakčního módu, lze rychle a bezbolestně ošetřovat i větší plochy a citlivější oblasti, ke kterým patří právě horní hřbety rukou či dekolty. Kromě odstranění pigmentací dochází zároveň i k tepelné stimulaci s následnou novotvorbou kolagenu.

Máte-li pouze jednu či dvě pigmentace, lze využít totožný laser pouze v klasickém bodovém režimu, kdy je ošetřována každá jednotlivá pigmentace zvláště a přesně jen v rozsahu její plochy.

V případě obou typů laserů je ošetřená pokožka ihned po zákroku začervenalá, postupně zhnědná a v době 7 - 14 dnů dojde k jejímu postupnému jemnému oloupení.

Po dobu hojení je vhodné aplikovat na pokožku hydratační krém a po dobu 2 měsíců sluneční ochranu s vysokým ochranným faktorem.



Přílišné vystavování slunci rukám nesvědčí



Ošetření frakčním laserem nejen odstraní pigmentové skvrny, ale také vypne pokožku

LASER V AKCI

Jestliže se rozhodnete pro odstranění středně velké pigmentové skvrny laserem, připravte si asi 400 korun (jeden pulz laseru stojí 30 - 40 Kč). Zákrok je jednoduchý, ale při větším počtu skvrn je potřeba jej několikrát opakovat. Dostanete stejné brýle jako lékařka a počkáte, až se začne laser v jejích rukou střežovat do vašich hnědých míst na rukách. Je to jakoby švihnutí gumičkou, dá se to vydržet. Potom dostanete instrukce a zásyp Framykoin na první asi čtyři dny a stejný typ mastičky na dny další.

Při odchodu domů počítejte s troškou nepříjemným pocitem pálení nebo poštípání, který asi za hodinu zmizí. V prvních dnech si ruce moc nemáchejte, buďte opatrná například při hledání v kabelce nebo při uklízení věcí do poliček – dotyk horní strany rukou s překážkou nebude tak bezproblémový jako obvykle.

Asi za čtrnáct dnů po laserovém zákroku, někdy i o něco déle, se poměrně výrazné skvrny postupně vyloupnou. Je proto vhodnější, když si pro tento typ odstranění pigmentace vyberete „neslunečnou“ část roku.



"Stařecké" skvrny rukám nesluší

PREVENCE JE MOŽNÁ

Nechcete-li jít rovnou k odborníkovi, vyzkoušejte tyto rady:

- exponovaná místa potírat olejem s vitamínem E
- vyzkoušet můžete rovněž bělicí krémy s AHA kyselinami, depigmentační krémy (např. Neostrata, Pigmentoceutical, Eucerin, Antipigment)
- pomoci může také potírání citronovou šťávou, gelem z aloe vera nebo směsí medu a bílého jogurtu
- pokud skvrna svědí, mění barvu a tvar nebo začne krváčet, žádný z domácích prostředků nepoužívejte a okamžitě vyhledejte kožního lékaře



Jednu z možností likvidace pigmentových skvrn nabízí laser

OMLAZENÍ MÍSTO OBĚDA

Co je k likvidaci pigmentových skvrn vhodnější: IPL, nebo laser?

Tuto otázku jsme položili MUDr. Pavlu Jandovi z pražské kliniky Aspen Aesthetic Clinics.

„Moderní výkonné a specificky uzpůsobené lasery jsou velmi účinné a mají široké použití a uplatnění v oblasti odstraňování pigmentu jakéhokoliv druhu. Často se dá laser a IPL kombinovat, proto jsou moderní multiplatformní přístroje s integrovaným chlazením. Při některých specifických dávkách, ať již laseru nebo IPL, je některé zákroky nutno opakovat asi 2 až 5krát, ale to na druhé straně zaručuje, že nevznikají vedlejší efekty, jako je otok, zarudnutí nebo puchýře. Reakce na takto šetrně dávkované paprsky jsou individuální, ale obvykle je to pouze mírné začervenání, které přetrvává po zákroku asi 10 minut, u někoho až hodinu. Klienti si na zákrok zaskočí třeba v pracovní pauze a oceňují, že mohou jít potom hned do práce. K zakrytí zarudnutí stačí trocha make-upu nebo pudru. Pokud se propojí technické znalosti moderních IPL hlavice se znalostmi reakce kůže, je výsledek velmi dobrý. Intenzivní pulzní světlo současně přináší další příznivé účinky, především rejuvenuje pokožku. Dojde v ní k obnově kolagenových vláken a jejich přestavbě, takže pokožka je potom zpevněná a vypnutá. Také zesvětlují jemné žilky a vyhladí se jizvičky třeba po akné. Po každé aplikaci se účinek zlepšuje. Někdy je výhodná kombinace laser a IPL, opět s nižšími dávkami a opakovaně. Pokud jde o hledisko bolestivosti, mám zkušenosti velmi individuální. Někoho víc bolí IPL, jiného zase laser, poznám to porovnáním při kombinaci obou postupů. Ženy, které jsou obecně citlivější na všechny podněty, reagují i na toto ošetření výrazněji. Na závěr bych všem poradil, pokud se nerovnoměrné pigmentace začnou objevovat, a to i v mladším věku, je třeba se chránit před sluníčkem nejlépe krémem s ochranným faktorem 50. Jednou zpigmentovaná kůže je už vždy náchylnější k tvorbě skvrn. Po odstranění pigmentu je třeba si pokožku ještě víc chránit. Ale ani před zákrokem nesmí být pleť opalovaná.“ *



Ruka je po zákroku omlazená