



Izdzēšam pagātņi!

Dzīves laikā mūs skar dažādi notikumi, kas atstāj rētas gan mūsu sirdīs, gan uz ādas. Likvidējam tās, kas ir acīm redzamas!

TEKSTS: Lauma Lūse
FOTO: «Bulls Press»
KONSULTĒ: skaistuma klīnikas
«4. dimensija» dermatoloģe
Māra Rone-Kupfere

**Ja tev uz sejas
ir vējbaku atstātas
«zīmītes», tad zini –
šobrīd tās
ļoti veiksmīgi
var likvidēt!**

Vai dzēšgumija derēs?

Laiks dziedē visas rētas – tās, kas kā neredzamas švīkas šķeļ mūsu domas, atmiņas, sapņus un ilūzijas un par kurām apkārtējie pat nenojauš. Palēnām laika rats uzliek tām saudzējošu plāksteri – jaunas emocijas un sajūtas, varbūt

dzas no mums iemācās sadzīvot ar rētām, bet skaistuma vai veselības vārdā mēģina tās likvidēt. Mūsdienās ir iespējams tās pabalnāt un pat izdzēst!

Nav nozīmes, cik rētai gadu

Šobrīd rētu korekcija kļuvusi ļoti populāra, jo pēdējos 5–10 gados ir paplašinājies līdzekļu

rētaudu uzsūkšanas, tad tagad iespējas ir milzīgas! Agrāk, lai likvidētu vecus rētaudus (par veciem rētaudus uzskata, kad ir pagājis aktīvās rētas dzišanas periods, t. i., 6–9 mēneši), iespējas bija minimālas – tika izmantotas vai nu masāžas, vai ultraskaņa ar rētu šķīdinājošiem līdzekļiem, vai dermobrāzija. Un arī tad efekts, ko varēja sasniegt, nepārsniedza 20–30%. Tādējādi daudzas rētas palika kā pagātnes zīmogi un to korekcija bija minimāla. Jo izteiktāki bija rētaudi, jo acīm redzams rezultāts bija mazāks. Šobrīd situācija ir stipri mainījusies un iespējams likvidēt arī vecus rētaudus vai panākt ievērojamu vizuālo uzlabojumu.

No krēmiem līdz lāzerplastikai

Atkarībā no tā, kurā brīdī tu vērsies pēc palīdzības, tiek

pielietotas dažādas iespējas. Parasti pirmo 6–9 mēnešu laikā pēc rētas iegūšanas vairākus mēnešus jālieto silikonu saturoši produkti (krēmi, gēli, plāksteri). Tos vari lietot neatkarīgi no tā, vai rētas dzišana ir normāla vai patoloģiska, tas nedarīs nekādu kaitējumu, gluži pretēji – uzlabos rētas izskatu. Ja ir aizdomas, ka rētas formēšanās ir ieilgusi, silikona produktiem tiek pievienota lāzertterapija vai ultraskaņa ar rētu uzsūcošiem preparātiem, vai arī masāžas (vai arī visi trīs komponenti kopā).

Interesanti, ka vienlaikus iespējams iedarboties uz rētu ar visiem līdzekļiem, kas šobrīd pieejami. Ja rētaudi ir patoloģiski (keloīdi vai hipertrofiskas rētas), tad papildus visiem līdzekļiem vēl nepieciešamas speciālas injekcijas, kas satur hormonpreparātu. Tās aptur rētas augšanu un izšķīdina

Jo vairāk metodes tiek izmantotas gan svaigu, gan vecu rētaudu ārstēšanai, jo labāks būs galarezultāts.

skaistu mīlestību un veiksmīgu dzīvi. Dažkārt jaunie notikumi darbojas pēc dzēšgumijas principa, izdzēšot nelāgo no atmiņas uz visiem laikiem.

Savukārt rētas uz ādas turpina atgādināt par to, kas noticis visa mūža garumā. Dau-

klāsts, ar kuru palīdzību var korigēt dažādu izcelsmju rētas. Ja agrāk pārsvarā dominēja lokāli krēmi un gēli, kas uzlaboja ādas dzišanu un audu atjaunošanos, piemēram, silikonu saturoši produkti, vai nospiedoši pārsēji rētu zonā, kas uzlaboja

Atpazīsti rētu!

Rētas var rasties pēc traumām, apdegumiem, medicīniskām vai pašrocīgām manipulācijām, tetovējumu veikšanas. Atkarībā no tā, kā dzīst rētaudi, tos var iedalīt:

- **normāli rētaudi**, kuru aktīvā dzīšanas fāze ilgst 6–9 mēnešus. Rētaudi ir rozā vai spilgti sarkanā krāsā, bet pamazām tie iegūst baltu nokrāsu. Rētaudi ir ādas līmenī, pati rēta var būt platāka, šaurāka, lielāka vai mazāka, bet tā ir normas robežās – nerada audos ne savilkumus, ne fizisku diskomfortu;

- **patoloģiski rētaudi:**

- 1) **hipertrofiskas rētas** – rētaudi aktīvajā dzīšanas periodā paceļas virs ādas līmeņa, veidojot reljefa defektus, un arī pēc 6–9 mēnešiem saglabā šādu izskatu;

- 2) **keloīdi** – pat pēc 6–9 mēnešiem rēta joprojām ir sarkana. Tā vietā, lai rēta uzsūktos, notiek biokīmiski procesi, kas pastiprina rētaudu aktivitāti, turklāt to var pavadīt diskomforts – nieze, kņudināšana, tirpšana. Šī fāze var saglabāties pat gadiem ilgi, rēta izskatās bieza, pacelta, masīva un koši sarkanā vai zilgansarkanā krāsā. Keloīdi visgrūtāk padodas ārstēšanai.

Vai rētaudus var nodzēst?

Pats labākais rezultāts, ko var sasniegt, ir šāds – rētas vietā paliek ādā iepludināts gaišāks plankums.

Rētaudos nekad vairs neatgriežas pigmenta šūnas, un tādējādi dabīgo ādas krāsu vairs nevar atgūt (ļoti reti – atsevišķos gadījumos – pigmentācija atjaunojas, ja ir virspusēja rēta).

Šādā gadījumā mūsdienu tehnoloģijas piedāvā veikt mikro-pigmentāciju – ietotēt normālu ādas toni. Ne vienmēr rētas pieņem šo mākslīgo pigmentu, taču ir gadījumi, kad izdodas!

patoloģiskos rētaudus. Par populārāko un visefektīvāko šobrīd tiek uzskatīta lāzerterapija, jo tā ir mazāk traumējoša audiem. Ar to var iedarboties gan uz normālām, gan patoloģiskām rētām dažādās stadijās. Latvijā ir pieejami vairāki lāzerterapijas veidi.

- **IPL** jeb intensīvi pulsējošā gaisma, kas nomāc rētaudos sarkano fāzi, patoloģisku asinsvadu veidošanos un paātrina rētas uzsūkšanos. Jo ātrāk tiek likvidēts apsārtums rētā, jo šaurāka un gludāka tā būs galarezultātā. IPL kombinē arī tad, ja ir patoloģiskas rētas – ja ir tendence uz hipertrofiskām rētām vai keloīdiem.

Vai vasarā var? Jā, IPL vasarā var pielietot, ja rēta ir jaunāka par deviņiem mēnešiem.

- **Lāzerķirurģija** – tiek pielietoti ablatīvie lāzeri, kas rētaudus kā dzēšgumija slāni pa slānim gludina un slīpē nost. Pro-

cedūra notiek vietējā anestēzijā, un, ja ir izteikti rētaudi, tā ir jāatkārto vairākas reizes.

Vai vasarā var? Nē, ja vien tu nesauļojies un lieto rekomendētos saules aizsargfiltrus.

- **Lāzerplastika** jeb infrasarkanās grupas lāzeri rētas likvidēšanu veic no iekšpuses. Āda tiek stimulēta, rētaudi tiek iznīcināti šūnu līmenī. Ar šo metodi iedarbojas uz nobriedušiem, veciem rētaudiem, kad sarkanā fāze ir pazudusi (var iedarboties arī uz absolūti veciem rētaudiem!).

Procedūras laikā lāzera gaisma nokļūst ādā simtiem tievu kūlišu veidā, iznīcinot bojātās ādas šūnas, tādējādi veicinot jaunu šūnu veidošanos. Vienlaicīgi daļa veselo audu paliek neskarti, uz kuru pamata āda pēc «Fraxel» lāzera procedūras saudzīgi un ātri atjaunojas. Rētaudu likvidēšanā, pielietojot līdz šim efektīvos ablatīvos lāzerus,

varēja iegūt labu rezultātu, bet ādas atjaunošanās fāze bija ilga (vispirms novērojama krevele, dzīšanas process, jaunā āda ir sarkana), bet jaunais «Fraxel» ir unikāls lāzers, kas rētu iznīcina un ādu atjauno no iekšpuses, nebojājot virskārtu. Pēc procedūras pāris dienas ir apsārtums un tūska, bet nav intensīvas krāsu atšķirības. Procedūra notiek lokālā anestēzijā.

Vai vasarā var? Jā, sauļošanās ierobežojumi nav tik drastiski, kā veicot citas procedūras.

Cik tava āda ir atsaucīga?

Kad mūsu dzīvi satricina kāds notikums, ir nepieciešams ilgs laiks, lai to aizmirstu un dzīvotu tālāk. Jārēķinās, ka rētas korekcija aizņem ļoti ilgu periodu. Efekts, ko var sasniegt, ir atkarīgs no rētaudu novietojuma, ģenētiskās bāzes, cik ļoti āda ir ieprogrammēta atjaunoties un spējīga reaģēt uz manipulācijām, kā arī no iespējām sadarboties un finansēm. Ja tev ir rēta, kas iegūta pirms mazāk nekā deviņiem mēnešiem vai keloīds (rēta, kas skaitās veca, bet joprojām ir sarkana), nepieciešamas minimāli vismaz trīs procedūras, kas tiek veiktas ar 4–8 nedēļu intervālu. Vecu rētu korekcija, kurām turklāt ir reljefa defekti, reizēm var ilgt pat gadu vai divus.

Starp citu, vecu rētaudu likvidēšanas seansu var veikt kaut vai reizi gadā, nav tik svarīgi ievērot laika distanci.

Vislētāk rēta sadzīst žokļa līnijā un dekolte zonā – šajās vietās nav pilnvērtīgs ādas šūnu sastāvs, pietrūkst šūnu, kas ātri veic ādas atjaunošanos, tāpēc pilnīgi visiem cilvēkiem pēc ādas traumas ir tendence uz rētaudiem. Tādējādi ir jāiegulda lielāks darbs, lai to koriģētu. Speciālisti ir novērojuši, ka arī uz muguras rētaudi ne vienmēr labi sadzīst. Mūsdienās izšķiroša nozīme nav rētaudu novietojumam, bet gan to dziļumam, platumam un ģenētikai, cik āda būs atsaucīga rētu likvidēšanai.

Kad noder plastiskā ķirurģija?

Plastisko ķirurģiju rētas likvidēšanai iesaka tad, ja var panākt labāku un ātrāku rezultātu. Ir rētas, kuras nav vērts koriģēt ar citām metodēm kā ar plastisko ķirurģiju, piemēram, rētaudus, kuri ir zem ādas līmeņa, kas veido bedres un savilkumus vai lieku ādas uzaugumu.

Cik maksā?

Silikona produkti –

ap Ls 20.

Injekcijas –

Ls 10–20 (vienai rētai).

IPL – sākot no Ls 30 (1–2 cm²). Nekad vienā reizē nepārsniedz Ls 100.

Ablatīvie lāzeri – sākot no Ls 60 (1–2 cm²).

Ja ir lieli laukumi, slīpē pa etapiem.

Lāzerplastika –

Ls 40–60 (1–2 cm²).

Vienas procedūras laikā maksimālais apstrādes laukums ir divu plaukstu lielumā, kas ir 2% no ķermeņa.

Plastiskā ķirurģija ir daudz dārgāka, cenas – atšķirīgas.

Uzmanību!

Ja pēdējā pusgada līdz deviņu mēnešu laikā uz ādas tu esi ieguvusi rētu (pirmā pazīme – tā ir sarkana!), nekādā gadījumā nesauļojies!

Pretējā gadījumā parādīsies nepatīkams blakusefekts – hiperpigmentācija jeb pastiprināta pigmentācija apkārtējā rētas zonā, jo āda jebkuru defektu (šajā gadījumā – rētu) cenšas aizsargāt no saules. Tā kā paši rētaudi neiesauļojas, jo traucēta ir pigmenta šūnas, āda ap rētu iesauļosies daudz stiprāk nekā tad, ja rētas nebūtu. 