

## **Co łączy ciężarną i piwosza? Rozstępy**

**Rozstępy, to koszmar, który spędza sen z powiek wielu kobietom, zwłaszcza kiedy zbliża się lato. Pojawiające się na ciele nieestetyczne pręgi potrafią zepsuć radość z najpiękniejszego kostiumu kąpielowego. Z odsieczą przychodzi medycyna estetyczna i jej najnowsze techniki laserowe, dzięki którym można pozbyć się wstydlivej przypadłości raz na zawsze.**

Nadchodzące lato to dobry moment, aby dokładnie przyjrzeć się swojemu wyglądowi. Stracone po zimie zbędne kilogramy są powodem do radości, jednak często nasz sukces przyćmiewają szpecące pręgi, które pomimo utraty wagi nie zniknęły. Obecność rozstępów sprawia, że skóra traci estetyczny i atrakcyjny wygląd, więc dla większości kobiet walka z nimi jest kwestią niezwykle ważną. Problem ten nie omija także mężczyzn. Trudno jednoznacznie wskazać przyczyny powstawania rozstępów. Często pojawiają się już w okresie dojrzewania lub w czasie ciąży, ale towarzyszą także gwałtownemu przyrostowi masy ciała na skutek tycia czy budowania masy mięśniowej.

– Rozstępy, najprościej rzecz ujmując, to blizny wynikające z deficytu kolagenu i elastyny w naszej skórze – wyjaśnia doktor Joanna Wójcik z gabinetu medycyny estetycznej Estina. – W początkowej fazie są czerwone lub sinoczerwone, a za ich powstawanie odpowiada proces zapalny związany z uszkodzeniem włókien kolagenowych w obrębie skóry właściwej. Rozstępy z czasem zblizniają się, a ich barwa zmienia się wtedy na perłowobiałą, stają się pomarszczone i zapadnięte – opisuje problem dr Wójcik, która jest członkiem Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego.

Nieestetyczne paski pojawiają się w większości przypadków na brzuchu, pośladkach, pachwinach i udach. Czasem rozstępy zdarzają się także na biuście. Na co dzień można je łatwo ukryć pod ubraniem. Blizny jednak stają się prawdziwym problemem, kiedy zamierzamy założyć strój kąpielowy podczas urlopu lub wychodząc na basen.

### **Rozstępy, to nie koniec świata**

Na pojawienie się rozstępów bardzo często nie mamy wpływu, ale na ich leczenie owszem. Przede wszystkim konieczne jest uświadomienie sobie, że nie jesteśmy na rozstępy skazani i że można się ich pozbyć. Niestety popularne kremy czy balsamy kupione w drogerii, mogą okazać się słabym orężem w walce z rozstępami. Konieczna może być wizyta w gabinecie medycyny estetycznej.

– Leczenie rozstępów na ogół wymaga stosowania terapii łączonych i jest dość czasochłonne – tłumaczy dr Joanna Wójcik. – Przede wszystkim trzeba obrać taką strategię terapeutyczną, która będzie stymulowała procesy regeneracyjne skóry. W gabinecie medycyny estetycznej można usunąć rozstępy przy pomocy terapii laserem Fraxel, za pomocą peelingów medycznych i mezoterapii igłowej. Jako że każdy przypadek jest inny, w skutecznym leczeniu rozstępów łączy się kilka metod – informuje lekarka bielskiego gabinetu, w którym wykonuje się innowacyjne zabiegi medycyny estetycznej.

Użycie lasera podczas leczenia rozstępów ma na celu pobudzenie regeneracji skóry, co sprawia, że rozstępy stają się mniej widoczne. Z kolei peelingsi chemiczne stymulują produkcję nowych komórek naskórka. Leczenie można rozpocząć zawsze, jednak u osób

młodszych skóra łatwiej się regeneruje i rezultaty mogą pojawić się szybciej. Koszt leczenia uzależniony jest od stosowanych metod oraz od wielkości obszaru skóry pokrytej rozstępami.

### **Kosmetyczne placebo**

W kolorowej prasie kobiecej bardzo często pojawiają się reklamy różnego rodzaju kosmetyków wspomagających zwalczanie rozstępów. Zwykle skuteczność tego typu specyfików jest dość wątpliwa. Preparaty te działają od zewnątrz, a istota problemu leży w głębi skóry.

– Rozstępy są głębokimi zmianami, których przyczyny leżą w skórze właściwej – zwraca uwagę dr Joanna Wójcik. – Satisfakcjonujące rezultaty przynieść może tylko terapia obejmująca całą grubość skóry. Kremy w swoim działaniu nie przekraczają granicy naskórka, dlatego ich skuteczność jest znikoma.

Kosmetyki do walki z rozstępami zawierają w swoim składzie liczne substancje czynne np. kolagen, wyciągi roślinne i oleje. Składniki te mogą pomóc tylko w początkowej fazie powstawania zmian skórnych. Jeśli natomiast rozstępy przybrały już barwę białą, tego typu środki nie są w stanie ich zmniejszyć ani usunąć. Warto zatem zachować zdrowy rozsądek, zanim wyda się majątek na kremy i balsamy zwalczające rozstępy.

Musimy pamiętać, aby zapobiegać pojawianiu się rozstępów i utrzymywać swoją skórę w dobrej kondycji. Unikajmy zatem drakońskich diet, które zwykle powodują niedobór ważnych minerałów – cynku i krzemu oraz innych składników odżywczych (przede wszystkim witamin A, E, PP, B5). Właściwe odżywianie poparte odpowiednimi ćwiczeniami pomoże ujędrnić naszą skórę oraz zachować odpowiednią wagę, dzięki czemu zapobiegniemy pojawieniu się rozstępów lub nie dopuścimy do powstawania nowych.

\*\*\*\*\*

### **lek. med. Joanna Wójcik**

Absolwentka Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, specjalistka II stopnia Anestezjologii i Intensywnej Terapii. Ukończyła także Studia Podyplomowe z zakresu Medycyny Estetycznej i Kosmetologii Lekarskiej. W latach 2007-2008 doskonaliła swoje umiejętności, pracując w Royale Hayat Hospital - Klinika Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej, gdzie zapoznawała się m.in. z innowacyjną terapią laserami frakcyjnymi FRAXEL.

Od wielu lat konsekwentnie inwestuje w swoje wykształcenie, uczestnicząc w konferencjach, kongresach i kursach w kraju i za granicą. Podnosi swoje kwalifikacje zawodowe i technikę zabiegową, biorąc udział w szkoleniach IMCAS (International Master Course on Aging Skin).

Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Mezoterapii, Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego oraz Polskiego Towarzystwa Anestezjologii i Intensywnej Terapii.

ZDJĘCIA- jeśli potrzebują Państwo zdjęcie Pani Joanny Wójcik, proszę o mail.