

Chytené VSIETI

A je to tu. Leto sa skončilo, objavili sa cievky. Najčastejšie na tvári, ale nepohrdnú ani nohami. Čo s nimi? Riadte sa radami skúsených odborníkov z dermatologickej ambulancie Skinpoint v Bratislave a máte po probléme.



MUDr. Mária Petrášová



MUDr. Andrea Tvrdoňová

TAKTO ZABRÁNITE ICH VZNIKU

- vyhýbajte sa dlhodobému prekrvovaniu tváre pri slnení alebo saunovaní
- obmedzte fajčenie a pitie alkoholu
- pravidelne športuje, odporúča sa beh, plávanie, tanec
- vyberajte si vhodnú kozmetiku
- do stravy zaradte dostatok vlákniny

Sieť jemných červených žiliek sa môže znenazdania objaviť u kohokoľvek. Hovorí sa im aj popraskané, ale v skutočnosti sú rozšírené. Viditeľné červené cievky sa vyskytujú najmä na tvári a nohách. Vznikajú vtedy, keď sa naruší elasticita zdravej cievy, ktorá už nie je schopná sa stiahnuť. Porušené cievky zostávajú trvalo rozšírené, a tak sa do nich nahrnie viac krvi. Postupne sú čoraz širšie, až sa stávajú viditeľnými. Najčastejšie nimi trpí suchá pleť. „Čím je pleť suchšia, tým je citlivejšia a ľahšie na nej vznikajú rozšírené cievky. Aby sa pleť zbavila problémov, najskôr treba vyriešiť cievky. Pleť sa upokojí, suchosť a citlivosť sa eliminujú,“ odporúča MUDr. Mária Petrášová, odborný garant ambulancie Skinpoint v Bratislave. Pri vzniku cievok zohráva dôležitú úlohu genetika. Vplýva na ne aj dlhodobé pôsobenie mrazu alebo veľkého tepla. „Za ich vznik môže UV žiarenie, časté saunovanie, konzumácia horúcich jedál a fajčenie,“ vymenúva rizikové faktory dermatovenerologička MUDr. Andrea Tvrdoňová zo Skinpoint. Rozšírené žilky, ktoré sa nachádzajú na nohách, rozdeľujeme na dve skupiny. Jemnejšie červené a hrubšie modré. „Sú výsledkom trvalého rozšírenia cievok žilového systému,“ vysvetľuje odborníčka. Príčinou býva sedavé zamestnanie alebo, naopak, práca v stoji, nedostatok vlákniny v strave a áno, aj nosenie nevhodnej obuvi a obezita.

Spôsoby riešenia

Odstaňovanie cievok je náročné, ale výsledky sú potešujúce. Najlepšie zaberá laser alebo IPL so zabudovaným dynamickým chladením. „Takéto prístroje môže obsluhovať jedine lekár, ktorý má potrebné znalosti a certifikát,“ upozorňuje MUDr. Petrášová.

Na tvári

Odborníkom na ne je IPL. Nebudeme vám klamať, zákrok je pomerne bolestivý a budete potrebovať aj pár dní na rekonvalescenciu. Tvár býva po zákroku väčšinou červená, opuchnutá, niekedy sa môžu objaviť aj modrinky. Pri ošetrení však máte na výber. Môžete sa rozhodnúť pre menej intenzívne riešenie, vtedy sa tvár ošetruje postupne. Najprv sa odstránia väčšie cievky, potom pri druhom sedení menšie. Tvár je po zákroku menej „zničená“, ale zase treba rátať s viacerými ošetreniami. Ak si vyberiete intenzívnejší zákrok, výsledok badať rýchlejšie, už po jednom ošetrení sa eliminuje až 60 percent cievok. Pri tomto type ošetrenia však potrebujete tri až štyri dni, aby sa pleť upokojila. „Všetko závisí od dohody medzi klientom a lekárom. Dôležitá je konzultácia, aby klientka pochopila, že zákrok bude bolestivý, a uvedomila si, že po zákroku bude tvár istý čas iná, ako je bežne,“ vysvetľuje dermatologička. Cievky sa stratia v priebehu niekoľkých dní.

Na nohách

Tu sa najviac osvedčila kombinácia cievneho lasera so sklerotizáciou. Laser funguje na rovnakom princípe ako IPL. Ošetrenie sa robí na neopálenej koži, preto je vhodné ho absolvovať v jesenných a zimných mesiacoch. Ideálne zaberá najmä na jemné červené cievky. „Hrubé modré cievky sa odstraňujú sklerotizáciou. Vtedy sa priamo do cievky zavádza sklerotizačná látka, ktorá v nekom vyvolá umelú zápalovú reakciu a cieвка zanikne,“ hovorí MUDr. Tvrdoňová. Aby sa už ďalšie cievky neobjavili, dôležité je mesiac po zákroku nosiť sťahujúce pančuchy. ©