



Terhességi bőrelváltozások

Nem törvényszerű, hogy a kismamák bármilyen zavaró tünetet is észleljenek a bőrükön, sokaknak ebben az időszakban még szebb, bársonyosabb a bőre, mint korábban. Aki viszketést tapasztal, a következőkre gondolhat háttér okként: Feszülhet a bőr, elsősorban a has, mell területén, a térfogat növekedés miatt. Egyszerű bőrszárazság is állhat a háttérben. A cukorbetegség egyik jellemző tünete is a bőrviszketés, ritkán, de előfordulhat, hogy ez a tünet hívja fel a figyelmet kezdődő cukorbetegsége.

Az első két ok ártalmatlan, könnyen kezelhető otthon is. Esetleges cukorbetegségnél természetesen sokkal komolyabb odafigyelésre van szükség. Mivel kismamáknál a vércukorszintet rendszeresen ellenőrizni kell, mindenképpen kiderül, ha a várandósság idején cukorbetegség alakul ki.

A viszketés erősen hidratáló, rugalmasító testápolókkal, esetleg bőrnyugtató hatóanyagokat tartalmazó készítményekkel sikeresen csökkenthető. Ha száraz a kismama bőre, urea tartalmú testápolót javaslok használni, mert sokkal erőteljesebb hidratálást biztosít, mint a hagyományos testápolók. A has, csípő, mell nagyobb igénybevételnek kitett bőrére érdemes egész terhesség ideje alatt stria krémekeket alkalmazni, ezekkel akár teljesen kivédhető a terhességi csíkok megjelenése. Ha a kismama azt tapasztalja, hogy bőre a korábbi időszakhoz képest érzékenyebb, jó választás az Aloe tartalmú bőrápoló használata, mely nyugtatja, táplálja és hidratálja az érzékeny bőrt. Kifejezetten kismamák bőrére kifejlesztett termékcsaláddal is rendelkezik a Babé dermokozmetikai márka, mely gyógyszertárakban kapható. Urea testápolója, terhességi csíkok elleni krémzseléje és Aloe gélje mind évek óta jól bevált készítményei az igényes és tudatosan választó nőknek.

A striák kialakulását kivédhetjük, ha a nagymértékű és hirtelen súlygyarapodást elkerüljük, és rendszeres ápolással figyelünk a has, csípő, mell bőrére. Napi 1x-2x alkalmazott Babé striakrém használata hihetetlen mértékben rugalmassá teszi a bőrt, és teljesen elkerülhető a nem kívánt csíkok megjelenése. Mindenképp javaslom az odafigyelést a szülést követő időszakban is, végig a szoptatás idején, mert ezekben a hónapokban is nagyobb az esély a maradandó bőrelváltozások kialakulására. Ha valakinél korábbi terhesség vagy jelentős testsúlyváltozás hatására már kialakultak csíkok, ezek is halványíthatóak otthoni stria elleni bőrápoló hosszú távú használatával. A hatékonyság fokozható lézerultrahangos testkezelésekkel, ill. a még hatékonyabb, bár kissé tolerálandó mezoterápiás kezelésekkel.



Egyre több fiatal anyuka szívesebben fogad ajándékként egy komplex testkezelő kúrát, mint egy ékszert. A kozmetikai gépi kezelések elsősorban kombinált, kúraszerű alkalmazás mellett látványos eredményeket hozhatnak. Mivel különböző támadásponton hatnak, a vákuum, ultrahang, interferencia, radiofrekvenciás kezelések együttes hatása nagyobb, mintha csak egyiket vennék igénybe. Persze jó tudni, hogy szükség van együttműködésre a csodagépek használata mellett is, ésszerű diéta, sok folyadék bevitel, mérsékelt testmozgás és kiegészítő otthoni ápolás növeli a kozmetikai kezelések eredményességét.

A csak orvos által végezhető alakformáló, bőrregeneráló kezelések legkorszerűbb

eljárásai a nagyhatékonyságú radiofrekvenciás kezelések, az ultrahangos zsírbontás, és a rendkívül nagy hatékonyságú hatóanyag bejuttatást lehetővé tevő mezoterápia. Ezeket a beavatkozásokat orvosi vizsgálat kell, hogy megelőzze, hiszen a nagyobb hatékonyság akkor érhető el kockázatok nélkül, ha az ellenjavallt állapotokat, eltéréseket hozzáértő szakember kizárja, majd célzott kezelési programot állít össze.

A nagy hatékonyságú kezelések legbiztonságosabban a szoptatás befejezése után kezdhetők el.

A fibrómák szülést követően bármikor eltávolíthatók, nem kell megvárni a szoptatás végét. Legjobb választás a radiosebészeti eltávolításuk, hiszen érzéstelenítést nem igénylő, gyors és biztonságos kezelési mód, és nem elhanyagolható szempont, hogy heg nélküli gyógyulást eredményez. Otthoni utókezelést sem igényel, ráadásul olcsóbb eljárás, mint a sebészi beavatkozás.

Májfoltok, pigment foltok megjelenését kivédeni érdemes leginkább, egész terhesség időszakában használt fényvédővel. Azt javaslom minden kismamának, de akár minden felnőtt nőnek, főleg, ha fogamzásgátlót is szed, hogy tavasztól ősziig a nappali krémet cserélje le nagy faktorszámú, kifejezetten arcra kifejlesztett fényvédőre. Ez a módszer a legjobb, amivel kivédhetjük a pigmentálódást. Sajnos még így is gyakran megjelennek zavaró sötét foltok, főleg a felsőajak fölött, a homlokon, ill. az orcákon. Van esély rá, hogy a terhesség alatt kialakult foltok szülést követően jelentősen halványodnak. Ha marad zavaró folt, azt mikrodermabráziós kúrával, bőrgyógyászati hámlasztással vagy lézerkezeléssel lehet halványítani. Ebben az esetben is szükség van további fényvédelemre, mert a tünetek nap hatására visszatérhetnek.

Hogy melyik a személyre szabottan leginkább javasolt kezelés, azt bőrgyógyász tudja eldönteni, ill. ő tud segíteni a különböző eljárások közötti tájékozódásban. A pigment foltok kezelésére is az igaz, mint a testkezelésekre. A leghatékonyabb eljárásokat bőrgyógyász szakorvosnál kell keresni.



Az anyajegyeket évente célszerű ellenőriztetni mindenkinek. Védekezni a napégés ellen kell, fényvédelemmel és a déli nap kerülésével. A terhesség időszakában sok kismama észleli új anyajegyek megjelenését, és a törzsön a meglévők esetleges növekedését. Ez nem feltétlenül kóros. Ha azonban valamilyen panasszal is jár, pl. fájdalom, nem múló viszketés, ill. ha egy meglévő anyajegy alakja, színe jelentősen megváltozik, előemelkedik, vérzik, ez mindenképp felhívhatja a figyelmet elfajulásra, és meg kell mutatni bőrgyógyásznak.

Fokozott izzadás esetében a tisztálkodásra kell nagyon odafigyelni, hogy a fertőződés és a bőr felázásának esélye minimális legyen. Pamutruházat viselése javasolt.

AHA tartalmú külső készítmények használhatók, de gyógyszeres acne kezelésre csak akkor van lehetőség, ha a nőbeteg igazoltan nem terhes és nem szoptat.

Kis értágulatok két korszerű eljárással kezelhetők: Sclerotizálás során kis injekciókkal lehet olyan anyagokat az érbe juttatni, melyek elzárják az eret, ami később felszívódik. a másik eljárás a lézerkezelés.

Mindkettő eljárást többször kell ismételni, képzett bőrgyógyász végezheti. Nagyobb, tapintható visszerek kezelés már az érsebész feladata.

Dr. Beleznyai Gyöngyike

bőrgyógyász-kozmetológus szakorvos,
lézertapeuta magánorvos
Derma-Art® Szépségklinika Derma-Art® Kft.
4400 Nyíregyháza, Dózsa György utca 60.
Telefon: +36 42 506091, +36 30 5540848
Fax: +36 42 506092
E-mail: drbeleznyai@dermaart.hu
E-mail: office@dermaart.hu
Web: www.dermaart.hu