nazdravje

Izgorelost je bolezen

Svetovna zdravstvena organizacija je izgorelost uvrstila v mednarodno klasifikacijo bolezni. Izgorelost je sindrom, ki se pojavi kot rezultat kroničnega stresa na delovnem mestu, ki se ga ni primerno obvladovalo. Sindrom se izraža na tri načine: kot utrujenost in občutek pomanjkanja energije, povečan mentalni odpor do dela ali negativizem in cinizem do dela ter pomanjkanje profesionalne učinkovitosti.



Pomlajevanje kože

Kako čim bolj zdravo in nenevarno upočasniti gubanje in staranje kože



Injekcije s trombociti bogate plazme spodbujajo proces celjenja ran in mehkega tkiva. FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES



Gube lahko zgladimo na različne načine. FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES

Injekcije s trombociti bogate plazme (ang. platelet rich plasma, PRP) spodbujajo proces celjenja ran in mehkega tkiva, pravi spec. dermatovenerologije **Vesna Tlaker**, dr. med., z Inštituta za dermatologijo: »Pri postopku odvzamemo pacientovo kri in jo centrifugiramo ter pripravimo tako, da ostane le del plazme, ki je bogata s trombociti. To lahko injiciramo v kožo obraza, lasišča ali drugih delov telesa. Najpogosteje uporabljamo PRP za preprečevanje izgube las in spodbujanje rasti las, pomlajevanje obraza ali vampirski lifting, glajenje brazgotin in strij, pomlajevanje v predelu spolovila in izboljšanje spolne funkcije pri ženskah in moških. PRP pogosto kombiniramo z drugimi postopki, zlasti mikronidlingom, pa tudi z laserjem ali injekcijami hialurona. Za učinek je potrebnih več ponovitev.«

Mikronidling

Mikronidling je že dolga leta znan postopek. Znano je, razloži sogovornica, da manjše poškodbe kože, ki sežejo do srednjega sloja dermisa, spodbujajo tvorbo kolagena; seveda ne smejo biti tako agresivne, da bi za seboj puščale brazgotine. Vendar je učinek mikronidlinga popolnoma odvisen od globine in vrste pripomočka. »Pripomočki za domačo uporabo nimajo enakega učinka kot terapija pri specialistu dermatologu v ordinaciji. Pravilno izvedeni postopki lahko izboljšajo videz širokih por, drobnih gub, brazgotin in strij. Zdravniki uporabljamo sterilne igle, ki sežejo dovolj globoko, da pride do krvavitve. Nasprotno imajo različni iglični valjčki za uporabo doma ali v salonih krajše in bolj tope igle. Te niso namenjene prebadanju kože, in čeprav lahko opažamo začasni delni učinek, dolgoročno ne dajejo podobnih rezultatov kot mikronidling, ki ga opravi zdravnik. Pri igličnih valjčkih za domačo rabo težko vzdržujemo čistočo, kar poveča možnost okužbe, in igle hitro otopijo.«

> Po kemičnem pilingu je treba dosledno upoštevati navodilo zdravnika, zlasti glede zaščite pred soncem, sicer se lahko pojavi neželena pigmentacija.

Kemični piling

Ta postopek pomeni, da na kožo nanesemo kemično snov, po navadi kislino, ki povzroči reakcijo na izpostavljenem delu kože in njeno odluščenje. Odvisno od vrste in koncentracije uporabljene snovi ter časa učinkovanja se učinki kemičnega pilinga med seboj zelo razlikujejo. Strokovnjaki najpogosteje izvajajo zelo povrhnje in povrhnje kemične pilinge, pri čemer delujejo le na zgornji sloj povrhnjice. Učinek je blag, koža je videti bolj sveža, gladka, izboljšata se barva in tekstura, zmanjšajo se pore in manj je aken. Da bi dosegli viden učinek, je treba postopek ponavljati, svetuje Tlakerjeva.



Pri kemičnem pilingu nanesemo kemično snov, ki povzroči reakcijo na izpostavljenem delu kože in njeno odluščenje. FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES

Injekcije s trombociti bogate plazme uporabljamo za pomlajevanje obraza ter glajenje brazgotin in strij.



Pripomočki za domačo rabo nimajo enakega učinka kot terapija pri specialistu dermatologu v ordinaciji, pravi Vesna Tlaker, dr. med., z Inštituta za dermatologijo v Ljubljani.

Z nekaterimi kemičnimi pilingi lahko kožo ali pigmentne madeže posvetlimo. Če uporabimo močnejše kisline, denimo triklorocetno, in/ali jih pustimo dlje delovati oziroma kombiniramo več pilingov med seboj, je učinek izboljšan in dolgotrajnejši, a po takšnem pilingu okrevamo teden in več. Večino so nadomestili laserski pilingi, ki jih je lažje nadzirati in so bolj predvidljivi. Po kemičnem je treba dosledno upoštevati navodilo zdravnika, zlasti glede zaščite pred soncem, sicer se lahko pojavi neželena pigmentacija.
Dvig povešenih obraznih struktur z nitkami je novejši postopek, s katerim prerazporedimo vlek pri povešeni koži obraza in popravimo obrise. Nitke so iz materiala, ki se postopoma resorbira, torej v koži ne ostanejo trajno. Po posegu, ki ga vedno opravi zdravnik, se lahko takoj vrnemo k vsakdanjim opravkom, le v naslednjih treh tednih se moramo izogibati širokemu odpiranju ust (na primer petje ali obisk zobozdravnika). **Aleš Čakš**