



Растяжки или стрии— светлые рубцы на коже, которые возникают чаще на животе, груди, предплечьях, ягодицах и бедрах. Появление растяжек связано с усиленным натяжением кожи. Теряя эластичность, поверхностный слой кожи — эпителий не успевает расти за увеличивающимися объемами подлежащих тканей, истончается и надрывается. Восстановление целостности кожи происходит путем замещения соединительной тканью. Соединительная ткань содержит кровеносные сосуды, поэтому сначала растяжки носят розовый оттенок, затем количество сосудов уменьшается, и стрии белеют.

Растяжки могут возникать при резком изменении в весе, особенно на фоне гормональных перестроек организма. Чаще всего это происходит во время беременности и в период кормления грудью, в подростковом периоде, при резком похудании.

Нужно заметить, что появление растяжек связано не только с усиленным натяжением кожи, но и с наследственной предрасположенностью. От природы у одних женщин кожа более упругая, содержит больше эластических волокон, у других — меньше. И если у мамы остались растяжки после беременности, то вероятность их появления у дочери очень высока.

Еще одна причина ослабления соединительной ткани — недостаток движения, питание с большим количеством углеводов, обменные нарушения.

При беременности и в период кормления грудью увеличивается вероятность появления стрий, даже если до этого времени эти проблемы женщину обходили стороной. Растяжки в этом случае ни в коем случае не симптом заболевания, они никак не влияют на самочувствие беременной или состояния плода. Существуют некоторые рекомендации, выполняя которые, будущая мама может попытаться уменьшить появлению стрий во время беременности.

Итак, беременной женщине следует:

- Не увлекаться едой, содержащей углеводы (мучное и сладкое). Желательно, что в пище содержалось достаточное количество белка — основного источника эластина и коллагена в коже.
- Следить за своим весом, стараться не резко, а постепенно прибавлять в весе.
- Проводить обливания груди водой комнатной температуры и обтирать ее махровым полотенцем.
- При большом животе носить специальное поддерживающее белье для беременных (бандажи, пояса). Они поддерживают кожу и не дают ей обвисать и растягиваться. Обязательно пользоваться дородовыми бюстгальтерами, а после родов — бюстгальтерами для кормления.
- Регулярно и обильно смазывать места, подверженные растяжкам (живот, бедра, грудь), кремами, содержащими коллаген и аминокислоты. Обязательно следить за увлажнением кожи.

На сегодняшний день медицина предлагает немало способов борьбы с уже имеющимися растяжками — косметические, терапевтические и даже хирургические.

Самые доступные и распространенные — это, конечно, косметические средства. Среди них — крема, гели, спреи, примочки, компрессы, обертывания, маски, содержащих специальные компоненты. Активные экстракты растений, морских микроорганизмов и водорослей, растительные и эфирные масла, витамины, пантенол, и многие другие вещества, входящие в состав косметики от растяжек, активизируют синтез коллагена и эластина. Восстанавливаются ткани и структура кожи, она легче приспосабливается к колебаниям веса. При грамотном использовании кремов, гелей и активных растворов, растяжки становятся тонкими, бледными и почти незаметными. Еще одна функция этих препаратов — общий уход за кожей: питание, увлажнение, смягчение, тонизирование, омоложение и укрепление.

Косметические средства против растяжек имеют несколько особенностей применения:

Растяжки. Что делать?

Автор: administrator

1. Эти кремы, гели и растворы бывают профилактическими, лечебными и лечебно-профилактическими.
2. С профилактической целью следует применять их, начиная с 3–4 месяца беременности, так как это уменьшает риск образования стрий.
3. Средства от растяжек наносят ежедневно 1–2 раза в день (после душа или ванны) на живот, грудь и верхнюю часть бедер массирующими движениями.
4. Эту процедуру рекомендуется совмещать с проведением «щипкового» массажа, который очень полезен в период с 10–12 до 37–38 недели беременности. Массировать следует от нижних отделов живота в направлении пупка и далее к боковым отделам туловища.
5. Чаще всего эффект становится заметным после 2–3-месячного курса лечения.
6. Растяжки проявляются во время быстрой потери веса и уменьшения объемов тела — использовать профилактическую косметику рекомендуется также и после родов.
7. Этот вид косметики подходит не только беременным женщинам — некоторые кремы и гели рекомендованы подросткам в период бурного роста; спортсменам, после прекращения нагрузок; активно худеющим.
8. Некоторые средства оставляют пятна на одежде — внимательно читайте инструкцию.

Как же выбрать подходящее средство из имеющегося в продаже многообразия?

Прочитайте внимательно инструкцию и состав препарата. Выясните механизм действия биологически активных веществ косметического средства у продавца-консультанта. Наверное уже на этом этапе какие-то средства покажутся вам более предпочтительными. Если у вас сохраняются сомнения, то посоветуйтесь с наблюдающим вас акушером-гинекологом и подругами. Загляните в свой кошелек и сделайте выбор. Итак, вы сделали первый шаг и приобрели средство от растяжек. Вы удивитесь, но эта покупка способна творить чудеса. Теперь вы будете более внимательно следить за изменениями своей фигуры, питанием и даже задумаетесь о фитнесе.

После родов в борьбу с проблемами кожи можно включить такие процедуры как ароматерапия, обертывания, массаж, акупунктура, фитотерапия, мезотерапия, озono-кислородная терапия. Для тех, кто увлекается ароматерапией, можно предложить широкий выбор приятных и полезных процедур. Основой могут быть различные ароматические смеси на основе очищенных растительных масел (жожоба, авокадо, ростков пшеницы).

При обертывании используют препараты на основе лекарственных трав (полевой хвощ и т.д.), эфирных масел или водорослей, с горячим или холодным составом. Эффект можно

Растяжки. Что делать?

Автор: administrator

увидеть незамедлительно, но для сохранения результата рекомендуется пройти курс обертываний. Также можно использовать такие модные процедуры как SPA, талассо- и бальнеотерапия.

При традиционной мезотерапии под кожу с помощью инъекций вводят биологически активные вещества, которые дробят крупные жировые молекулы в мелкие, выводят токсины и холестерин, улучшают микроциркуляцию кожи. При безинъекционной мезотерапии те же вещества вбиваются в кожу при помощи идущего под давлением кислорода. Эта процедура менее болезненна, чем традиционная мезотерапия.

Положительные результаты часто дает метод озono-кислородной терапии, хотя эта методика болезненна, но эффективна. Озоно-кислородная смесь ускоряет обмен веществ в коже, растяжки становятся менее заметными и более плотными.

Химический пилинг — метод, дающий заметный и продолжительный эффект при грубых растяжках. С помощью этой процедуры кожа обновляется и омолаживается. Глубокая (лазерная) шлифовка кожи также относится к эффективным методам, после него кожа становится более гладкой, розовой. Некоторые женщины решаются и на более радикальные процедуры борьбы с растяжками и лишним весом, вплоть до хирургического вмешательства с удалением жировых масс и коррекцией кожи с помощью кожных лоскутов.

Так что будьте уверены — растяжки можно победить! Лучшим способом борьбы с ними является ежедневный комплексный уход за собой. Причем, неважно, что это будет: использование косметических средств, водные процедуры, посещение фитнес-центра, контроль за питанием, процедуры в косметическом салоне, еще что-то или все вместе. Главное, чтобы вы заранее знали, какой эффект вы хотите получить. Тогда вы его обязательно получите.

По материалам www.mama-journal.ru