

Krūšu izskata problēmas un to novēršana.

Jauna strija ir zilgani sārta, spīdīga, dažkārt apsārtusi, jutīga, niezoša. Tāda tā saglabājas apmēram divus trīs mēnešus līdz pusgamam, tad kļūst veca. **Veca strija ir balta, un vietā, kur tā atrodas, āda ir biezāka, nelīdzena.** Vecas strijas izskatu vairs nav iespējams mainīt – saistaudi ir plīsuši, šūnu darbība nav aktīva. Var uzlabot vienīgi apkārt esošo audu stāvokli un ādas izskatu kopumā. Vai veikt plastikas operāciju.

Citas metodes krūšu pacelšanai un ādas izskata uzlabošanai.

Visām sievietēm vēlams regulāri vingrot, bet ar speciāliem vingrinājumiem vien (skat. iepriekšējā atvērumā) krūšu izskatu uzlabot visām neizdosies. Vislabāk par citiem risinājumiem spēj konsultēt ķermeņa estētikas speciālists, jo efektīva ir individuāla pieeja, jāņem vērā sievietes fizioloģiskās īpatnības. Kas der vienai sievietei, var būt pilnīgi nederīgs otram.

Pirms sākt mērķtiecīgus krūšu izskata uzlabošanas darbus, sievietei pēc 25 gadu vecuma obligāti jāveic krūšu ultrasonogrāfija, bet sievietei pēc 35 gadu vecuma – mamogrāfija. Daudzām krūšu slimības norisinās bez ārējiem simptomiem, sievietes pašsajūta ir laba. Pat regulāra krūšu iemasēšana ar krēmu mājas apstākļos var būt nevēlams kairinājums, ja krūtī veidojas audzējs.

Tikai mazu krūšu īpašniecības var cerēt, ka pēc grūtniecības un zīdīšanas krūtīs izskatīsies tikpat tvirtas kā agrāk. Nu ir pienācis viņu laiks priecāties par dabas doto krūšu formu un lielumu. Lielu krūšu īpašniecēm izmaiņas būs. Kādas tieši, to nosaka fizioloģija. Un nevajag vainot zīdīšanu. Piens krūtīs veidojas visām sievietēm, tāpēc pēc dzemdībām tās piebriest, krūšu izskatu ietekmē hormonu svārstības – vai bērns tiek zīdīts ilgi, ilgi vai netiek zīdīts nemaz.

Procedūras mājas apstākļos

Kopjot krūtis mājas apstākļos, lielākais ieguvums būs krūšu ādas uzlabošanās. Ne mazāk svarīga ir pašsajūtas uzlabošanās, kas kā blakus efekts ir vienmēr, kad sieviete atlicina laiku skaistumkopšanai. Turklāt mājās procedūras ir bez maksas!

Ko var panākt?

***Profilaktiski – panākt, lai strijas neveidojas vai ir mazāk redzamas.**

***Uzlabot ādas elastību, tvirtumu.**

Pašmasāža. To var apvienot, uzklājot krēmu. Pašmasāžu vajadzētu veikt pāris minūšu dienā. Tās laikā paplašinās asinsvadi un arī limfvadi, pa kuriem tiek izvadītas sārņvielas. Klasiskais krūšu pašmasāžas veids (un tas ir arī pareizais veids, kā jāuzklāj kosmētiskais līdzeklis) ir: kustība jāsāk no krūšu vidus virzienā uz padusēm pa krūšu apakšu, tad uz augšu.

Liftinga pašmasāža. Īpaši vēlams, ja krūtis noslīdējušas. Krūtis ieziež ar krēmu virzienā no krūšu apakšas, pāri krūtīm uz augšu, pāri dekoltē līdz pazodes līnijai. Šo pašmasāžu var veikt papildus klasiskajai krūšu pašmasāžai.

Kontrastduša. Pārmaiņus piecas reizes ar vēsu un siltu ūdeni. Uzlabo asins cirkulāciju, padara ādu tvirtāku.

Vēsa ūdens peldes. Īpaši piemērotas, ja ir noslīdējušas krūtis. Ūdens peldes var sākt ar istabas temperatūras ūdeni, pamazām ūdens temperatūru pazeminot. Aukstais ūdens stimulē audu pacelšanos.

Krūšu norīvēšana ar frotē vai linu cimdu. Palielina ādas blīvumu, atslāņo, kā veicot vieglu pīlingu, norūda ādu.

Šķidrums lietošana pietiekamā daudzumā, lai ādai nodrošinātu mitruma līmeni.

Pareiza stāja, sēdēšanas poza. Taisna mugura un nolaisti pleci ceļ krūtis uz augšu. Ja stāja ir nepareiza, vēlams stāju koriģējoša vingrošana.

Atbilstoša krūštura izvēle. Ja krūtis noslīdējušas, krūšturi svarīgi izvēlēties tādu, kas cieši aptver, bet nepiespiež. Lencēm jābūt platām un diezgan stingri savilkām, bļodiņas savienojošai daļai – platai. Vislabāk, ja krūšturis ir no kokvilnas. Krūšturi vajadzētu valkāt kā dienā, tā naktī. Parasti šādi krūšturi ir vizuāli mazāk pievilcīgi un arī krūšu izskatu neizceļ, tāpēc sievietes nereti izvēlas polsterētus krūšturus, kas krūšu augšējo daļu paceļ un vizuāli tās izskatās formīgākas. Tomēr būtu ieteicams neizvēlēties šā tipa krūšturi ikdienas valkāšanai tikai īpašiem gadījumiem.

Kosmētiskie līdzekļi

Nav tādu kosmētikas līdzekļu, kas varētu manāmi pacelt vai palielināt krūtis un uzturēt ilgstošā formā. Šim nolūkam jāizvēlas radikālas metodes. Krūšu ādas izskatu kosmētiskie līdzekļi tomēr uzlabo.

Ko var panākt, lietojot kosmētiskos līdzekļus pēc speciālista ieteikuma?

***Ārstēt jaunas strijas.**

***Padarīt ādu tvirtāku, elastīgāku.**

***Uzlabojot ādas izskatu, var uzlabot neizārstējamo striju izskatu.**

Ja ārstē jaunas strijas, izvēlas līdzekļus, kas paredzēti striju profilaksei un jaunu striju ārstēšanai. Šajā klāstā biežāk ir ampulas, serumi – spēcīgas iedarbības kosmētiskie līdzekļi. Labāku rezultātu var panākt, izvēloties kosmētisko līdzekļu sēriju. Sērijā varētu ietilpt, piemēram, pīlings, koncentrēts serums, ampula vai sprejs, dienas krēms, nakts krēms, maska. Šos līdzekļus vislabāk iegādāties aptiekās vai skaistumkopšanas salonos, kuros veic krūšu korekcijas procedūras. Tie ir jālieto katru dienu, rūpīgi sekojot lietošanas instrukcijai. Bērna zīdīšanas laikā jāizvēlas šim periodam piemēroti līdzekļi bez smaržas un krāsvielām. Tie ir mazāk koncentrēti, tādēļ mazāk efektīvi. Bet tos ieteicams lietot, lai līdz laikam, kad zīdīšana tiks pārtraukta, krūšu izskats vēl vairāk nepasliktinātos.

Lai uzlabotu ādas tvirtumu, elastību, līdz ar to arī veco striju izskatu, jāizvēlas līdzekļi, kas domāti krūšu tvirtumam, krūšu ādas elastības uzlabošanai, krūšu liftingam u.tml. Tie biežāk ir krēmi, geli, losjoni. Jāraugās, vai izvēlētais līdzeklis ir atbilstošs barošanas periodam.

Procedūras, ko veic ar rokām

Tās veic speciālisti, un šis krūšu izskata uzlabošanas veids nav lēts.

Ko var panākt?

***Ārstēt jaunas strijas.**

***Padarīt ādu tvirtāku, elastīgāku.**

***Padarot ādu tvirtāku, uzlabot veco striju izskatu.**

Skaistumkopšanas un estētiskās medicīnas salonos strādā ar kosmētikas līdzekļiem, kuru sastāvā ir aktīvās sastāvdaļas, kas palīdz atjaunot ādas tvirtumu, biežumu, blīvumu, – antioksidanti, A, E, C vitamīns, elastīns kalogēns. Profesionālo krūšu kopšanas līdzekļu un aptiekās vai skaistumkopšanas līdzekļu pārdošanas vietās nopērkamo līdzekļu sastāvs atšķiras. Līdzekļu un masku optimāla kombinācija, ko sievietes vajadzībām piemēro speciālists, var sniegt daudz labāku rezultātu nekā nejauši izvēlēts produkts aptiekā vai veikalā, kura sastāvs nav tik koncentrēts.

Manuālās krūšu kopšanas procedūras pamatā visbiežāk ir masāža: limfodrenāžas masāža, tonizējoša masāža, liftinga masāža, pneimatiskā masāža. Procedūras laikā veic pīlingu, uzklāj serumus, atbilstošus krēmus, maskas. Atšķiras arī masāžas tehnika. Limfodrenāžas masāžas laikā kosmētiskos līdzekļus iemasē limfas atceses virzienā – no krūšu kaula uz padusi. Tonizējošās masāžas laikā masē, knaibot pulksteņrādītāju kustības virzienā ap krūti. Liftinga masāžu veic augšup pāri krūtīm, dekolte zonai, līdz zoda līnijai. Pneimatiskās masāžas laikā specifiskus kosmētiskos līdzekļus ar īpašu tehniku iemasē krūtīs.

Lai iegūtu rezultātu, nepietiks ar vienu procedūru, jāveic kurss, parasti šo procedūru vēlamo kurss ir vidēji 10–12 reizes.

Procedūras ar aparāttehnoloģijām

Impulsveida vakuumasāža ir vienīgā Latvijā pieejamā medicīniski atzītā aparāttehnoloģiskā krūšu korigēšanas procedūra, tā paredzēta gan krūšu pacelšanai, gan apjoma palielināšanai. Veicot abas šīs darbības, uzlabojas striju izskats. Bet ir arī citas procedūras īpaši striju ārstēšanai.

Ko var panākt?

***Uzlabot ādas tvirtumu, pacelt krūtis (uz laiku).**

*** Palielināt krūšu apjomu (uz laiku).**

*** Palielinot tvirtumu un krūšu apjomu, uzlabot striju izskatu.**

Pirms impulsveida vakuumasāžas uzsākšanas izmēra krūšu augstumu un apkārtmēru. Procedūru veic, izmantojot speciālus kosmētiskos līdzekļus un vakuumasāžas krūšturi. Tajā krūtis tiek atkārtoti iesūktas un palaistas vaļā. Procedūras laikā paplašinās asinsvadi un tajos kopā ar asinīm ieplūst daudz barības vielu. Krūtis atlaižot, paplašinās limfvadi, pa kuriem no krūtīm izvadās šlakvielas. Tāpēc šo procedūru mēdz dēvēt par krūšu mazgāšanu. Tā ir medicīniska procedūra. Spiediena maiņas ietekmē procedūras laikā mainās iekšējo audu pH līmenis, un tas vairo elastīna kalogēna sintēzi, tāpēc krūtis kļūst pilnīgākas, tvirtākas un paceļas. Uzreiz pēc procedūras tiek veikti atkārtoti krūšu augstuma un apkārtmēra mērījumi. Ja ir manāms rezultāts, piemēram, lielums vai augstums palielinājies par 1 cm, sievietei jānāk uz atkārtotu procedūru pēc 2 vai 3 nedēļām (atkarībā no krūšu izmēra). Ja pēc tam rezultāti ir saglabājušies, procedūra ir efektīva un to var veikt atkārtoti, lai rezultātus uzlabotu. Ja procedūras tiek turpinātas, tās veic 2–3 reizes mēnesī tik ilgi, kamēr ir redzams progress. Vienā brīdī progresu vairs nav, tas nozīmē, ka ir sasniegts maksimālais efekts, ko var panākt ar šo metodi. Tad procedūras vairs neturpina. Panāktais efekts saglabājas apmēram pusgadu vai ilgāk, pēc tam krūtis pamazām atgūst sākotnējo izskatu.

Miostimulācijas procedūra. Tās laikā ar mikrostrāvu izraisa pasīvu muskuļu saraušanos, tādā veidā trenējot muskuļus. Efekts kā fiziskas slodzes laikā. Krūtis noturošie muskuļi tonizējas, paceļas. Procedūru kurss 10–15 reizes.

Ultraskaņas terapija. Metode striju profilaksei un jauno striju ārstēšanai. Tiek veikta, izmantojot kosmētikas līdzekļus. Āda tiek mitrināta, barota, tonizēta, uzlabojas šūnu vielmaiņa. Kurss 10–15 reižu.

Plastikas ķirurģija

Šai metodei ir garantēts rezultāts, turklāt uz ilgu laiku. Bet tā ir dārga un process nav patīkams.

Ko var panākt?

***Pacelt krūtis, atbrīvojoties no liekās ādas.**

***Padarīt tās tik lielas, cik grib.**

*** Nostiepjot ādu, padarīt glītākas strijas.**

*** Kopā ar lieko ādu (ja tāda ir) nogriezt strijas, kas ir krūts apakšdaļā.**

Krūšu palielināšana, ja to veic plastikas ķirurģijas ceļā, nozīmē implantu (mūsdienās visbiežāk silikona) ievietošanu zem krūšu muskuļa vai dziedzera. Ja krūts kļuvusi mīksta un zaudējusi lielumu pēc zīdīšanas, tas liecina, ka krūts dziedzeris kļuvis atrofisks. Tad implants būtu jāievieto zem muskuļa. Pasaules prakse nosaka, ka tas (ievietot implantu zem muskuļa, nevis dziedzera) ir arī visdrošākais un labākais veids, kā palielināt krūtis. Plastikas operācijas var veikt vismaz pusgadu pēc zīdīšanas pārtraukšanas. Tad organisma hormonālais balanss ļauj audiem normāli dzīvē. Implants iespējamo maksimālo un vēlamo minimālo izmēru nosaka ārsts. Atkarībā no ķermeņa uzbūves, garuma, krūškurvja ir izmēra robeža, kuru veselības un veiksmīgas operācijas iznākuma dēļ nevajadzētu pārkāpt.

Ja sieviete vēlas krietni palielināt pavisam mazas krūtis, jāveic atkārtotas operācijas. Lielam implantam mazā krūtī uzreiz nav vietas.

Pēcooperācijas periods ir sāpīgs. Pirmās nedēļas pēc operācijas jāpavada miera režīmā. Lēnām var atgriezties ikdienas dzīvē, bet jau pēc mēneša atsākt fiziskās aktivitātes, iet pirtī, sauļoties. Pirmajās nedēļās krūtis ir cietas, uzspīlētas, ar zilumiem. Trešajā, ceturtajā nedēļā atgriežas sajūta, ka tas ir pašas ķermenis.

Zem muskuļa ievietots implants ir tālu no dziedzera, līdz ar to neietekmē nākamā mazuļa ēdināšanu no krūts. Nav arī citu dzīvesveida ierobežojumu. Vienīgi neiesaka apmeklēt infrasarkanu staru pirtis, nav zināma staru ietekme uz implantu. Katrs implants saņem sertifikātu un mūža garantiju, kas apliecina tā izturību. To var pilnībā saspiest pat miljons reižu, un tajā neveidojas neviena mikroplaisiņa. Tāpēc ar krūtīm nekas nenotiek, ja, piemēram, bērns uzgrūžas vai vīrs spēcīgāk piekļaujas.

Nākamās grūtniecības krūšu izskatu parasti vairs neietekmē (īpaši tad, ja no dabas sievietei ir mazas krūtis). Mazāka par implantu krūts nevar kļūt. Retos gadījumos ir nepieciešama krūšu pacelšanas operācija.

Ja uz krūtīm ir ļoti daudz liekas ādas, to var noņemt un tādā veidā pacelt krūtis. Pēc jebkuras plastikas operācijas paliek neliela rēta. Ja labi dzīst, gadiem ejot, tā kļūst gandrīz nemanāma. Ja uz krūtīm ir daudz liekās ādas, ķirurgs operācijas laikā parasti veic enkurgriezieni no krūts gala vertikāli uz leju un horizontāli pa krūts apakšējo līniju. Šī ir vislielākā un pamanāmākā rēta, sadzīstot izskatās pēc strijas. Var veikt griezienu gar padusi vai pa areolas līniju. Tas atkarīgs no krūšu stāvokļa. Ja grieziens tiek veikts pa areolas līniju, rētu vēlāk var maskēt, veicot kosmētisku mikropigmentāciju areolas tonī. Tad rēta ir nemanāma. Operācijas laikā iespējams arī samazināt areolu, kas barošanas laikā mēdz izplesties. Krūšu pacelšanas operācija ir vieglāk paciešama, pēc operācijas diskomforts ir neliels. Divas nedēļas jāstaigā, apsaitētai ar elastīgo saiti, tad var nēsāt krūšturi. Jau pēc mēneša var sportot, iet pirtī, sauļoties. Nekādu ierobežojumu dzīvesveidā nav.

!Ja sievietei pēc pirmā bērna krūšu stāvoklis strauji pasliktinājies, krūšu pacelšanas operāciju nevajadzētu veikt, ja drīzumā plāno vēl kādu bērniņu. Ir 95% iespējamība, ka operācija pēc nākamās grūtniecības būs jāatkārto, jo jau ir skaidrs, ka āda nav pietiekami elastīga.

Dažkārt krūšu pacelšanas operāciju kombinē ar krūšu palielināšanas operāciju. Nereti novērojama krūšu asimetrija – krūts, kurā piens veidojas vairāk un kuru bērniņš vairāk zīdis, pēc zīdīšanas kļūst mazāka un vairāk noslīd uz leju. Tad katrai krūtij veic atšķirīgas tehnikas operāciju, lai pēc operācijas abas krūtis būtu vienādas. Var gadīties, ka vienai implants nepieciešams, bet otrai ne. Kad āda uz krūtīm ir nostiepta, tvirta, zūd striju nelīdzenā faktūra un tās ir daudz mazāk pamanāmas. Ja liekās ādas ir daudz, ar to kopā var nogriezt strijas, kas veidojušās krūts apakšdaļā.

Publikācija žurnālā "Mans mazais".

Konsultēja ķermeņa estētikas speciāliste Linda Bāliņa.