Автор: admin
30.12.2013 17:41 -

Как бороться с растяжками?

Приближается лето, а с ним и пляжный сезон. Самое время привести себя в порядок. Начнем с того, что пообещаем себе правильно питаться, займемся спортом, избавимся от всего лишнего. А что же делать с растяжками? Да, они совершенно не опасны для здоровья (если, конечно, не являются следствием синдрома Иценко-Кушинга), не вызывают болезненных ощущений, но внешний вид могут испортить. А это вряд ли может понравиться женщине. Что ж, давайте дружно попытаемся выяснить, как с ними бороться.

Как известно, врага нужно знать в лицо, поэтому для начала давайте разберемся, что собой представляют растяжки или, как их еще называют, стрии. Кожа, вследствие различных причин (гормоны, беременность, резкий набор веса и др.) истончается, теряет эластичность и на ней **могут появляться внутренние надрывы.** Эластичные волокна замещаются соединительной тканью, в которой находятся кровеносные сосуды. Вот поэтому растяжки изначально бывают розового или фиолетового цвета. Со временем сосуды запустевают и растяжки светлеют. Беда в том, что без специальных средств и процедур добиться, чтобы эти ужасные полоски стали менее заметными, практически невозможно. Их не получится замаскировать тональным кремом, не берет их и автозагар, а на смуглой коже они становятся еще более заметными.

Приступать к лечению рубцов необходимо как можно раньше. Если причиной появления растяжек стала беременность, оптимально приступать к лечению спустя 3-6 месяцев после родов, при условии, что Вы уже не кормите грудью. Начать лучше всего с массажа. Можно попробовать самомассаж, но чтобы добиться видимого эффекта, обратитесь к профессиональным массажистам. Одной процедурой Вы, разумеется, не отделаетесь, придется пройти целый курс. Зато результат не заставит себя ждать: растяжки станут менее рельефными, а значит, менее заметными. Чаще всего **практикуется ручной, а также вакуумный виды массажа.**

Для уменьшения стрий используют всевозможные **косметические средства**: компрессы, обертывания (например, водорослевые обертывания очень эффективны в сочетании с массажем), эфирные масла, ванны, сауны, маски. Ассортимент кремов и мазей достаточно велик. Выбрать подходящее средство Вам поможет врач. Не занимайтесь самолечением! Это может быть опасно. Специалист же учтет Ваш тип кожи, особенности работы Вашего организма, а следовательно и эффект будет куда более ощутимым. Замечу, что курс лечения растяжек с помощью косметических средств и лечебных мазей довольно длительный: около 1-2 месяцев, иногда дольше, в

зависимости от степени застарелости и величины рубца.

Очень часто **при лечении растяжек используют инъекции**. Область повреждения обкалывают специальными средствами, что стимулирует кровообращение, улучшает внутрикожную микроциркуляцию. В результате таких процедур растяжки сглаживаются, заметно уменьшаются.

Также довольно популярен такой способ как **пилинг**. Поверхностные пилинги помогают лишь при свежих рубцах. При глубоких и застарелых шрамах практикуется срединный пилинг. Глубокий пилинг при борьбе с растяжками не применяется, так как кожа итак слишком ослаблена.

Одним из самых эффективных средств считается **шлифовка кожи (микродермабразия)** за счет нанесения на нее под давлением мелких абразивных частиц. Процедура эта практически безболезненная. Благодаря микродермабразии происходит обновление кожи, уже через несколько сеансов новая кожа полностью заменяет старую. Рубцы выравниваются. Учтите, что после шлифовки нельзя посещать солярии, да и от загара на пляже стоит отказаться примерно месяца на два.

Более радикальным методом является **лечение с помощью лазера.** Суть этого способа в том, что устраняются старые слои кожи с последующей регенерацией. Вследствие такого воздействия кожа подтягивается, а рубцы становятся невидимы глазу. Такое лечение считается весьма действенным.

Ну а совершенно избавиться от растяжек поможет, наверное, только пластическая хирургия. Но это уже серьезные меры, на которые отважится не каждая женщина. Борьба с растяжками нелегка, ограничиваться каким-то одним способом нельзя. Чтобы достичь желаемого результата испробуйте как можно больше средств, комбинируйте методы, посещайте салоны, советуйтесь со специалистами и верьте в свои силы. Но зацикливаться на растяжках тоже не стоит, в конце концов, это не столь важно. Помните, что Вы прекрасны!

Автор - **Алла Павликова**
Источник