

Z lasersko odstranitvijo dlačic do gladkih nog poleti

Topli meseci so čedalje bližje in pri marsikateri je tema številka ena čim trajnejša odstranitev dlačic – posebno če imamo precej poraščene noge, kot tudi v pazduhah in na bikini predelu ter smo naveličane britja in depilacije. Katere so prednosti laserskega odstranjevanja dlačic, kako deluje in kako dolgo trajajo učinki ter, ne nazadnje, komu zaupati izvedbo laserskega posega na koži? Odgovarja Manja Blaha s klinike Medilase, na kateri se z lasersko tehnologijo ukvarjajo že petindvajset let.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**

Foto: **OSEBNI ARHIV**

Dovolite, da kar takoj vprašam, ali je laserska odstranitev dlačic res trajna.

Laserska odstranitev dlak je danes najbližje temu, kar lahko štejemo kot trajno rešitev za zmanjšanje poraščenosti. Laser trajno poškoduje dlačne mešičke, kar pomeni, da se dlake na teh mestih sčasoma ne obnavljajo več ali postanejo veliko tanjše in svetlejše.

Vendar je zelo pomembno razumeti, da na učinkovitost laserskega odstranjevanja dlak močno vplivajo različni dejavniki, kot so hormonsko stanje pacienta, ginekološke težave, denimo sindrom policističnih jajčnikov (PCOS), nosečnost, dedna nagnjenost k poraščenosti in presnovna stanja, kot je debelost. Poleg tega barva in struktura dlake igrata pomembno vlogo pri uspešnosti terapije – temne in debelejšje dlake se odzivajo bolje kot tanke, svetle ali rdečkaste, pri katerih pogosto ne dosežemo optimalnih rezultatov.

V preteklosti so bile nekatere obljube v promocijah pretirano optimistične. »Trajno odstranjene dlake, za vedno, popolnoma brez dlačic ...« in podobne marketinške trditve lahko pri strankah ustvarijo nerealna pričakovanja, ki vodijo v razočaranje, čeprav je rezultat objektivno dober. Zato je izjemno pomembno, da se že na prvem posvetu jasno in realno predstavi, kaj posameznik oziroma posameznica lahko pričakuje, in da se pred-

videni rezultati prilagodijo tipu dlake in zdravstvenemu stanju posameznika.

V praksi imamo primere, ko so pacienti po treh terapijah že skoraj popolnoma brez dlak, spet pri drugih, predvsem ob hormonskih vplivih, je za primerljiv rezultat potrebnih tudi 12 ali več terapij. Žal vnaprej ni mogoče natančno napovedati števila obiskov, zato vedno navedemo povprečje, ki je od osem do deset terapij, pogosto pa so potrebne še »osvežitvene«, ki so lahko enkrat ali dvakrat na leto, morda enkrat ali dvakrat na dve do tri leta – spet odvisno od posameznika in zdravstvenega stanja.

Seveda smo veseli, kadar dosežemo želeni rezultat že po šestih obiskih, vendar želimo odgovorno pripraviti paciente tudi na možnost večjega števila tretmajev, s čimer je povezan večji finančni vložek.

Če se laserska metoda najbolj približa našemu cilju, torej trajnejši odstranitvi dlačic, je bržkone treba razmisliti tudi o tem, komu zaupati varno izvedbo laserskega posega na koži, mar ne?

Pri izbiri izvajalca za lasersko odstranjevanje dlak ali druge laserske terapije je ključno vprašanje: kdo drži laser v rokah in kakšen laser to je. Ni dovolj, da je prositor moderno opremljen – enako pomemben, če ne celo pomembnejši, je človek, ki postopek izvaja, njegovo znanje, izkušnje in stabilnost ekipe.

Čeprav smo bili vsi nekoč na začetku kariere, je pri laserskih posegih pomembno, da je operater ustrezno usposobljen in se redno izobražuje, saj tehnologija in protokoli hitro napredujejo. Pomembno je tudi, da se zaposleni na kliniki ne menjajo pogosto, saj to lahko vpliva na kakovost in kontinuiteto izvajanja terapij.

Klinike, ki so registrirane kot zdravstvena dejavnost, običajno uporabljajo močnejše, medicinske laserje, njihovo osebje ima zdravstveno izobrazbo in je usposobljeno za ravnanje pri morebitnih

Laserska odstranitev dlak je danes najbližje temu, kar lahko štejemo kot trajno rešitev za zmanjšanje poraščenosti. Laser trajno poškoduje dlačne mešičke, kar pomeni, da se dlake na teh mestih sčasoma ne obnavljajo več ali postanejo veliko tanjše in svetlejše.

zapletih. Če nastanejo neželeni učinki – denimo blažje opekline –, je bistveno, da osebje zna takoj pravilno ukrepati, saj lahko pravočasno in strokovno oskrbijo poškodbo in preprečijo trajne posledice. V praksi smo že videli primere, ko so posege opravili v nestrokovnih institucijah in opeklin niso pravilno obravnavali, zato so ostale brazgotine. Ob pravilni terapiji

namreč površinske poškodbe zbledijo in se popolnoma pozdravijo.

Zato toplo priporočamo, da se pred izbiro izvajalca vsak dobro pozanima, kdo izvaja posege in kakšne izkušnje ima, kje se je osebje usposabljal in ali se redno dodatno izobražuje, kakšen tip laserja uporabljajo in koliko časa že z njim delajo.

Pri izbiri izvajalca za lasersko odstranjevanje dlak ali druge laserske terapije je ključno vprašanje: kdo drži laser v rokah in kakšen laser to je.

Meni veliko pomenita tudi tradicija in stabilnost podjetja, saj to pogosto kaže na strokovnost, zaupanje strank in uspešno delo v daljšem obdobju.

Zaupanje, strokovnost in odgovornost so ključni elementi pri izvajanju laserskih postopkov – in prav vsak pacient si zasluži varno, premišljeno in kakovostno obravnavo. Laserska odstranitev dlak torej lahko prinese trajne rezultate, vendar je ključno, da postopke vodi izkušen strokovnjak, ki zna oceniti realne možnosti in pacientu že na začetku jasno predstavi vse dejavnike, ki vplivajo na končni rezultat.

Torej, na kratko: kakšne laserje uporabljajo kozmetični saloni in kakšno opremo imajo medicinske klinike?

Kozmetični saloni pogosto uporabljajo naprave z nižjo energijo, kot so IPL (intenzivna pulzna svetloba), ki niso klasični laserji in imajo omejeno učinkovitost. Medicinske klinike pa ponavadi uporabljajo močnejše laserje, ki so natančnejši in omogočajo trajnejše rezultate z manj posegi. V tabeli (na strani 22, op. p.) je nakazano, kaj kdo ponavadi uporablja.

Katere laserje uporablja vaša klinika in zakaj?



Foto: osebni arhiv

Naša klinika uporablja Fotona AvalancheLase®, visokotehnološki medicinski laser, ki združuje valovni dolžini alexandrite (755 nm) in Nd:YAG (1064 nm), kar omogoča široko uporabnost pri različnih tipih kože in dlak. Naprava je namenjena posebej za medicinsko rabo, omogoča udobne, varne in klinično preverjene tretmaje, primerna je tudi za pomlajevanje kože ter zdravljenje pigmentnih in žilnih sprememb. Za učinkovito in varno uporabo je potreben ustrezen usposobljen strokovni kader. Poleg tega je sistem zasnovan tako, da ima vgrajeno hlajenje, zato je postopek kar se da udoben za stranko.

Na naši kliniki zadnji dve leti izvajamo tudi lastno raziskavo z laserjem Avalanche. Vanjo je bilo vključenih približno 150 predelov, rezultati pa kažejo, da so bile vse osebe tudi šest mesecev po končanih terapijah zelo zadovoljne in bi se znova odločile zanje.

Kako poteka lasersko odstranjevanje dlak?

Pred postopkom pacient izpolni vprašalnik, v katerega vnese osebne podatke in morebitne zdravstvene težave ali posebnosti, ki jih moramo upoštevati. Nato opravimo pregled kože in dlačic ter na podlagi tega ocenimo, koliko terapij bo približno potrebnih za želeni rezultat.

Pred tretmajem se pacient sleče glede na predel, ki ga bomo obdelovali, in si nadene zaščitna očala. Koža mora biti pred posegom popolnoma čista – brez deodoranta, losjonov, krem ali olj. Za uspešen učinek laserskega odstranjevanja morajo biti dlačice vidne na površju kože, dolge vsaj milimeter do dva. Priporočamo britje približno pet dni pred vsakim posegom. Če so dlačice predolge, jih lahko skrajšamo tudi pri nas. Postopek nato lahko začnemo.

V času izvajanja postopkov odsvetujemo depilacije, saj puljenje dlačic lahko spodbuja novo rast in zmanjša učinkovitost laserja. Priporočamo izključno britje.

Laser deluje le na tiste dlake, ki aktivno rastejo, na mirujoče dlačne mešičke

nima učinka. Ker vsi dlačni mešički niso v fazi rasti, je za trajnejšo odstranitev dlak potrebnih več posegov. Intervali med posegi so seveda odvisni od predela telesa, na katerem odstranjujemo dlake. Koliko posegov je običajno potrebnih za trajnejšo odstranitev dlačic?

Laser deluje le na dlačice v anageni fazi – to je aktivna faza rasti. Ker niso vse v tej fazi hkrati, je potrebnih več tretmajev. Cikli rasti se razlikujejo glede na del telesa. Na predelih, kot so pazduhe in bikini, se cikli rasti ponavljajo vsakih štiri do šest tednov, zato je redno obiskovanje tretmajev v razmikih, prilagojenih posameznemu predelu (v tem primeru enkrat na mesec), zelo priporočljivo za doseg kar najbolj optimalnih rezultatov. Število ponovitev je v povprečju med osem in deset. Po tej seriji so rezultati že zelo dolgotrajni, vzdrževalni tretmaji pa so redki in po potrebi.

Lasersko odstranjevanje dlak je nekoliko boleče. Od česa je odvisna bolečina?

Bolečina je zelo individualna in odvisna od več dejavnikov. Pogosto stranke opisujejo občutek, kot da bi jih rahlo ošvrknila elastika. Med samim posegom je mogoče blago nelagodje ali zbadanje, občutek pa se lahko razlikuje od dneva do dneva. Na občutljivost vplivajo številni dejavniki, kot so menstruacija, ovulacija, pomanjkanje spanja ali stres in seveda občutljivost kože, gostota in debelina dlak, pa tudi predel telesa – vse to lahko poveča zaznavanje bolečine, tudi pri enaki jakosti laserja.



Na srečo sistem Avalanche omogoča hlajenje kože med postopkom, kar močno zmanjša nelagodje.

Spomniva za konec, da koža ob laserskem odstranjevanju dlak ne sme biti porjavela in da se je treba nekaj dni po posegu izogibati izpostavljanju soncu. Zakaj?

Pred posegom koža ne sme biti porjavela, saj več pigmenta v koži pomeni večjo možnost draženja ali celo neželene reakcije. Če opazimo povečano pigmentacijo ali zagorelost, predvsem na predelih nog, terapije prestavimo, dokler porjavlost ne zbledi in koža ne doseže svoje naravne barve.

Glede na vedno večjo ozaveščenost o škodljivosti sončenja opazamo, da se vse

več ljudi izogiba neposrednemu izpostavljanju soncu, tudi v poletnih mesecih. Po naših opažanjih večina posameznikov ne sonči predela bikinija, razen če obiskujejo nudistične plaže, kar je redkost. Prav tako so pazduhe redko izpostavljene soncu, zato so laserske terapije na teh predelih varne tudi poleti in lahko potekajo nemoteno, seveda pod strokovnim nadzorom in ob upoštevanju stanja kože posameznika.

Laser deluje le na dlačice v anageni fazi – to je aktivna faza rasti. Ker niso vse v tej fazi hkrati, je potrebnih več tretmajev. Cikli rasti se razlikujejo glede na del telesa.

Po posegu pa je koža nekoliko bolj občutljiva, zato je izogibanje soncu ključnega pomena za preprečevanje pigmentnih madežev in draženja. Krema z visokim zaščitnim faktorjem in dolge hlače so zaščita po laserski terapiji v poletnih mesecih.

Zato pod strokovnim nadzorom in z individualnim pristopom lahko varno izvajamo laserske posege vse leto, ob upoštevanju realnega stanja kože vsakega posameznika.

Tip laserja / naprave	Primernost kože / dlak	Prednosti	Slabosti	Nekateri primeri naprav	Kozmetični salon	Medicinske klinike
1 Alexandrite (755 nm)	Svetla koža, temne dlake	Hitro pokrivanje večjih površin	Ni za temno kožo (pigmentacije)	Candela GentleLase	Neprimerno	Pogosto
2 Diode (800–810 nm)	Večina tipov kože (I–IV), temne dlake	Učinkovit, hlajenje za udobje	Potrebna previdnost pri temnejši koži	Lightsheer Duet, Soprano Ice	Redko	Zelo pogosto
3 Nd:YAG (1064 nm)	Temna koža (V–VI), debelejšje dlake	Varnejši za temno kožo, globoko delovanje	Manj učinkovit pri svetlih dlakah	Fotona Dynamis, Fotona XP Max	Neprimerno	Pogosto
4 Ruby (694 nm)	Svetla koža, temne dlake	Učinkovit pri svetli koži	Redko v uporabi, tveganje pigmentacij	Starejši modeli laserjev Ruby	Zelo redko	Zelo redko
5 IPL (ni laser)	Svetla koža, temne dlake	Dostopnost, nizka cena	Manj natančen, več zapletov pri napačni rabi	Različne IPL-naprave	Pogosto	Redko
6 Kombinirani sistemi	Različni tipi kože in predelov	Fleksibilnost, več tehnologij	Dražje naprave	Alexandrite + Nd:YAG (Fotona AvalancheLase, Sandro Dual), Dioda + IPL	Redko	Pogosto