

Megőrizhető –e a fiatalság?

A szó szoros értelmében vett megelőzésről nem beszélhetünk, hiszen a mögöttes ok, a hormonszint csökkenése elkerülhetetlen. A legtöbb, amit tehetünk, hogy életmódbeli változtatásokkal megyünk a tünetek elébe, vagy legalábbis enyhítjük azokat.

Az egészséges étkezés és a rendszeres testmozgás ugyanúgy segít a hormonhiányos panaszok, mint az összes többi, öregedéssel kapcsolatos tünet leküzdésében.



Az öregedés tünetei

Hölgyeknél pl. a változó korban az ún. fitoösztrogének (szója, komló stb.) segítenek a panaszok enyhítésében. A megfelelő étkezési szokásokkal és fizikai igénybevétellel kordában tarthatjuk az elhízást, és sikerrel harcolhatunk az izomzat elgyengülése, leépülése ellen.

A kor előrehaladtával, a látás- és a hallás képessége romlik, az izmok tömege csökken, az agy tömege kevesebb lesz. A testen áramló vér mennyisége, a tüdő vitálkapacitása a korrallal a felére csökken, a vese kiválasztó működése pedig, több mint a felével csökken.

Meghosszabbított élet csökkentett kalória-bevitellel

A kutatók már több évtizede tisztában vannak vele, hogy az éhség külső szabályozásával több mint 50%-kal megnövelhető az emlősök élettartama, és a hosszú életű, sovány állatok nem kapják meg az időskori betegségeket sem. Egészen mostanáig azonban rejtély volt, hogy a jócskán visszafogott kalóriabevitel pontosan milyen módon fejti ki hatását. Az emlősök többnyire azonnal elégetik a táplálékukban előforduló fehérjéket és szénhidrátokat, a zsírokat pedig külön erre a célra szolgáló sejtekben tárolják.

Ha viszont csökken a kalória-bevitel, a fehér zsírszövet sejtjeiből felszabadulnak a zsírok, és ezáltal hozzáférhetővé válnak anyagcsere számára. Kimutatták, hogy a test zsírtartalékai a további tárolás helyett felszabadulnak abban az esetben, ha a Sirtf1 gén által kódolt Sirt1 nevű fehérje rövid ideig tartó éhséget érzékel. Feltételezik, hogy a zsírsejtek aktivitása befolyásolja a szervezet öregedési folyamatainak sebességét.

Megoldás a problémás zónákra

Ha kilóinkat tekintve nincs is gondunk, akkor is lehetnek olyan problémás zónáink, ahol a zsírszövet a kelleténél "vaskosabb"előnytelen elhelyezkedésű, ilyenkor jön szóba az *injekciós zsírolás*, amelyet lecitin típusú anyaggal végzünk .

Ezt a mikroinjekciós technikát alkalmazzuk makacs, sporttal nem leküzdhető területeken. Ilyen terület lehet a toka, a felkar, a has, a comb, (a bricsesz) a csípő. E régiókban lefogyhatatlan, sporttal sem leküzdhető lerakódások jöhetnek létre, amelyeket általában zsírszívással távolítunk el.

A műtéti beavatkozás mellett jó eredményeket érhetünk el gyógyszeres kezelésekkel. E kezelést a speciális injectios kezeléssekkel foglalkozó orvostudományi szakág a *mezoterápia* foglalkozik. Ezzel a módszerrel a megfelelő helyeken lehet a nem kívánatos zsírpárnákat injekciózni. A gyógyszerek a zsírsejtek anyagcseréjét befolyásolják, oxidatív úton fokozódik a zsírsejtekben tárolt trigliceridek lebontása, vagyis csökken a zsírsejt térfogata, amely helyi fogyást eredményez. Amennyiben a zsírlerakódás nagyobb mértékű, akkor a zsírszívás módszeréhez kell folyamodnunk.

Mit tehetünk az öregedés ellen?

1. Megfelelő életmód

A bőr öregedését és az érzékszervek romlását is késleltethetjük a megfelelő életmóddal. Pl. a dohányzás károsan hat a mikrocirkulációra, így a bőr vérellátása romlik és a bőrnek, illetve egyéb életfontosságú szerveink korai öregedését okozza. A nem kezelt cukorbetegség veszélyezteti a látást.

Ezek korai felismerése meghatározza befolyásolásuk lehetőségeit

A nyers, élő enzimeket, vitaminokat tartalmazó, nem hő és vegykezelt (adalékanyagmentes) táplálékok szükségesek a jó egészség és a fiatalos külső megőrzéséhez.



2. Szépsészeti beavatkozások

A legszembetűnőbb a bőr öregedése, amely főleg a ruhával takaratlan részeken feltűnő, arc, dekoltázs, kar lábak stb.

A legtöbb ránc kialakulásában döntő jelentősége lehet a mimikai izmok erőteljes működésének. Ezen izmok működésének korlátozásával megakadályozható a ráncképződés, ezt jelenti a Botox kezelés. A Botox készítmény olyan hatással van az izomműködésre, hogy átmenetileg (maximum 3-4 hónapig) blokkolja a kezelt izom összehúzódását. Ezzel a módszerrel kezelhetőek a szemöldök közötti ráncok, a homlokráncok és a szemszéli ráncok.

Ez utóbbi ránc kifejlődéséért a túlzott napozás és a szoláriumozás is felelős, ezért néha ezek hatásának kivédésére egyéb plasztikai módszerek igénybevétele is szükségessé válhat. Az arcon enyhébb esetben hyaluronsavas ráncfeltöltést alkalmazunk, ami fokozott vízmegkötő képességgel rendelkezik, így segít csökkenteni a ráncok mélységét.

Amennyiben az enyhébb, finomabb megoldások nem segítenek, be lehet vetni a plasztikai sebészet fegyvertárát. Az arcon például a szemhéjak felvarrását, illetve az arcplasztikát (faceliftet), az arc lézeres frissítését.

Az arcon megelőzésként jó hatású az aranyzál bevarrás, ami késlelteti a gravitáció hatását, vitalizálja a bőrt, így a bőr kevésbé ereszkedik meg az évek során.

A testen mutatkozó, a korrallal előrehaladó gravitációs hatásokat a megereszkedett bőr korrekciós műtéteivel lehet korrigálni, pl. mellfelvarrás, hasplasztika.

Érrendszerünk is öregszik

A végtagokon külsőleg az öregedést jelzi az ún. seprűvénák, visszerek megjelenése. A visszérbetegség tipikusan civilizációs betegség, amely szorosan összefügg életmódunkkal, ezenkívül anyagcsere, hormonális állapot, testsúly és a családi örökletes hajlam is befolyásolja.

A vénás vér szív felé áramlásának továbbítását a visszerek (vénák) végzik.

A számtalan ülő, illetve álló munkakör a sport, illetve a mozgás hiánya akadályozza az izompumpa működését. A visszerekben ez pangást okoz, illetve a véna megtöretése révén akadályozza a vénás vér szív felé való áramlását, amely a vénák tágulását majd a vénabillentyűk károsodását és későbbiekben súlyosabb fájdalmas visszérbetegség (varicositás) kialakulását vonhatja maga után.

A kezelést minél korábban célszerű elvégezni, a később kialakuló szövődmények (fájdalom, vénagyulladás, bőrelváltozások, lábszárfekélyek) megelőzése céljából.

A tágult visszért megszűrve a szklerotizáló anyagot a tűn keresztül a vénába fecskendezzük. A beadott kémiai anyag az érben kis gyulladást okoz, ami a véna falait egymáshoz tapasztja. Végül a lábra szoros kötést (kompressziós kötés) vagy harisnyát helyezünk fel, mely a vénafalakat a gyógyulásig összetapasztva tartja.

Természetesen a témánk több tankönyvet felölelne, ezért csak apró kiragadott példákat mutattunk be a plasztikai sebész szemével..

Dr. Ignác Zsuzsanna sebész, gyermeksebész, plasztikai sebész.
Virányos Klinika