

# РЪЦЕТЕ: Няколко съвета как да върнем времето назад

Д-р Мариела Хитова е безспорен професионалист в областта на дерматологията, венерологията и естетичната медицина. Тя е родена във Велико Търново и там завършва езикова гимназия с английски и руски език. После изучава медицина в Плевен, след което работи последователно в специализирани лечебни заведения, като е управител на Центъра за кожно-венерически заболявания в София в продължение на 6 години. Д-р Хитова има две квалификации – Здравен мениджмънт и Управление на здравеопазването. Участва непрекъснато в национални и международни научни прояви и клинични проучвания, има множество практически курсове у нас и в чужбина. Притежава патент. Тя е лицензирана и сертифицирана за работа с всички продукти, медикаменти, апарати и методи, прилагани по специалността. Активен участник и инициатор на социално значими мероприятия и активности, един от посочените „Лекари, на които вярваме“, е през всичките години, в които класацията се провежда, една от избраните успешни жени в проекта „15 за следващите 15“, носител на наградата на Българско дерматологично дружество, както и два пъти на годишната награда на сп. Business Lady в категория „Здравеопазване...“ Д-р Хитова е активен член на множество научни дружества и асоциации.

През 2013 г. д-р Хитова основава в съдружие частна клиника „ЕвроДерма“, фокусирана върху високоспециализирана и квалифицирана дейност в областта на дерматологията, полови предаваните болести и естетичната медицина, където практикува и сега и я развива с любов и упоритост.



Автор: д-р Мариела Хитова

За съжаление, издайническите белези на остаряването не са само сивата коса, бръчките около очите и отпуснатата шия. Нищо не разкрива възрастта така безпощадно, както ръцете - когато заципете гънка, тя вече не се връща така бързо обратно. Кожата на гърба на ръцете е много тънка и податлива на външни въздействия, което рефлектира в появата на тъмни петна, сухота, изпъкнали вени.

Колко се безпокоят хората за това? Доста много по света - като имате предвид, че Мадона почти винаги носи ръкавици без пръсти, позовавайки се на опита на Джоан Ривърс преди нея, която казва: "Повярвайте ми, Вие може да скриете много неща по Вас, но ръцете винаги Ви издават".

Какво можете да направите Вие? И то по-добре сега, отколкото по-късно?

Кожата на ръцете започва да старее най-рано-около 20-та година, макар че първите видими знаци се появяват около 30-40-годишна възраст. Проблемът е в това, че повечето хора нямат изградени навици за поддръжка точно на тази част от тялото, докато не видят увредата. Затова ето няколко практически препоръки, които ще Ви помогнат в ежедневието и ще съхранят кожата на ръцете Ви за по-дълго време мека.

## 1. ИНВЕСТИРАЙТЕ В РЪКАВИЦИ

Миенето на съдове може да Ви разтоварва психически, но натопарва ръцете Ви. Почистващите продукти са с алкално съдържание. Химикалите, които отстраняват мръсотия, мазнина и кой знае какво още от Вашите съдове, са врагове на ръцете Ви. Те премахват естественото им омазняване, както и натуралния микробиом и ги правят податливи на увреда. Затова инвестирайте в ръкавици! А когато нямате, ограничете горещата вода и измивните препарати.

## 2. ИЗБЕРЕТЕ МЕК, ИЗМИВАЩ САПУН

Течните сапуни съдържат вещества, които често иритират кожата на ръцете. Ако Вашият сапун е твърде силен, сменете го с такъв с меки ингридиенти. Но никога не използвайте като извинение раздразнението, за да спрете измиването на ръцете. Дезинфектантите премахват вредните микроорганизми от ръцете Ви и по този начин предпазват други части от тялото Ви (като лицето) от инфекция. И винаги подсушавайте добре ръцете си след измиване - в противен случай могат да се развият гъбички по тях и други неприятни състояния.

## 3. ПРЕДПАЗВАЙТЕ РЪЦЕТЕ СИ ОТ СЛЪНЦЕТО

Слънчевата увреда може да се прояви като набръчкване или пигментация. Инвестирайте във фотопротектор с фактор поне 30 и то не само, когато сте на плажа, но и като ежедневна протекция. Слънчевото въздействие е налице 365 дни в годината, дори през студените месеци. Излагате се на риск

всеки път, когато излезете навън, без протекция. Винаги планирайте - слагайте ръкавици, когато работите в градината или играете голф. Помнете, че когато шофирате, слънцето прониква през стъклото и уврежда ръцете Ви! А когато правите т.нар. "печен маникюр" винаги слагайте фотозащита на ръцете си преди да ги поставите в апарата с UV лампа - вече има доста данни в медицинската литература за кожни увреди, причинени точно от тези процедури в козметичните салони.

## 4. ПОДГОТВЕТЕ СЕ ЗА СТУДЕНИЯ СЕЗОН

Ръкавиците без пръсти не само топят. Студеното време и бръснещият вятър нарушават мастната продукция на кожата на ръцете. Когато ръцете губят мазнини, които осигуряват естествената хидратираща протекция, кожата може да стане много суха, възпалена и напукана. Затова винаги ги покривайте! Също така помнете, че през студените месеци кожата на ръцете Ви е изложена на риск не само от вън. Топляят въздух от климатиците има изсушаващ ефект. Нанасяйте редовно емолиенти и, ако е нужно, инвестирайте в овлажнител на въздуха.

## 5. ОВЛАЖНЯВАЙТЕ

Пътят към преждевременното остаряване минава през сухата кожа. На ръцете - повече от друго място. Без подходяща протекция от слънцето и дразнещи силни препарати, ръцете стават сухи, напукани и преждевременно състарени. Овлажняването възстановява кожната бариера. Много е важно да се избере и подходящата хидратация. За препоръчване

е избор на емолиент със серамиди и растежни фактори - те са като един горещ тай масаж за Вашите ръце. Прилагайте когато и колкото е необходимо, по всяко време на деня. Ако сте предразположени към кожни заболявания, ограничете временно миенето и използвайте санитарните гелове.

## 6. ЗАПИШЕТЕ СИ ЧАС ПРИ ДЕРМАТОЛОГ

Не всяко кожно състояние може да бъде самодиагностицирано или излекувано с мъдростта на интернет или случайни продукти от аптеката. Ако, след спазване на горните препоръки, няколко седмици, Вашите ръце не са меки и нежни, време е да се срещнете с дерматолога си. Той ще може да определи дали страдате от някакво по-особено състояние като екзема, atopичен дерматит или псориазис. Той също така ще може да Ви даде практически съвети, специфични за Вас.

## 7. ИЗПОЛЗВАЙТЕ ВЪЗМОЖНОСТИТЕ ЗА ПРОЦЕДУРИ

Загубата на обем води до ясно проминиране на вени и сухожилия, но може лесно да бъде залечена с хиалуронов филър, които заместват подкожната мазнина или биостимулатори на колагена. Лазерите също имат приложение - за справяне с тънката кожа и кафевите петна. Не трябва да се пренебрегват и пилингите, както и мезотерапията. Възможностите за въздействие са много и решението е Ваше, дали ще се възползвате. Препоръчвам Ви да се доверите на дерматолога си и да не пренебрегвате тази елегантна част от външния си вид. ■