



skaistums

MŪSU EKSPERTE



TATJANA
LIŅOVA,
dermato-
veneroloģe

POŠAMIES BALLEI

Cik veselīgs ir liekais skaistums?

Gadumija ir laiks, kad brīvdienas piepilda krāšņas balles un viesības, uz kurām sievietes ne tikai tērpjas skaistās kleitās, bet arī rotājas ar mākslīgiem *palīgiem*, kas izceļ sievišķību. Mūsdienās gan daudzas arī ikdienu pavada kā svētkus – ar liekiem nagiem, skropstām un matiem, šīm procedūrām gadā iztērējot vidēji 650 euro. Uz to, cik veselīgs ir šāds skaistums un vai vajadzīgs katru dienu, atbildēt palīdz dermatoveneroloģe Tatjana Liņova.

“Tālajā 1957. gadā zobārsts Freds Sleys darba laikā netiņām dzīli aizlauza nagu. Aiz durvīm vēl pulcējās rinda pacientu, viņš parņēma zoba emaljas platīti, uzmodelēja nagu, ar ultravioleto lampu sacietināja un izveidoja sev jaunu – pagaidu nagu. Pēc pāris gadiem viņš šo metodi patentēja, un Amerikā sākās mākslīgo nagu ēra,” vēsturē atgriežas Tatjana Liņova un skaidro, ka trešajai daļai pacienšu, pie viņas ierodoties, ir kāds no mākslīgajiem materiāliem, visbiežāk – nagi un skropstas.

“Latvijā sievetei iziet sa biedrībā bez manikūra ir gandrīz

neiedomājami, tas ir statusa rādītājs. Šajā ziņā mūsu reģiona sievietes atšķiras ar to, ka ļoti bieži apmeklē manikūra meistarū – vidēji ik pēc divām trim nedēļām. Ne vienmēr tie ir paši profesionālknie – bieži vien mājas meistarī, kuru neprofesionālā nagu uzlikšana sagādā lielākās veselības problēmas,” viņa piebilst.

Materiāls, meistrs un nagu veselība

Liekot mākslīgos nagus, svarīgi ievērot trīs galvenos priekšnoteikumus – būt

pārliecīnātām par meistaru, par viņa instrumentiem, to atbilstību prasībām un paša meistara profesionalitāti. Tikpat svarīgs un ar pirmo noteikumu saistīts ir materiāls, ko klāj uz naga. Trešais un svarīgākais noteikums – mākslīgos nagus drīkst likt tikai uz veseliem nagiem. Mākslīgie nagi nav domāti, lai noslēptu lūstošus, iedzeltējušus vai citādi neveselus nagus. Ja kāds no priekšnoteikumiem izpaliek, pastāv risks gūt infekciju un balles vietā attapties slimīcas uzgaidāmajā telpā.

Kādreiz sievietēm lika akrila nagus, bet pēdējos desmit gados šī metode Eiropas Savienībā un ASV ir aizliegta, pierādot,

ka akrils izraisa alerģisku reakciju un kaitē nervu sistēmai. Visvairāk to izjuta tieši nagu meistares, kuras visu dienu bija saskarsmē ar šo materiālu.

Patlaban populārākā ir *gelish* nagu laka, kas neizraisa tik daudz alerģisku reakciju. *Gelish* nagus var uzlikt kādam īpašam pasākumam vai notikušam par godu, tomēr nav ieteicams mākslīgo manikūru nepārtraukti atjaunot. “Biežākās komplikācijas, ko redzam, īpaši, ja sieviete bijuši tumšas vai sarkanas krāsas nagi, – izveidojusies naga plātnes diskolorācija – nags iekrāsojies tumšāks,” stāsta medikē. Šādā gadījumā nekas nav jādara, tā ir viena no lakas izraisītām blaknēm, vēlāk nags ataug vesels un krāsa izzudīs. Ķīmiska iedarbība bieži pārsausina nagu, radot trauslo nagu sindromu un tos šķeletot. Visticamāk, procedūrā izmantoti stipri nagu lakas nonēmēji, kas satur alkoholu un ķīmiskas vielas, kas likvidē arī naga lipīdu slāni. Šajā gadījumā veselīgākais risinājums ir uz pāris mēnešiem no liekajiem nagiem atteikties un ļaut tiem ataugt.

Ja kādreiz akrils, proti, pats mākslīgo nagu materiāls, bija lielākais laundaris, tagad alerģiskas reakcijas ir aizstājis kairinājums, kas var rasties no

jebkuras aktīvas vielas. Visbiežāk sirgst tieši meistares, kuras izvēlas nestrādāt aizsargcīdos, tādējādi nepārtraukti visas dienas garumā esot kontaktā ar nevēlamām vielām. "Piemēram, kutikulas noņēmēja sastāvā ir nātrijs hidroksīds, kālija hidroksīds un citas vielas, kas izraisa kairinājumu. Jo ilgāks ir kontakti ar kairinātāju, jo lielāka iespēja, ka var parādīties simptomi. Līdzko saskari pārtrauc, viss atgriezas normas robežās," stāsta dermatoveneroloģe. Ziemā kairinājums var rasties biežāk, jo aukstā laikā āda kļūst sausāka.

Nebaksti kutikulu!

Veicot manikīru, ne tikai tiek uzlikts mākslīgais nags, bet arī apgriezta ādiņa abās naga pusēs un atbīdīta vai nogriezta kutikula. "Bieža kutikulas bakstīšana, ja sieviete dodas pie manikīra ik pēc divām nedēļām, palielina iespēju gūt infekciju. Kutikulas nozīme ir nelaut zem ādas pie dzīvā naga ieklūt ūdenim. Ja šī ādiņa tiek regulāri un pārāk daudz noņemta, ieklūsst zem tās ūdenim, pirksts var uztūkt un tūlit sekot infekcija. Tad jādodas pie ārsta," piekoda Tatjana Ļiņova. Šāda infekcija ir sāpīga un var deformēt jauno nagu, kas izaug. Jo vairāk ādiņu apgriezis, jo spītīgāk tā ataugs. Labāk nonemt mazliet, normas robežās.

Kāpēc mani nagi zaļi?

Šogad īpaši izcēlies nagi sēnišu gadījumu biezums, dažkārt dermatoveneroloģei bijušas pat četras pacientes nedēļā. "Mākslīgais nags darbojas kā inkubators. To uzlieket, radām labvēligus apstākļus infekcijām. Ja nags ir vesels, nekas nenotiek, tomēr, ja bijušas kaut mazākās infekcijas

vai sēnišslimības iepriekš, tieši mākslīgo nagu uzlikšana ir sliktākais lēmums," brīdina speciāliste. Ir meistares, kuras procedūras laikā vēl noslīpē naga virsējo kārtu, kas aizsargā dzīvo nagu, uzliek mākslīgo. Tad divu nedēļu laikā infekcijas simptomi ir ievērojami pastiprinājušies. "Viens no nepatikamākajiem ir zaļo nagu sindroms. Mitra un noslēgta vide stimulē mikrobu kultūru attīstību.

ciānakrilāts – būtībā tas pats, kas manikīram šobrīd jau aizliegts," atgādina dermatoveneroloģe. Šī viela izraisa ādas kairinājumu. Jo ilgāks tas ir, jo lieķāka iespēja gūt alerģisku reakciju. Plakstiņu āda ir ļoti plāna, tāpēc reakcija notiek ātrāk. Izvēloties šo procedūru, svarīgi neuzskaitīt to par ikdienas rotu. Pieliekot skropstas, sieviete ar laiku zaudē daļu savu īsto skropstu, tāpēc arī acīm

parūkas lieto cilvēki, ja izkrīt mati vai ir veselības problēmas, kuru dēļ mati daļēji vai pilnībā izkritusi. Tādējādi parūkas vai lieķie mati palīdz socializēties un justies piederīgi. "Pielīmējamās matu šķipsnas parasti pieliek divus centimetrus no galvas ādas. Ja tas nav izdarīts profesionāli, konkrētajā vietā mats var lūzt, kā arī līme izraisīt alerģisku galvas ādas reakciju, tomēr salīdzinājumā ar nagiem un skropstām

SKAISTUMA PADOMI

- Mākslīgos nagus drīkst likt tikai uz pilnīgi veseliem nagiem.
- Ja nagi ir trausli, šķeļas vai lūst – neliec liekos nagus.
- Ja lieto antibiotikas vai dermatoloģiskus medikamentus, neliec liekos nagus. Ultravioleta starojums var apdedzināt plaukstas.
- Pārliecinies, ka instrumenti ir dezinficēti, ja nepieciešams, palīdz, lai šo darbību atkārto tavā klātbūtnē.
- Laimīgs klients ir labākā reklāma. Pirms dodies uz procedūru, apjautājies draudzenēm par profesionāliem meistariem.



- Mākslīgās skropstas un nagus var likt īpašiem gadījumiem, nav ieteicams procedūru atkārto nepārtraukti. Ieturī 2–3 nedēļu pauzi.
- Ja radušās acu, nagu vai galvas ādas veselības problēmas, uzreiz dodies pie ārsta.

Noņemot mākslīgos nagus, sievietes var būt nepatīkami pārsteigtas, pēkšņi ieraugot burtiski zaļu nagu. Šis sindroms bieži vien draudzējas ar sēnīti. Ārstēšana ir viegla un ātra, bet infekciju nedrīkst ielaist – ja ir kaut mazākās aizdomas, uzreiz jādodas pie speciālista."

jājauj atpūsties un starp procedūrām vēlams ieturēt pāris nedēļu pauzi.

"Blakus skropstas matīnam atrodas dziedzeris, kas mitrina šo matu. Ja tas tiek nosprostots ar līmi, kas ir biežākā problēma, acs pietūkst un sāp. Smagākos gadījumos var iekaitīt arī radzene," brīdina Tatjana Ļiņova.

matu rotas nav tik kaitīgas veselībai," salīdzina Tatjana Ļiņova.

Mākslīgie nagi, skropstas un mati paši par sevi nav bīstami, bet pirmais un svarīgākais priekšnoteikums – sieviete jābūt veselai. Realitātē parasti ir pretēji. Ja nagi ir stipri, sieviete neizvēlas likt mākslīgos, un, ja mati ir biezi un gari, reti ienāks prātā dabisko rotu papildināt ar liekām šķipsnām. Tieši tāpēc šīs procedūras dažkārt beidzas ar komplikācijām – sievietei veselība nav tik laba, lai varētu atlauties mākslīgo skaistumu. Ja nu tomēr Jaungada ballei izlemts pirmoreiz uzlikt kādu no šiem labumiem, ieteicams rūpīgi izvērtēt meistarū un izvēlēties kvalificētu speciālistu. ■

Skropstu līmes sastāvs

Mākslīgie nagi ir populāri, bet jau ierasta un teju neatņemama skaistuma sastāvdaļa, bet mākslīgās skropstas patlaban izbauda slavas uzņācienu. "Ķīmiskā viela, ar ko pielīmē skropstas, ir

Liekie mati palīdz socializēties

Mākslīgos nagus un skropstas vismaz reizi izvēlas izmēģināt lielākā daļa sieviešu, turpretī mākslīgos matus ikdienā nēsā krieti mazāk. Bieži vien