

# Rozstępy

Metody walki z rozstępami  
Olga Płatek GR.36D

# Rozstępy-definicja

- **Rozstępy** (striae distensae) są to przebiegające równoległe, wrzecionowate pasma ścięniętej, pomarszczonej skóry, początkowo wyniosłe, obrzękowe, następnie ulegające zanikowi. Ich pojawienie się jest z reguły bezobjawowe, ale może być połączone z delikatnym odczuciem świądu, rzadziej pieczenia i bólu.

Rozstępy tworzą się na poziomie skóry właściwej, a ich powstawanie wiąże się z upośledzeniem fibroblastów czyli komórek odpowiedzialnych za produkcję 2 rodzajów białek: kolagenu i elastyny. Białka te mają postać włókienkowatą, tworząc uporządkowaną sieć i nadając skórze elastyczność, jędrność, sprężystość oraz odpowiednie napięcie.

# Fazy ewolucyjne rozstępów

- **1) w fazie I - zapalnej** przeważa komponenta zapalna, pseudohipertroficzna, rozstępy mają kolor czerwony, czerwonowinny lub czerwono niebieski, są równoległe ułożone. Na tym etapie mamy jeszcze największe szanse by się ich pozbyć.
- **2) w fazie II - zanikowej**, następuje pozorna regeneracja rozstępów. Czerwone pasma ulegają rozjaśnieniu i zmniejszeniu. Wynika to z prób regeneracji zerwanej sieci włókien kolagenu oraz cieniutkich włókien elastyny. Ponieważ nie ma już możliwości przywrócenia stanu skóry właściwej sprzed nastąpienia ubytku, w rezultacie na skórze pozostają widoczne białe prążki wyczuwalne przy dotyku. Przystąpienie do leczenia rozstępów na tym etapie może nieco polepszyć stan skóry, ale nie zlikwiduje się ich w 100%.

# Lokalizacja rozstępów

- Rozstępy są z reguły obustronne, tzn. pojawiają się po obu stronach ciała, w każdej jego okolicy z wyjątkiem m.in. twarzy, rąk i stóp. Na brzuchu mogą mieć wygląd promienisty lub wachlarzykowaty, na biodrach poprzeczny, na piersiach promienisty od brodawki piersiowej, zaś w okolicy lędźwiowo - krzyżowej są horyzontalne.
- **1)** U kobiet to schorzenie występuje dwa razy częściej niż u mężczyzn, może pojawić się w każdym wieku, choć najczęściej w okresie dojrzewania i ciąży. Najczęstsze miejsca występowania rozstępów to w przypadku dziewcząt biodra, górna część ud, i piersi,  
**2)** U mężczyzn - okolica krzyżowo-lędźwiowa, u trenujących – obręcz barkowa;

# Przyczyny powstawania rozstępów

- 1) Zwiększony poziom kortyzolu (hormonu kory nadnerczy) we krwi – powoduje upośledzenie funkcji fibroblastów, które zaczynają produkować zmienione włókna kolagenu i elastyny: o większej kruchości i mniejszej podatności na rozciąganie. Podczas nadmiernego rozciągania się skóry (np. w czasie ciąży, dojrzewania, przy otyłości, nadmiernym nagłym wzroście wagi.) dochodzi więc do zrywania regularnej sieci włókien, czego efektem są właśnie rozstępy. Ponieważ jednocześnie dochodzi także do ścięnięcia warstwy naskórka, stają się one bardziej widoczne,
- 2) Zwiększony poziom estrogenów (w okresie ciąży, przy stosowaniu antykoncepcji hormonalnej) przyczynia się w pewnym stopniu do zwiększenia możliwości pojawienia się rozstępów,
- 3) Stosowanie leków zawierających glikokortykosteroidy (np. w przebiegu chorób endokrynologicznych, alergicznych, autoimmunologicznych) przyczynia się m.in. do ścięnięcia naskórka, zahamowania syntezy kolagenu w skórze właściwej oraz degradacji już istniejących włókien kolagenowych,
- 4) Niewłaściwa, uboga w składniki odżywcze (witaminy, mikro- i makroelementy) dieta. Dużą rolę odgrywa tu zwłaszcza niedostateczna ilość cynku,
- 5) Skłonności genetyczne- istnieje prawdopodobieństwo, iż jeśli u matki obecne są rozstępy, to mogą pojawić się one również u jej córki;

# Predyspozycje do występowania rozstępów

- ludzie otyli,
- nastolatki w okresie dojrzewania,
- kobiety w okresie ciąży, menopauzy,
- kulturyści,
- osoby o częstych wahaniach wagi (także podczas nagłego spadku masy ciała można nabawić się rozstępów),
- osoby będące wielokrotnie na dietach niskokalorycznych,
- osoby przyjmujące leki steroidowe,
- osoby z predyspozycjami genetycznymi;

# Profilaktyka

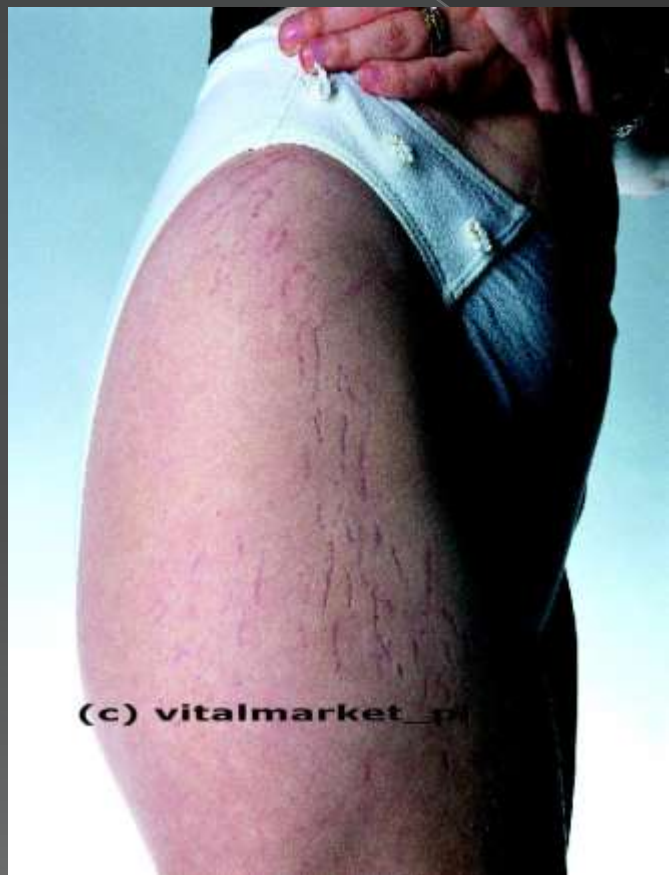
- unikanie częstych wahań wagi i "cudownych" diet,
- odpowiednia dieta, zapewniająca wystarczające dawki witamin (gł. A, E, PP, B5) oraz mikroelementów (zwłaszcza cynku i krzemu), ewentualnie suplementacja tych składników w gotowych preparatach leczniczych,
- lokalne stosowanie kremów, żeli, olejków i preparatów na bazie roślinnej, elastyny, kolagenu, biostymoliny, witamin, preparatów łożyskowych, acetazolamidów, alfahydroksykwasów itd. W preparatach lokalnych obecne są także prekursory kolagenu, takie jak linoleat proliny, kompleks hydroksyproliny i inne. Rodzaj kremu nie jest tak istotny, ważniejsze jest nawilżenie/natłuszczenie skóry i masaż,

# Ważne składniki kosmoceutyków

- **a)** ekstrakty z *Centella asiatica* -źródło fitoestrogenów pobudzających syntezę kolagenu,
- b)** wyciągi z soi – działanie antyutleniające, przeciwzapalne, pobudzają fibroblasty,
- c)** związki krzemu (silanole) – sprzyjają regeneracji włókien kolagenowych i elastycznych, zwalczają wolne rodniki,
- d)** pirogronian sodowy – stymuluje aktywność fibroblastów,
- e)** kwas mlekowy – zmniejsza rogowacenie naskórka,
- f)** witaminy A, C, E– właściwości antyoksydacyjne



# Przykładowe zdjęcia



# Leczenie

## ● Fraxel laser

FRAXEL to laser emitujący światło o długości 1550nm, którego energia jest absorbowana przez zawartą w komórkach naskórka i skóry właściwej wodę. Światło lasera wytwarza strumień impulsów o mikroskopijnej średnicy, rozrzuconych równomiernie po skórze dzięki głowicy skanującej. FRAXEL nie naświetla jednorodnie powierzchni skóry ale „dziurkuje” ją tysiącami mikroskopijnych „igieł”. Powstają fragmentaryczne (fractional- stąd nazwa metody), mikroskopowe uszkodzenia (MTZ- microthermal treatment zones) skóry spowodowane podgrzaniem tkanek. Impulsy lasera wnikają w skórę w odpowiedniej odległości tak, by nie powodować oparzenia ale skutecznie pobudzić skórę właściwą do regeneracji. Jest to możliwe dzięki temu, że każde punktowe uszkodzenie otoczone jest fragmentem nieuszkodzonej, zdrowej tkanki, co pozwala na szybką odnowę. Gęstość impulsów jest precyzyjna i regulowana na całej powierzchni działania. Laser FRAXEL wywołuje zmianę struktury skóry głęboko pod naskórkiem (do 2mm), tworząc unikalne warunki do pełnej i trwałej regeneracji kolagenu i elastyny. Podczas zabiegu wiązka laserowa przenika przez naskórek nie uszkadzając go. Działa on jak opatrunek, dzięki czemu skóra potrzebuje niewiele czasu, aby się zregenerować.

Sumując, FRAXEL umożliwia wymianę pewnej puli komórek skóry starych wiekiem lub uszkodzonych procesem chorobowym na zupełnie nowe zdrowe komórki.

# Chemabrazja

- Kwas glikolowy, w niskich koncentracjach zmniejsza kohezję korneocytów, zmniejszając grubość warstwy rogowej. W dużych stężeniach natomiast powoduje oderwanie się keratynocytów i epidermolizę, stymuluje produkcję nowych komórek naskórka i syntezę włókien kolagenowych w warstwie powierzchniowej skóry właściwej. Dlatego w powtarzanych terapiach powoduje zgrubienie skóry właściwej i naskórka.
- Ponad to:
  - kwas TCA
  - beta-hydroksykwasy
  - peelingi ziołowe
  - pochodna wit.A
  - rezorcyna
  - roztwor Jessnera

# Mikrodermabrazja

- Regeneruje i uelastycznia skórę, pobudza krążenie, pobudza produkcję kolagenu i elastyny. Zabieg jest bezpieczny i bezbolesny, polega na mechanicznym złuszczeniu warstw naskórka specjalnym aparatem, który ściera i wysysa starte komórki. Zabieg nie wymaga rekonwalescencji. Można łączyć z peelingiem kwasem glikolowym lub TCA.

# Dermapabraza

- wykorzystuje urządzenie podobne do wiertła dentystycznego. Wirująca głowica aparatu pokryta jest drobnymi, ostrymi elementami ścierającymi powierzchnię skóry. Zabiegi wykonywane są przez chirurgów plastyków w znieczuleniu ogólnym lub miejscowym, w zależności od rozległości i głębokości planowanego zabiegu, wieku i stanu pacjenta.

# Mezoterapia

- Wstrzykiwanie do uszkodzonych tkanek specjalnie opracowanych koktajli z różnych substancji w celu indukowania odpowiedzi fibroblastycznej w skórze właściwej z regeneracją kolagenu. Można łączyć z peelingiem kwasem glikolowym.

# Lasery

- barwnikowy, miedziowy, CO<sub>2</sub> - zabieg polega na złuszczeniu naskórka przez podgrzanie i odpreparowanie warstw naskórka. Wymaga kilkudniowej rekonwalescencji, ponieważ powstała rana jest bolesna, zaczerwieniona, obrzęknięta i pokryta strupem.

# Chirurgiczne wycinanie rozstępów

- jedyna terapia definitywna to operacja polegająca na wycięciu dotkniętego rozstępami kawałka skóry, co wiąże się oczywiście z pozostawieniem blizny.



# Leczenie farmakologiczne

- retinoidy (tretinoina – np. Retin A) – powodują normalizację procesów rogowacenia, wpływ na procesy zapalne w skórze, zapobiegają degradacji kolagenu, stymulują fibroblasty do syntezy kolagenu,