

Aknearmide lihvimine CO₂ laseriga

Aknearmide raviks on palju võimalusi, kuid neist kõige efektiivsemaks peetakse ablatiivset laserlihvimist, mis on tõenduspõhise meditsiini poolt kroonitud kuldseks standardiks.

Protseduuri käigus tekitab laserkiir naha sees tihedalt pisikesi 0,1–0,15 mm kanaleid teatud intervalli tagant. Selline osaline augukeste tekitamine kõrge energia laserikiirega on parem, kui kogu ulatuses naha kahjustus, sest sellisel meetodil toetab ümbritsev puutumatuks jäänud nahk töödeldud piirkonda ning aitab kiiremini laserikiirega eemaldatud tühjad kohad üles ehitada. Juba mõned tunnid pärast protseduuri käivitub nahas võimas paranemisprotsess, mis toob kaasa värskete kollageeni ja elastsete kiudude sünteesi. Armkude asendub järkjärgult terve nahaga.

Millega arvestada enne protseduuri?

- Protseduur ei ole lubatud rasedatel ja imetavatel naistel.
- Protseduuri ei tehta kui esineb aktiivses faasis herpes.
- Kui herpese episoodid on sagedased, tuleks hoiatada raviarsti, et alustada herpesevastast ravi juba protseduuri päeval haiguse ennetamiseks.
- 24h enne protseduuri ei ole soovitatav tarbida alkoholi.
- 14 päeva enne protseduuri ei ole soovitatav päevitada (tugevalt päevitunud nahale protseduuri ei tehta).
- Pärast protseduuri oleks parem minna otse koju ja mõned päevad teha kodukontorit. Aknearmide lihvimise protseduuri tuleb soovitud tulemuse saavutamiseks teha vähemalt 4 korda arsti poolt ettenähtud perioodi tagant.

Pärast näo lihvimisprotseduuri

- Pesta nägu kolmel esimesel päeval kolm korda päevas.
- Alates neljandast päevast nägu pesta kaks korda päevas.
- Pesemisel kasutada õrna seepi või näopesugeeli.
- Iga kord pärast pesemist määrda kreemiga (Uriage Bariederm Cica, Avene Cicalfate, LRP Cicaplast või SVR Cicavit).

- Kui vaatamata kreemitamisele on nahk päeva jooksul kuiv, saab lisaks kasutada termaalvee spreid vastavalt vajadusele.
- Esimese nädala jooksul on keelatud jumestuskreemi kasutamine.
- Õues viibides kasutada SPF50 päikesekreemi.
- Tugevat päikest vältida isegi koos SPF kreemiga vähemalt 2 kuu jooksul pärast protseduuri, et vähendada hüperpigmentatsiooni riski.
- Kosmeetilised protseduurid (happekoorimine, ilusüstid, IPL jne) ei ole lubatud 1,5 kuu jooksul pärast protseduuri.
- Saunas, basseinis, meres ja järves ujumine ning sportimine ei ole lubatud 10 päeva jooksul pärast protseduuri.
- Alkoholi mitte tarbida 24h pärast protseduuri.

Millega arvestada kodus?

Nahk hakkab õhetama ja võib tekkida põletustunne, see on tavaline reaktsioon. Sümptomite leevendamiseks esimestel päevadel saab võtta allergiavastast ravi nt Zyrtec ja või valuvaigistit nt Ibuprofeen 400 mg või Paratsetamool 500 mg ning hoida peal jahutavat kompressi. Silmanähtav punetus, mida on raske peita, püsib keskmiselt 4–7 päeva.