

Dvojitý metr jizev

ANDREA NOVÁKOVÁ
poradkyně



Každý z nás nějakou jizvu máme, my ženy se je snažíme obratně skrývat, a když to nejde, vyhledáme estetického chirurga. Když máme trochu štěstí, skutečně se nežádoucí znamení na kůži podaří odstranit nebo alespoň co nejvíce zneviditelnit. Samy jizvy nezmizí, naopak mohou reagovat na opálení či nějaké mechanické poranění. Prostě sami se jich nezbavíme, i když se modlíme, odpouštíme jejich původci a snažíme se být vstřícní vůči celému světu. Jizvy zůstávají, aby nám stále kriticky okamžik našeho konání připomínaly.

OČIMA ODBORNICE

To se ovšem nedá říct o jizvách na duši. I ty vznikají a nedá se zrovna říci, že bychom si za ně vždy mohli sami. Trochu se to bojím napsat, ale většinou je způsobí naše okolí, které prostě něco nepochopí, špatně si domyslí nebo nás potrápí zcela záměrně (takovému se naučíme raději vyhýbat).

A tak jsme celý život vystaveni ranám, po kterých, když se oklepeme, zůstávají jizvy. Proti fyzickým mají duševní jizvy jednu výhodu. Přebolí. A pokud nám do nich záměrně někdo nevrátí (či do ran nesype sůl), pak skutečně i mizí. Zapomínáme na ně, s osudem se prostě smíříme, zpravidla se taky mnoho jiného dělat nedá.

Nakonec jsme na to odmala připravováni. Smířte se, podejte si ruce, dejte si pusu, říkali nám velcí, abychom se s bráchou, kamarádem nebo třeba i neznámým vrstevníkem nevadili. A z dětství to přes dospívání pokračuje i v dospělosti: zbořte hranice, nastavte ploty ani hradby. Pokud to neuděláte, nikdy druhého nepochopíte. Nebudete moci žít v lidské společnosti a nalomíte si duševní zdraví.

A tak ve jménu zdravé psychiky odpouštíme a zapomínáme. „... já mám hodně ran, to ženská v letech neuhádá, jsem jako pšeničový lán, přes který jela kavalkáda, sviští narozený v roce hada, terč ostrostřelců z okolí. A tak se do mě touha vkrádá, ať staré rány nebolí,“ veršuje Michal Horáček.

Na rozdíl od těch fyzických duševní jizvy časem pomíjejí nebo se jejich naléhavost v čase umenšuje. A můžou i úplně zmizet, což je vcelku přivětivá perspektiva, co myslíte?

Autorka se zabývá zdravým životním stylem

Jizvení ovlivňuje směr i tah

Asi se nenajde na světě člověk, jenž by v dětství neutrpěl nějaký šrám. Na památku si odnesl jizvu. Pokud je na špatném místě, může přinést **spoustu trápení**. Estetická medicína dokáže s jizvami pomoci. Není ale všemocná.

MARTIN JEŽEK

Nějaké jizvy má na těle každý. Mohou to být památky na úrazy i lékařské zákroky. V druhém případě bývá původcem jizvy zpravidla chirurg. Operatři obvykle myslí na jizvy už při plánování zákroku. „Obecně se snažíme, aby jizvy byly co nejmenší a pokud možno umístěné tak, aby se daly schovat do přirozených rýh, vrásek,“ říká lékařka Andrea Musilová, plastický chirurg z Kliniky YES VISAGE v Praze.

Volba operačního postupu je pro vznik jizev zásadní. Dnes si lékaři dávají větší pozor než v minulosti. „Prakticky se vše šije plastickým stehem, ne například chirurgickým žebříčkem,“ používá se jemný šicí materiál a jehly bez klasických „oušek“, které byly dříve pravidlem,“ pokračuje odbornice. „Zhojenou jizvu je možné dále ošetřovat krémy, které příznivě podporují hojení, speciální náplastí. Jizvu lze takto následně ošetřit laserem, aby byla co nejméně viditelná.“

Infekce i dědičnost

Při hojení jizev hodně záleží na typu kůže. Úplně jinak se podle Andrey Musilové hojí mladý člověk s pevnou silnou a dobře hydratovanou pokožkou než starý pacient s tenkou atrofickou, často až papírovou kůží. Ideální podmínky k hojení neposkytuje nepříliš překvapivě ani kůže se striemi. „Dále hraje roli směr jizvy, tedy zda je v místě takzvané štepitelnosti kůže, či nikoli,“ říká lékařka. „Například na břiše bude vypadat horizontální jizva v podbřišku (po císařském řezu) většinou pěkně, kdežto jizva svislá (od prsou k pupku) nikdy nebude perfektní.“ Důležité jsou i mechanické vlivy.

„Je také podstatné, zda je v místě jizvy tah,“ pokračuje lékařka Andrea Musilová. „Například v okolí kloubů, na zádech, na oblících kolem dolní čelisti – tam všude se budou jizvy rozšiřovat a nebudou tak tenké, jak bychom si přáli. V některých lokalitách se často tvoří jizvy hyperplastické až keloidní (nepravidelné vyvýšené útvary), třeba v okolí ramen.“

Výjimečně pak musí estetický chirurg zasáhnout i víckrát u jednoho šrámu v případech, kdy se jizvy znovu excidují (vytínají)



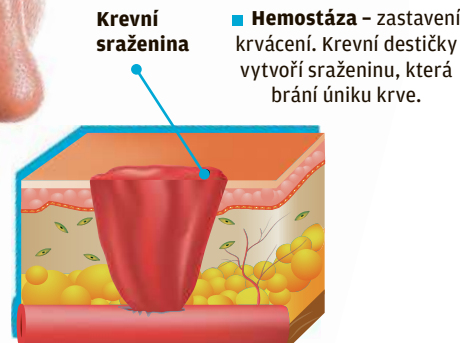
Foto Shutterstock / Sk

a přešívají. „Nikdy totiž nemůžete zaručit, že po zhojení to bude lepší,“ varuje Andrea Musilová. „Do hojení zasahuje kromě již zmíněného tahu na jizvu potřebný čas. Jizvy totiž takzvaně vyžívají nejméně jeden až dva roky.“

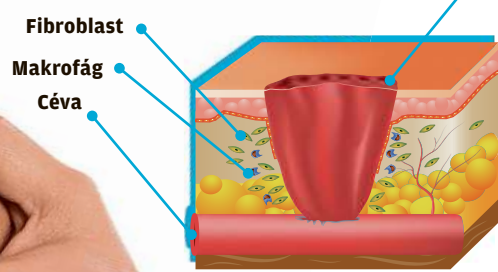
Za další významné faktory považuje lékařka infekci v ráně, neposkytnutí dostatečného klidu na hojení nebo vrozený sklon k hypertrofičným a keloidním jizvám. „Nevýhodou je také alergie na šicí materiál, náplastí či případně použité masti a podobně,“ vyjmenuje odbornice. „Do hojení se promítá i hormonální rovnováha, to znamená, že jiné hojení mohou očekávat například ženy v době těhotenství, vliv má i puberta, růst jako takový či onemocnění štítné žlázy.“

Jak probíhá hojení

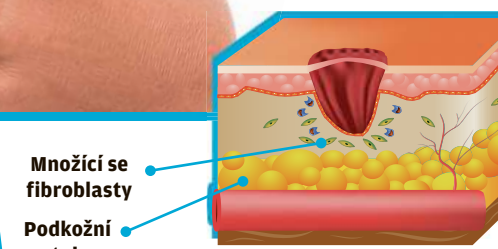
Při zacelování ran se dají rozeznat čtyři fáze



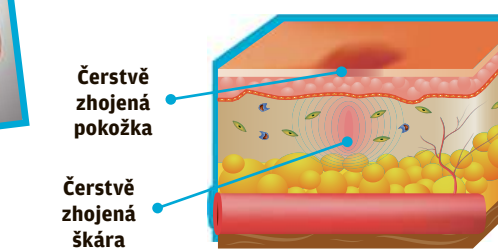
■ **Zánět** – tato fáze funguje jako obrana před infekcí. Specializované bílé krvinky zvané neutrofilové vteřky odstraní. Po nich nastoupí jejich kolegové makrofágy, které bojiště dočistí. Další buňky zvané fibroblasty připraví základ nové tkáně.



■ **Proliferační fáze** – vyplnění a překrytí rány.



■ **Zrání jizvy** – nová tkáň pomalu nabývá na síle a pružnosti.



Úplně jinak se hojí mladý člověk s pevnou, dobře hydratovanou pokožkou než starý pacient s tenkou atrofickou kůží

”

Pozor na stres

Svůj vliv má podle doktorky Musilové také psychický stres. Třeba ženy, které se dopředu „nervují“,

že se vždy hojí špatně, si již předem chystají problémy. Opravdu pak mají horší jizvy, eventuálně komplikace. „Já jim vždy říkám, ať raději vůbec na operaci nechozí, že budou vystresované a vše bude horší,“ říká lékařka. „Bývá to v případech, kdy operační výsledky nejsou na rozdíl od jiných životně nutné a případně riziko tak můžou, ale nemusí podstoupit.“

Ve své ordinaci nechává doktorka Musilová pacienty, aby jí ukázali své „staré, ošklivé“ jizvy nebo vysvětlili, v čem tehdy spatřovali problém, když podstoupili zákrok, z něž jizva vznikla.

„Někdy nastává i jiná situace,“ říká odbornice. „Problémy, které popisují, jsou zcela normálním přirozeným průběhem hojení a regenerace, a samotné jizvy, k mému

překvapení, jsou bezvadně zahojené.“

Přesto si ale část pacientů myslí, že jizvy mají zcela zmizet a být neviditelnými. „To ale není možné,“ upozorňuje doktorka Musilová. „My chirurgové to ovlivníme jen do určitého procenta, další už je na pacientovi a jeho chování. A pak je zde i část, která je daná takzvaně ‚shora‘.“

Po celý život

Dermatoložka a antiagingová specialista Tereza Gabryšová z Kliniky YES VISAGE říká, při hojení jizev velmi záleží na stáří pacienta i na momentálním stavu organismu. „Mladí lidé jsou pod vlivem růstových hormonů a jizvy se jim hojí hypertrofičkově, jsou vystouplé nad úroveň okolní kůže,“ vysvětluje. „Na krku, ramenou a ve výstřihu se vystoupou jizvou hojí poranění pravidelně i u dospělých a také když v organismu probíhá nějaký jiný zánět, může se hojení jizvy komplikovat a jizva pak bude nehezka.“

Některé jizvy, které jsme utržili v dětství, jsou stále vidět. Proč vlastně? Dá se s nimi něco dělat? „Jizva je nahrazení kůže vazivem a zůstává po celý život, protože žádná metoda nedokáže změnit vazivo na kůži,“ popisuje doktorka Gabryšová. „Máme však možnosti, které jizvy různě upravují a tím se stávají méně nápadné.“

U některých lidí se letité jizvy po dávných zraněních s věkem zviditelňují. Podle pražské dermatoložky se i takové šrámy staršího data dají ošetřovat, aby byly méně nápadné. Mohou se oplošťovat, zesvětlovat, vyplňovat a remodelovat. „Většinou k tomu používáme frakční erbiový laser, aplikaci kortikoidu, výplně gelem kyseliny hyaluronové a depigmentační pikosekundový laser,“ líčí dermatoložka. (Erbiové lasery využívají optická vlákna obohacená prvky s protonovým číslem 68, který mají v názvu – pozn. red.)

Do úplného zahojení

Podle doktorky Gabryšové může estetická medicína a plastická chirurgie upravit každou jizvu. I ty čerstvé po vytažení stehů se mohou ošetřovat tak, aby neměly tendenci pigmentovat a vyvyšovat se a aby rychleji dozrály a vybledly. K tomu se používá cévní laser a biostimulační laser.

„Jizvám prospívá, když na ně není vyvíjen žádný tah, když jsou v klidu do úplného zahojení,“ doplňuje lékařka. „Proto používáme pevné náplastí, sterilistru, případně znehybňujeme končetiny, jsou-li jizvy v místě ohybů kloubů. Chráníme je před UV zářením, aby nezhnědly. Mažeme je silikonovými krémy nebo ještě lépe je kryjeme silikonovými náplastmi.“ V budoucnu nevyklučuje ani dnes nemožnou náhradu vazivové tkáně. Mohla by ji umožnit transplantace kožních buněk.

Autor je spolupracovník redakce

Události týdne ve vědě a zdravotnictví

1 Očkování chrání novorozence

■ Děti, jejichž matky dostaly v těhotenství chřipkovou vakcínu, mají proti nemoci rovněž protilátky. Ověřila to studie 125 tisíc malých Australanů. Imunita jim vydrží jen půl roku. To ale nevadí. Půlroční kojenci už mohou být sami očkováni.



2 Zemské jádro chladne

■ Střed naší planety asi ztrácí teplo rychleji, než se předpokládalo. Spodní vrstvu zemského pláště tvoří minerál bridgmanit. Ten vede teplo 1,5krát lépe, než si geologové mysleli. Teplo z jádra pohání kontinentální drift a další procesy.

3 Antibakteriální čidlo škodí střevu

■ Chemikálii triclosan přidávají výrobci do zubních past, mýdel, deodorantů a dalších výrobků jako ochranu proti bakteriím. Podle nového výzkumu však může způsobit zánět střev. Není to první zpráva o její škodlivosti, třebaže mírně.



4 Sklerózu spouští virus

■ Roztroušená skleróza je téměř jistě způsobena virem Epstein-Barrové (EBV). Infekce EBV obvykle probíhá bezpříznakově. U části pacientů může nastartovat mononukleózu a další onemocnění. Očkování proti EBV je v současnosti ve vývoji.



5 Astronomové našli exoměsíc

■ Exoplaneta Kepler-1708b, vzdálená od Země 5600 světelných let, má asi měsíc. Šlo by o první objev měsíce mimo Sluneční soustavu. Astronomové se už jednou domnívali, že zpozorovali exoměsíc v jiném systému. Nepodařilo se to však potvrdit.

Zdroj: ČTK, RJ