

Ekspert wyjaśnia: ROZSTĘPY

Rozstępy to oznaki uszkodzenia skóry, wynikające z **zerwania włókien elastyny** oraz **zakłóceń w włóknach kolagenu**, wytwarzanych przez fibroblasty w warstwie skóry właściwej. W momencie pojawienia się, mają postać różowych i fioletowych pasm, co świadczy o stanie zapalnym, następnie zaś przybierają postać perłowo-białą i stają się atroficzne.

► Jak powstają rozstępy?

Rozstępy powstają w szczególności na brzuchu, piersiach, biodrach, udach i pośladkach. Są spowodowane gwałtownym rozciągnięciem skóry i/lub zmianami hormonalnymi:

Gwałtowne rozciągnięcie skóry: występujące w przypadku nagłych wahań wagi, podczas ciąży lub w okresie dojrzewania, kiedy następuje szybki przyrost masy ciała. Fibroblasty nie nadążają wówczas z wytwarzaniem wystarczającej ilości elastyny, by stawić czoła tym poważnym zmianom w organizmie. Siatka włókien elastynowych nie jest więc dostatecznie wytrzymała i miejscami dochodzi do jej zerwania.

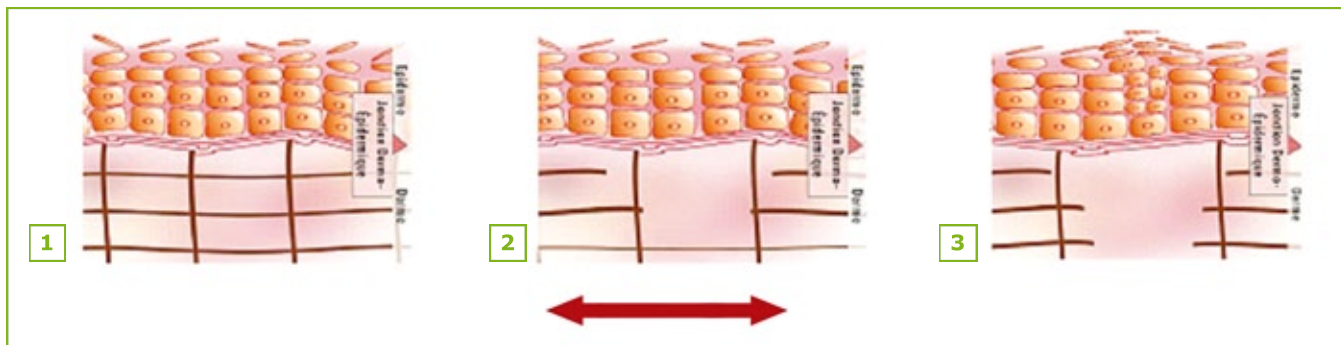
Zmiany hormonalne: wytwarzanie włókien skóry właściwej zależy od hormonu zwanego kortyzolem, którego nadmiar hamuje proces produkcji kolagenu i elastyny przez fibroblasty. Podczas ciąży, w okresie dojrzewania, jak również w trakcie zmian hormonalnych, następuje nadprodukcja kortyzolu. Można zaobserwować wówczas osłabienie siatki włókien, odznaczającej się mniejszą odpornością.

Rozstępy powstają stopniowo. Przypominają blizny pojawiające się najczęściej w obrębie **bioder, brzucha, piersi, ud i pośladków.**

Ich źródłem mogą być:

- Ciąża → rozstępy powstają w wyniku rozciągania brzucha u 50-70% ciężarnych kobiet będących w ciąży po raz pierwszy
- Okres dojrzewania → rozstępy dotyczą 50% młodych osób
- Gwałtowne wahania wagi ciała → rozstępy pojawiają się wówczas najczęściej w obrębie bioder i ud
- Menopauza lub zaburzenia hormonalne

▶ POWSTAWANIE ROZSTĘPÓW

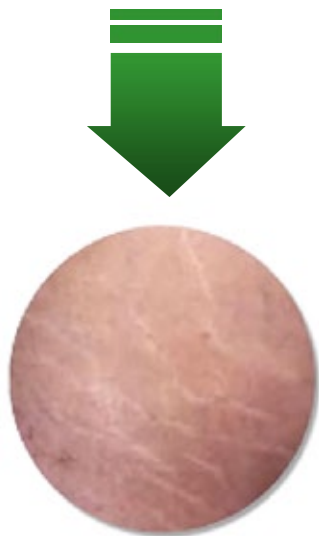


1 Skóra normalna z gęstą siatką włókien kolagenu w skórze właściwej.

2 Zmiany hormonalne powodują:

- **zmniejszenie wytwarzania kolagenu i elastyny,**
- **zakłócenia** w warstwie siatki włókien kolagenu,
- **zerwanie** włókien elastynowych,
- **nieprawidłowe bliznowacenie.**

3 Wgłębienia spowodowane naciągnięciem skóry są wypełniane nowymi komórkami nabłonka o zakłóconej strukturze, które nadają rozstępom charakter bliznowaty.



W początkowej fazie, rozstępy mają postać liniowych pasm koloru różowego i fioletowego, a ich powierzchnia jest gładka. Ich początkowy różowy kolor jest związany z występowaniem stanu zapalnego. Na tym etapie rozstępy mogą być leczone poprzez zastosowanie zabiegów kosmetycznych, by przyspieszyć bliznowacenie. **Rozstępy nigdy nie znikają samoistnie.**

Zdaniem kobiet, po 12-24 miesiącach, nieleczone rozstępy stają się białe i prążkowane. W tej fazie, mają charakter trwały.



► Jak walczyć z rozstępami?

ZAPOBIEGAĆ

Poprzez intensywne odżywianie skóry i ochronę włókien elastynowych tak, by były bardziej odporne na naciągnięcie i « nie pękały ».

Kto?

Wszystkie kobiety w okresie « ryzyka » (okres dojrzewania, zmiany hormonalne, wahania wagi ciała, itd.)

Wszystkie kobiety ciężarne, począwszy od 4 miesiąca ciąży.



LECZYĆ



Poprzez odnawianie tkanki skóry właściwej, poprawę powierzchniowej warstwy skórnej oraz korygowanie widocznych rozstępów, zanim staną się trwałe.

Kto?

Młode mamy, dziewczęta w okresie dojrzewania, wszystkie kobiety borykające się z gwałtownymi wahaniami wagi lub zmianami hormonalnymi.