

KLASIKINIO VEIDO MASAŽO SU DRĘKINANČIŲ MEDŽIAGŲ KOMPLEKSU POVEIKIS DEHIDRATUOTAI VEIDO ODAI

Rimantė Gaubienė, darbo vadovė doc. dr. Vitalija Gerikienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Tyrimo tikslas – išanalizuoti mokslinę literatūrą apie klasikinio veido masažo ir drėkinančių medžiagų komplekso poveikį dehidratuotai veido odai. Tyrimo metodai: mokslo informacijos šaltinių analizė, taikant abstrakcijos, analizės ir apibendrinimo teorinius metodus. Mokslinės publikacijos buvo ieškotos duomenų bazėse: Ebsco, NCBI, Google mokslinius, PubMed. Paieškos raktažodžiai: klasikinis veido masažas, dehidratuota veido oda, kosmetologija, drėkinančios medžiagos. Literatūros apžvalga atskleidė, kad dehidratuota veido oda, tai nebūtinai sausos odos veido tipas. Tai oda kuri yra netekusi drėgmės epidermio raginiame sluoksnyje ir ją reikia atkurti naudojant drėkinamuosius kremus, bei į pagalbą pasitelkti veido masažą, kuris stimuliuoja kraujotaką, limfotaką ir leidžia geriau ir greičiau įsisavinti masažiniame aliejuje esančias drėkinančias medžiagas.

Pagrindiniai žodžiai: klasikinis veido masažas, dehidratuota veido oda, kosmetologija, drėkinančios medžiagos, dehidratacija.

IVADAS

Tyrimo aktualumas. Vanduo mūsų odai yra gyvybiškai svarbus. Nesunku pastebėti, kad tarp odos ir vandens – daugybė sąsajų, o dehidratacija yra viena iš jų. Odoje yra apie 65-70 procentų vandens. Dermoje bei epidermyje yra susikaupę didžiausi jo kiekiai, o viršutiniame odos epidermio – raginiame – sluoksnyje, kuris yra svarbus tuo, kad atsinaujina kas kelias dienas – vandens yra tik apie 15 procentų. Tam, kad oda galėtų tinkamai atlikti savo funkcijas, būtina užtikrinti reikiamą drėgmės kiekį. Vis dėlto, taip yra ne visada, tad didelei daliai žmonių tenka susidurti su nemalonia pasekme – odos dehidratacija.

Pati svarbiausia priežastis, kodėl atsiranda odos dehidratacija, yra per mažas išgeriamo vandens kiekis. Taip pat veido odos dehidrataciją lemiantys veiksniai yra išoriniai ir vidiniai. Išoriniai: UV spinduliai, temperatūros pokyčiai, netinkamas gyvenimo būdas ir neteisinga odos priežiūra. Vidiniai: stresas, ūminės lėtinės ligos, hormoniniai pakitimai, paveldimumas (Bianchini ir kt., 2019).

Šiais laikais yra sukurta įvairiausių kosmetikos priemonių, aparatinė kosmetologija, masažo technikos, kurių dėka galima spręsti įvairias odos problemas ir sutrikimus, taip pat ir odos dehidrataciją (Howard ir kt., 2014). Klasikinis veido masažas – labai efektyvi priemonė išlaikyti odą jaunatvišką ir dailią. Masažo metu yra atliekami glostymo, trynimo, maigymo judesiai, kurie gerina kraujo ir limfos mikro-cirkuliaciją, todėl pagerėja odos aprūpinimas maisto medžiagomis bei šalinami toksinai kurie

kaupiasi odoje. Masažo metu pašalinamos suragėjusios odos ląstelės ir pagerėja veikliųjų medžiagų pasisavinimas.

Tyrimo probleminis klausimas: koks klasikinio veido masažo ir drėkinančių medžiagų poveikis dehidratuotai veido odai?

Tyrimo objektas – masažo ir drėkinančių medžiagų poveikis odos dehidratacijai.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti mokslinę literatūrą apie klasikinio veido masažo ir drėkinančių medžiagų komplekso poveikį dehidratuotai veido odai.

Tyrimo metodai: mokslo informacijos šaltinių analizė, taikant abstrakcijos, analizės ir apibendrinimo teorinius metodus. Mokslinės publikacijos buvo ieškotos duomenų bazėse: Ebsco, NCBI, Google mokslinčius, PubMed. Paieškos raktažodžiai: klasikinis veido masažas, dehidratuota veido oda, kosmetologija, drėkinančios medžiagos.

1. DEHIDRATUOTOS ODOS POŽYMIAI, ATSIKADIMO PRIEŽASTYS, SPRENDIMO GALIMYBĖS

Vanduo mūsų organizmui yra labai svarbus. Jis atkuria kūno skysčių pusiausvyrą organizme, reguliuoja ir palaiko kūno temperatūrą, skatina virškinimą, padeda atsikratyti toksinų, reguliuoja suvartojamų kalorijų kiekį, palaiko odos drėgmę ir jaunatviškumą. Apsaugo audinius, stuburo smegenis ir sąnarius. Vandens kiekio organizme sumažėjimas daugiau kaip 2 procentais vadinamas dehidracija. Jos priežastys: karštas ir sausas oras, kraujavimas, nudegimas, amfetamino, kofeino ir kai kurių stimuliatorių vartojimas, didelis išgerto alkoholio kiekis, viduriavimas, vėmimas, infekcinės ligos, mitybos sutrikimai. Skiriami trys dehidracijos lygmenys: lengva – prarasta iki 6 proc. vandens, vidutinė – 6-10 proc.; sunki – daugiau kaip 10 proc. vandens; daugiau kaip 20 proc. vandens praradimas – mirtinas. Dehidracijos požymiai: troškulys, padažnėjęs širdies plakimas, kraujo spaudimo mažėjimas, išsausėja burna, pablogėja kvėpavimas, staigūs alkio priepuoliai, sąnarių ir raumenų skausmas, galvos skausmas, migrena, vidurių užkietėjimas, refliuksas, nuovargis, mieguistumas, sumažėjęs poreikis šlapintis, oda sausa, pilkšva, stebimi smegenų veiklos sutrikimai. Šie požymiai dažnai neįvertinami. Svarbu koreguoti vartojamų skysčių kiekį (Kirščiūnas, 2018).

Mūsų oda turi raginį sluoksnį, kuris palaiko tinkamą barjerą, apsaugantį odą nuo vandens praradimo. Vanduo yra gyvybiškai svarbus visų gyvų ląstelių ir tarpląstelinio skysčių komponentas. Vanduo veikia kaip tirpiklis, reguliuoja kūno temperatūrą, padeda virškinti maistą ir padeda reguliuoti rūgščių ir šarmų pusiausvyrą tarpusavyje. Vandens trūkumas atsiranda, kai sutrinka pusiausvyrą tarp vandens suvartojimo ir praradimo, tai sukelia dehidraciją. Dehidraciją galima apibrėžti kaip viso vandens kiekio sumažėjimą dėl skysčių praradimo (Shaheen, 2017). Išlaikyti barjerą yra svarbu, nes dehidracija veikia odos išvaizdą, mechanines savybes ir ląstelių gyvybinius procesus. Pagrindiniai požymiai, būdingi drėgmę praradusiai odai, tai odos jautrumas, niežulys, dirglumas, spalvos pakitimai,

tempimo jausmas, odos šerpetojimas, pleiskanojimas, smulkios raukšlės. Labai svarbu palaikyti pakankamą vandens kiekį raginiame sluoksnyje, kuris dalyvauja odos regeneracijos procesuose bei fermentinėse reakcijose. Dėl atsiradusio drėgmės trūkumo sulėtėja ir odos ląstelių regeneracija, todėl oda pleiskanoja ir išryškėja paviršinės raukšlės. Sutrikus drėgmės pusiausvyrai, pasikeičia odos estetinė būklė. Tokia oda tampa dehidratuota ir pasižymi jutiminiais ir vizualiniais pokyčiais. Viena iš būdų pagerinti odos būklę – drėkinančios kosmetinės kaukės, kurios gali būti ne tik profesionalaus, bet ir individualaus naudojimo (Putnienė ir kt., 2017). Bet pagrindines apsaugines funkcijas atlieka trys skirtingi audinių sluoksniai: plonas išorinis ląstelių sluoksnis, vadinamas epidermiu, storesnis vidurinis jungiamojo audinio sluoksnis, vadinamas derma, ir vidinis, poodinis sluoksnis. Išoriniai epidermio sluoksniai susideda iš suplotų, suragėjusių keratinocitų, kurie sudaro kliūčių vandens netekimui ir mikrobų prasiskverbimui. Šios ląstelės yra gaunamos iš keratinocitų baziniame sluoksnyje, kuris yra virš dermos, ir yra atsakingos už odos repitelizaciją. Epidermyje nėra nervų ar kraujagyslių, o difuzijos būdu iš dermos yra gaunamas vanduo ir maistinės medžiagos. Dermą daugiausia sudaro kolageno skaidulos ir kai kurie elastingi pluoštai, kuriuos gamina fibroblastai, o kartu su vandeniu ir didelėmis proteoglikanų molekulėmis sudaro tarpląstelinę matricą. Šis odos sluoksnis suteikia mechaninį tvirtumą – vandens substrata ir maistinių medžiagų difuzijai; jame yra kraujagyslių, nervų, prakaito liaukų, plaukų folikulų ir ląstelių, susijusių su imunine funkcija, augimu ir atstatymu. Poodinis sluoksnis susideda iš adipocitų, kurie sudaro storą riebalinio audinio sluoksnį (Snyder ir kt., 2019).

Veido odos dehidratacija – odos dehidratacijos padariniai dažna problema estetinėje medicinoje, dermatologijoje ir kosmetologijoje. Žmonėms turintiems veido odoje sumažėjusį odos drėgmės lygį epidermyje, privaloma nuolat drėkinti odą - naudoti priemones, kurios atstato odos barjerines savybes, kitaip dėl epidermio ląstelių pralaidumo padidėjimo pradeda gamintis citokinai, sukeltys uždegiminę reakciją ir odos jautrumą (Skiba, 2008).

Taip pat reikia atkreipti dėmesį, jog sintetiniai ingredientai, naudojami kosmetikoje, dažnai gali sukelti įvairų šalutinį poveikį. Pvz., parabenai gali išbalansuoti hormonų pusiausvyrą kraujyje, neigiamai veikti endokrininę sistemą. Perdirbti naftos produktai padengia odą orui nepralaidžia plėvele, o kosmetikoje naudojami sintetiniai konservantai gali turėti net kancerogeninį poveikį. Žmonės tiki mediciniais tyrimais, patvirtinusiems natūralių ingredientų teigiamą poveikį odai (Ferrer ir kt., 2019).

2. KLASIKINIO VEIDO MASAŽO IR DRĖKINANČIŲ MEDŽIAGŲ TAIKYMAS KOSMETOLOGIJOJE

2.1. Klasikinis veido masažas

Veido masažas padeda odai ilgiau išlikti elastingai ir skaisčiai (Jūratė, 2007). Masažas atliekamas atsipalaidavimui ir pagerinti odos būklę, jis veikia odos spalvą ir veido suglebimą (Nishimura, 2016).

Senstančios odos koregavimui plačiai naudojamas masažas, įvairūs pilingai, injekcinės procedūros, aparatinės metodikos. Viena iš tokių procedūrų yra veido odos masažas. Masažo technika keičiasi ir tobulėja, jis turi būti individualus ir priklausyti nuo odos būklės, tipo, problemų, tikslo, kurio siekiama masažu (Juozapavičienė, 2015).

Atliekant masažą, dirginami odos ir raumenų receptoriai, iš kurių signalas aferentinėmis nervinėmis skaidulomis perduodamas į CNS, o iš ten eferentinėmis skaidulomis į periferiją – raumenis, kraujotakos indus, vidaus organus. Tai sukelia atsakomąsias organų reakcijas: pagreitėja oksidaciniai ir redukciniai procesai, pagerėja raumenų ir odos kraujotaka, pagerėja odos aprūpinimas maisto medžiagomis. Humoralinis veiksnys turi didelę reikšmę organizmo reakcijai į masažą. Odoje susidaro biologiškai aktyvios medžiagos (histaminas, acetilcholinai, noradrenalinai ir kt.), kurios veikia širdies ir kraujagyslių bei nervų sistemas (Кирсанов, 2013). Veido masažas gali sumažinti psichologinį išgyvenimą ir suaktyvinti simpatinę nervų sistemą (Hatayama, 2008).

1 lentelė

Masažo judesių poveikis

Masažo judesių pavadinimai	Poveikis
Glostymas	Tiesiogiai veikia odą. Nuo odos pašalina suragėjusias epidermio ląsteles. Pagerina prakaito ir riebalų liaukų veiklą, odos kvėpavimą, odos tonusą, gerina limfotaką ir kraujotaką.
Trynimas	Didina audinių paslankumą, ištempia randus, nutraukia sąaugas tarp odos ir gilesnių audinių, skatina kraujo pratekėjimą į audinius.
Maigymas	Gerina raumenų tonusą, sustikrina jų susitraukiamąją funkciją, didėja sausgyslių elastingumas, išsitempia sutrumpėjusios fascijos, sasuplėvės.
Vibracija	Veikia labai giliai, ypatingai nervinį audinį. Sustiprina giliuosius refleksus, malšina skausmą, gerina audinių ir raumenų mitybą.

Šaltinis: Finkelšteinaitė, J., Valužienė, N., Damanskas, J. (2008). Masažas. Vilnius: UAB „Avicena II“.

Yra keturi masažavimo būdai (žr. 1 lentelė): glostymas, trynimas, maigymas ir vibracija. Kiekvienas šių būdų turi pagrindinį ir pagalbinį nenutrakstančius ir nutrūkstančius būdus. Masažas pradedamas glostymu, po to daromas trynimas, kuris paruošia audinius trynimui ir maigymui (Finkelšteinaitė ir kt., 2008)

2.2. Drėkinančios medžiagos

Odos išvaizdą ir funkciją palaiko svarbus raginiame sluoksnyje esantis vandens kiekis ir odos paviršiuje esantys lipidai. Išoriniai veiksniai tokie kaip: oro drėgmė, ultravioletinė spinduliuotė, temperatūra, taip pat endogeniniai veiksniai bei hormonai gali sutrikdyti šią pusiausvyrą. Be to, dažnas muilo, ploviklių ir vietinių dirgiklių, tokių kaip alkoholis ir karšto vandens naudojimas gali pašalinti odos paviršiaus lipidus. Sutrikus jų pusiausvyrai, sutrinka odos mechaninės savybės ir vandens odoje. Taigi oda tampa sausa ar dehidratuota ir praranda elastingumą. Šiais atvejais, norint pagerinti odos drėkinimą, reikia naudoti efektyvius dermatokosmetinius produktus ne tik estetiniais tikslais, bet ir palaikyti normalias odos savybes bei užkirsti kelią odai pakisti. Preparatų drėkinamąjį poveikį gali

įtakoti daugybė veiksnių, pvz., veikliųjų medžiagų naudojimas, tipas ir koncentracija, taip pat priemonės sudėtis. Drėkinamieji kremai yra dermatologijos srityje dažniausiai priskiriami produktai. Rinkoje yra daugybė natūralių drėkinamųjų kremų, kurie suteikia veiksmingą rezultatą pagal natūralių augalų grupę. Daugumoje komercinių drėkiklių yra alavijas kaip drėkinamoji priemonė. Taip pat yra daug kitų žolelių ekstrakto / sulčių / aliejų, tokių kaip vynuogių sėklų, agurkų, bazilikų, simondsijų aliejus, migdolų aliejus, alyvuogių aliejus ir kt. (Kapoor ir kt., 2010).

Sveika odos išvaizda – tai vizitinė mūsų kortelė. Drėkinamieji kremai dažniausiai naudojami siekiant sumažinti smulkias raukšleles, išlyginti ir drėkinti odą, o tai gali pagerinti žmogaus socialinį gyvenimą, psichologinį pasitenkinimą ir gyvenimo kokybę. Be to, tinkama drėkinamųjų kremų nauda gali būti optimali tiek normaliai odai, tiek sausai odai. Odos sausumo įspūdį sudaro matomi ir lytėti odos pokyčiai, taip pat jutiminių odos komponentų pokyčiai, kurie pasireiškia kaip sausos odos simptomai. Sausumo pojūtis skausmo, niežulio, perštėjimo ir dilgčiojimo. Teoriškai bet koks odos barjero sutrikimas gali sukelti polinkį į odos ilgalaikius pokyčius. Jau seniai pastebėta, kad sausa oda yra susijusi su įvairiais egzogeniniais veiksniais, tokiais kaip sausas klimatas, šaltesni žiemos mėnesiai ir per dažnas veido prausimas, maudymasis. Dirglumas gali pabloginti odos gebėjimą išlaikyti drėgmę (Wan ir kt., 2014).

Drėkinamieji kremai efektyviai įveikia sausą odą, sukeliančią pagrindines išsausėjimo priežastis, nutraukdami sausos odos ciklą, išlaikydami odos lygumą. Drėkikliai ir minkštikliai dažnai laikomi sinonimais, net jei oklusyvai taip pat yra jo dalis. Emolientai dažniausiai susideda iš lipidų ir jų komponentų, kurie užpildo tarpkorneocitų sankaupas, kad padidintų odos drėkinimą, lygumą, švelnumą, stangrumą. Oklusyvai yra dar viena drėkinamoji priemonė, kurios pagrindas yra aliejus ir kuri palaiko odos vandens kiekį, sukuriant hidrofobinį barjerą ant odos kuris blokuoja vandens praradimą epidermyje. Dar vienas drėkiklių tipas yra sudarytas iš higroskopinių medžiagų, kurios padeda raginiam sluoksniui absorbuoti vandenį, pritraukiant vandenį iš dermos ir drėkiklius į epidermis (Purnamawati ir kt., 2017).

Oda veikia kaip barjeras, apsaugantis pagrindinius audinius nuo išsausėjimo, infekcijos, mechaninio streso ir cheminio dirginimo. Dėl sutrikusios funkcijos padidėja trans-epidermio vandens netekimas, susijęs su įvairių rūšių dermatitu. Vanduo iš gilesnių epidermio sluoksnių kyla į viršų, kad drėkintų raginio sluoksnio ląsteles, o vėliau vanduo netenkamas dėl garavimo. Epidermio vandens kiekis yra būtinas siekiant užkirsti kelią odos sausumui ir palaikyti stangrumą.

Drėkinamieji kremai pagerina odos barjerą, palaiko odos vientisumą ir išvaizdą. Drėkinamieji kremai padidina raginio sluoksnio vandens kiekį, tiesiogiai tiekdami odą. Be to, drėkinamasis kremas atkuria tarpląstelių lipidų dvisluoksnių gebėjimą absorbuoti, sulaikyti ir persikirstyti vandenį. Vėliau keičiasi odos mechanika, nes padidėjęs drėgmės lygis palengvina korneodesmosomų skaidymąsi, užkertą kelią korneocitų kaupimuisi, tuo pačiu skatindamas jos vientisumą (Purnamawati ir kt., 2017).

IŠVADOS

1. Dehidratuota oda – tai „išsausėjusi“, praradusi drėgmę oda. Ne tik sausa oda gali būti dehidratuota, bet ir normali, riebi ar kombinuota. Dehidratacijos požymiai: oda pradeda šerpetoti, praranda elastingumą, papilkėja, gali atsirasti mikroįtrūkimai, smulkios raukšlės, nuolatos jaustis tempimas, dirginimas, padidėjęs jautrumas. Dėl drėgmės trūkumo pakinta epidermio struktūra, kurio metu vanduo išgaruoja ir odos.
2. Klasikinio veido masažo metu yra suaktyvinama kraujotaka ir limfotaka, odos regeneracija. Atliekant klasikinio veido masažo judesius oda geriau pasisavina produkte esančias veikliąsias medžiagas. Drekinamieji kremai padeda atstaiyti drėgmės lygį odoje, ją padaro elastingesnę, skaistesnę, stangresnę, lygesnę.

CLASSICAL FACIAL MASSAGE WITH A COMPLEX OF MOISTURIZING SUBSTANCES FOR DEHYDRATED MALE FACIAL SKIN

Rimantė Gaubienė

Supervisor Assoc. Prof. Dr. Vitalija Gerikienė

Klaipėda State University of Applied Sciences

SUMMARY

Research problem: What are the effects of a classic facial massage and moisturizing complex on dehydrated facial skin?

Research aim – to analyze the scientific literature on the effect of classical facial massage and moisturizing complex on dehydrated facial skin.

Research methods: analysis of scientific information sources, applying theoretical methods of abstraction, analysis and generalization. Scientific publications were searched in databases: Ebsco, NCBI, Google Scholars, PubMed. Search keywords: classic facial massage, dehydrated facial skin, cosmetology, moisturizers. A review of the literature has revealed that dehydrated facial skin is not necessarily a dry skin facial type. This is the skin that has lost moisture in the stratum corneum of the epidermis and needs to be restored using moisturizers, as well as facial massage, which stimulates blood circulation, lymph flow and allows better and faster absorption of moisturizers in massage oil.

Keywords: classic facial massage, dehydrated facial skin, cosmetology, moisturizers, dehydration.

LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. Ferrer, D. B., Mickienė, Ž., Ferrer, J. B., Adomaitienė, A. (2019). Apikosmetikos poveikis dehidratuotai pėdų odai. *Sveikatos mokslai / Health sciences in Eastern Europe*. 29(6), 33-35. DOI: <https://doi.org/10.35988/sm-hs.2019.094>.
2. Finkelšteinaitė, J., Valužienė, N., Damanskas, J. (2008). *Masažas*. Vilnius: UAB „Avicena I1“.
3. Hatayama, T., Kitamura, S., Tamura, C., Nagano, M., & Ohnuki, K. (2008). The facial massage reduced anxiety and negative mood status, and increased sympathetic nervous activity. *Biomedical Research*, 29(6), 317-320.
4. Jocienė J., Bumblys V., Anužienė L., Kazlauskienė A., Slepkenienė A., Bumblienė A. (2007). Veido ir kūno priežiūros technologinių kompetencijų tobulinimo programos. Prieiga internetu: <http://www.pmdtkt.upc.smm.lt/dokumentai/Medziaga/komunaline/mm6/komunaline-6medziaga.pdf>.
5. Juozapavičienė J., Grūnovas A., Trinkūnas E., Vaikšnorienė V., Mickienė Ž. (2015). Klasikinio masažo ir elektrostimuliacijos poveikis brandžiai veido odai. *Sveikatos mokslai / Health sciences in Eastern Europe*. 25(5), 141-145. DOI: 10.5200/sm-hs.2015.102.
6. Kriščiūnas A. (2018). Vanduo reabilitacijoje: mitai ir tikrovė. Prieiga internetu: <https://www.lsmu.lt/cris/handle/20.500.12512/20654>.
7. Nishimura, H., Okuda, I., Kunizawa, N., Inoue, T., Nakajima, Y., & Amano, S. (2017). Analysis of morphological changes after facial massage by a novel approach using three-dimensional computed tomography. *Skin Research and Technology*, 23(3), 369-375.
8. Purnamawati, S., Indrastuti, N., Danarti, R., & Saefudin, T. (2017). The role of moisturizers in addressing various kinds of dermatitis: a review. *Clinical medicine & research*, 15(3-4), 75-87.
9. Sandeep R., Thiagarajan V., Sivaprakasama O., Arumugamb I., Dilipa N., Raghuramana M., Pavana K.B., Rafiq M., Parameshc R. (2017). In vitro anti-inflammatory and skin protective properties of Virgin coconut oil. Prieiga internetu: <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2017.06.012>.
10. Sarhadi, S., Gholizadeh, M., Moghadasian, T., & Golmohammadzadeh, S. (2020). Moisturizing effects of solid lipid nanoparticles (SLN) and nanostructured lipid carriers (NLC) using deionized and magnetized water by in vivo and in vitro methods. *Iranian Journal of Basic Medical Sciences*, 23(3), 337. Prieiga internetu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7229509/>.