

**KLAIPĖDOS VALSTYBINĖ KOLEGIJA
SVEIKATOS MOKSLŲ FAKULTETAS
KINEZITERAPIJOS IR GROŽIO TERAPIJOS KATEDRA**

Grožio terapijos studijų programa
Nuolatinės studijos

GINTARĖ TKAČENKAITĖ

ŽAKE MASAŽO POVEIKIS RIEBIAI VEIDO ODAI
BAIGIAMASIS DARBAS

Darbo vadovas:

Doc., biomed. m. dr. Vitalija Gerikienė

P a t v i r t i n u, kad šis baigiamasis darbas yra mano o r i g i n a l u s darbas

Studento vardas, pavardė, parašas

Klaipėda, 2017

Santrauka

Gintarė Tkačenkaitė, "Žake masažo poveikis riebiai veido odai", Darbo vadovė doc. biomed m. dr. Vitalija Gerikienė, Grožio terapijos studijų programa, Kineziterapijos ir grožio terapijos katedra, Sveikatos mokslų fakultetas, Klaipėdos Valstybinė Kolegija, Klaipėdos miestas, 2017 metai.

Tyrimo probleminis klausimas: Siekiant išsiaiškinti Žake masažo poveikį riebiai odai, kyla tyrimo probleminis klausimas: Koks masažo poveikis riebiai veido odai?

Tyrimo objektas: Žake masažo poveikis riebiai veido odai.

Tyrimo tikslas: Pagrįsti Žake masažo poveikį riebiai veido odai.

Tyrimo uždaviniai: Išsiaiškinti riebios odos specifiką, problematiką ir ypatumus, išanalizuoti riebios odos Žake masažo poveikį bei išliekamumą.

Tyrimo metodai. Mokslinės literatūros šaltinių analizė ir sisteminimas, Apklausų žodžiu, Testavimai, matavimai, Duomenų analizė ir sisteminimas; Lyginamoji analizė.

Rezultatai: Trims tyrimosioms buvo atliktas 10 Žake masažų kursas. Iš viso atlikti 6 matavimai iš jų 2 kontroliniai matavimai, pirmas dvi savaites prieš masažų kursą, tam, kad būtų galima matyti natūralų odos drėgmės lygį bei sebumo ir pH kitimą. Antrasis matavimas atliktas po dviejų savačių tam, kad būtų galima stebėti Žake masažo poveikio išliekamumą.

Drėgmės lygis odoje pakilo 6,3 proc., išliekamumas 0,6 proc. Sebumo lygis odoje sumažėjo 4,5 proc., išliekamumas 0,8 proc. Odos pH sumažėjo 0,3 proc, išliekamumas 0,13.

Išvados. Riebi oda susijusi su intensyvia riebalinių liaukų veikla. Odos riebumas priklauso nuo riebalinių liaukų, gaminančių sebumą, veiklos aktyvumo. Kai vyksta riebalinių liaukų ir prakaito liaukų disfunkcija stebimas klinikinis vaizdas seborėjos. Dažniausiai jis nulemtas odos konstitucinėmis savybėmis, tačiau gali būti ir hormoninio disbalanso padarinys, pavyzdžiui pubertariniu laikotarpiu ar nėštumo metu, endokrininių sutrikimų, netinkama kosmetinė priežiūra. Riebi oda reikalauja nuolatinės specialios priežiūros. Pagrindinį riebios odos priežiūros koncepcija tampa saugi, nuosaiki ir tinkama priežiūra, tuo pat metu veikiant visus jos patogenezės faktorius. Todėl čia svarbų vaidmenį turi tokios odos priežiūra, kuri susideda iš kokybinio valymo, mikrobu poveikio sumažinimo, riebalų liaukų riebalų sekreto sumažinimo, hiperkeratozės mažinimo, apsaugos nuo saulės poveikio, drėkinimo ir odos riebalų absorbcijos. Žake masažas skirtas riebiai veido odai, nes masažo metu skatinamas sebumo išsiskyrimas iš riebalinių liaukų, išjudina vidinius infiltratus, ko pasekoje oda valosi. Gauti rezultatai įrodo Žake teigiamą masažo poveikį riebiai veido odai pH lygio kitime ir sebumo sumažėjimo bei drėgmės lygio kilimo atžvilgiu bei odos blizgesiu.

Reikšminiai žodžiai. Riebi oda, liaukos, seborėja, kosmetologinė priežiūra, pH, Žake masažas.

Summary

**Gintarė Tkačenkaitė, "The Effect of Jacquet Massage Technique on Oily Skin" Lect. Vita Gerikienė ,
Beauty Therapy Study Programme, Beauty Therapy Department, Faculty of Health Sciences, Klaipėda State
University of Applied Sciences, Klaipėda City, 2017 Year.**

Research problem. In order to find out the effect of Jacquet massage technique on oily facial skin, there was performed Jacquet massage technique and therefore pressing issue was raised: What is effect of Jaquet massage technique on oily facial skin?

Research subject. The effect of Jaquet massage technique on oily facial skin.

Research aim. Substantiate The effect of Jacquet massage technique on oily facial skin.

Research methods. Thesis consist these usedv metods: literary systematization and analysis, oral survey, measurment, comparative analysis.

Outcoms. Twele Jaquet massage technique courses was done for three volunters each. Throught courses it was done 6 skin measurements from which 2 was main measunrements, first was done two weeks before massage course to get massages effect lasting value. Moisture level of skin rise 6 percentage, lasting value 0,6 percentage. Sebum level of the skin decreased 4,5 percentage, lasting value 0,82. Skin pH decreased 0,3 percentages, lasting value 0,13 percentages.

Conclusions. Oily skin is associated with the intense activity of the sebaceous glands. Skin fat content depends on the sebaceous glands that produce sebum, operational activity. When it is going sebaceous glands and sweat glands dysfunction observed in the clinical picture seborrhea. It is usually determined by the constitutional characteristics of the skin, but can be a result of hormonal imbalances, such pubertariniu laikotartpiu or during pregnancy, endoktininių problems, poor cosmetic care. Oily skin requires constant special care. The basic concept of oily skin care is safe, reasonable and proper care while operating all of its pathogenesis factor. Therefore, it has such an important role in skin care, which consists of a qualitative treatment, microbial mitigation, sebaceous glands secrete fat reduction, reduction of hyperkeratosis, sun protection, irrigation and sebum absorption. Measured results show Jaquet massage technique possitive effect to oily skin by pH, sebum level reduction and moisture level raise, also decreased gloss T-zone and rash items.

Keywords. Oily skin, glands, seborrhea, cosmetology maintenance, pH, Jaquet massage.

Sąvokų žodynėlis

Masažas – mechaninių jėgų, atliekamų rankomis arba aparatais, perdavimas kūnui, paveikiant visas organizmo sistemas.

Naudota literatūra:

1. Feržetek, O., Feržetekova, V. (1990). *Kosmetika ir dermatologija*. Maskva. p.25610 šriftas Finkelšteinaitė, J., Valužienė, N.K., Damanskas, J. (2008). *Masažas*. Vilnius: Avicena. p.25-30.

Žake masažas – pagrindinius masažo judesius sudaro žnaibybas, kuris skatina sebumo išsiskyrimą iš riebalinių liaukų, todėl normalizuojasi odos būklė.

Naudota literatūra:

1. Stačiokas, V., Rybakovas, S. (2005). *Grožis ir kosmetika*. p.27-28.
2. Les Nouvelles Estiques Lietuva. Nepamirškite Žake žnaibymo. (2008). 2, 103-104.

Liaukos - anat. organas, gaminantis reikalingas medžiagas arba šalinantis žalingas (glandula): Pieno l. Seilių, ašarų, prakaito, riebalų liaukos. Virškinamosios liaukos.

Naudota literatūra:

1. Tarptautinių žodžių žodynas: <http://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/l/liauka>

Kosmetologija – (gr. *kosmetika* – puošimo menas + *logos* - mokslas) dermatologijos šaka, grąžinanti kūno, daugiausiai veido grožį; gydomoji kosmetika.

Naudota literatūra:

1. Vaitkevičiūtė, V. (2000). Tarptautinis žodžių žodynas L – Ž. Vilnius, leidykla „Žodynas“, p. 402.

Oda – platus sensorinis, išorinės aplinkos pažinimo laukas. Ji teikia informaciją apie mechaninius, terminius, pavojus keliančius dirgiklius. Oda sudaryta iš epidermio, tikrosios odos, poodžio ir kitų darinių.

Naudota literatūra:

1. K. Tamašauskas, R. Stropus. (2003). *Žmogaus anatomija*. Kaunas: KMU leidykla. p. 77
2. Michalun, N., Michalun, M.V. (2001). *Milady's Skin care and cosmetic ingredients dictionary. Second edition. Canada. P.9.*

Seborėja- (lot.sebum- riebalai+gr.rheo-teku). Med. Odos riebalų liaukų veiklos sutrikimas; oda tampa riebaluota.

Naudota literatūra:

1. Vaitkevičiūtė, V. (1999). *Tarptautinių žodžių žodynas A-K*. Vilnius: Leidykla „Žodynas“. p. 664

Sebumas – riebalinių liaukų išskiriamas sekretas, apsauginės – riebalinės plėvelės dalis. Apsaugo odą nuo dehidratacijos, per didelis kiekis gali užkimšti poras.

Naudota literatūra:

1. Henchel, E. (1997). *Galiu būti graži. Geriausi grožio patarimai*. Vilnius: Lektūra. p.20
2. Nordmann, L. (2004). *The official guide to level 2 Beauty therapy*. London. p.150.

Lentelių sąrašas

Eil. nr.	Lentelių pavadinimas	Puslapio nr.
1.	Atskirų masažo veiksmų poveikis	14
2.	Atliktų Žake masažų kurso grafikas	22-23
3.	A1 tiriamosios drėgmės lygio kitimas	28
4.	A1 tiriamosios sebumo lygio kitimas	29
5.	A1 tiriamosios odos pH lygio kitimas	30
6.	A2 tiriamosios drėgmės lygio kitimas	32
7.	A2 sebumo lygio kitimas	33
8.	A2 tiriamosios odos pH lygio kitimas	34
9.	A3 tiriamosios drėgmės lygio kitimas	35
10.	A3 sebumo lygio kitimas	36
11.	A3 tiriamosios odos pH lygio kitimas	37
12.	Tiriamųjų odos drėgmės lygio kitimo vidutinė reikšmė	38
13.	Tiriamųjų sebumo lygio odoje kitimo vidutinė reikšmė	39
14.	Tiriamųjų pH lygio odoje kitimo vidutinė reikšmė	39

Paveikslų sąrašas

Eil. nr.	Paveikslų pavadinimas	Puslapio nr.
1.	Odos sandara	3

Trumpiniai

Kita – kt.,

Metai – m.,

Paveikslas – pav.,

Puslapis – p.,

Žiūrėti – žr.

TURINYS

IVADAS	1
1. TEORINĖ DALIS	3
1.1 ŽAKE MASAŽO POVEIKIS RIEBOS ODOS ATVĖJU TEORINIS PAGRINDIMAS	3
1.2.1 Riebios odos fiziologija ir specifika	3
1.2.2 Riebalinių liaukų funkcijos poveikis odos būklei	5
1.2.3 Riebalinių liaukų funkcijų sutrikimas ir veido problemų atsiradimas	7
1.2.4 ŽAKE MASAŽO POVEIKIS RIEBIAI VEIDO ODAI NUSTATYMAS.....	11
1.2.5 Žake masažo taikymas riebios veido odos atveju	11
1.2.6 TEORINĖS DALIES APIBENDRINIMAS	19
2. EMPIRINĖ DALIS	21
2.1 ŽAKE MASAŽO POVEIKIO RIEBOS VEIDO ODOS ATVEJU NUSTATYMAS 21	
1.2.1 Tyrimo organizavimas ir metodologija	21
2.2 Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas.....	26
2.3 Empirinės dalies apibendrinimas	41
IŠVADOS.....	43
LITERATŪRA	44
Rekomendacijos	47
PRIEDAI.....	49

IVADAS

Tyrimo aktualumas: Žmogaus išvaizda yra svarbus kriterijus, pagal kurį visuomenėje ją vertina ir prima (A. Vaičiūlienė, 2004). Dėl riebios odos išvaizdos žmonės išgyvena nemažai psichologinių problemų: praranda pasitikėjimą savimi, savivertės jausmą, ima vengti viešumos. Riebi oda sukelia neigiamą poveikį gyvenimo kokybei.

Siekiant tinkamai paskirti ir taikyti priežiūros priemonės, būtina pažinti odos tipus ir odos poreikius. Šiuolaikinės ekologijos problemos, oro užterštumas, uždarytų patalpų sindromas, oro sausumas, dulkių patalpose kaupimasis, kompiuterinės technikos daromas poveikis odai turi neigiamos įtakos ir daro neigiamą poveikį odos išvaizdai ir sveikatos būklei (Gudelevičiūtė ir kt., 2011).

Kiekviena odos tipą lemia riebalų kiekio sudėtis ir drėgmės kiekis odoje. Riebi oda susijusi su intensyvia riebalinių liaukų veikla. Visų žmonių veido odos anatomija ir fiziologija yra tokia pati, tačiau itin svarbus faktorius yra žmogaus paveldimumas, tad ir kiekvieno žmogaus odos riebalų išsiskyrimas ir išsidėstymas, be abejo yra skirtingas. Pagrindiniai žmonių odos būklės išskiriami kriterijai yra: odos porų dydis; odos riebalinis blizgėjimas ir jo išsidėstymas ar jo nebuvimas; odos spalva; odos storumas ar plonumas; odos šerpetojimas; odos jautrumas higieninei priežiūrai ar kosmetiniams preparatams; odos užterštumas. Odos riebumas priklauso nuo riebalinių liaukų, gaminančių sebumą, veiklos aktyvumo. Normaliai funkcionuojanti plėvelė, sudėtyje turinti aminorūgštis, laisvąsias riebiąsias rūgštis, medžiagų apykaitos rūgščiųuosius produktus, taip pat pieno rūgštis ir kt, veiksmingai sulaiko vandenį odoje (Дрибноход, 2013).

Tarp riebios odos problemomis besiskundžiančių žmonių, 70-80 procentų, yra nuo 11-os iki 25-erių metų (L.Baumann, 2002). Vienas iš efektingų būdų pagerinti riebios odos būklę taikomas Žake masažas. Žake masažo metu pasišalina sebumas, negyvos suragėjusios ląstelės, pašalinami vidiniai infiltratai.

Siekiant išsiaiškinti Žake masažo poveikį riebiai odai, kyla **tyrimo probleminis klausimas:** Koks masažo poveikis riebiai veido odai?

Tyrimo naujumas: Žake masažo poveikį riebiai veido odai yra nagrinėję tokie autoriai kaip: V.Stačiokas (2005), O. Feržetek , V. Feržetekova (2002), J.J. Dribnohod (2008), S.V. Sikorskaja (2006), Šie autoriai yra išnaginę Žake masažo poveikį riebiai veido odai gana lakoniškai. Trūksta Žake masažo poveikio įvertinimo remiantis diagnostinių kosmetologinių aparatų tyrimais, vertinant pakitusį odos drėgmės, sebumo bei pH lygį.

Tyrimo objektas: Žake masažo poveikis riebiai veido odai.

Tyrimo tikslas: Išanalizuoti Žake masažo poveikį riebiai veido odai.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti riebios veido odos ypatumus ir problematiką.
2. Apibūdinti Žake masažo poveikį riebios veido odos atveju.
3. Įvertinti tyriamųjų veido odos būklę prieš Žake masažų kursą.
4. Įvertinti tyriamųjų veido odos būklę po Žake masažų kurso.

Tyrimo metodai:

Mokslinės literatūros šaltinių analizė ir sisteminimas, Apklausų žodžiu, Testavimai, matavimai, Duomenų analizė ir sisteminimas; Lyginamoji analizė.

Praktinė šio tyrimo rezultatų pritaikymo reikšmė: Remiantis diagnostinio aparato „Soft plus“ rodmenimis atliktas tyrimas naudingas jo metu dalyvavusioms triamosioms.

Baigiamuoju darbu pasiekti Grožio terapijos studijų programos ir dalyko rezultatai.

Studijų programos rezultatai	Baigiamojo darbo rezultatai	Psl.
Gebės efektyviai planuoti, organizuoti ir vykdyti grožio, sveikatinimo ir sveikatingumo paslaugų veiklą, dirbti autonomiškai ir komandoje, bendradarbiaujant su kitų sričių specialistais	Planuos, organizuos ir vykdys grožio, sveikatinimo ir sveikatingumo paslaugų veiklą	38-39
	Demonstruos autonominio ir/ar komandinio darbo su kitų sričių specialistais gebėjimus	39-52
Gebės analizuoti ir apibendrinti praktinę patirtį profesinėje veikloje, nuolat mokytis kintančioje nacionalinėje ir tarptautinėje aplinkoje ir konsultuoti klientus grožio, sveikatinimo ir sveikatingumo srityje	Demonstruos analitinius gebėjimus apibendrinant praktinę patirtį profesinėje veikloje	50-53
	Mokysis nuolat kintančioje nacionalinėje ir tarptautinėje aplinkoje	11-32
	Konsultuos klientus grožio, sveikatinimo ir sveikatingumo srityje	54-55

1. TEORINĖ DALIS

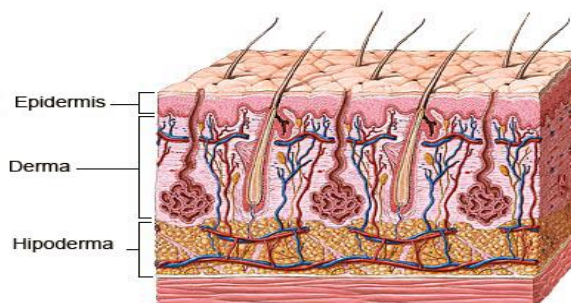
1.1 ŽAKĖ MASAŽO POVEIKIS RIEBIOŠ ODOS ATVĖJU TEORINIS PAGRINDIMAS

1.2.1 Riebios odos fiziologija ir specifika

Oda – pats didžiausias žmogaus organas, kuris saugo ir dengia kitus, vidaus, organus. Oda yra didžiausias žmogaus organas, ji dengia visą žmogaus kūną. Oda tai mūsų organizmo veidrodis, sveikatos fizinės ir psichinės būklės atspindys (Ulonienė, 2005). Nors oda tarnauja kaip kūno dangos sistema, ji atlieka daug įvairių svarbių vaidmenų. Ypatingai veido odą reikalauja ypatingo dėmesio ir priežiūros.

Oda atlieka daug gyvybiškai svarbių funkcijų, reguliuojamų centrinės nervų sistemos ir endokrininių liaukų. Sveika oda yra rausvos spalvos, gero turgoro bei tonuso, reljefas yra lygus, nejautri, hidrolipidinė plėvelė nepažeista. Sulaiko nešvarumus, saugo nuo infekcijų (bakterijų, virusų ar grybelių) ir įvairių kenksmingų medžiagų prasiskverbimo, karščio ir šalčio, reguliuoja kūno temperatūrą, sulaiko drėgmę. Oda atlieka ir imunologinę, medžiagų apykaitos, rezorbcinę ir sekrecinę funkcijas. Veikiant vidiniams bei išoriniams veiksniams, sutrinka viena iš odos funkcijų ir pasireiškia odos ar gleivinių liga. Taip pat vyksta kolageno, elastino ir hialurono rūgšties sintezės, turinčios įtakos odos elastingumui ir drėgmės kiekiui (Stropus, 2003).

Oda, tai išskirtinis didžiausias žmogaus organas, kuris sudaro 15% nuo viso kūno svorio. Oda sudaryta iš 3 pagrindinių sluoksnių: epidermis, derma, hipoderma (arba poodinis ląstelynas). Nuo drėgmės praradimo organizmą saugo riebalinis sluoksnis (hipoderma), kuris apgaubia mūsų kūną, tarytum mantija. (žr. 1 pav.)



1 pav. Odos sandara

Šaltinis: Humas skin structure. Interneto adresas: <http://imgbuddy.com/human-skin-structure.asp>

- Epidermis – apsauginis barjeras;
- Derma - mechaninės odos savybės. Ši sluoksni sudaro skaidulų susipynimas, šios skaidulos suteikia odai stiprumo, tamprumo, tempimosi.
- Hipoderma – sujungia oda su raumenų fascijomis, susidaro iš riebalinio audinio (Дрибноход, 2013).

Viršutinis odos sluoksnis (epidermis) – tai išorėje esanti odos dalis, sudaryta daugiausiai iš bręstančių odos ląstelių – keratinocitų. Tai dinamiška ir nuolat atsinaujinanti odos dalis. Epidermio paviršutinis raginis sluoksnis kuris susidaro iš keratinocitų, kurie deferencijotes procese keliauju į viršų iš bazalinio sluoksnio. Atsiplėšus nuo bazalines membranos prasideda keratino baltymų sintezė, kuris polaipsniui užpildo ląsteles citoplazma ir išstumia branduolį ir kitas organeles. Taip keratinocitas virsta suragejusi korneocitu. Korneocitai sudaro apsauginę masę, kuri storėja esant išoriniams dirgikliams – trynimasis, spaudimas, šiluma, UV spinduliai, taip didėja odos apsauga. Raginį sluoksnį dengia vandens ir lipidų mantija, ja sudaro riebalinių bei prakaito liaukų sekretas ir mirusios suragėjusios ląstelės. Tokia normaliai funkcionuojanti plėvelė sudėtyje turi – aminorūgštis, laisvąsias riebiąsias rūgštis, medžiagų apykaitos rūgščiųuosius produktus, taip pat pieno rūgštis ir kt. Taip pat ši plėvelė sulaiko vandenį odoje (Дрибноход, 2013).

Tikroji oda (derma) – tai svarbi odos dalis, esanti tarp epidermio ir poodžio, kurioje išsidėstę odos priedai: prakaito ir riebalų liaukos, plauko folikulai, nervų galūnės, limfagyslės ir kraujagyslės, maitinančios dermą ir epidermį. Dermoje skiriami paviršinis spenelinis ir gilesnis tinklinis sluoksnis, sudarytas iš jungiamojo audinio, turinčio daugiausia fibroblastų (Arlauskienė ir kt., 2009).

Hipoderma (poodis) – giliausias odos sluoksnis, susidedantis iš riebalų „pagalvėlių“, atskirtų viena nuo kitos jungiamojo audinio pertvarėlėmis. Odos priedai: plaukai, riebalų liaukos, prakaito liaukos daugiausia yra išsidėstę dermoje, tačiau atsiveria arba prasiskverbia per epidermį. Odos priedams priskiriami ir nagai“ (Mačiūnas, Burbienė, Gorobecienė, 2006).

Odą atlieka daugybė funkcijų, tokių kaip apsauginė, termoreguliacinė, apytakos ir kt. Bet viena svarbiausių funkcijų-barjerinė, kurios paskirtis užtikrinti organizmo apsaugos sistemą nuo vandens netekimo (Аравийская, Соколовский, 2010).

Esant normaliam odos hidrolipidiniui sluoksniui, užtikrinamas tinkamas odos funkcionavimas, kvie pavimą, apsaugo oda nuo drėgmės praradimo ir nuo kenksmingų medžiagų patekimo iš išorės, tačiau kartais balansas dėl daugelio priežasčių ar jų komplekso sutrinka ir tai sutrikdo normalų odos funkcionavimą ir sukelia odos sveikatos sutrikimų ir problemų. Normalus odos vandens ir lipidų sluoksnis užtikrinamas šiais faktoriais: normaliu odos barjero funkcionavimu, pakankamu natūralaus drėkinančio faktoriaus (NMF), hialurono rūgšties kiekiu, ir odos riebalų subalansuotu išskyrimu. (Родионов, 2012).

1.2.2 Riebalinių liaukų funkcijos poveikis odos būklei

Sudėtingos sandaros ir svarbios reikšmės organas oda, atliekantis gyvybiškai svarbias organizmui funkcijas, per kurį tiesiogiai kontaktuojama su aplinka, aktyviai ir nuolat reaguojantis į viso organizmo būklę, todėl galintis parodyti žmogaus amžių, sveikatos fizinę bei psichologinę būklę, jos tinkama priežiūra yra vienas svarbiausių žmogaus uždavinių. Raginis sluoksnis padengiamas vandens ir lipidų mantija, kurią sudaro riebalinių bei prakaito liaukų sekretas ir mirusios suragėjusios ląstelės. Normaliai funkcionuojanti plėvelė, sudėtyje turinti aminorūgštis, laisvasias riebiąsias rūgštis, medžiagų apykaitos rūgščiųuosius produktus, taip pat pieno rūgštis ir kt, veiksmingai sulaiko vandenį odoje (Дрибноход, 2013).

Tačiau odos tinkamą veiklą gali sutrikdyti daugelis faktorių: tiek išorinių, tiek ir vidinių. Dėl šių veiksnių gali pasikeisti bendra odos išvaizda, atsirasti įvairių problemų. Nors kiekvieno žmogaus odos anatomija tokia pati, jos funkcinę bei estetinę vaizdą nulemia genetika, įvairios ligos, išoriniai dirgikliai. Dėl to yra išskirti 4 odos tipai: normali, riebi, mišri, sausa oda (Сорокина, 2012).

Nustatyta, kad riebalų liaukų, yra visoje odoje, ypač veido, kaktos, galvos odoje. Jų yra tikrojoje odoje. Riebalų liaukos dažniausiai formuojasi kartu su plaukais, todėl ištekamieji jų latakai susiję su plaukų maišeliu (folikulu). Odos riebalai, sebum- tai lipidų kompleksas (daugiausia trigliceridai). Jie suteptą odą ir plaukus, jiems būdingas silpnas saugantis nuo bakterijų ir grybelių poveikis, sulaiko organizme šilumą. Ragėjantis epidermio sluoksnis, suteptas odos riebalais, būna minkštas, netrūkinėja. Iš liaukos riebalai išteka, kai padidėja sekreto spaudimas alveolėse bei susitraukia šiaušiamieji plaukų raumenys. Riebalų liaukų funkcija itin suaktyvėja lytinio brendimo metu. Riebalai išsiskiria nuolatos (Vitkus ir kt., 2003).

Visų žmonių veido odos anatomija ir fiziologija yra tokia pati, tačiau itin svarbus faktorius yra žmogaus paveldimumas, tad ir kiekvieno žmogaus odos riebalų išsiskyrimas ir išsidėstymas, be abejo yra skirtingas. Pagrindiniai žmonių odos būklės išskiriami kriterijai yra: odos porų dydis; odos riebalinis blizgėjimas ir jo išsidėstymas ar jo nebuvimas; odos spalva; odos storumas ar plonumas; odos šerpetojimas; odos jautrumas higieninei priežiūrai ar kosmetiniams preparatams; odos užterštumas. Pagal šiuos kriterijus išskiriami tipai: normali, sausa oda, riebi – seborėjinė oda, mišri oda, probleminė (jautri, kuperozinė, celiulitas, pigmentinės dėmės, brandi). Bet kokios veido odos priežiūra tiesiogiai priklauso nuo odos tipo ir jo charakteristikų ir to sąlygotų odos poreikių (Сорокина, 2012).

Riebi oda tai neišvengiamas riebalinių liaukų padidinto aktyvumo padarinys. Dažniausiai jis nulemtas odos konstitucinėmis savybėmis, tačiau gali būti ir hormoninio disbalanso padarinys, pavyzdžiui pubertariniu laikotarpiu ar nėštumo metu, gali būti išprovokuotas ir nervų-psichikos

sutrikimų (psichozę, šizofreniją, poodinis sindromas), kai kurių endokrininių sutrikimų, žarnyno trakto patologija, netinkama kosmetinė priežiūra. (Яровая, 2010)

Liaukų saugiausiai yra T zonoje: antakių, nosies, smakro srityse. Viena kvadratinėje centimetre randasi nuo 400 iki 900 liaukų. Riebalinės liaukos yra tikrieji natūralaus „kremo“ generatoriai, išskiriant viso gyvenimo eigoje iki 20 g odos riebalų per parą. Jo sudėtį sudaro sudėtingieji riebiųjų rūgščių, daugiaatominių spiritų, glicerino, cholesterolio, vaško eterių junginiai. Nuo jų funkcijų sėkmingo funkcionavimo priklauso odos kvėpavimas. Bendrasis šių liaukų darbo produktas yra plonutė apsauginė plėvelė paviršiuje- hidrolipidinė plėvelė, apsauganti odą nuo drėgmės praradimo ir nuo kenksmingų medžiagų patekimo iš išorės. Būtent dėl šios plėvelės riebi oda daug atsparesnė senėjimo procesams nei sausa. (Яровая, 2010).

Odos riebalų išskyrimo sutrikimas gali vaidinti svarbų vaidmenį odos riebumo formavime. Riebiai odai būdinga padidintas riebalinių liaukų aktyvumas, kuri didžiąja dalimi reguliuojama hormonų. Riebalinės liaukos reaguoja į žmogaus hormonų pokyčius, bet ji sąlygota genetiškai. Todėl net esant vienodam hormonų kiekiui skirtingų žmonių odos riebumas bus skirtingas (Родионов, 2012).

Odos riebalų kiekio padidėjimas yra lydimas ir jo kokybiniais pokyčiais. Pirmiausiai pakinta linolienės rūgšties – neprisotintosios riebios rūgšties, kuri yra sudėtinis struktūrinis blokas bet kokių ląstelių membranuose kiekis. Jos koncentracijos sumažėjimas veda prie odos riebalų pH pokyčio ir pažeidžia epitelio barjerinę funkciją. Susidaro palankios sąlygos mikroorganizmų dauginimuisi odos paviršiuje, folikulų viduje (*Propionibacterium acnes*, *Pytirosporum* ir *Staphylococcus epidermitis*). Savo gyvavimo proceso padarinyje šie mikroorganizmai veda prie padidėjimo laisvųjų riebiųjų rūgščių ir sumažėjimo bakteriocidinių ir fungicidinių odos savybių sumažėjimo. (Яровая, 2010).

Riebios odos Ph - svyruoja nuo 5.8 iki 6.2 ar net iki 7. Riebios odos kriterijai: išsiplėtusios poros; padidėjęs riebalų išsiskyrimas; inkštirai; odos storis; odos spalva ir blizgesys. Riebi oda dažniausiai praranda spalvą ir įgauna pilką ar gelsvą atspalvį. Priežastys: paveldimumas, netinkama mityba ir kosmetika, kontraceptikai. Išsibalansavusi hormonų sistema. Riebią odą dažniausiai turi paaugliai, nėščios ir menopauzę išgyvenančios moterys. Dažniausios problemos: Aknė, spuogai, inkštirai, pūliniai, išsiplėtusios ir užsikimšusios veido odos poros, netolygus veido odos tonas ir blizgesys. Seborėja- tai viso organizmo susirgimas, ne tik odos. Seborėjos vystymosi ir dažniausioje jos išdavoje aknės, turi įtakos šie patologiniai faktoriai: riebalinių liaukų sekreto hiperprodukcija, folikulinė hiperkeratozė, bakterijų veikla, uždegimas. (Яровая, 2010)

O riebi oda (seborėja) – yra daugelis priežasčių kodėl žmonės turi riebią odą: paveldimumas, genetiniai pakitimai, virškinamojo trakto sutrikimai, endokrininės sistemos sutrikimai, mityba, lytinis brendimas, tai pat dėl suaktyvėjusios riebalų liaukų veiklos, kuomet oda

išskiria daugiau odos riebalų. Riebi oda turi dideles poras, yra stora, blizga, matomi pirminiai, antriniai bėrimų elementai, dažniausiai nejautri, papilkėjusi (Сорокина, 2012).

1.2.3 Riebalinių liaukų funkcijų sutrikimas ir veido problemų atsiradimas

Fiziologiniais procesais, kuriuose aktyviai dalyvauja riebalinės liaukos tiesiogiai susijęs su riebios odos supratimu. Jos yra odoje, jų sandara yra tokia pat kaip epidermio. Jos turi raginį sluoksnį, kuriame vyksta nuolatinis ląstelių dauginimasis. Aktyvi riebalinių liaukų veikla nulemia tai, jog per didelis išskiriamas odos riebalų kiekis sudaro kamščius, kurie vėliau tampa spuogų formavimosi priežastimi. Slinkdamos iki latako paviršiaus, ląstelės diferencijuojasi, kaupia sekretą, kuris susideda iš endogeninių ir egzogeninių lipidų. Prie paviršiaus ląstelės suyra ir jos apvalkalas, susimaišęs su sekretu, išsiskiria į liaukos lataką (Vasiliauskienė, 2009).

Kiekviena odos tipą lemia riebalų kiekio sudėtis ir drėgmės kiekis odoje. Riebi oda susijusi su intensyvia riebalinių liaukų veikla. Odos riebumas priklauso nuo riebalinių liaukų, gaminančių sebumą, veiklos aktyvumo. Jei liaukos neaktyvios, veido oda sausėja, jei pernelyg aktyvios, oda tampa riebi. Kai vyksta riebalinių liaukų ir prakaito liaukų disfunkcija stebimas klinikinis vaizdas seborėjos, kuri pasireiškia arba labai sausa, arba labai riebia oda. Toks susirgimas - sebastaze. Seborėja ir sebastaze - tai lietiniai atvejai vandens-riebalines plėvelės. Riebi oda – tai oda su padidėjusia riebalinių liaukų veiklos funkcija. Dažniausiai kenčia paaugliai, ir nutukę žmonės. Riebumas odoje priklauso nuo amžiaus. Paauglystėje oda riebesnė, pagyvenusieji žmonės turi sausesnę seborėją. Tai priklauso nuo hormonalinio statuso, nuo vidinių ligų, nuo egzogeninių faktorių (saules, vėjaus, vandens, mitybos). Oda taip pat gali tapti riebi nuo neteisingos priežiūros. (Родионов, 2012).

Bet kokios veido odos priežiūra tiesiogiai priklauso nuo odos tipo ir jo charakteristikų ir to sąlygotų odos poreikių. „Riebi oda – tai neišvengiama riebalinių liaukų padidinto aktyvumo pasekmė“ (Яровая, 2010).

Riebalinių liaukų sekrecijos lygis priklauso nuo daugybės faktorių ir organizmo ypatybių, tokių kaip lytis, amžius, genetiniai polinkiai, hormonų ypač testosterono gamyba. Maksimali jo net kritinis lygis pasiekiamas paauglystėje, kai riebalinės liaukos pradeda veikti itin greitai. Bet dažniausiai apie 20 -25 metus riebalų išsiskyrimo procesas tampa stabilesne, o 30 oda dažniausiai tampa mišria.. Brendimo periodu ypatingai vyriškieji hormonai skatina riebalų liaukų veiklą ir šios gamina per daug riebalų. Po 25-30 metų riebalų liaukų aktyvumas sumažėja, taigi riebalų išsiskyrimas normalizuojasi (Bourques, 2008).

Žmogui augant oda keičiasi, atsiranda problemų: paauglystėje ji būna riebi, mišri, vyresniame amžiuje išsausėja, atsiranda raukšlių, ragėja. Riebi oda yra ypač būdinga paaugliams. Hormonų pokytis sukelia didesnę riebalų išsiskyrimą odos audiniuose, taip pat ir galvos odoje ir plaukuose. (Grušauskas, 2012).

Riebi oda dažnai būdingesnė moterims nei vyrams, dažniausiai jauno amžiaus. Pilkšvas atspalvis, išreikštas riebus blizgesys, netolygus paviršius, stambios poros, bėrimai – tai ne pilnas sąrašas nemalonių simptomų, būdingų riebiai odai. (Яровая, 2010).

Odos perteklinio riebumo (seborėjos) priežastimi dažniausiai yra riebalinių liaukų aktyvumo padidėjimas ir odos riebalų išskyrimas (Родионов, 2012).

Seborėja – odos būklė kai sutrinka odos riebalinių liaukų sekrecija ir normali odos riebalų sudėtis. Ji atsiranda dėl vitaminų (B grupės) stokos, streso, hormonų apykaitos sutrikimų. Seborėja sustiprėja brendimo laikotarpiu, dėl to gali atsirasti spuogai, susidaro palankios sąlygos vystytis bakterijoms, grybeliams. Seborėja yra pagrindinis faktorius, skatinantis spuogų atsiradimą. Spuogai (acne) – dažniausiai pasireiškia dėl *Propionibacterium acne* bakterijos, kuriai veikiant išsivysto uždegimas pasireiškiantis mazgeliais, pustulėmis, pūlinukais, kartais mazgų ar cistų pavidalu. (Сорокина, 2012).

Riebalinių liaukų funkcijos sutrikimas sąlygoja seborėjos atsiradimą. Seborėja (lot. sebum - «riebalai» ir graikų rhoea - «ištekėjimas»). Tai odos patologinė būklė, kurios metu vyksta ne tik kiekybiniai bet ir kokybiniai odos riebalų produkcijos pokyčiai: sumažėja nesočiųjų riebiųjų rūgščių kiekis, sumažėjo jo antibakterinės savybės. „Seborėja atsiranda žmonėms su padidinta odos riebalų gamyba, pasireiškianti odos riebalų padidintu išsiskyrimu ir kokybiniu pokyčiu“ (Родионов, 2012).

Pasak tarptautinės visuotinės jaunatvinių spuogų klasifikacijos LTK – 10 spuogai klasifikuojami: Pagal tipus: komedoniniai spuogai; papulopustuliniai bėrimai; cistos. Pagal sunkumą: lengvo sunkumo; vidutinio sunkumo, sunkios eigos spuogai. Todėl dažnai tinkama priežiūrą riebiai odai ganėtina nelengva, bet įmanoma. (Сорокина, 2012).

Skiriamos 3 seborėjos formos: Riebioji seborėja; Sausoji seborėja; Mišrioji seborėja. Be abejo, tokioje riebioje-drėgnoje odos riebalų aplinkoje susidaro puikios sąlygos patogeninei florai, o tai puiki prielaida uždegimams vystytis. O riebalinių liaukų latakai, nesusidoroja su pertekliu riebalų kiekiu, mirštančios ląstelės užkemša praėjimus, galutinai sustabdoma ir sutrikdoma riebalų tekėjimą ir atsiranda komedonai, deformuojantys liaukų latakus. Jei į šį darinį patenka infekcija, atsiranda spuogas. (Родионов, 2012).

Spuogas gali būti ir vidaus organų patogeninių procesų atspindžiu. Tuo atveju kai kamštis susidaro apatinėje poros dalyje, atsiranda dar rimtesnė problema – aknė, nuo kurios, kaip ir nuo seborėjos labiausiai kenčia paaugliai. (Яровая, 2010).

Spuogai kyla prasidėjus riebalinių liaukų uždegimui. Dėl sustiprėjusios riebalų liaukų sekrecijos išsiskiria chemiškai pakitę riebalai, kurie užpildo išsiplėtusias poras ir dirgina epidermį. Kai epidermio ląstelių šerpetos susimaišo su riebalais ir dulkėmis, riebalų liaukos latakelyje susiformuoja juodasis inkštiras, žkimšdamas latakėlį, vėliau riebalų liauka ima trūkinėti, o inkštiras didėja ir plečia porą. Laiku nepašalinus inkštiro, riebalų liauka visiškai sutrūkinėja, bakterijos sukelia joje uždegimą. Susiformuoja raudonas sukietėjęs spuogas su gelsvai balta viršūnėle (Grušauskas, 2012).

Galimos įtakos puogams atsirasti turi daug veiksnių, pavyzdžiui: riebalų liaukų sekrecijos padidėjimas; riebalų liaukų latakų užsikimšimas riebalinėmis ir suragėjusiomis epitelio ląstelėmis; mikroorganizmų veisimasis ant odos; odos uždegimas; vyriškųjų lytinių hormonų androgenų kiekio padidėjimas (brendimo laikotarpiu tai ypač išryškėja). Dėl šių hormonų poveikio suintensyvėja riebalų liaukų sekrecinė funkcija ir didėja epitelio ląstelių keratinizacija – ragėjimas plaukų folikuluose; genetiniai veiksniai. Jaunatviniai (paprastieji) spuogai nustatomi nuo 35 iki 85 % paauglių ir jaunų suaugusiųjų, nuo 11 iki 30 metų. (Kutraitė, 2011)

Todėl, didžioji žmonių dauguma yra pažystama su spuogų atsiradimo problema. O kaip odai tenka susidurti su tokiu poveikiu, ja tenka rimtai spręsti ir profesionaliai bei prižiūrėti. O tuo atveju, jei tam skiriamas nepakankamas dėmesys ar pasirenkami netinkami kovos būdai, atsiranda dar didesnė grėsmė ir problema – aknė. Aknė (acne vulgaris) – kitaip dar vadinama paprastaisiais spuogais yra odos riebalinės liaukos ir viršutinės plauko folikulo dalies uždegimas. Aknė – chroniška, genetiškai nulemta riebalinių liaukų liga, pasireškianti didesniu riebalinių liaukų aktyvumu, folikuline hiperkeratoze, mikroorganizmų (*propionibacterium acne*) gyvybinė veikla, uždegiminė audinių reakcija odoje, kurioje gausu riebalinių liaukų, neuždegiminiais atvirais ir uždariais komedonais, uždegiminiais elementais papulėmis ir pustulėmis (Ulonienė, 2005).

Tad spuogų patogenezę galima suskirstyti taip: seborėja arba sustiprėjusi odos riebalų liaukų veikla; folikulų hiperkeratinizacija arba pagausėjęs riebalų susidarymas raginiame sluoksnyje ir komedogenezė; odos mikrobiocenozės pažeidimas dėl *Propionibacterium* acnes suaktyvėjimo; uždegimas (Anusevičienė ir kt., 2011)

Besikaupiančios užsikimšusiose latakuose, riebalinės raginės masės, praplečia latakų sieneles ir sukelia uždegiminę reakciją aplinkiniams audiniams. Tokiais atvejais susiformuoja papulės, pustulės, mazgelis, cistos ir aplink juos paraudę, tad galima išskirti šias spuogų klinikines formas: Komedonai ir inkštirai ; Papulės; Pustulės; Mazgas ; Cistos (Vasiliauskiene, 2009).

Spuogai atsiranda tada, kai per didelis gaminamų riebalų kiekis susimaišo su riebalinėmis rūgštimis bei odos bakterijomis. Kyla plauko uždegimas; jam būdingi raudoni spuogai (papulės), pūlinėliai (pastulės) ir inkštirai su geltona pūlinga šerdimi. Patekus ypatingai bakterinei infekcijai, gali susidaryti ir pūliniai. Svarbus vaidmuo uždegimui vystantis atitenka 3 tipams mikroorganizmų.

Staphylococcus epidermidis, *Malassezia furfur*, *Propionibacterium acnes*. Sergant akne lemiamą vaidmenį turi *P. acnes* dauginimasis ligos uždegiminėje stadijoje. (Махмудов, Олисова, Пинсон Верхогляд, 2010).

Pagal tai gali būti klasifikuojamas ir susirgimo sunkumo laipsnis. Nors kažkokios vieningos klasifikacijos nėra, bet, dažniausiai išskiriami 3 susirgimo sudėtingumo laipsniai: Lengvasis- esant uždariems ir atviriems komedonams, esant mažiau kaip 10 papulių-pustulių elementų ir praktiškai be uždegimo požymių; Vidutinis - daugiau nei 10, bet mažiau, nei 40 papulių-pustulių elementų; Sudėtingas - daugiau nei 4 papulių ir pustulių elementų, o taip pat mazgų ir kistų atsiradimu (Махмудов, Олисова, Пинсон, 2010).

Jaunatviniai spuogai pažeidžia veidą-kaktos, nosies, smakro, skruostų sritis, taip pat krūtinę, nugarą – kaip tik tas vietas, kurias sunku slėpti po drabužiais. Spuogai sukelia žmogui nemalonius pojūčius, gėdą ir sveikatos problemų. Paprastieji arba jaunatviniai spuogai – riebalų liaukų ir plaukų maišelio lėtinis uždegimas. Jų simptomai: raudonų uždegiminių odos mazgelių, spuogų, dažnai ir pūlinukų susidarymas, kartais – randai. Spuogai atsiranda dažniau berniukams brendimo metu ant veido (kaktos, skruostų, smakro), krūtinės, nugaros. (Auškalnienė, 2008)

Tad dažnai dar didesne problema tampa ne pati aknė, o jos padariniai. Jos pasekmės, tokios kaip odos grublėtumas, spalvos pokyčiai, atsirandanti nepageidaujama pigmentacija, odos jautrumas oro kaitai (oda lengvai raustanti, kaistanti, suirzusi) ir randai. (Махмудов, Олисова, Пинсон, 2010).

Todėl čia svarbų vaidmenį turi tokios odos priežiūra, kuri susideda iš kokybinio valymo, mikrobu poveikio sumažinimo, riebalų liaukų riebalų sekreto sumažinimo, hiperkeratozės mažinimo, apsaugos nuo saulės poveikio, drėkinimo ir odos riebalų absorbcijos (Яровая, 2010).

1.2.4 ŽAKE MASAŽO POVEIKIS RIEBIAI VEIDO ODAI NUSTATYMAS

1.2.5 Žake masažo taikymas riebios veido odos atveju

Gydomąjį masažą sukūrė prancūzų gydytojas Žakė (Jacquet, 1860-1914). Plačiai naudojama technika ir masažas pavadintas gydytojo vardu. Taip pat panašią techniką sukūrė ir rusų gydytojas A. N. Pospelovas (A. N. Pospelov, 1846-1916). Daktaras, dermatologas, Paryžiaus šv. Antuano ligoninės skyriaus vadovas Žake, tapo žinomu dėl diskusijos su profesoriumi Allopo, kurios metu įrodė, kad plaukų slinkimas nėra užkrečiamas. Tačiau gydytojo Žake vardas dažnai siejamas su manualinės veido priežiūros – masažo technika – gnaibymu. Žake masažo judesiai turi panašumų su daktaro Raulo Lerojaus (Raul Leroy) sukurto plastinio masažo judesiais. Šiuo masažu daktaras Žake gydė įvairias dermatozes, aknę, nudegimus, randus. Daktaras Žake galvojo, kad jo masažas yra veiksmingiausias šiuolaikinėje dermatologijoje gydant riebią veido odą (Les Nouvelles Esthétiques, 2008).

Daktaro Žake masažo technikos aprašymas Medicinos akademijoje 1907 metais birželio 4 dieną: „Tvirtais judesiais aš spaudžiu tarp piršto pagalvėlių veido audinius iki pat piršto pagrindo. Tai aš darau kelias minutes. Tada pradėdau tiesiog minkyti odą smulkiais, greitais judesiais eidamas nuo centro į periferiją. Jokio tapšnojimo, plakimo. Vietoj šių sudėtingų technikų, aš praktikuojau mechaninį stimuliavimą, tai viskas. Pradėkite lengvai ir progresuokite. Judesiai turi būti laipsniški, jie turi prisitaikyti prie kiekvienos odos savybių. Jie beveik visada turi baigtis stipriais, net skaudžiais prisilietimais. Pagal galimybes reikia dirbti visais penkiais pirštais vienu metu. Kad procedūra būtų išties efektyvi, judesiai taip pat turi būti labai greiti. Jokiu būdu nesuspauskite audinių ilgesniam laikui. Greiti judesiai ir neilgas veikimas sudaro sąlygas maksimaliam efektyvumui. Šiose taisyklėse slypi metodo sudėtingumas, tai priežastis kodėl kai kurie gydytojai niekada nesugebės išmokyti šios technikos. Trukmė kaip ir jėga, turi progresuoti: nuo poros minučių iki ketvirčio valandos“ (Les Nouvelles Esthétiques, 2008).

Masažuojant nosį reikia stengtis atskirti odos lygmenį nuo kremzlės, todėl odą reikia laikyti tarp dviejų tos pačios rankos pirštų arba kiekvienos rankos rodomųjų pirštų. Masažuoti laikant odą tarp nykščio ir rodomojo pirštų greitais, tarsi slystančiais judesiais, atkiekant maigiamo judesius negalima persistengti, reikia vengti tempimo. Masažo metu reikia stengtis išstumti reibulų liaukose susikaupusį sebumą (Les Nouvelles Esthétiques, 2008).

Atkiekant Žake masažą reikiėtų atkreipti dėmesį į – aukštą ar žemą kraujo spaudimą, nors tai nėra kontraindikacija, tačiau klientą, turintys aukštą kraujo spaudimą, masažo metu ar po jo gali jausti galvos skausmą. Klientai, turintys žemą kraujo spaudimą, po masažo glali jausti galvos

svaigimą arba nualpti jei staiga atsistoja, todėl po masažo reikia leisti klientui ilgiau pagulėti, padėti atsistoti. Vėžys nėra masažo kontraindikacija, bet masažo metu geriau nenaudoti intensyvių judesių, kilus abejonų, paprašyti kliento atnešti gydytojo išrašą, kad masažą atlikti yra saugu (N. Michalun, M. V. Michalun, 2013).

Žake masažo poveikis:

Masažo poveikis apima abipusius neurorefleksinius, neurohumoralinius ir neuroendokrininius ryšius. Pirminė grandis yra odos mechanoreceptoriai, transformuojantys mechaninio dirginimo sukeltą energiją į nervinius impulsus, kurie sklinda į centrinę nervų sistemą. Centrinė nervų sistema formuoja atsakomąsias reakcijas, atstato sutrikusius ryšius tarp galvos smegenų žievės ir nervinių centrų. Daugelis vietinių reakcijų, kylančių audiniuose dėl masažo sudirginimo, yra refleksinio pobūdžio reakcijos. Masažui yra būdingas neuroreflexinis veikimas, kuris turi įtakos visoms organizmo sistemoms.

Masažo metu humoralinėje aplinkoje atsirandančios tokios biologiškai aktyvios medžiagos, kaip histaminas, aceticholinas, patekusios į kraują išlečia kraujagysles, pagerina nervinio impulso sklidimą, stimuliuoja vegetacinės nervų sistemos funkcijas. Taip pasireiškia neurohumoralinis masažo poveikis (J. Finkelšteinaitė, N. K. Valužienė, J. Damanskas, 2008).

Veikiant neurorefleksiniam ir neurohumoraliniam masažo veiksniams, keičiasi įvairių vidaus sekrecijos liaukų veikla. Ji arba aktyvinama arba lėtinama. Taip pasireiškia trečiasis, neuroendokrininis, masažo poveikis. Šiems veiksniams veikiant vienu metu bei atitinkamai atliekant masažo procedūras, yra treniruojamos visos apsauginės – prisitaikomosios organizmo reakcijos (J. Finkelšteinaitė, N. K. Valužienė, J. Damanskas, 2008).

Masažo poveikis nervų sistemai. Visas žmogaus organizmo funkcijas reguliuoja nervų sistema. Nervų sistema yra skirstoma į tris dalis: centrinę nervų sistemą, kurią sudaro galvos ir nugaros smegenys, periferinę nervų sistemą, kurią sudaro periferiniai nervai, jungiantys visus organus su nugaros ir galvos smegenimis ir vegetacinę nervų sistemą, kuri savarankiškai reguliuoja visus vidaus organus. Masažas veikia visas nervų sistemos dalis. Veido srityje išsidėstę periferiniai nervai yra susiję su gilesnių nervų kontroliavimu, kuris padeda suvaldyti susidariusią įtampą ir organizmo sistemoms sugrįžti į ramybės būseną (S. Mitchell, 2011). Nustatyta, kad masažas gali padidinti arba sumažinti nervų sistemos dirglumą, priklausomai nuo naudojamų masažo būdų ir nervų sistemos būklės. Kadangi viena iš riebalinių liaukų suaktyvėjimo priežasčių yra stresas, masažo metu jaučiamas atsipalaidavimas, kuris slopinariebalines liaukas gaminti bei išskirti sebumą (J. Finkelšteinaitė, N. K. Valužienė, J. Damanskas, 2008).

Dėl reikšmingumo kosmetinių medžiagų prasiskverbimui, drėgmės išsaugojimo, odos jautrumo sumažinimo, raginis odos sluoksnis pradėtas nagrinėti labiau nei kiti epidermio sluoksniai (N. Michalun, M. V. Michalun, 2001). Raginis sluoksnis sudarytas iš 18-23 sluoksnių suspaustų,

sausų, stipriai sujungtų ląstelių. Didelis sluoksnis ląstelių leidžia vykti ląstelių pleiskanojimui ir neleidžia kauptis per daug riebalų. Viršutinė raginio sluoksnio dalis yra puri ir vadinama pleiskanojančiu sluoksniu (*lot. Stratum disjunctum*), šiame sluoksnyje ląstelės praranda ryšį viena su kita ir palaipsniui šerpetoja. Apatinio raginio sluoksnio dalies ląstelės yra kompaktiškai suspaustos, impregnuotos hidrolipidine mantija, kuri sudaryta iš riebalų, klijingų ir suragėjusių odos ląstelių. Nors raginis odos sluoksnis sudarytas iš suragėjusių ląstelių, tačiau šis sluoksnis atlieka svarbią funkciją – užkertą kelią drėgmės išgaravimui iš odos (D. Yarosh, 2008; N. Michalun, M. V. Michalun, 2001). Dermoje yra neervų, kurių galūnėlės siekia epidermį, todėl oda pirmoji pajunta masažo veiksmus ir tiesiogiai perduoda dirginimą (N. Michalun, M. V. Michalun, 2001; Stačiokas., Rybakovas, 2005).

Žake masažas gerina gerina visas odos funkcijas, todėl nuo kūno paviršiaus pašalinamos suragėjusios epidermio ląstelės, pagerėja odos kvėpavimas, pagyvėja riebalinių ir prakaito liaukų veikla, išsiplėčia kraujų ir limfos kapiliarai, pakyla odos ir giliau esančių audinių temperatūra, padidėja odos atsparumas įvairiems neigiamiems išoriniams poveikiams, pagerėja odos elastingumas bei stangrumas, lyginami randai bei raukšlės (O. Ферштейн, ir kt. 1900; J. Finkelšteinaitė, N. K. Valužienė, J. Damanskas, 2008).

H. Kasilis 1975m. eksperimentuodamas įrodė, kad masažo metu kraujyje keičiasi hormonų mediatorių, metabolitų santykiai. Vienų hormonų daugėja, kitų mažėja tai priklauso nuo masažo būdo bei masažuojamojo asmens būklės. Kadangi vienas iš riebalinių liaukų suaktyvėjimą lemiančių veiksnių yra hormonų padidėjimas, galima teigti, kad Žake masažas mažina odos riebumą (J. Finkelšteinaitė, N.K. Valužienė, J. Damanskas, 2008).

Net geriausia odos priežiūra negali sumažinti hormonų sąlygojamos riebalų gamybos, tačiau taikant Žake masažą gali būti pašalinamas riebalinis blizgesys, sutraukiamos poros, sumažinamas poinkis odos bėrimamas, išlyginami randai (E. Bolz, 1996).

Žake masažą sudaro 3 pagrindiniai masažiniai judesiai: glostymas, maigymas ir vibracija. Šių masažo judesių atlikimo būdai bei poveikis pateiktas 1 lentelėje.

1 lentelė. Atskirų masažo veiksmų poveikis

Lenelę sudarė Gintarė Tkačenkaitė, remiantis *šaltiniu*: Finkelšteinitė, J., Valužienė, N. K., Domanskas, J. (2003). Masažas. Vilnius: Avicena II. p. 30-49.

Masažiniai judesiai	Judesių atlikimo būdai	Poveikis	pastabos
Glostimas	Švelnus (paviršinis) glostymas	Pirmiausia glostymas veikia odą. Nuo odos pašalinamos suragėjusios odos ląstelės, pagerėja prakaito ir riebalinių liaukų veikla, odos kvėpavimas, medžiagų apykaita, odos tonusas, kraujo apytaka kapiliaruose, pakyla odos temperatūra. Pagerėjus periferinei kraujo apytakai ir pagreitėjus limfos tėkmei, sumažėja audinių pabrinkimas	Slopina centrinės nervų sistemos veiklą, veikia raminančiai, atpalaiduojančiai
	Aktyvus (gilusis glostymas)		Gilesniuose audiniuose esančias nervų galūnėles veikia tonizuojančiai, aktyvina centrinės nervų sistemos veiklą.
Maigymas	Suspaudimas, audinio ištempimas, atspaudimas	Didina raumenų tonusą, didina jų susitraukimo funkciją, gerėja kraujo apytaka, greičiau rezorbuojasi medžiagų apykaitos produktai, mažinami pabrinkimai, smulkios raukšlės stimuliuojami nerviniai refleksai.	
Vibeacija	Pakratymas	Giliai ir įvairiapusiškai veikia įvairus audinius, ypatingai nervinį audinį, pagerėja audinių regeneracija	Priklausomai nuo virpesių dažnumo ir amplitudės, vibracija gali išplėsti arba sutraukti kraujagyslių spindį

Lentelėje patekti Žake masažo atlikimui naudojami masažiniai judesiai, jų atlikimo būdai bei poveikis. Priklausomai nuo masažinio judesio atlikimo būdo yra skiriamas skirtingas poveikis.

Procedūrų metu naudotų kosmetinių priemonių analizė.

Veido odos nešvarumų bei makiažo nuvalymui naudotas valomasis kremas, kurio sudėtyje yra provitaminu B5.

Pantenolis tonizuoja odą, apsaugo nuo uždegimų, drėkina, suteikia odai minkštumo ir stangrumo. Ramina sudirginimą, regeneruoja pažeistą epidermį ir apsaugo odą nuo pleiskanojimo. Taip pat turi raminantį poveikį, kai oda yra pažeista alerginių faktorių. (A, Praškevičius., J. Burneckienė., L, Ivanovienė. L, 2001; J, Liesienė., Kazlauskė. J, 2012).

Odos tonizavimui naudotas tonikas, kurio sudėtyje yra: Alfa-hidroksirūgščių iš jų ir pieno rūgšties, alavijų sulčių ir agurkų ekstrakto.

Alfa-hidroksirūgštys – slopina raginio sluoksnio korneocitų sukibimą (koheziją), padeda suardyti ragines ląsteles – jas tirpdo ir taip saktina odos regeneracijos procesą. Aktyvina ląstelių energetinių medžiagos apykaitos mechanizmą keratinocitų ir fibroblastų lygmenyje, didina natūralų drėgmės lygį odoje, aktyvuna hialurono rūgšties gamybą, skatina odos keramidų biosintezę ir taip gerina odos apsauginę funkciją. Dėl suragėjusiais odos ląsteles tirpinančio poveikio atsiveria odos poros, pagerėja odos pralaidumas biologiškai aktyvioms medžiagoms. Glikolio rūgštis gaunama iš cukranendrių, obuolių rūgštis iš obuolių, vyno rūgštis iš vynuogių, citrinų rūgštis iš citrinų, anansų, apelsinų (N. Michalun, M. V. Michalun, 2010; J. Liesienė., Kazlauskė. J, 2012). Pieno rūgštis – susidaro pieno rūgimo proceso metu. Pieno rūgštis turi drėkinamąjį, balinamąjį, suragėjusias odos ląsteles atsluoksniuojantį bei priešuždegiminį poveikį. Ji yra natūralus organizmo komponentas, dalyvaujantis pagrindinėse biocheminėse reakcijose, todėl nesukelia alerginių reakcijų (J. Liesienė., Kazlauskė. J, 2012).

Alavijų sultys – gaunamos iš alavijo lapų. Veikia kaip antiseptikas, skatina žaizdų gijimą, skatina audinių atsinaujinimo procesą, padeda reguliuoti riebalinių liaukų veiklą, apsaugo odą nuo laisvųjų radikalų poveikio, intensyviai drėkina bei ramina, yra geras emolientas, minkština odą, atkuria jos elastingumą, malšiną skausmą nudegus saulėje. 80% alavijo lapų sudaro vanduo, todėl jis intensyviai drėkina odą (J. Liesienė., Kazlauskas. J, 2012).

Agurkų ekstraktas – agurkuose yra 96% vandens, 2% cukraus, daug vitaminų, mikroelementų ir mineralų, reguliuoja sebumo išsiskyrimą. Aktiviosios medžiagos: vitaminas B9 – skatina odos ląstelių atsinaujinimą, vitaminas C – šviesina odą, veikia kaip antioksidantas, apsaugo nuo laisvųjų radikalų, fermentai – slopina melanino gamybą, balina veido odos dėmes, tonizuoja odą ir subalansuoja jos pH (N. Akhtar., A. Mehmood., B. A. Khan ir kt. 2011).

Odos drėkinimui naudotas drėkinamasis kremas, kurio sudėtyje yra alavijų sulčių bei alfa-bisabololio.

Alfa-bisabololis – natūralus monociklinis seskviterpeno alkoholis. Tai pagrindinė augalinė gydomąjį poveikį turinti veiklioji medžiaga, gaunama iš ramunėlių. Alfa-bisabololis ramina odą, mažina jos raudonį, pleiskanojimą bei sudirginimą, turi priešuždegiminį poveikį, slopina odos uždegimus, aktyvina ląstelių regeneracijos procesus, didina natūralų organizmo atsparumą bakterinėms bei grybelinėms infekcijoms (N. Michalun, M. V. Michalun, 2010).

Odos dezinfekcijai prieš Žake masažą, oda nuvaloma 3 proc. vandenilio peroksidu. Patekęs ant odos, vandenilio peroksidas skyla į deguonį ir vandenį. Deguonies atomai oksiduojasi, šio proceso metu vyksta bakterijų šalinimas. Vandenilio peroksidas yra stiprus oksidatorius. Jis sukelia antiseptinį poveikį, dezinfekuoja, dezodoruoja ir stabdo kraujavimą. Antimikrobinis poveikis silpnas ir trumpas (veikia tol, kol išsiskiria deguonis), tačiau preparatas veikia kai kuriuos virusus. Patekęs į žaiadą, vandenilio peroksidas putoja, todėl ją gerai išvalo (M. Milaš, 2006).

Žake masažo atlikimui naudojami propolio milteliai, kurių sudėtyje yra propolio ekstrakto, alantoino, kalamino, sieros bei talko. Žodis „Propolis“ išvertus iš graikų kalbos reiškia „miesto prieangis“, bitėms tai jų miesto – avilio „prieangis“, nes bitės jį naudoja kaip apsauginę priemonę. Tai augalinės ir gyvulinės kilmės, natūralios dervos mišinys, kurį bitės surenka iš Pušų, Tuopų, Paprastųjų Kaštonų, Beržų, lapų pumpurų, ūglių, pažeistų augalo vietų ir sumaišo su savo seilėmis, fermentais, vašku bei žiedadulkėmis. Propolis yra sakingas, stiprus kvapo ir kartoko skonio biologiškai aktyvus produktas. Propolio spalva gali kisti nuo gelsvos iki tamsiai rudos, pilkos ar žalsvos, spalvos tamsumas prilauso nuo jo senumo, kuo jis senesnis, tuo spalva tamsesnė. Veiksmingas gydomąsias savybes propolis išsaugo net iki 10 metų (M. Rauckis, 2008).

Kambario temperatūroje propolis yra kietas, pašildytas iki 30-40° C tampa lipnus ir minkštas, 80-104° C temperatūroje – lydosi. Propolis blogai tirpsta vandenyje, iš dalies tirpsta augalinės ir riebalinės kilmės riebaluose, gerai tirpsta spirite, eteriye bei pašildytuose tirpikliuose. Propolio veikimo spektras yra gana platus: antimikrobinis (veikia net 100 rūšių mikroorganizmų), antivirusinis, antigrybelinis, priešuždegiminis, antioksidacinis ir biostimuliuojantis (M. Rauckis, 2008). Propolis skatina odos regeneraciją ir epitelizaciją, suteikia odai lygumo bei elastingumo, sugeria riebalų perteklių, neutralizuoja bakterijų veikimą, pasižymi raminamuoju poveikiu, nesusausina odos. Remiantis šiais duomenimis galima teigti, kad propolis gali būti efektyviai naudojamas riebios veido odos priežiūrai (Husnu, K., Baser, C., Buchbauer, G., Raton, B. 2010).

Daugelį metų vykę empiriniai propolio savybių stebėjimai moksliskai įvertinti buvo tik per pastaruosius 40-50 metų. Ypač daug pastangų idėjo rusų mokslininkas S. Popravka, kuris ištyrė iš beržo pumpurų surinkto propolio fizinę ir cheminę sudėtį bei biologinį aktyvumą. Propolį sudaro įvairios aromatinės medžiagos (apie 55 proc.), vaškas (apie 30 proc.), eterinis aliejus (apie 10 proc.) ir žiedadulkės (apie 5 proc.). daugiausia propolyje yra polifenolinių junginių, iš kurių didžiąją dalį sudaro flavanoidai. Flavanoidai – sudėtingi eteriai, terpenai (bisabololas, pferostilbenas, fenolino trigliceroidai), organinės rūgštys (benzoinė, vanilinė), vanilino ir izovanilino aldehydai, betulenai, betulenolas. Flavanoidai lemiantys antibakterines, antialergines bei uždegimą slopinančias propolio savybes yra pinocembrinas, pinoboksinas, galanginas, aromatinės rūgštys ir jų esteriai (ferulo, kavos, cinamono) bei diterpenoidai (A. Gendrolis, 2008., G. L. Lacher, 2003).

Propolyje taip pat yra mineralinių medžiagų: mangano, cinko, vario, nikelio, kobalto, kalcio, kalio, fosforo, sieros, natrio, geležies, magnio, tačiau jų kiekiai labai nedideli. Vitaminų propolyje yra nedaug: A, B₁, B₂, B₃, B₆, C, E, PP. A. Siniakovo tyrimais įrodyta, kad propolio sudėtyje esantis vitaminas A yra būtinas odos epitelio atsinaujinimui. Vitaminas B₂ ir B₆ padeda esant seborėjai, aknei, riebiai veido odai. Propolyje būna nuo 8 iki 17 aminorūgščių, svarbiausios – serinas, gliukolis, alaninas, triptofanas, leicinas, lizinas, histidinas, metioninas, valinas. Taip pat propolyje yra sudėtingų riebalinių rūgščių, įvairių angliavandenių, daug inhibitorių, antimikrobinių ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų. Pastebėta, kad kai kurie žmonės yra alergiški propoliui, todėl propolį turėtų atsargiai vertoti asmenys sergantys bronchine astma, egzema, alerginėmis ligomis. Pastebėjus atsiradusias alergines reakcijas panaudojus propolį, jo vartojimą reikia nutraukti (A. Baltuškevičius, 2008).

Žake masažui naudojamuose propolio milteliuose yra alantoino. Alantoinas yra baltymų apykaitos produktas, šlapimo rūgšties darinys, kuris susidaro vykstant oksidacijai. Alantoinas yra patvarus tirpaluose, kurių pH 4 - 9, tačiau gavęs šviesos ar pavirintas skyla. Tirpsta 25°C temperatūroje. Alantoino galima rasti ten, kur vyksta intensyvus ląstelių dalijimas: gyvūnų organizmuose - vaisiaus vandenyse, augaluose - daiguose, pumpuruose. Kosmetikoje naudojamas alantoinas gaunamas iš kviečių daigų, kaulažolės šaknų, retai iš veršingų karvių vaisiaus vandens. Alantoino poveikis pasireiškia kai jis naudojamas mažomis koncentracijomis 0,1-2 proc. Alantoinas slopina uždegimus, aktyvina kraujotaką, didina odos elastingumą, pasižymi odą minkštinančiomis savybėmis, ramina odos sudirgimus, skatina odos ląstelių regeneraciją bei proliferaciją, palaiko odos drėgmės balansą, taip pat pasižymi antimikrobiniu poveikiu. Alantoinas dėl savo netoksiškumo nesukelia alergijų, todėl yra lengvai derinamas su kitomis kosmetinėmis žaliavomis (K. H. Can, Baser., G. Buchbauer., B. Raton, 2010).

Taip pat propolio milteliuose yra kalamino, kuris yra gaunamas iš cinko oksido. Kalaminas veikia antiseptiškai, mažina uždegiminį procesą, paraudimą, reguliuoja sebumo išsiskyrimą (K. H. Can, Baser., G. Buchbauer., B. Raton, 2010).

Į propolio miltelių sudėtį įeina siera. Siera yra makroelementas, kuris slopina riebalinių liaukų veiklą, mažina odos blizgesį, nes sugeria į odos paviršių išsiskyrusį sebumą, gerina odos regeneraciją, tonizuoja odą (K. H. Can, Baser., G. Buchbauer., B. Raton, 2010).

Talkas propolio milteliuose naudojamas, kad masažo metu neslystų pirštai ir būtų geresnis sukibimas su odos paviršiumi. Talkas yra silikatų grupės mineralas, gaunamas iš magnio silikato hidroksido. Tai miltelių pavidalo medžiaga, sugerianti riebalų perteklių nuo odos paviršiaus (K. H. Can, Baser., G. Buchbauer., B. Raton, 2010).

Siekiant atskleisti Žake masažo ypatumus, pateikiamos klasikinio ir plastinio veido masažo charakteristikos.

Žake masažas gerina riebalinių ir prakaito liaukų veiklą ir taip padeda sebumui pasišalinti iš riebalinės liaukos. Gerėja kraujo apytaka, odos aprūpinimas deguonimi, limfos tekėjimas, suaktyvėja metabolizmo procesai, oda yra tonizuojama (V. Stačiokas, 2005; Ю. Ю, Дрибноход, 2008). Mažėja poodinių riebalinių liaukų susidarymas (Ю. Ю, Дрибноход, 2008). Masažo metu jaučiama šiluma, odos temperatūros pakilimas, odos pabrinkimas, šie pojūčiai laikosi dar apie 1 - 2 valandas po masažo, po to reakcija išnyksta, oda pašviesėja (V. Stačiokas, 2005; Ю. Ю, Дрибноход, 2008). Taip pat Žake masažas atliekamas profilaktiškai nuo priešlaikinio veido odos senėjimo (Фержтек, О., Фержтекова, 1990).

Žake masažo indikacijos:

- sumažėjęs raumenų tonusas,
- riebi porėta oda (siekiama pagerinti turgorą, išlyginti odos reljefą, sumažinti porų išsiplėtimą),
- odos šerpetojimas,
- riebi seborėja,
- raumenų tonuso sumažėjimas,
- po inkštirų ir infiltratų likusios dėmės (V. Vaikšnorienė, R. Gaurylienė, L. Anriukaitienė, 2010).

Kontraindikacijos:

- odos uždegiminiai procesai,
- odos nudegimai,
- atviros žaizdos arba bėrimai,
- jautri oda,
- infekcinės ligos,
- odos injekcijos veido srityje (praėjus ne daugiau kaip dviem savaitėms),
- operacija veido odos srityje (praėjus ne daugiau kaip dviem mėnesiams),
- trombai, trombozė, trombolizė, embolai, kraujo krešulys,
- ūmi raudonųjų spuogu forma,
- pūslelinė,
- grybelinės ligos,
- plokščios karpas,
- ūmus veido nervo uždegimas,
- III laipsnio hipertenzinė liga ir kitos sunkios somatinės ligos (J. Finkelšteinaitė, N. K. Valužienė, J. Domanskas, 2008; N. Michalun, M. V. Michalun, 2013).

Žake masažą siūloma atlikti iš pradžių kasdien, vėliau retinti iki kas antrą dieną ir galiausiai iki karto per savaitę. Masažo kursas 12 procedūrų po 10 min. Masažų kursą kartoti po 2-3 mėnesių. Norint geriau pašalinti komedonus rekomenduojama prieš masažą atlikti šildančias voneles, vapozone (5-7 min.) aruždėti šildanti kompresą bei nuvalyti veidą 3 proc. vandenilio peroksidu (Ю. Ю. Дрибноход, 2008).

Masažo atlikimui naudojamas talkas arba propolio pudra (V. Vaikšnorienė, R. Gaurylienė, L. Andriukaitienė, 2010). Masažas atliekamas atskiroms veido zonomis: kaktos, nosies, skruostų ir smakro, nes šiose vietose daugiausia riebalinių liaukų.

Žake masažo atlikimo būdai:

- Glostymas
- Žnybtukai
- Išspaudžiamieji žnybtukai;
- Žnybtukai su vibracija.

Žnybtukus galima kartoti keletą kartų pakaitomis, su vibracija, be vibracijos. Svarbu prisiminti, kad masažas turi būti užbaigiamas žnybtukais be vibracijos. Visi judesiai kartojami po 2 kartus.

1.2.6 TEORINĖS DALIES APIBENDRINIMAS

Riebi oda susijusi su intensyvia riebalinių liaukų veikla. Odos riebumas priklauso nuo riebalinių liaukų, gaminančių sebumą, veiklos aktyvumo. Kai vyksta riebalinių liaukų ir prakaito liaukų disfunkcija stebimas klinikinis vaizdas seborėjos. Dažniausiai jis nulemtas odos konstitucinėmis savybėmis, tačiau gali būti ir hormoninio disbalanso padarinys, pavyzdžiui pubertariniu laikotarpiu ar nėštumo metu, endoktinių sutrikimų, netinkama kosmetine priežiūra. Riebi oda reikalauja nuolatinės specialios priežiūros. Pagrindinė riebios odos priežiūros koncepcija tampa saugi, nuosaiki ir tinkama priežiūra, tuo pat metu veikiant visus jos patogenezės faktorius. Todėl čia svarbų vaidmenį turi tokios odos priežiūra, kuri susideda iš kokybinio valymo, mikrobu poveikio sumažinimo, riebalų liaukų riebalų sekreto sumažinimo, hiperkeratozės mažinimo, apsaugos nuo saulės poveikio, drėkinimo ir odos riebalų absorbcijos.

Žake masažas gerina gerina visas odos funkcijas, todėl nuo kūno paviršiaus pašalinamos suragėjusios epidermio ląstelės, pagerėja odos kvėpavimas, pagyvėja riebalinių ir prakaito liaukų veikla, išsiplečia kraujas ir limfos kapiliarai, pakyla odos ir giliau esančių audinių temperatūra,

padidėja odos atsparumas įvairiems neigiamiems išoriniams poveikiams, pagerėja odos elastingumas bei stangrumas, lyginami randai bei raukšlės (O. Ферштейн, ir kt. 1900; J. Finkelšteinaitė, N. K. Valužienė, J. Damanskas, 2008).

H. Kasilis 1975m. eksperimentuodamas įrodė, kad masažo metu kraujyje keičiasi hormonų mediatorių, metabolitų santykiai. Vienų hormonų daugėja, kitų mažėja tai priklauso nuo masažo būdo bei masažuojamojo asmens būklės. Kadangi vienas iš riebalinių liaukų suaktyvėjimą lemiančių veiksnių yra hormonų padidėjimas, galima teigti, kad Žake masažas mažina odos riebumą (J. Finkelšteinaitė, N.K. Valužienė, J. Damanskas, 2008).

Net geriausia odos priežiūra negali sumažinti hormonų sąlygojamos riebalų gamybos, tačiau taikant Žake masažą gali būti pašalinamas riebalinis blizgesys, sutraukiamos poros, sumažinamas poinkis odos bėrimamas, išlyginami randai (E. Bolz, 1996).

Žake masažas skirtas riebiai veido odai, nes masažo metu skatinamas sebumo išsiskyrimas iš riebalinių liaukų, išjudina vidinius infiltratus, ko pasekoje oda valosi. Gauti rezultatai įrodo Žake teigimą masažo poveikį riebiai veido odai pH lygio kitime ir sebumo sumažėjimo bei drėgmės lygio kilimo atžvilgiu bei odos blizgesiu.

2. EMPIRINĖ DALIS

2.1 ŽAKE MASAŽO POVEIKIO RIEBOS VEIDO ODOS ATVEJU NUSTATYMAS

1.2.1 Tyrimo organizavimas ir metodologija

Tyrimo būdas. Tyrimui tikslui įgyvendinti tyrimo metu buvo naudojamas mišrus tyrimo būdas, nes buvo renkami, analizuojami ir derinami kokybiniai ir kiekybiniai duomenys. Pradžioje buvo atlikta žodinė apklausa ir apžiūra, ir jų metu rinksiu kokybinius duomenis, o toliau tyrimo metu bus atliekami matavimai ir testavimai, taip surinksiu kiekybinius duomenis. Kokybiniams duomenims rinkti atliekama apklausa bei apžiūra, remiantis tyrimo instrumente (tiriamosios kortelėje) pateiktais klausimais. Kokybiniai duomenys yra renkami atliekant matavimus prieš atliekamas procedūras, kiekvienos procedūros metu ir po visų procedūrų.

Tyrimui įgyvendinimui: duomenų rinkimui ir tolimesnei analizei pasirinkti šie **tyrimo metodai**:

1. Literatūros analizės ir sintezės metodai. Taikyti analizuojant mokslinius teorinius darbus apie Žake masažą
2. Apklausa žodžiu;
3. Apžiūra;
4. Testavimai bei matavimai;
5. Lyginamasis metodas. Šis metodas yra svarbus analizuojant mokslines publikacijas, o taip pat rengiant darbo išvadas.
6. Atvėjo analizė.

Apibendrinimo metodas. Taikytas apibendrinant naudojamą mokslinę literatūrą bei gautuosius duomenis, taip pat formuluojant darbo išvadas Pasak V. Žydzūnaitės (2011), atliekant tyrimą yra svarbu susidaryti tyrimo planą, kuriuo remiantis yra rengiamas baigiamasis darbas.

Tyrimo proceso etapai:

Pirmame etape, kuris vyko nuo 2016-09-30 iki 2017-01-16, buvo vykdomas teorinis temos pagrindimas, kurio metu buvo atliktas baigiamojo darbo tyrimo parametrų suformulavimas, mokslo šaltinių atranka ir supažinimas su jų turiniu, mokslo šaltinių analizės apibendrinimas ir teorinės dalies parengimas (V. Žydzūnaitė, 2007).

Antrame etape, kuris vyko nuo 2017-01-16 iki 2017-03-13 buvo vykdomas tyrimo metodologinis pagrindimas, kurį apima tyrimo instrumento sudarymas (kuris buvo sudarytas remiantis mokslo šaltiniais) ir baigiamojo darbo tyrimo parametrų (tikslų, uždavinių, tyrimo klausimų) tikslinimas (V. Žydzūnaitė, 2007).

Trečiame etape, kuris vyko nuo 2017-02-24 iki 2017-04-15 buvo vykdomas empirinio tyrimo atlikimas, kurį sudaro tyrimo duomenų rinkimas, gautų rezultatų pateikimas. Tyrimo duomenų rinkimas atliktas Klaipėdos Valstybinės Kolegijos laboratorijose (V. Žydzūnaitė, 2007).

Ketvirtame etape, kuris vyko nuo 2017-04-20 iki 2017-05-10 buvo vykdoma galutinės baigiamojo darbo ataskaitos parengimas (V. Žydzūnaitė, 2007).

Penktame etape, kuris vyko nuo 2017-05-12 iki 2017-05-18 buvo vykdoma galutinės baigiamojo darbo ataskaitos parengimas (V. Žydzūnaitė, 2007).

2 lentelėje pateikiami Žake masažų kurso grafikas, kurį sudaro datų bei atliktų veiksmų aprašymai.

2 lentelė. Atliktų Žake masažų kurso grafikas

Data	Atliktas veiksmas
2017-02-10	Buvo atliktas tiriamųjų apklausa ir užpildytą tiriamųjų kortelių pirmoji dalis, naudojant lempą-lūpą, buvo atliktas veido odos būklės vertinimas ir užpildyta antroji bei trečioji tiriamosios kortelės dalis, tiriamosios atlikti kontroliniai odos matavimai.
2017-02-24	Naudojant lempa – lūpa atlikta odos apžiūra ir atliktas odos matavimas, demakiažas, kompresas, Žake masažas.
2017-02-27	Buvo atliktas demakiažas, kompresas, Žake masažas.
2017-02-28	Buvoatliktas demakiažas, kompresas, Žake masažas.
2017-02-29	Buvo atliktas demakiažas, kompresas, Žake masažas.
2017-03-01	Naudojant lempa – lūpa atlikta odos apžiūra ir atliktas odos matavimas.

2017-03-03	Buvo atliktas demakiažas, kompresas, Žake masažas.
2017-03-06	Buvo atliktas demakiažas, kompresas, Žake masažas.
2017-03-07	Buvo atliktas demakiažas, kompresas, Žake masažas.
2017-03-08	Naudojant lempa – lūpa atlikta odos apžiūra ir atliktas odos matavimas.
2017-03-09	Buvo atliktas demakiažas, kompresas, Žake masažas.
2017-03-13	Buvo atliktas demakiažas, kompresas, Žake masažas.
2017-03-14	Buvo atliktas demakiažas, kompresas, Žake masažas.
2017-03-15	Naudojant lempa-lūpa atlikta odos apžiūra ir atliktas odos matavimas.
2017-04-29	Naudojant lempa – lūpa atlikta odos apžiūra ir kontrolinis matavimas.

Tyrimo etika.

Tyrimo etika bus užtikrinta remiantis šiais principais: Su tyrimo dalyvę bus bendraujama pagarbiu stiliumi; Tyrimo dalyvės apsisprendimas dalyvauti tyrime bus savarankiškas. Tiriamajai bus garantuotas jos duomenų saugojimas. Tiriamoji taip pat bus informuota, kad dalyvavimas tyrime nedaro bei nekelia jokios rizikos jos gyvenimui; Tiriamoji respondentė bus supažindinta su tyrimo tikslu, kodėl būtent ji buvo pakviesta dalyvauti tokiam tyrime, su atliekamomis procedūromis, su naudojamomis priemonėmis bei instrumentais. Tyrimo metu tiriamajai nereikės patirti jokio psichologinio ar dvasinio diskomforto, papildomų piniginių išlaidų; Tiriamajai bus atsakyta į visus klausimus, kurie jai kėlė nerimą; Tiriamajai bus užtikrinta, kad tyrimo rezultatai bus jai pranešti asmeniškai. Tiriamajai bus paaiškinta, pagal kokius kriterijus ji buvo parinkta dalyve konkrečiam tyrimui ir kodėl, būtent ji, pakviesta dalyvauti tyrime; Tyrimo metu pateikiama informacija bus neutrali, objektyvi, orientuota tik į atliekamo tyrimo specifiką. Iš tiriamosios bus gautas žodinis sutikimas dalyvauti tyrime;

Tyrimo imtis.

Renkantis tiriamąją bus taikomas kriterinis atrankos būdas. Kriterinė atranka taikoma tada, kai imties vienetai atrenkami pagal tam tikrus kriterijus. Šis atrankos būdas padeda surinkti kokybiškų duomenų. Bus atrinkta viena tiriamoji (atvejo analizė), nes siekiama detaliai ištirti konkretų atvejį t.y., atlikti atvejo analizę.

Tiriamajai bus taikyti šie kriterijai:

- Lytis – moteris;
- Pastebimi riebios odos požymiai: visame veide matomos plačios poros, odos blizgėjimas, padidėjęs riebalinių liaukų sekretas.

Tyrimo instrumentas:

Tyrimo duomenys renkami tiriamosios kortelę (žiūr 1 priedą) pagalba. Tiriamosios kortelė sudaryta iš trijų dalių:

1. Klausimai, kurių dėka bus siekiama išsiaiškinti, kaip tiriamoji prižiūri savo odą, kokie vidiniai ir išoriniai veiksniai įtakoja tiriamosios odos būklę;
2. Klausimai apie odos būklės vertinimas taikant testavimo metodus tam, kad įvertinti tiriamosios indikacijas ir kontraindikacijas prieš procedūrų ciklą, bus įvertinama odos būklė ir gyvenimo būdo aspektai, turintys įtakos drėgmės ir elastingumo kiekiui odoje;
3. Tyrimo rezultatų fiksavimas tam, kad įvertinti atliktų procedūrų ciklo efektyvumą.

Visi gauti tyrimo metu duomenys bus matuojami Aparatu Soft plus (drėgmės, pH lygio porų dydžio, riebalų kiekio). Matavimai bus atliekami prieš kiekvieną procedūrą ir po kiekvienos procedūros bei po viso procedūrų kurso, siekiant nustatyti jo išliekamumą.

Bus matuojamas riebalų kiekis odoje prieš procedūras ir po procedūrų.

ODOS DRĖGMĖS MATAVIMAS												
Procedūros	Kakta			D. skruostas			K. skruostas			Smakras		
	Prieš	Po	Skirtuma	Prieš	Po	Skirtuma	Prieš	Po	Skirtuma	Prieš	Po	Skirtuma
Prieš procedūras/ Po procedūrų kurso												

Taip pat bus matuojamas riebalų kiekis odoje prieš procedūras ir po procedūrų.

<u>RIEBALŲ KIEKIO ODOJE MATAVIMAS</u>	
Procedūros	Rodikliai
Prieš procedūras	
Po procedūrų	

Taip pat bus matuojamas riebalų pH lygis prieš procedūras ir po procedūrų.

<u>PH LYGIO ODOJE MATAVIMAS</u>	
Procedūros	Rodikliai
Prieš procedūras	
Po procedūrų	

Odos būklę vertinama apžiūrint ją per lempą-lūpą. Svarbu žinoti pie odos porų dydį ir formą, išskiriamą riebalų kiekį ir jo konsistenciją, odos spalva, odos stori, odos blizgėjimą, dermografizmą, epidermio drėgmės lygį, odos jautrumą, odos reakciją į išorės poveikį. Tai padeda nustatyti tiriamosios odos tipą, būklę ir problemas. Odos elastingumo, tonuso ir turgoro įvertinimas svarbus, kad būtų nustatyta, ar odoje prasidėjęs senėjimo procesas. Odos elementai papulės, pustulės, miliumai, pūslelės, mazgeliai, atviri ir uždari komedonai, pūlinukai, cistos, randai, sudirgimai, spuogai, teleangiektazijos, šašeliai, dėmės, gali būti kontraindikacijos Žake masažo atlikimui, tai taip pat leidžia identifikuoti odos būklę bei problemas. Keratinizacijos procesas svarbus dėl jo reiškės komedonų bei spuogų susiformavimui. Esant hiperkeratinizacijai odos ląstelės greičiau nei įprastai dalinasi ir kyla į odos paviršių ir taip užkemša odos poras.

Tyrimo metu Žake masažo poveikis riebiai veido odai bus tiriamas remiantis veido odos diagnostinio aparato „Soft Plus“ matavimais. Šiuo aparatu bus nustatomas tiriamosios veido odos drėgmės kiekis, pH lygis, sebumo išsiskyrimas. Kadangi veido odos struktūra yra ne vienoda, todėl tyrimo metu matavimai bus atliekami skirtingose veido zonose. Drėgmės kiekis matuojamas kaktos viduryje ir po dešiniuoju skruostikauiu. Sebumo išsiskyrimas odoje matuojamas T-zonoje (kaktoje virš antakių) ir U-zonoje (ant kramtomojo raumens dešinėje pusėje). pH lygis odoje matuojamas apie 1cm nuo nosies sparnelio dešinėje pusėje. Sebumo išsiskyrimo nustatymui naudojamas riebalų foto lipo metrinis tyrimas, jo rezultatai pateikiami atsižvelgiant į amžių, lytį bei lokalizaciją, kurioje atliekamas testas. Foto lipo metrinio tyrimo metu naudojami vienkartiniai „strypeliai“, tam, kad ant jų susikaupę ant epidermio išsiskyrusių riebalų ir būtų galima atlikti identifikavimą, strypelis laikomas ant odos tiek laiko, kiek nurodyta diagnostinio aparato ekrane. Odos riebumas nustatomas 505mm gylyje. Odos pH lygio nustatymui naudojamas pH identifikavimo testas. Riebios odos pH yra nuo 6 iki 6,5. Odos drėgmės matavimui naudojamas hidratacijos testas. Šiam testui atlikti naudojami specialūs zondai su spyruokline sistema, dėl kurios zondai atšoka, tokiu būdu kiekvienas

tiriamasis plotas yra tinkamiausiai paspaudžiamas ir gaunamas tikslus rezultatas. Šio testo metu gauti duomenys lyginami su duomenimis, rodomais diagnostinio aparato ekrano lentelėje. Lentelėje esantys skaičiai nurodo, koks turėtų būti normalus drėgmės kiekis odoje, atsižvelgiant į sezoniškumą ir tiriamosios amžių.

Procedūros eiga:

1. Pildoma tiriamosios kortelė, atliekami odos matavimai diagnostiniu aparatu „Soft Plius“ bei odos būklės vertinimas apžiūrint ją per lempą – lūpą: 2 savaites prieš masažų kursą, prieš pirmą procedūrą, po 2-ųjų procedūrų, po 8-ųjų procedūrų, po 10 procedūrų ir praėjus dviem savaitėm po masažų kurso.

2. Procedūrų metu laikomasi higienos reikalavimų: prieš ir po procedūros rankos plaunamos muilu, skalaujamos po tekančiu vandeniu, nusauginamos vienkartinio rankšluosčiu, po sąlyčio su kitais daiktais, rankos dezinfekuojamos odos dezinfekcijai skirta priemone, kiekvienai tiriamajai naudojamos naujos vienkartinės priemonės.

3. Atliekamas demakiažas. Ant veido ir dekoltė odos paskirstomas valomasis kremas, oda valoma masažinėmis linijomis, nuplaunama drungnu vandeniu, naudojant neaustinės medžiagos servetėlę. Oda tonizuojama toniku.

4. Veido oda dezinfekuojama 1proc. vandenilio peroksidu. Ant veido odos dedamas šiltu vandeniu sudrėkintas frotinis rankšluostis ir laikomas 3 min.

5. Ant veido odos paskirstomi propolio milteliai ir atliekamas Žake masažas.

6. Ant veido bei dekoltė odos, masažinėmis linijomis, tepamas drėkinamasis kremas.

2.2 Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Prieš atliekant Žake masažų kursą, naudojantis tyrimo instrumentu – tiriamosios kortele, gauti duomenys, kuriais išsiaiškinti vidinių bei išorinių veiksnių įtaką riebiai veido odai. Atlikti odos matavimai, naudojantis aparatinės diagnostikos aparatu „Soft Plius“ bei odos būklės vertinimai, apžiūrint veido odą vizualiai per lempą – lūpą, siekiant stebėti Žake masažo poveikį riebiai veido odai procedūrų eigoje.

Tiriamosioms buvo atliktas 10 Žake masažų kursas. Iš viso atlikti 6 odos matavimai: prieš pirmą procedūrą, po 2-ųjų procedūrų, po 8-ųjų procedūrų, po 10 procedūrų, taip pat atlikti 2 kontroliniai odos matavimai, pirmasis dvi savaites prieš masažų kursą, antrasis praėjus dviem savaitėm po masažų kurso. Pirmasis kontrolinis matavimas reikalingas tam, kad būtų galima matyti natūralų odos drėgmės, sebumo bei pH kitimą, antrasis tam, kad būtų matomas pasiektų rezultatų išliekamumas pasibaigus procedūrų kursui.

Taip pat buvo atlikas vizualinis tiriamųjų veido odos būklės vertinimas, apžiūrint veido odą per lempą – lūpą. Odos būklės vertinimas buvo žymimas odos būklės žemėlapyje. Odos būklės žemėlapis suskirstytas į atskiras veido zonas, kuriose buvo sužymėti: pirminiai ir antiniai bėrimai, komedonai, miliumai, dehidratacija, odos blizgesys bei plačios poros. Odos būklės žemėlapis pildytas prieš kiekvieną diagnostinį odos matavimą.

Atlikus apklausa apie A1 tiriamąją buvo gauti šie duomenys. A1 tiriamoji gimusi 1990-11-20. Amžius 25 metai, tai amžius, kai riebalinių liaukų funkcija yra vidutiniškai aktyvi, nes merginoms odos riebumas labiausiai išryškėja 15-17-aisiais gyvenimo metais ir apie 35-uosius metus riebalinių liaukų funkcija pradeda silpnėti kol riebalinės liaukos iš dalies atrofuoja (G. Balevičienė, 2003). Tiriamoji skundžiasi komedonais, veido blizgesiu, dėmėmis likusiomis po odos bėrimų bei veido odos tempimu nusiprausus.

A1 tiriamoji naudoja tinkamas priemones veido odos priežiūrai, tačiau ji nenaudoja veido odos šveitiklio, todėl odoje lėtėja keratinizacijos procesas, kurį kontroliuoja enzimai. Specialūs enzimai tirpina saitus laikančius keratinocitus kartu ir neleidžiančius atsisluoksniuoti. Kai šis procesas nevyksta teisingai, mirusios ląstelės kaupiasi ant odos paviršiaus ir užkemša odos poras, todėl formuojasi komedonai (N. Michalum, M. V. Michalum, 2013). Taip pat nenaudojant šveitiklio per suragėjusias odos ląsteles sunkiau prasiskverbia kosmetikoje esančios biologiškai aktyvios medžiagos, todėl sumažėja kitų naudojamų kosmetinių priemonių poveikis. A1 tiriamosios naudojamos kosmetikos analizė pateikiama prieduose (Žr. priedą).

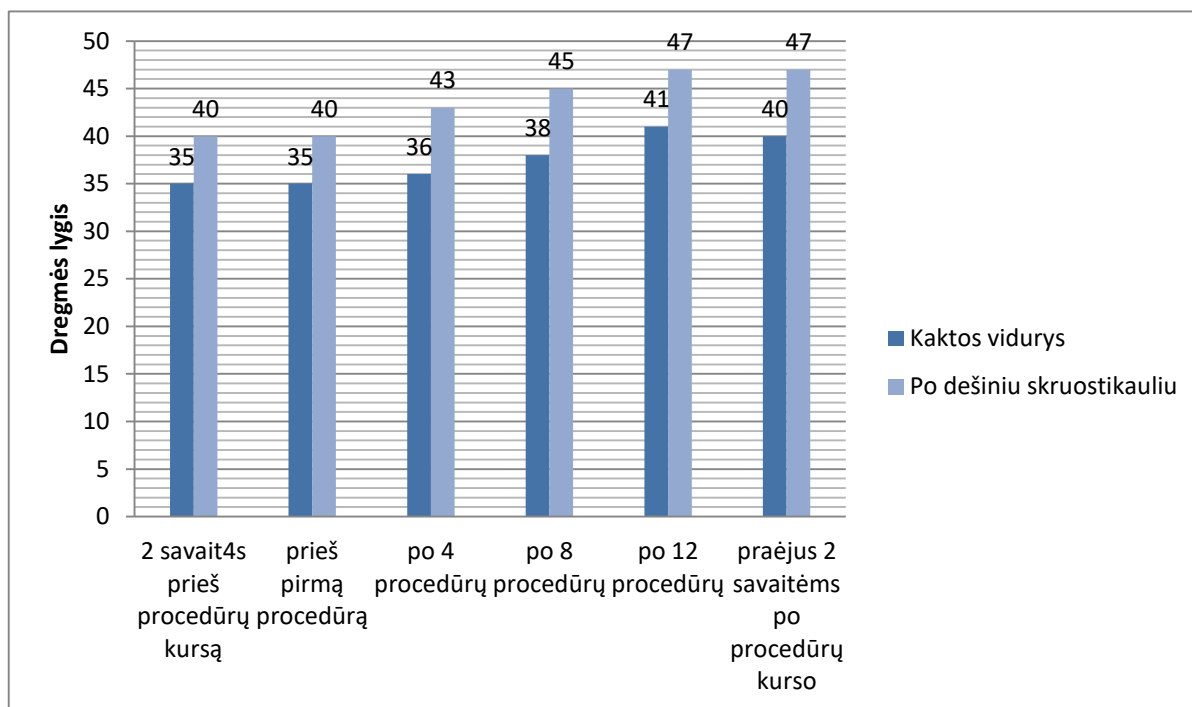
A1 tiriamosios maisto racioną sudaro žuvis ir mėsa. Riebalinės liaukos, dėka hormono 5-alfa-reduktazės, sugeba bio sintezuoti testosteroną iš su mėsa gaunamo cholesterolio. Padidėjęs testosterono kiekis aktyvina riebalinių liaukų veiklą (E. U. Эрнандес, А. А. Марголина, А. О. Тенпухина, 2003). A1 tiriamoji dažnai sunkiai užmiega dėl dažnai patiriamo streso. Streso metu hormonai siunčia signalus smegenims, kad antinksčių liaukos gamintų daugiau hormonų, kurie sukelia staigų sebumo gamybos padidėjimą ir uždegimą folikule, todėl formuojasi bėrimo elementai (N. Michalum, M. V. Michalum, 2013). Neišmiegojus pakankamą laiką ir nepailsėjus, organizmas, tuo pačiu ir oda, jautriau reaguoja į neigiamą aplinkos poveikį. normaliam drėgmės lygiui odoj palaikyti.

Atlikus A1 tiriamosios odos būklės vertinimą 2 savaites prieš procedūrų kursą, apžiūrint per lempą – lūpą, buvo gauti šie duomenys. Odos poros skruostų srityje plačios, o likusioje srityje vidutinės. Porų forma visame veide ovali. Riebalų kiekis odoje yra padidėjęs, tai galima spręsti iš odoje esančių komedonų, riebalinio blizgesio. Odos spalva pageltusi, dėl išskiriamo sebumo, kuris susimaišo su negyvomis epidermio ląstelėmis, sulėtėjusios kraujotakos ir limfotakos (L. Nordman.? A. Day, 2012). Oda stora. Riebalinių liaukų sekretas T – zonoje yra skystas, todėl matomas riebalinis blizgėjimas, likusioje zonoje riebalinių liaukų sekretas yra terštas, todėl jis kemša odos

poras ir ten daugiau susiformuoja komedonų. Odos dermografizmas neišryškėjęs, oda nėra jautri. Epidermio drėgmės lygis yra žemas, nes A1 tiriamoji skundžiasi odos tempimu nusiprausęs vandeniui, tai rodo odos dehidrataciją. Odos reakcija į išorės poveikį yra normali. Odos elastingumas normalus, tai nustatyta atlikus rotacijos testą, kurio rezultatas neigiamas. Odos tonusas geras, nes atlikus turgoro testą, odą į rauklę suimti buvo sunku. Paakiuose matomi miliumai. Yra randų ir dėmelių. Nosies srityje yra atvirų komedonų, likusiame veide komedonai yra uždari. A1 tiriamosios keratinizacijos procesas yra suaktyvėjęs, vyksta hiperkeratinizacija – sutrikusi ląstelių ragėjimo ir atsiskuoksnavimo funkcija, odos ląstelės sulimpa su odos riebalų pertekliumi, pradeda sluoksniuotis bei kauptis prie riebalinių liaukų žiočių užkimšdamas jas.

Prieš pirmą procedūrą. A1 tiriamosios veide susiformavo keletas papulių, po 4 procedūrų vietoj jų buvo rausvos dėmės, tačiau padaugėjo berimų, po 8 procedūrų dėmės sugijo, taip pat sumažėjo odos dehidratacija, oda prie nosies sparnelių nebepleiskanojo, po 10 procedūrų sugijo seniau susiformavusios dėmės, sumažėjo odos blizgesys, vizualiai sumažėjo berimų. Praėjus dviem savaitėms po procedūrų kurso, odos būklė nepakito.

A1 tiriamosios drėgmės lygio kitimas atliekant 10 Žake masažų kursą pavaizduotas diagramoje (Žr. 2 pav.)

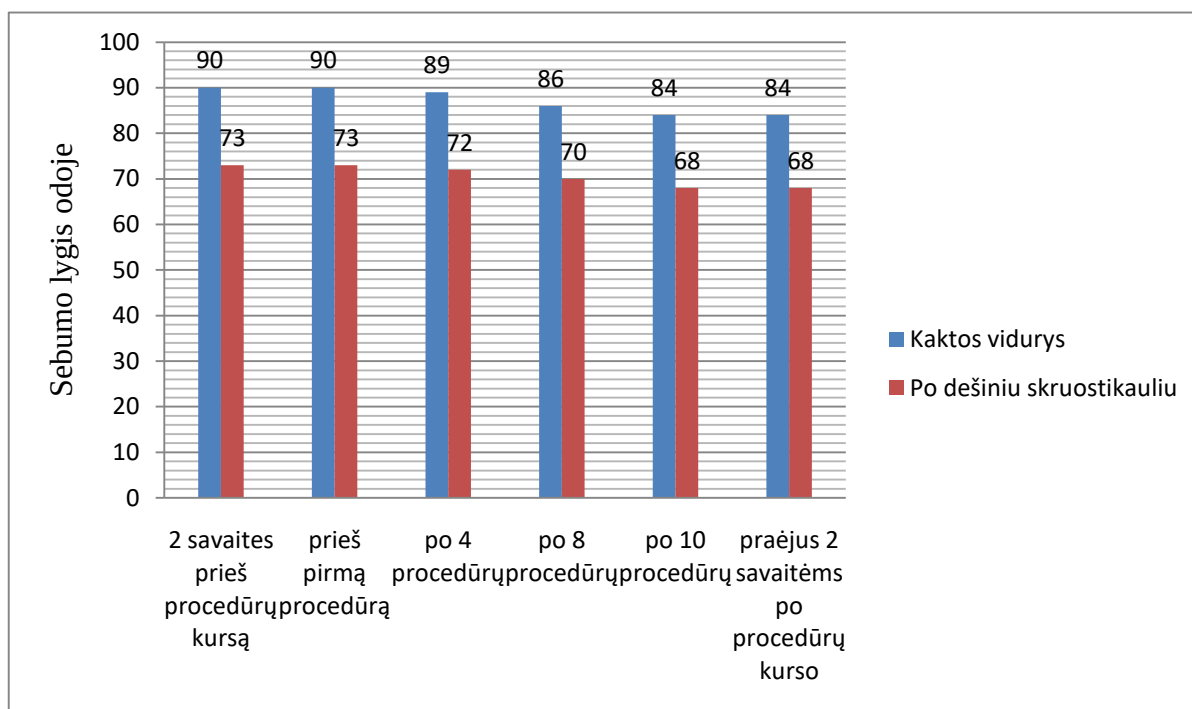


2 paveikslas. A1 tiriamosios drėgmės lygio kitimas

Paveiksle pavaizduotas A1 tiriamosios drėgmės lygio kitimas atliekant Žake masažą. A1 tiriamosios drėgmės lygis odoje atlikus pirmąjį matavimą ir praėjus dviem savaitėms nepakito. Tai rodo, kad odos drėgmės lygis odoje pastovus. Po kiekvienos procedūros drėgmės lygis vis didėjo, tačiau nepasiekė normalios drėgmės lygio.

Atsižvelgiant į tiriamosios amžių ir tyrimo metu buvusį buvusi metų laiką – žiemą, odos drėgmės lygis turi būti nuo 60 iki 75. Žiemos metu oda būna sausesnė dėl temperatūros pokyčių – šiltas patalpos oras sausina odos paviršių, o išėjus į laiką nuo šalčio sulėtėja kraujotaka, medžiagų apykaita, riebalų gamyba, ląstelės gauna mažiau deguonies, todėl susilpnėja hidrolipidinė odos plėvelė, oda lengviau pažeidžiama išorės veiksnių. Amžius įtakoja odos drėgmės, nes su metais pakinta apsauginės riebalinės plėvelės veikla. Ji blogiau sulaiko vandenį, dėl to prasideda odos dehidratacija. Atlikus-os masažų kursą drėgmės lygis kaktos srityje padidėjo 6 proc., o skruosto srityje 7 proc. praėjus dviem savaitėms po masažų kurso drėgmės lygis kaktos srityje sumažėjo 1 proc., bet jis netapo mažesnis nei prieš masažų kursą, o skruosto srityje drėgmė liko tokia pati kaip ir po 12-os masažų. Tai rodo Žake masažo įtakos odos drėgmės lygio didinimui išliekamumą.

A1 tiriamosios sebumo lygio kitimas atliekant 10 Žake masažų kursą pavaizduotas diagramoje. (Žr. 3 pav.)

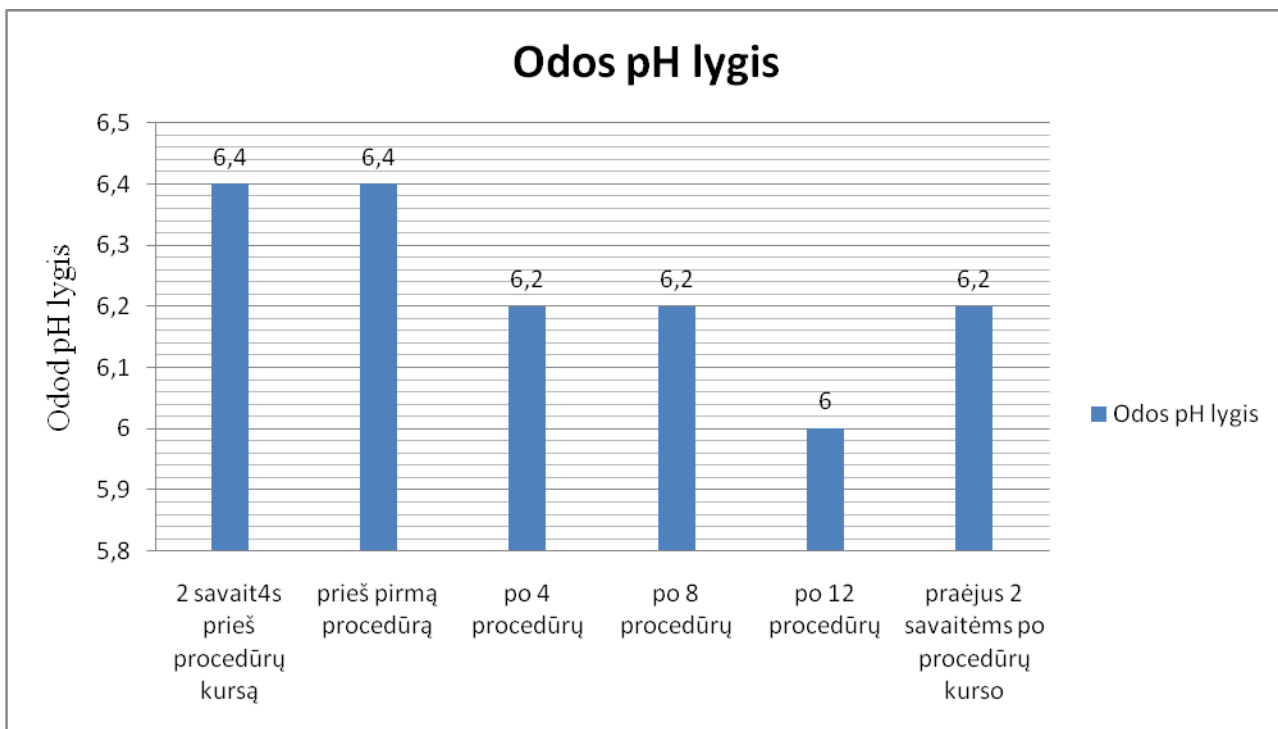


3 paveikslas. A1 tiriamosios sebumo lygio kitimas

Paveiksle pavaizduotas A1 tirimosios sebumo lygio kitimas atliekant Žake masažą. A1 tiriamosios sebumo lygis odoje atlikus pirmąjį matavimą ir paskui praėjus dviem savaitėms nepakito, tai reiškia, kad sebumo lygis odoje pastovus. Po kiekvienos procedūros sebumo lygis vis mažėjo, tačiau nepasiekė normalaus sebumo lygio, kuris pateikiamas diagnostinio aparato „Soft Plus“ aprašuose (Žr. priedą). Atsižvelgiant į tiriamosios amžių ir lytį, sebumo lygis kaktos srityje turi būti nuo 45 iki 65 proc., o skruostu srityje nuo 32 iki 52 proc. Amžius turi įtakos odos riebumui. Brendimo metu riebalinės liaukos išskiria daugiau sebumo, su amžiumi riebalinių liaukų funkcija pradeda silpnėti kol riebalinės liaukos iš dalies ar visiškai atrofuojasi. Lytis svarbi, nes moterų odos

riebalinės liaukos nėra tokios aktyvios kaip vyrų, todėl jos išskiria mažiau sebumo. Atlikus 12-os masažų kursą sebumo lygis kaktos srityje sumažėjo 6 proc., o skruosto srityje 5 proc. Praėjus dviem savaitėm po masažų kurso sebumo lygis kaktos ir skruostu srityje išliko tokie patys, tai rodo Žake masažo įtaką sebumo lygio mažinimo išliekamumui.

A1 tiriamosios odos pH lygio kitimas atliekamas 10 Žake masažų kursą pavaizduotas diagramoje (Žr. 4 pav.).



4 paveikslas. A1 tiriamosios odos pH lygio kitimas

Paveiksle pavaizduota A1 tiriamosios odos pH lygio kitimas atliekant Žake masažą. A1 tiriamosios pH lygis odoje atlikus pirmąjį matavimą ir paskui praėjus dviem savaitėms nepakito, tai reiškia, kad pH lygis odoje pastovus. Po 2 procedūrų pH lygis sumažėjo dviem, po 8-ių procedūrų pH kiekis nepakito, po 10 procedūrų pH lygis sumažėjo iki 6,2, tačiau nepasiekė normalaus pH lygio, kuris yra nuo 4,6 iki 5,5. Atlikus 10 masažų kursą odos pH lygis sumažėjo 0,2. Praėjus dviem savaitėms po masažų kurso odos pH lygis pakilo 0,1, tačiau netapo didesnis nei prieš masažų kursą.

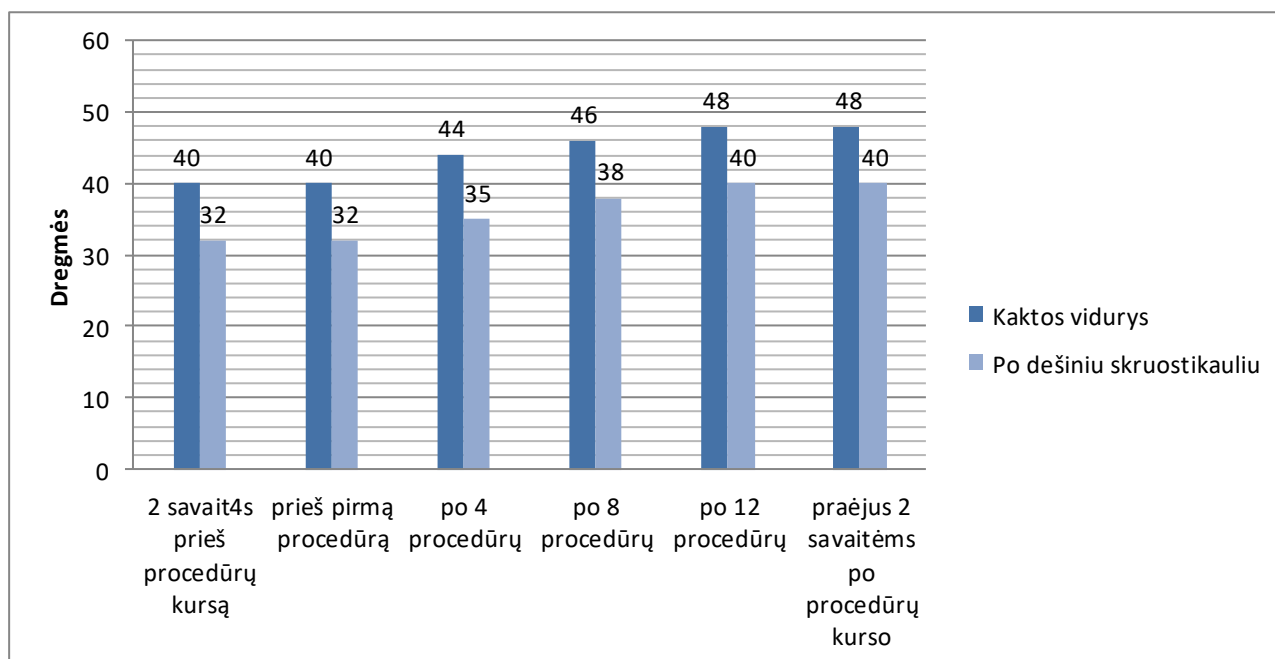
Atlikus apklausą apie A2 tiriamąją buvo gauti šie duomenys. A2 tiriama gimusi 1992-01-15. Amžius – 22 metai. Tai amžius, kai riebalinių liaukų funkcija yra vidutiniškai aktyvi, nes merginoms odos riebumas labiausiai išryškėja 14-17- aisiais gyvenimo metais ir prie 35 metų riebalinių liaukų funkcija pradeda silpnėti kol riebalinės liaukos iš dalies ar visiškai atrofuoja (G. Balevičienė, 2003). Tiriama šiuo metu studijuoja, todėl dažnai patiria streso, kankina nemiga.

Miego bei poilsio stoka alina organizmą ir turi įtakos odos būklei. Oda jautriau reaguoja į neigiamą aplinkos poveikį.

A2 tiriamoji naudoja tinkamas priemones veido odos priežiūrai, tačiau kiekvieną dieną naudoja daug dekoratyvinės kosmetikos, kurios sudėtyje esančios medžiagos yra komedogeniškos: Trihydroxystearin, Polyglyceryl-ę-diisostearate, Sodos chloridas, Arachidyl behenate. Komedogeniškos medžiagos užkemša riebalinės liaukos lataką, todėl formuojasi komedonai. A2 tiriamosios naudojamos kosmetikos analizė pateikta prieduose (Žr. priedą).

Atlikus A2 tiriamosios odos būklės vertinimą 2 savaites prieš procedūrų kursą, buvo gauti šie duomenys. Odos poros skruostų srityje plačios, o likusioje srityje vidutinės. Porų forma visame veide ovali. Riebalų kiekis odoje yra padidėjęs, tai galima spręsti iš odoje esančių komedonų, riebalinio blizgesio. Odos spalva pilkšva dėl sulėtėjusios kraujotakos ir limfotokos. Oda stora. Riebalinių liaukų sekretas T – zonoje yra skystas, todėl matomas riebalinis blizgėjimas, o likusioje zonoje riebalinių liaukų sekreta yra tirštas, todėl jis kemša odos poras ir ten daugiau susiformuoja komedonų. Skruostų srityje yra papulių. Odos dermografizmas neišryškėjęs, todėl oda nėra jautri. Epidermio drėgmės lygis yra žemas, nes A2 tiriamoji skundžiasi odos tempimu nusiprausęs vandeniu, tai rodo odos dehidrataciją. Odos reakcija į išorės poveikį yra normali. Odos elastingumas normalus, tai nustatyta atlikus rotacijos testą, kurio rezultatas neigiamas. Odos tonusas geras, nes atlikus turgoro testą, odą į raukšlę suimti buvo sunku. T – zonoje yra uždarytų komedonų, likusiame veide komedonai yra atviri. ant skruostų yra randų ir šašelių. A2 tiriamosios keratinizacijos procesas yra suaktyvėjęs, vyksta hiperkeratinizacija – sutrikusi ląstelių ragėjimo ir atsisluoksniavimo funkcija, odos ląstelės sulimpa su oda riebalų pertekliumi, pradeda sluoksniuotis bei kauptis prie riebalinių liaukų žiočių užkimšdamas jas. Po 2 procedūrų, A2 tiriamosios veide, kaktos zonoje, susiformavo daugiau papulių, po 10 procedūrų vietoj jų buvo rausvos dėmės, sumažėjo komedonų smakro ir nosies srityje, oda nebepleiskanoja, sumažėjo blizgesys T – zonoje. Praėjus dviem savaitėms po procedūrų kurso, smakro srityje vėl padaugėjo komedonų, kaktos zona vėl blizgėjo.

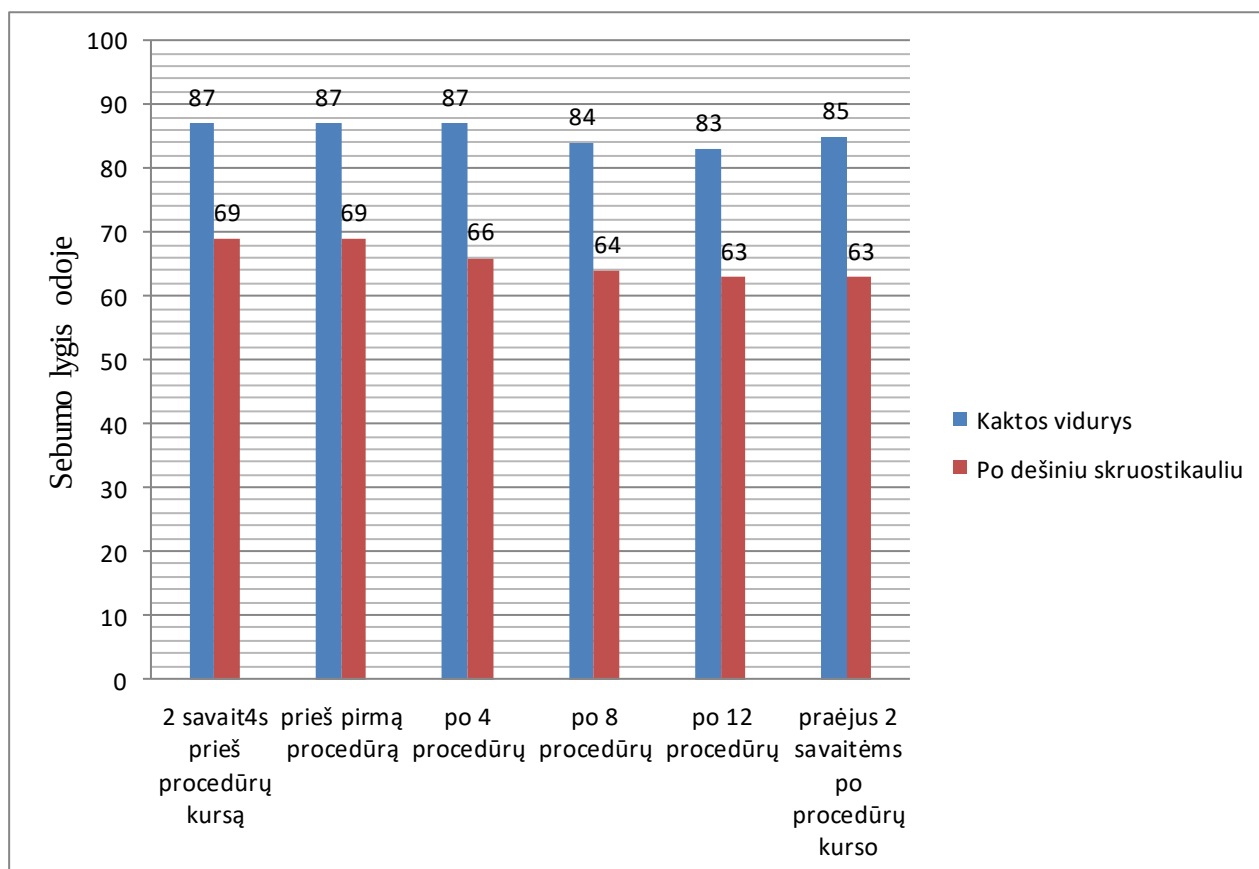
A2 tiriamosios drėgmės lygio kitimas atliekant 10 Žake masažų kursą pavaizduotas diagramoje. (Žr. 5 pav.)



5 paveikslas. A2 tiriamosios drėgmės lygio kitimas

Paveiksle pavaizduotas A2 tiriamosios drėgmės lygio kitimas atliekant Žake masažą. A2 tiriamosios drėgmės lygis odoje atlikus pirmąjį matavimą ir pakui praėjus dviem savaitėms nepakito, tai reiškia, kad odos drėgmės lygis odoje pastovus. Po kiekvienos procedūros drėgmės lygis vis didėjo, tačiau nepasiekė normalios drėgmės lygio, kuris pateikiamas diagnostinio aparato „Soft Plus“ aprašose. Atsižvelgiant į tiriamosios amžių ir tyrimo metu buvusį metų laiką – žemą, odos drėgmės lygis turi būti nuo 60 iki 75. Žiemos metu oda būna sausesnė, dėl temperatūros pokyčių – šiltas patalpos oras sausina odos paviršių, o išėjus į lauką nuo šalčio sulėtėja kraujotaka, medžiagų apykaita, riebalų gamyba, ląstelės gauna mažiau deguonies, todėl susilpnėja odos rūgštinė, apsauginė plėvelė, oda lengviau pažeidžiama išorės veiksnių. Amžius įtakoja odos drėgmę, nes su metais pakinta apsauginės riebalinės plėvelės veikla. Ji blogiau sulaiko vandenį, dėl to prasideda odos dehidratacija. Atlikus 10 masažų kursą drėgmės lygis kaktos ir skruostu srityje padidėjo 6 proc. Praėjus dviem savaitėms po masažų kurso drėgmės lygis išliko nepakitęs, tai rodo teigiamą Žake masažo įtaką odos drėgmės lygio išliekamumui.

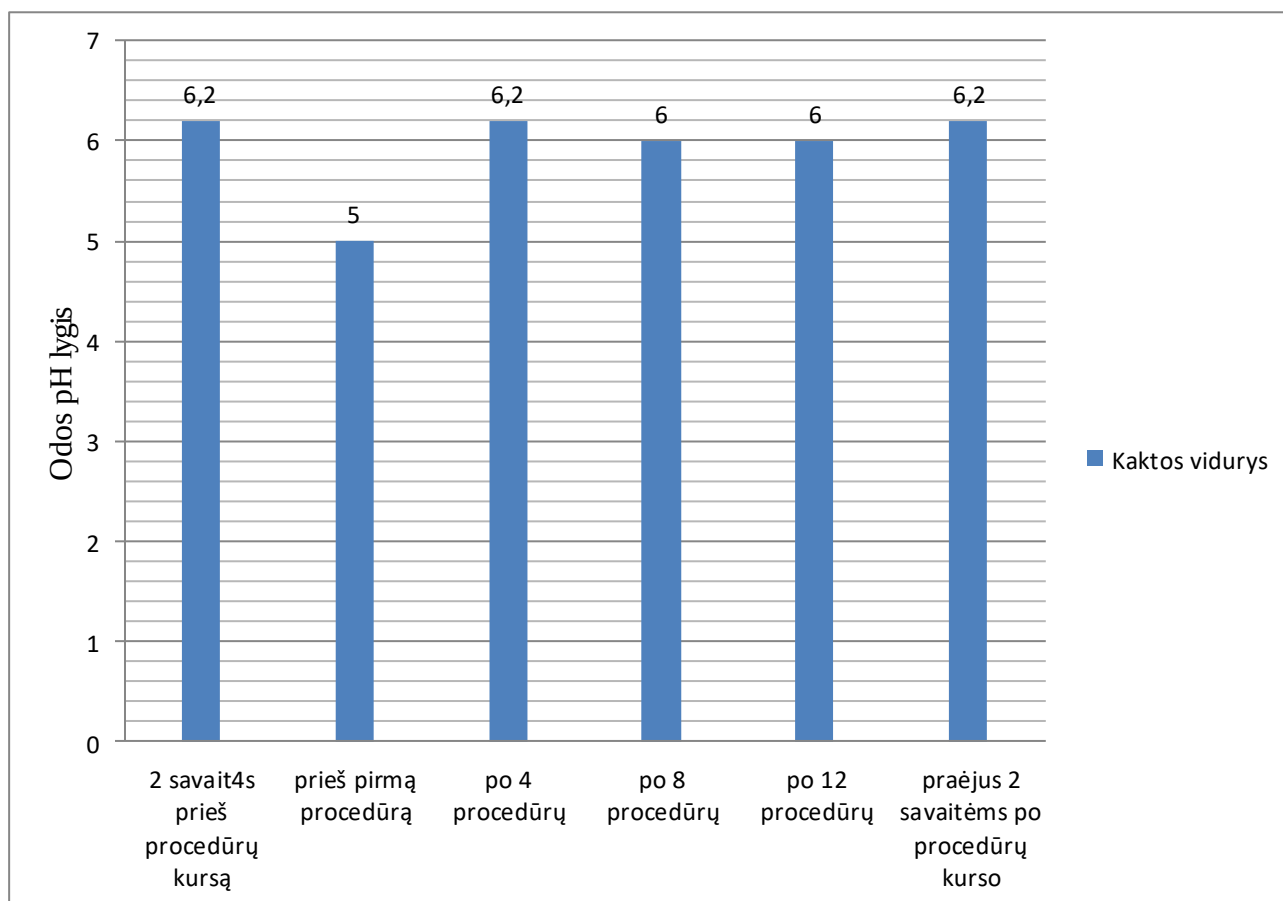
A2 tiriamosios sebuo lygio kitimas atliekant 10 Žake masažų kursą pavaizduotas diagramoje. (Žr. 6 pav.)



6 paveikslas. A2 sebumo lygio kitimas

Paveiksle pavaizduotas A2 tiriamosios sebumo lygio kitimas atliekant Žake masažą. A2 tiriamosios sebumo lygis odoje atlikus pirmąjį matavimą ir paskui praėjus dviem savaitėms nepakito, tai reiškia, kad sebumo lygis odoje pastovus. Po 2-ųjų procedūrų sebumo kiekis kaktos srityje nepakito, tačiau skruostu srityje sumažėjo 2 proc. Po sekančių procedūrų sebumo lygis vis mažėjo, tačiau nepasiekė normalaus sebumo lygio, kuris pateikiamas diagnostinio aparato „Soft Plus“ aprašuose. Atsižvelgiant į tiriamosios amžių ir lytį, sebumo lygis kaktos srityje turi būti 44 iki 67 proc., o skruosto srityje nuo 31 iki 53 proc. Atlikus 10 masažų kursą sebumo lygis kaktos srityje sumažėjo 4 proc., o skruosto srityje 3 proc. Praėjus dviem savaitėms po masažų kurso sebumo lygis nors ir padidėjo 1 proc. kaktos srityje, bet jis netapo didesnis nei prieš atliekant tyrimą, o skruosto srityje išliko toks pat kaip ir po 10 procedūrų.

A2 tiriamosios odos pH lygio kitimas atliekant 10 Žake masažų kursą pavaizduotas diagramoje. (Žr. 7 pav.)



7 paveikslas. A2 tiriamosios odos pH lygio kitimas

Paveiksle pavaizduotas A2 tiriamosios odos pH lygio kitimas atiekant Žake mazažą. A2 tiriamosios pH lygis odoje atlikus pirmąjį matavimą ir paskui praėjus dviem savaitėms padidėjo 0,2, tai reiškia, kad pH lygis odoje natūraliai kinta. Po 10 procedūrų pH lygis liko toks pat kaip ir po 8-ių procedūrų. Nebuvo pasiektas normalus pH lygis, kuris yra nuo 4,6 iki 5,5. Atlikus 10 masažų kursą odos pH lygis sumažėjo 0,2. Praėjus dviem savaitėms po masažų kurso pH lygis pakilo 0,3 ir tapo toks kaip prieš masažų kursą.

Atlikus apklausą, apie A3 tiriamąją buvo gauti šie duomenys. A3 tiriama gimusi 1995-08-02. Amžius 21 metai. Tai amžius, kai riebalinių liaukų funkcija yra vidutiniškai aktyvi. A3 tiriama naudoja netinkamą odos šveitiklį, nes jo sudėtyje yra abrazyvinių dalelių, kurios yra per šiurkščios riebiai veido odai, nes šveičiant odą jos gali pažeisti spuogus, kuriems pratrūkus odos riebalai su dideliu kiekiu laisvųjų riebiųjų rūgščių išsiskiria į odos paviršių (laisvosios riebiosios rūgštys – labai stiprus dirgiklis odai) ir sukelia uždegiminę reakciją aplinkiniams audiniams. Tokiais atvejais susiformuoja papulės, pustulės, mazgeliai, cistos.

A3 tiriamosios maisto racioną sudaro mėsa, žuvis bei pieno produktai. Žuvies ir pieno produktų vartojimas dideliais kiekiais turi įtakos riebiai veido odai dėl piene esančių hormonų, tokių kaip insulinas ir IGF-I polipeptidinis hormonas, skatinančių kiaušidinio, antiinkstinio ir sėklidinio androgeno sintezę ir slopinančių lytinį hormoną surišantį globuliną, sintezuojamą kepenyse. Tai paveikia paluko folikulą (aktyvina hiperkeratinizaciją) ir sebocitų augimą (sukelia komedoninį

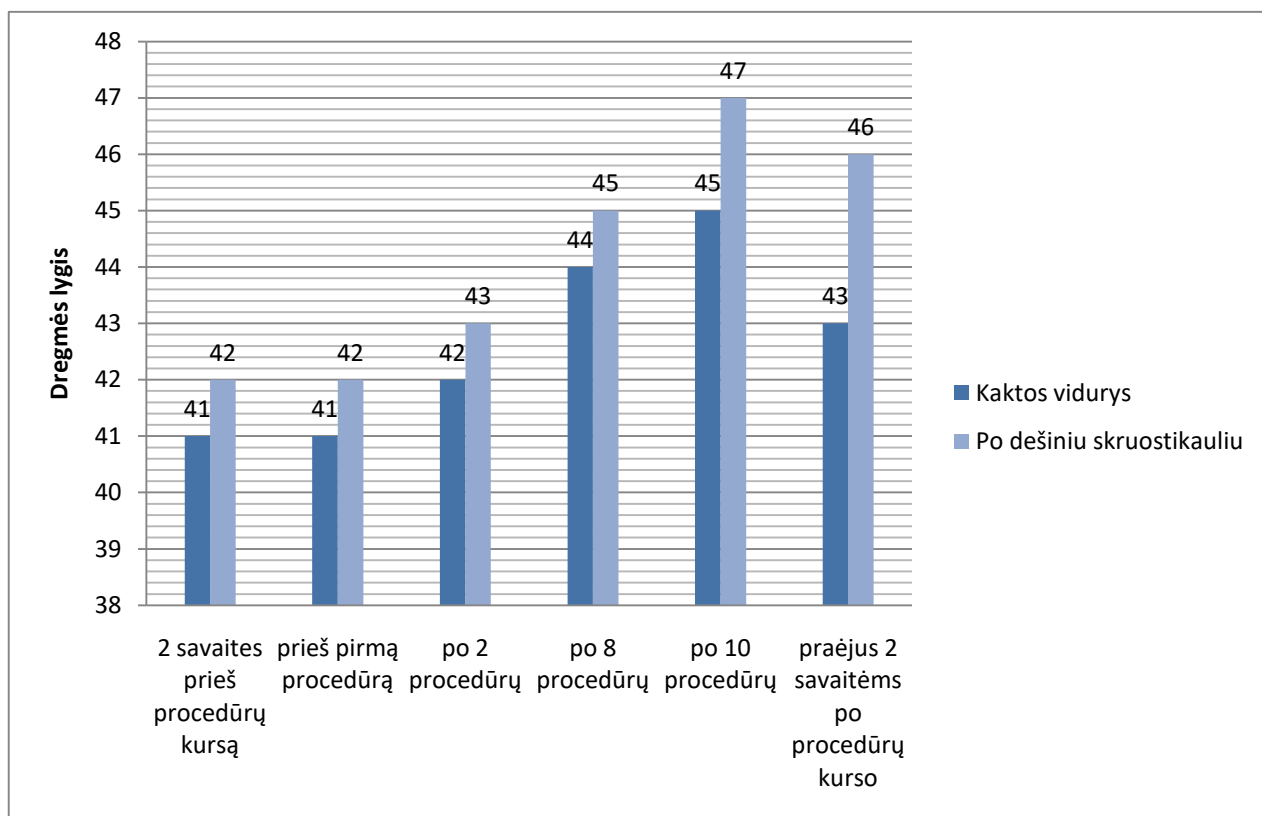
poveikį) (N. Michalum, M. V. Michalum, 2013; J. Karčiauskienė, S. Valiukevičienė, 2010). Riebalinės liaukos, dėka hormono 5-alfa-reduktazės, sugeba bio sintezuoti testosteroną iš su mėsa gaunamo cholesterolio. Padidėjęs testosterono kiekis aktyvina riebalinių liaukų veiklą (E. U. Эрнандесб А. А. Марголина, А. О. Тетрухина, 2003)

A3 tiriamoji kartą per savaitę lankosi soliariume. UV spinduliai sukelia odą sausinantį efektą, greičiau dauginasi ląstelės, kurios gali padidinti uždegiminius procesus. Nors ultravioletiniai spinduliai naikina *Propionibacterium* bakterijas, tačiau žaloja odą ir gali sukelti uždegimus. Įdegus palaipsniui blunka ir ant odos išryškėja uždari komedonai (N. Michalum, M. V. Michalum, 2013). A3 tiriamoji toleruoja elektros srovę, todėl galima atlikti odos matavimą diagnostiniu aparatu.

Atlikus A3 tiriamosios odos būklės vertinimą, 2 savaites prieš procedūrų kursą, buvo gauti šie duomenys. Odos poros plačios visame veide, jų forma visame veide ovali. Riebalų kiekis odoje yra padidėjęs, tai galima spręsti iš odoje esančių atvirų komedonų, riebalinio blizgesio. Oda vidutiniškai stora. Riebalinių liaukų sekretas skystas, nes matomas riebalinis odos blizgesys. Odos dermografizmas neišryškėjęs, oda nėra jautri. Epidermio drėgmės lygis yra žemas, nes matomas odos pleiskanojimas. Odos elastingumas normalus, tai nustatyta atlykus rotacijos testą, kurio rezultatas neigiamas. Odos tonusas geras, nes atlikus turgoro testą, odą į raukšlę suimti buvo sunku. Visame veide yra tiek uždarytų, tiek atvirų komedonų, taip pat yra randų ir dėmių.

Po 10 procedūrų kurso skruostų srityje vizualiai sumažėjo poros, T – zonoje sumažėjo blizgesys, nosies srityje mažiau komedonų, taip pat sumažėjo odos dehidratacija, tačiau praėjus dviem savaitėms po procedūrų kurso oda vėl pradėjo pleiskanoti, o nosies srityje susiformavo atviri komedonai.

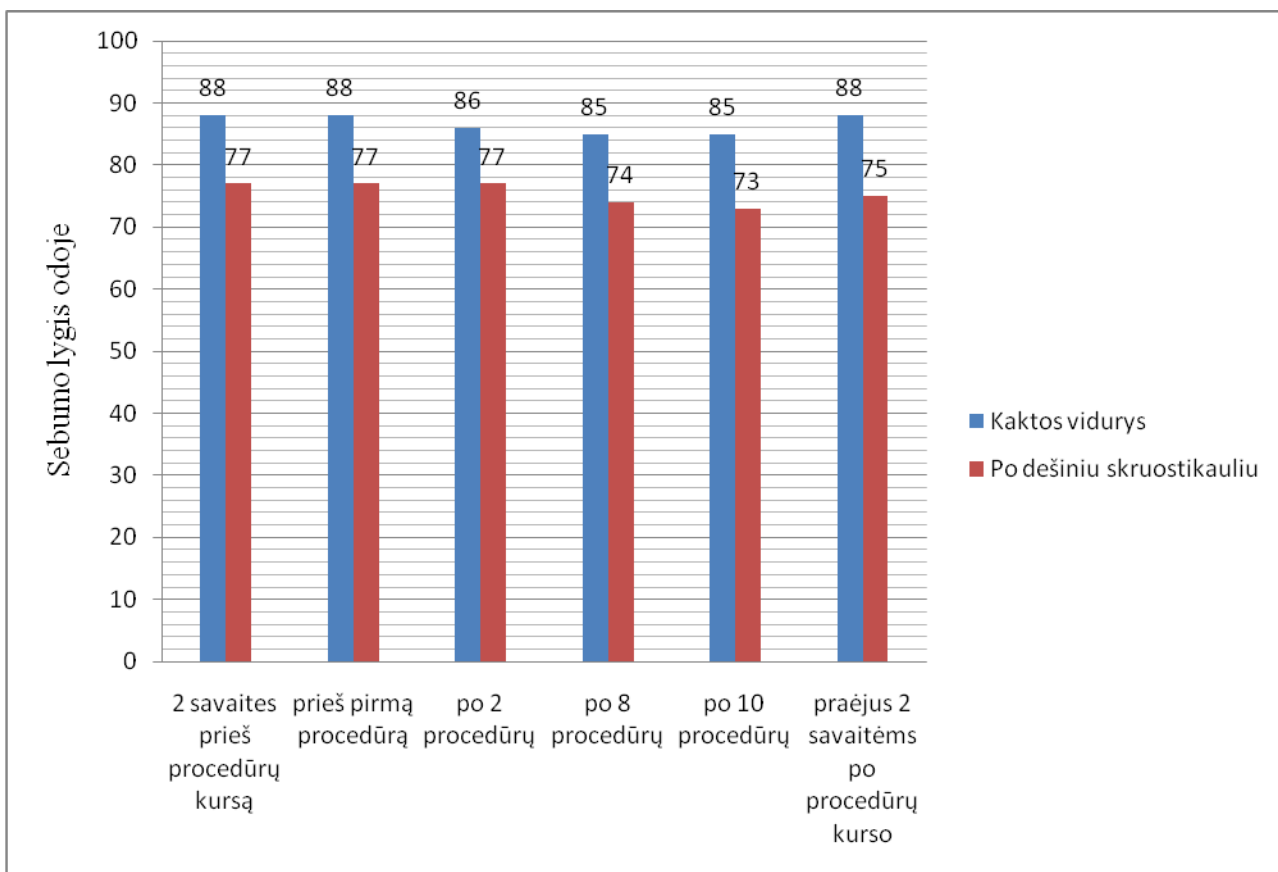
A3 tiriamosios drėgmės lygio kitimas atliekant 10 Žake masažų kursą pavaizduotas diagramoje. (Žr. 8 pav.)



8 paveikslas. A3 tiriamosios drėgmės lygio odoje kitimas

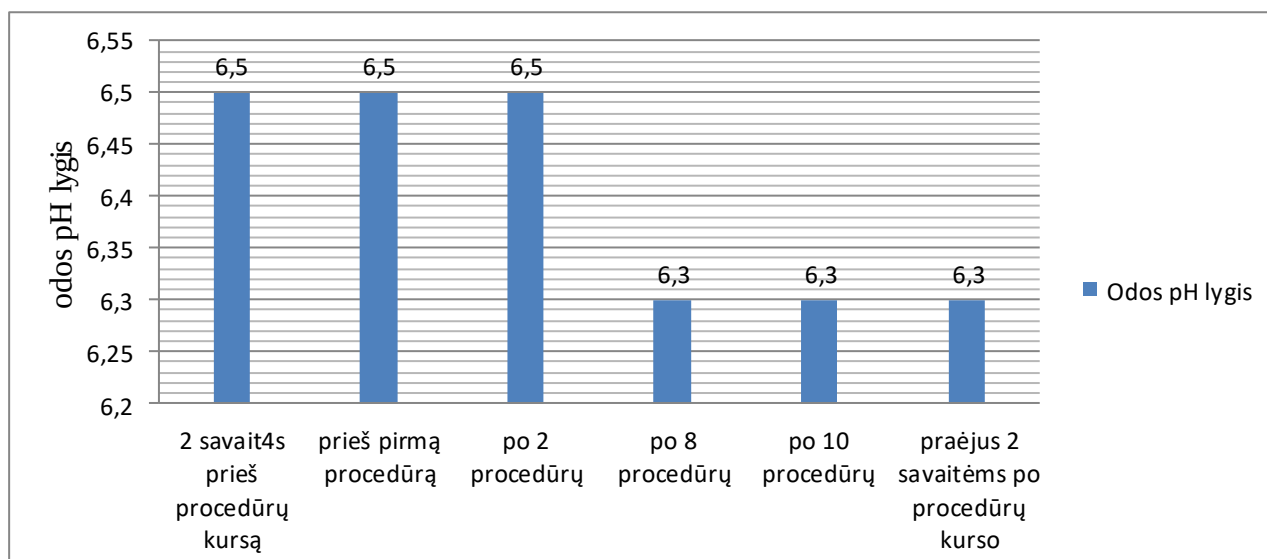
Paveiksle pavaizduotas A3 tiriamosios drėgmės lygio kitimas atliekant Žake masažą. A3 tiriamosios drėgmės lygis odoje atlikus pirmąjį matavimą ir paskui praėjus dviem savaitėms nepakito, tai reiškia, kad odos drėgmės lygis odoje pastovus. Po kiekvienos procedūros drėgmės lygis vis didėjo, tačiau nepasiekė normalios drėgmės lygio, kuris pateikiamas diagnostinio aparato „Soft plus“ aprašose (žr. 11 priedas). Atsižvelgiant į tiriamosios amžių ir tyrimo metu buvusį metų laiką – žiemą, odos drėgmės lygis turi būti nuo 60 iki 75. Atlikus 10 masažų kursą drėgmės lygis kaktos srityje padidėjo 4 proc., o skruosto srityje 5 proc., tačiau praėjus dviem savaitėms po masažų kurso drėgmės lygis kaktos srityje sumažėjo 2 proc., o skruosto srityje 1 proc., bet rodikliai netapo mažesni nei prieš masažų kursą.

A3 tiriamosios sebumo lygio kitimas 10 Žake masažų kursą pavaizduotas diagramoje. (žr. 9 pav.)



9 paveikslas. A3 tiriamosios sebumo lygio kitimas

Paveiksle pavaizduotas A3 tiriamosios sebumo lygio kitimas atliekant Žake masažą. X3 tiriamosios sebumo lygis odoje atlikus pirmąjį matavimą ir paskui praėjus dviem savaitėms nepakito, tai reiškia, kad sebumo lygis odoje pastovus. Po 4 procedūrų sebumo kiekis skruosto srityje napakito, tačiau kaktos srityje sumažėjo 2 proc. Po 10 procedūrų sebumo kiekis kaktos srityje nepakito, o skruosto srityje sumažėjo 1-u proc. Nepavyko pasiekti normalaus sebumo lygio, kuris pateikiamas diagnostinio aparato „Soft Plus“ aprašuose (žr. Priedai 12 paveikslas). Atsižvelgiant į tiriamosios amžių ir lytį, sebumo lygis kaktos srityje turi būti nuo 45 iki 65 proc., o skruosto srityje nuo 32 iki 52 proc. Atlikus 10 masažų kursą sebumo lygis kaktos srityje sumažėjo 3-is proc., o skruosto srityje 4-iais proc. Praėjus dviem savaitėms po masažų kurso sebumo lygis kaktos srityje padidėjo 3 proc. ir liko toks, koks buvo prieš atliekant tyrimą, o skruosto srityje padidėjo 2 proc., tačiau jis netapo didesnis nei prieš atliekant tyrimą. A3 tiriamosios odos pH lygio kitimas atliekant 10 Žake masažų kursą pavaizduotas diagramoje. (Žr. 10 pav.)



10 paveikslas. A3 tiriamosios odos pH lygio kitimas

Šioje diagramoje pavaizduotas A3 tiriamosios odos pH lygio kitimas atliekant Žake masažą. A3 tiriamosios pH lygis odoje atlikus pirmąjį matavimą ir paskui praėjus dviem savaitėms nepakito, tai reiškia, kad pH lygis odoje yra pastovus. Po 8 procedūros pH lygis sumažėjo iki 6,3 ir toks liko iki tyrimo pabaigos ir praėjus dviem savaitėms po masažų kurso. Nebuvo pasiektas normalus pH lygis, kuris yra nuo 4,6 iki 5,5. Atlikus 10 masažų kursą odos pH lygis sumažėjo 0,3. Praėjus dviem savaitėms po masažų kurso odos pH lygis pakilo 0,2 ir tapo toks kaip prieš masažų kursą.

6 lentelė. Tiriamųjų odos drėgmės lygio kitimo vidutinė reikšmė

DRĖGMĖS LYGIS ODOJE								
Tiriamoji	2 savaitės prieš procedūrų kursą	Prieš 1 procedūrą	Po 2 procedūrų	Po 8 procedūrų	Po 10 procedūrų	Skirtumas	Praėjus 2 savaitėms po procedūrų kurso	Išliekamų mo skirtumas
A1	37,5	37,5	39,5	41,5	44	6,5	43,5	0,5
A2	36	36	39,5	42	44	8	44	0
A3	41,5	41,5	42,5	44,5	46	4,5	44,5	1,5
Vidurkis	38,3	38,3	40,5	42,6	44,6	6,3	44	0,6

Lentelėje pavaizduota kaip kito trijų tiriamųjų drėgmės lygis odoje po tam tikro procedūrų skaičiaus bei natūralus drėgmės lygio kitimas dvi savaites prieš procedūrų kursą ir poveikio išliekamumas praėjus dviem savaitėms po procedūrų kurso. Procedūrų metu trijų tiriamųjų drėgmės lygis odoje kilo, tačiau pasibaigus masažų kursui ir atlikus matavimą po dviejų savačių A1 tiriamosios drėgmės lygis sumažėjo 0,5 proc., bet netapo mažesnis nei prieš masažų kursą. A3 tiriamosios drėgmės lygis odoje sumažėjo 1,5 proc., tačiau netapo mažesnis nei prieš masažų kursą. A2 tiriamosios drėgmės lygio išliekamumas geriausias, po 10 masažų 44 proc., praėjus dviem savaitėms po masažų kurso išliko toks pat. Drėgmės lygis odoje daugiausia pakilo A2 tiriamajai – 8 proc., tam įtakos galėjo turėti tinkama odos priežiūra namuose, A1 tiriamajai – 6,5 proc., A3 tiriamajai – 4,5 proc. A1 ir A2 tiriamosios yra kirpėjos, tai galėjo įtakoti mažesnį drėgmės lygio padidėjimą, nes kirpėjoms tenka dažnai naudoti plaukų džiovintuvą, iš kurio išsiskiria oras gali pažeisti odos hidrolipidinę plėvelę, dėl jos pažeidimo iš odos greičiau išgaruoja drėgmė. A3 tiriamoji kartą per savaitę lankosi soliariume, tai lemia odos dehidrataciją, dėl odos sausinančio UV spindulių poveikio. Vidutinis drėgmės lygio pakilimas – 6,3 proc., išliekamumas – 0,6 proc.

7 lentelė. Tiriamųjų sebumo lygio odoje kitimo vidutinė reikšmė

SEBUMO LYGIS ODOJE								
Tiriamoji	2 savaitės prieš procedūrų kursą	Prieš 1 procedūrą	Po 2 procedūrų	Po 8 procedūrų	Po 10 procedūrų	Skirtumas	Praėjus 2 savaitėms po procedūrų kurso	Išliekamų mo skirtumas
A1	81,5	81,5	80,5	78	76	5,5	76	0
A2	78	78	76,5	74	73	5	74	1
A3	82,5	82,5	81,5	79,5	79	3,5	81,5	1,5

Vidurkis	80,6	80,6	79,5	77,1	76	4,6	77,1	0,83
----------	------	------	------	------	----	-----	------	------

Šioje lentelėje matyti, kaip kito tiriamųjų sebumo lygis odoje po tam tikro procedūrų skaičiaus bei natūralus sebumo lygio kitimas dvi savaites prieš procedūrų kursą ir poveikio išliekamumo praėjus dviem savaitėms po procedūrų kurso. Procedūrų metu trijų tiriamųjų sebumo lygis odoje mažėjo, tačiau pasibaigus masažų kursui ir atlikus matavimą po dviejų savaičių A2 tiriamosios sebumo lygis pakito 1 proc., A3 tiriamosios sebumo lygis odoje pakilo 1,5 proc., tačiau netapo mažesnis nei prieš masažų kursą. A1 tiriamosios sebumo lygio išliekamumas geriausias, po 10 masažų 76 proc. ir praėjus dviem savaitėms po masažų kurso išliko toks pat. Sebumo lygis odoje daugiausia sumažėjo A1 tiriamajai – 5,5 proc., A2 tiriamajai – 5 proc., nes ši tiriamoji naudoja dekoratyvinę kosmetiką, kurios sudėtyje yra medžiagų, kurios kemša odos poras, todėl blokuojamas sebumo išsiskyrimas į odos paviršių. A3 tiriamajai – 3,5 proc., nes ši tiriamoji naudoja veido odos šveitiklių su abrazyvinėmis dalelėmis, kurios gali pažeisti odos bėrimus, kuriems pratrūkus į odos paviršių išsiskiria sebumo su dideliu kiekiu laisvųjų riebiųjų rūgščių, kurios gali sukelti uždegiminę reakciją aplinkiniuose audiniuose. Vidutinis sebumo lygio sumažėjimas – 0,6 proc., išliekamumas – 0,83 proc.

8 lentelė. Tiriamųjų odos pH lygio kitimo vidutinė reikšmė

PH LYGIS ODOJE								
Tiriamoji	2 savaitės prieš procedūrų kursą	Prieš 1 procedūrą	Po 2 procedūrų	Po 8 procedūrų	Po 10 procedūrų	Skirtumas	Praėjus 2 savaitėms po procedūrų kurso	Išliekamumo skirtumas
A1	6,4	6,4	6,2	6,2	6,0	0,4	6,2	0,2
A2	6,2	6,3	6,2	6,0	6,0	0,3	6,2	0,2
A3	6,5	6,5	6,5	6,5	6,3	0,2	6,3	0
Vidurkis	6,36	6,4	6,3	6,2	6,1	0,3	6,2	0,13

Šioje lentelėje matyti, kaip kito trijų tiriamųjų pH lygis odoje po tam tikro procedūrų skaičiaus bei natūralus pH lygio kitimas dvi savaites prieš procedūrų kursą ir poveikio išliekamumas praėjus dviem savaitėms po procedūrų kurso. Procedūrų metu visų trijų tiriamųjų pH lygis odoje mažėjo, tačiau pasibaigus masažų kursui ir atlikus matavimą po dviejų savaičių A1 ir A2 tiriamųjų pH lygis pakilo 0,2. A2 tiriamosios pH lygis tapo toks kaip ir prieš masažų kursą. A3 tiriamosios pH lygio išliekamumas geriausias, po 10 masažų – 6,3 ir praėjus dviem savaitėms po masažų kurso išliko toks pat. pH lygio odoje daugiausia sumažėjo A1 tiriamajai – 0,4 pH lygio vienetų, A2 tiriamajai – 0,3 pH lygio vienetų, A3 tiriamajai – 0,2 pH lygio vienetų, nes ši tiriamoji kartą per savaitę lankosi soliatume. UV spinduliai gali pažeisti odos hidrolipidinę plėvelę, kurios

reakcija matuojama pH, todėl pažeidus hidrolipidinę plėvelę, odos pH tampa labiau šarminė, o tai palanki terpė daugintis bakterijoms, sukeliančioms odos bėrimus. Vidutinis pH lygio sumažėjimas – 0,3 pH lygio vienetų, išliekamumas – 0,13 pH lygio vienetų.

Išanalzavus gautus rezultatus galima teigti, kad Žake masažų kursas didžiausią poveikį turėjo didinant drėgmės lygį odoje, nes ji vidutiniškai pakilo – 6,3 proc., taip pat sumažėjo sebumo lygis odoje – 4,6 proc., odos pH lygis nors ir nežymiai, bet sumažėjo – 0,3 pH lygio vienetais. Sebumo lygio odoje sumažėjimo išliekamumas geriausias – 0,83 proc., drėgmės lygio odoje padidėjimo išliekamumas – 0,6 proc., o pH lygio sumažėjimo išliekamumas – 0,13 pH lygio vienetų.

2.3 Empirinės dalies apibendrinimas

Tyrimo metu Žake masažo poveikis riebiai veido odai bus tiriamas remiantis veido odos diagnostinio aparato „Soft Plus“ matavimais. Šiuo aparatu bus nustatomas tiriamosios veido odos drėgmės kiekis, pH lygis, sebumo išsiskyrimas. Kadangi veido odos struktūra yra ne vienoda, todėl tyrimo metu matavimai bus atliekami skirtingose veido zonose. Drėgmės kiekis matuojamas kaktos viduryje ir po dešiniojo skruostikauio. Sebumo išsiskyrimas odoje matuojamas T-zonoje (kaktoje virš antakių) ir U-zonoje (ant kramtomojo raumens dešinėje pusėje). pH lygis odoje matuojamas apie 1cm nuo nosies sparnelio dešinėje pusėje. Sebumo išsiskyrimo nustatymui naudojamas riebalų foto lipo metrinis tyrimas, jo rezultatai pateikiami atsižvelgiant į amžių, lytį bei lokalizaciją, kurioje atliekamas testas. Foto lipo metrinio tyrimo metu naudojami vienkartiniai „strypeliai“, tam, kad ant jų susikauptų ant epidermio išsiskyrusių riebalų ir būtų galima atlikti identifikavimą, strypelis laikomas ant odos tiek laiko, kiek nurodyta diagnostinio aparato ekrane. Odos riebumas nustatomas 505mm gylyje. Odos pH lygio nustatymui naudojamas pH identifikavimo testas. Riebios odos pH yra nuo 6 iki 6,5. Odos drėgmės matavimui naudojamas hidratacijos testas. Šiam testui atlikti naudojami specialūs zondai su spyruokline sistema, dėl kurios zondai atšoka, tokiu būdu kiekvienas tiriamasis plotas yra tinkamiausiai paspaudžiamas ir gaunamas tikslus rezultatas. Šio testo metu gauti duomenys lyginami su duomenimis, rodomais diagnostinio aparato ekrano lentelėje. Lentelėje esantys skaičiai nurodo, koks turėtų būti normalus drėgmės kiekis odoje, atsižvelgiant į sezoniskumą ir tiriamosios amžių.

Išanalzavus gautus rezultatus galima teigti, kad Žake masažų kursas didžiausią poveikį turėjo didinant drėgmės lygį odoje, nes ji vidutiniškai pakilo – 6,3 proc., taip pat sumažėjo sebumo lygis odoje – 4,6 proc., odos pH lygis nors ir nežymiai, bet sumažėjo – 0,3 pH lygio vienetais. Sebumo

lygio odoje sumažėjimo išliekamumas geriausias – 0,83 proc., drėgmės lygio odoje padidėjimo išliekamumas – 0,6 proc., o pH lygio sumažėjimo išliekamumas – 0,13 pH lygio vienetų.

IŠVADOS

1. Riebi oda susijusi su intensyvia riebalinių liaukų veikla. Visų žmonių veido odos anatomija ir fiziologija yra tokia pati, tačiau itin svarbus faktorius yra žmogaus paveldimumas, tad ir kiekvieno žmogaus odos riebalų išsiskyrimas ir išsidėstymas, be abejo yra skirtingas. Pagrindiniai žmonių odos būklės išskiriami kriterijai yra: odos porų dydis; odos riebalinis blizgėjimas ir jo išsidėstymas ar jo nebuvimas; odos spalva; odos storumas ar plonumas; odos šerpetojimas; odos jautrumas higienai priežiūrai ar kosmetiniams preparatams; odos užterštumas. Odos riebumas priklauso nuo riebalinių liaukų, gaminančių sebumą, veiklos aktyvumo. Jei liaukos neaktyvios, veido oda sausėja, jei pernelyg aktyvios, oda tampa riebi. Kai vyksta riebalinių liaukų ir prakaito liaukų disfunkcija stebimas klinikinis vaizdas seborėjos, kuri pasireiškia arba labai sausa, arba labai riebia oda. Dažniausiai jis nulemtas odos konstitucinėmis savybėmis, tačiau gali būti ir hormoninio disbalanso padarinys, pavyzdžiui pubertariniu laikotarpiu ar nėštumo metu, gali būti išprovokuotas ir nervų-psichikos sutrikimų (psichozė, šizofrenija, poinsultinis sindromas), kai kurių endoktinių sutrikimų, žarnyno trakto patologija, netinkama kosmetine priežiūra.

2. Pagrindinį riebios odos priežiūros koncepcija tampa saugi, nuosaiki ir tinkama priežiūra, tuo pat metu veikiant visus jos patogenezės faktorius. Todėl čia svarbų vaidmenį turi tokios odos priežiūra, kuri susideda iš kokybinio valymo, mikrobus poveikio sumažinimo, riebalų liaukų riebalų sekreto sumažinimo, hiperkeratozės mažinimo, apsaugos nuo saulės poveikio, drėkinimo ir odos riebalų absorbcijos. Žake masažas skirtas riebiai veido odai, nes masažo metu skatinamas sebumo išsiskyrimas iš riebalinių liaukų, išjudina vidinius infiltratus, ko pasekoje oda valosi. Gauti rezultatai įrodo Žake teigiama masažo poveikį riebiai veido odai pH lygio kitime ir sebumo sumažėjimo bei drėgmės lygio kilimo atžvilgiu bei odos blizgesiu.

3. Išanalizavus gautus rezultatus galima teigti, kad Žake masažų kursas didžiausią poveikį turėjo didinant drėgmės lygį odoje, nes ji vidutiniškai pakilo – 6,3 proc., taip pat sumažėjo sebumo lygis odoje – 4,6 proc., odos pH lygis nors ir nežymiai, bet sumažėjo – 0,3 pH lygio vienetais. Sebumo lygio odoje sumažėjimo išliekamumas geriausias – 0,83 proc., drėgmės lygio odoje padidėjimo išliekamumas – 0,6 proc., o pH lygio sumažėjimo išliekamumas – 0,13 pH lygio vienetai.

LITERATŪRA

1. Anusevičienė O. V., Cibas P., Lilienė L. (2001). Žmogaus anatomija ir fiziologija. p. 187-190
2. Bourques D. (2008). Grožio knyga, Algarvė. p. 178, 40, 49, 50.
3. Kardelis, K. (2005). Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Šiauliai: Lucilijus. p. 270-276.
4. Liesienė J., Kazlauskė J. (2012). Natūralios žaliavos ir bioaktyvūs priedai kosmetikoje. P. 12-18, 20-25, 46
5. Mačiūnas E., Burbienė R., Gorobecienė D. (2006). Mokinių asmens higiena ir kosmetika. Metodinės rekomendacijos. Vilnius: Valstybinis aplinkos sveikatos centras. P. 16-19, 30
6. Rosser M. (2012). Body Therapy & Facial Work. British Library. P. 230-235, 239
7. Stropkus R., Tamašauskas K., Paužienė N. (2005). Žmogaus anatomija. P. 285282-288
8. Ulonienė, J. (2005). Grožis ir kosmetika. Ašvieniai. P. 187, 189-19018, 19, 22, 42-46, 46, 112, 113,120, 128.
9. Žydzžiūnaitė, V. (2011). *Baigiamojo darbo rengimo metodologija*. Kaunas: UAB Vitae Litera. p. 1-127.
10. Vitkus A., Baltrušaitis K., Valančiūtė A., Vitkus A., Žukienė J. (2003). Žmogaus histologija. Bendrasis vadovėlis. Kaunas.
11. Worwood V.A. (2001). "Aromatherapy for Beauty Therapist". P. 130-132
12. Аравийская Е.Р., Соколовский Е.В. (2010). Барьерные свойства кожи и базовый уход: Инновации в теории и практике. Косметология. С. 135-139
13. Деев, А. И., Шарова, А. А., Брагина, И. Ю. (2014). Новая косметология. Москва: ООО ИД. С. 109 – 110, 119-121, 268-270.
14. Дрибноход, Ю. Ю. (2013). Косметология. Ростов-на-Дону: Феникс. С. 201-202, 622, 628, 633-634, 678-679.
15. Еремушкин М. А. (2012). Массаж от классики до экзотики. Полная энциклопедия систем, видов, техник, методик. Издательство "Эксмо". С. 7-9, 52, 59, 119
16. Калюжная, Л. Д., Дьюбак, В. Е. (2002). Старение кожи: патогенетические, клинические и лечебные аспекты. *Український медичний часопис*. Nr. 2(28). p. 68 – 72.

17. Киржнер Б., Стародубцева М., Мичаиличенко П. (2011). Современные методы эстетической косметологии. "Наука и техника" Санкт Петербург.
18. Махмудов А.В., Олисова О.Ю., Пинсон И.Я., Верхогляд. (2010). Фототерапия угревой болезни голубым светом. Пластическая Хирургия и косметология. (3), р. 337–512
19. Носачёва О.А., Торшхоева Р.М., Намазова-Баранова Л.С. (2013). Современные методы лечения угревой болезни у детей. ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ ФАРМАКОЛОГИЯ. Т. 10/ № 5 р. 23-30
20. Родионов А. Н. (2012). Дермарокосметология. Поражения кожи лица. Диагностика, Лечение, Профилактика. ЦПб: наука и Техника. р. 60-63
21. Снарская Е.С., Кряжева С.С. (2010). Эпигалокатехин-3-галлат («Эгаллохит») в коррекции симптомокомплекса постакне. Российский журнал кожных и венерических болезней. 2010.-N 6. р. 3, 46-50.
22. Сикорская, С. В., Сикорская, А. В. (2008). *Лечебная косметология*. М.: РИПОЛ классик. р. 35-36, 75-77
23. Сорокина В. К. (2012). КОСМЕТОЛОГИЯ, Издательство Гиппократ. С. 204-205, 217, 239.
24. Эрнандес, Е. И. (2007). Новая косметология. Том II. Москва: Фирма Клавель. р. 265-267, 273-275, 292-293.
25. Finkelšteinaitė J., Valužienė N.K., Damanskas J., (2003) *Masažas*. – Vilnius: „Avicena”.
26. Arlauskienė A., Butkevičiūtė I., Bylaitė M., Drąsutienė G., Gancevičienė R., Juocevičius A., Mačiulienė K., Palšytė T., Pečiulienė V., Poškus T., Pūrienė A., Stukas R., Triponienė D., Triponis V., Tutkuvienė J., Vitkus K., Zakarevičienė J., (2009). *Moters sveikatos ir grožio enciklopedija*. – Vilnius: „Šviesa”.
27. Gudelevičiūtė A., Budilovskis D., Budilovskis J., Manuilova I. (2011). Kosmetinės kompozicijos su padidintu antioksidaciniu ir drėkinamuoju poveikiu: Patentų aprašymas. Interneto adresas:
<http://www.tb.lt/PIC/Fondas/isradimai/Pilni%20aprasymai/LIETUVOS%20PATENTAI/20111025/LT5784.PDF>
28. Kutraitė, A. (2011). Jaunatviniai spuoga: Interneto adresas:
<http://www.dailygrooming.co.uk/Dermalogica-Clean-Start-Teenage-Skincare.htm>
29. Яровая Н. Ф. (2010). Уход за жирной и проблемной кожей. Лечащий врач. Медицинский научно-практический журнал. Нр. 05/10. Interneto adresas:
<http://www.lvrach.ru/2010/05/13765967/#insert%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81>
30. Feržetek, O., Feržetekova, V. (1990). Kosmetika ir dermatologija. Maskva. p.25610

31. Finkelšteinaitė, J., Valužienė, N.K., Damanskas, J. (2008). Masažas. Vilnius: Avicena. p.25-30.
32. Stačiokas, V., Rybakovas, S. (2005). Grožis ir kosmetika. p.27-28.
33. Les Nouvelles Esthétiques Lietuva. Nepamirškite Žaigė žaibymo. (2008). 2, 103-104.
34. Vaitkevičiūtė, V. (2000). Tarptautinis žodžių žodynas L – Ž. Vilnius, leidykla “Žodynas”, p. 402.
35. K. Tamašauskas, R. Stropus. (2003). Žmogaus anatomija. Kaunas: KMU leidykla. p. 77
36. Michalun, N., Michalum, M.V. (2001). Milady's Skin care and cosmetic ingredients dictionary. Second edition. Canada. P.9.
37. Henchel, E. (1997). Galiu būti graži. Geriausi grožio patarimai. Vilnius: Lektūra. p.20
38. Nordmann, L. (2004). The official guide to level 2 Beauty therapy. London. p.150.
39. (J. Finkelšteinaitė, N. K. Valužienė, J. Damanskas, 2008).
40. (Е. У. Эрнандес А. А. Марголина, А. О. Тетрухина, 2003)

REKOMENDACIJOS

Asmenims, turintiems riebią veido odą:

Odos blizgėjimas, atviros poros. Tokiais atvejais, kai oda itin blizga ir turi atviras poras patartina naudoti kosmetines priemones, kurios sutraukia poras. Patariama ieškoti sudėtyje glikolio rūgšties, kuri sumažina odos blizgėjimą ir ją paverčia matine. Griežtai draudžiama naikinti atsiradusius spuogus juos spaudant, kasantis. Patartina naudoti profesionalias odos valymo, šveitimo priemones. Rinktis reiktų maistą, kuriame gausu B grupės vitaminų, stimuliuojančių odos riebalų pasišalinimą ir metabolizmą. Be abejo, reiktų vengti greitojo riebaus maisto, alkoholio, energetinių gėrimų.

Odos dehidratacija. Siekiant išvengti odos dehidratacijos, patartina saugoti odą nuo UV spindulių, vengti itin didelės temperatūrų kaitos, kai nuo šalto oro pereinama prie itin šilto ir atvirkščiai. Taip pat svarbu gerti pakankamai daug vandens, valgyti vaisius bei daržoves, ilsėtis.

Sebumo pertekliaus reguliavimas. Itin svarbu kontroliuoti suvartojamos kavos, alkoholio, karbohidratų ir cukraus kiekį. Vertėtų rinktis daug B grupės vitaminų turinčius maisto produktus.

Odos elastingumas. Siekiant išlaikyti elastingą odą itin aktualu pasirinkti tinkamą gyvenseną, kurioje būtų gausu vitaminų mityboje, aktyvus laisvalaikio bei pakankamai poilsio. Patartina vengti saulės spindulių, ypač tada, kai nėra būtinų priemonių apsaugai nuo saulės. Gebėjimas kontroliuoti gyvenseną ir stresines būsenas padeda ne tik išlaikyti odą elastingą, bet ir stabdo odos senėjimo procesą.

Keratinų lygmens palaikymas. Esant itin šaltam orui patartina kambaryje palaikyti atitinkamą vėdinimą, kad oda nesilupinėtų. Taip pat galima naudoti drėkinančias odą priemones, kurios mažina odos pleiskanojimą ir lupimąsi. Jei oda nėra itin jautri galima naudoti ir šveitiklius, kuriuos patartu naudoti kosmetologas.

Veikliosios medžiagos, skirtos riebios odos priežiūrai.

Veiklioji medžiaga	Išgaunamas iš augalo (kokios dalies) ar kitaip išgaunama	Kosmetinės priemonės kurioje veiklioji medžiaga gali būti	Veikliosios medžiagos kosmetinis poveikis
Vaisių rūgštys	Citrusiniai vaisiai	Tonikas	Skaistina, šviesina odą, tonizuoja.
Agurkų ekstraktas	Agurkų sultys	Tonikas	Tonizuoja
Vitaminas C	Iš citrusinių vaisių	Tonike, naktinis kremas	Veiktų kaip antioksidantas, turi antibakterinį poveikį.
Bromelainas	Iš ananaso šerdies	Fermentiniame šveitiklyje	Keratolitinis poveikis, šalindamas negyvas odos ląsteles jos nejautrintų.
Arbatmedžio ekstraktas	Alternifolia lapai	Apsauginės priemonės	Dezinfekuoja, ramina odą.
Bisabololis	Iš ramunėlių	Dieniniame kreme	Raminamasis poveikis.
Rožių žiedų ekstraktas	Rožių žiedai	Dieniniame kreme	Sutraukia veido poras.
Polisacharidai	Išgaunamas iš alavijo	Dieninis apsauginis kremas	Veikia priešuždegimiškai.

Vitaminas A		Naktiniame kreme	Gerina ląstelių regeneraciją,
Santela ekstraktas		Naktinis kremas	Gaivina odą.
Glicerinas	Išgaunamas iš palmių aliejaus	Dieninis kremas	Intensyviai drėkina.
Kaolinas	Baltasis molis	Veido kaukės	Turi sutraukiantį poveikį, sugeria odos riebalų perteklių.
Kamparas	Išgaunamas iš medžio žievės	Apsauginės priemonės	Veikia antibakteriškai ir antiseptiškai.

Šaltinis sudarytas darbo autorės Gintarės Tkačenkaitės remiantis L. Bauman (2015). Cosceuticals and cosmetic ingredients.

PRIEDAI

KLIENTO KORTELĖ VEIDO PROCEDŪRA

INICIALAI	A.V	PROFESIJA	KIRPĖJA
GIMIMO DATA	1990.11.20	NUSISKUNDIMAI	KOMEDONAI, ODOS BLIZGESYS
KOSMETINĖS PRIEMONĖS NAUDOJAMOS NAMUOSE			
	Pastabos, paaiškinimai	Kiek kartų per dieną naudojama	
Paviršinio ir gilaus valymo kosmetinės priemonės (valymo priemonės, tonikai/losijonai, šveitikliai)	Tonikas	1k/d.	
Drėkinančios priemonės	Drekinamasis kremas	1k/d.	
Maitinamosios kaukės, kremai	Drekinamoji veido kaukė	1k/sav.	
Apsauginės priemonės			
Specialios priemonės			
Dekoratyvinė kosmetika	Skysta pudra, tušas, skaistalai	1k/d.	
GYVENIMO BŪDAS			
JUDĖJIMAS	VALGYMO REŽIMAS		
☐ Dažnai ir daug judu	Kokiu laiku dažniausiai valgote? 8val, 12val, 16val, 21val.		
☐ Judu mažai +			
☐ Kita	Kokie maisto produktai ir patiekalai sudaro Jūsų maisto racioną? Mėsa, žuvis.		
POILSIS			
☐ Aktyvus	Kokie maisto produktai ir patiekalai neįeina į Jūsų maisto racioną? Pieno produktai		
☐ Pasyvus +			
☐ Kita			
MIEGAS			
☐ Geras	Kaip gaminate maistą?		
☐ Kai kada sunkiai užmiegu +	☐ Verdu +		
☐ Kankina nemiga	☐ Kepu +		
STRESAS	☐ Troškinu +		
☐ Taip	☐ Kepu orkaitėje		
☐ Ne	Kiek stiklinių vandens išgeriate per dieną? 5-6		
☐ Patiriu dažnai	Kokius vitaminus ar maisto papildus vartojate? Kaip dažnai naudojate? Nevartoja		
☐ Patiriu periodiškai +	Kiek alkoholio išgeriate (įvardinti taurėmis per savaitę/ dieną)? 2-3		
☐ Patiriu retai	Rūkymas Nerūko		
Lankymasis soliariume (dažnumas) Nesilanko			
SVEIKATOS BŪKLĖ			
Kliento bendra savijauta gera	Medikamentų netoleravimas (įvardinti) Alergijos neatžymi		
Kraujo spaudimas (AKS) norma			
Ūgis 178cm	Organizme turimi: Neturi		
Svoris 64kg	☐ Implantai		
Kūno masės indeksas (KMI) 20,2	☐ Kardiostimuliatoriai		
Medikamentų naudojimas: Nevartoja	☐ Protezai		
☐ Hormoniniai preparatai	☐ Kita		
☐ Antibiotikai	Diagnozuotos ligos: Nėra		
☐ Antidepresantai	☐ Širdies-kraujagyslių sistemos		
☐ Kiti	☐ Virškinimo sistemos		
Nėštumas	☐ Lytinės-reprodukcinės sistemos		
☐ Taip	☐ Nervų sistemos		
☐ Ne +	☐ Kraujo ir limfinės sistemos		
Priešmenstruacinis sindromas (PMS)	☐ Odos ir odos darinių		
☐ Taip	☐ Endokrininės		
☐ Ne +	☐ Onkologinės		
Menopauzė	☐ Psichikos sveikatos		

☐ Taip	☐ Autoimuninės
☐ Ne +	☐ Atliktos chirurginės operacijos (prieš kiek laiko)
Daryti tyrimai: Nėra	☐ Kiti susirgimai
☐ ŽIV	Elektros srovės toleravimas Toleruoja
☐ Hepatitas A, B, C, D	Skausmo pernešimo barjeras (iš 10 balų) 5
☐ Citomegalijos viruso	Išskiriamų skysčių kiekis (šlapimas, prakaitas)
☐ Herpes viruso	Norma

ODOS BŪKLĖS VERTINIMAS					
Fototipas	I		II +	III	IV
Poros	Didelės +		Vidutinės	Smulkios/mažos	Nepastebimos
Porų forma	Apvali		Ovali +		Lašo
Riebalų kiekis	Nesimato		Normalus		Padidėjęs
Odos spalva	Rausva	Gelsva +		Rusva	Pilkšva
Odos storis	Plona		Vidutinė		Stora
Riebalinių liaukų sekretas	Skystas +		Normalus		Tirštas
Odos blizgesys T zonoje	Blizga +		Nepasireiškia		Matinė
Dermografizmas	Baltas		Raudonas		Neišryškėjęs +
Epidermio drėgmės lygis	Pakankamas		Sumažėjęs +		Žemas
Odos jautrumas	Normalus +		Padidėjęs		Labai jautri
Odos reakcija į išorės poveikį	Normali +		Padidėjusi		Jautri oda
Odos elastingumas	Normalus +		Vidutinis		Mažas
Odos tonusas	Geras +		Vidutiniškas		Nepakankamas
Odos turgoras	Geras +		Vidutiniškas		Nepakankamas
Papulės	Miliūmai +		Atviri komedonai	Uždari komedonai	Cistos
Pustulės	Pūslelės		Mazgeliai	Pūlinukai	Nėra
Randai +	Sudirgimas		Spuogai	Teleangiektazijos	Šašeliai
	Dėmės +				
Keratinizacijos procesas	Hiperkeratinizacija +			Keratinizacija nepasireiškusi	
Pigmentacija	Hiperpigmentacija			Hipopigmentacija	
Plaukuotumas	Hipertrichozė		Hipotrichozė		Hirsutizmas

KLIENTO KORTELĖ VEIDO PROCEDŪRA

INICIALAI	S.G	PROFESIJA	STUDENTĖ
GIMIMO DATA	1992.01.15	NUSISKUNDIMAI	ODOS BLIZGEJIMAS, PLAČIOS POROS VISAME VEIDE
KOSMETINĖS PRIEMONĖS NAUDOJAMOS NAMUOSE			
	Pastabos, paaiškinimai	Kiek kartų per dieną naudojama	
Paviršinio ir gilaus valymo kosmetinės priemonės (valymo priemonės, tonikai/losijonai, šveitikliai)	Tonikas Micelinis vanduo	1k/d	
Drėkinančios priemonės	Drekinamasis kremas	1k/d	
Maitinamosios kaukės, kremai			
Apsauginės priemonės	Apsauginis kremas SPF20	1k/d.	
Specialios priemonės			
Dekoratyvinė kosmetika	Skysta pudra, skaistalai, tušas	1k/d.	
GYVENIMO BŪDAS			
JUDĖJIMAS	VALGYMO REŽIMAS		
☐ Dažnai ir daug judu	Kokiu laiku dažniausiai valgote? 10val, 14val, 17val, 22val.		
☐ Judu mažai +			
☐ Kita			
POILSIS	Kokie maisto produktai ir patiekalai sudaro Jūsų maisto racioną? Mėsa, žuvis, grūdiniai produktai		
☐ Aktyvus			
☐ Pasyvus +			
☐ Kita	Kokie maisto produktai ir patiekalai neįeina į Jūsų maisto racioną? Miltiniai produktai		
MIEGAS			
☐ Geras			
☐ Kai kada sunkiai užmiegu	☐ Verdu +		
☐ Kankina nemiga +	☐ Kepu +		
STRESAS	☐ Troškinu +		
☐ Taip +	☐ Kepu orkaitėje +		
☐ Ne	Kiek stiklinių vandens išgeriate per dieną? 6		
☐ Patiriu dažnai	Kokius vitaminus ar maisto papildus vartojate? Kaip dažnai naudojate? Nevartoja		
☐ Patiriu periodiškai	Kiek alkoholio išgeriate (įvardinti taurėmis per savaitę/ dieną)? 1-3		
☐ Patiriu retai	Rūkymas Nerūko		
Lankymasis soliariume (dažnumas) Nesilanko			
SVEIKATOS BŪKLĖ			
Kliento bendra savijauta Gera	Medikamentų netoleravimas (įvardinti) Alergijos neatžymi		
Kraujo spaudimas (AKS) Norma			
Ūgis 172	Organizme turimi: Neturi		
Svoris 64	☐ Implantai		
Kūno masės indeksas (KMI) 21.6	☐ Kardiostimuliatoriai		
Medikamentų naudojimas: Nevartoja	☐ Protezai		
☐ Hormoniniai preparatai	☐ Kita		
☐ Antibiotikai	Diagnozuotos ligos: Nėra		
☐ Antidepresantai			
☐ Kiti	☐ Širdies-kraujagyslių sistemos		
Nėštumas	☐ Virškinimo sistemos		
☐ Taip	☐ Lytinės-reprodukcinės sistemos		
☐ Ne +	☐ Nervų sistemos		
Priešmenstruacinis sindromas (PMS)	☐ Kraujo ir limfinės sistemos		
☐ Taip	☐ Odos ir odos darinių		
	☐ Endokrininės		

☐ Ne +	☐ Onkologinės
Menopauzė	☐ Psichikos sveikatos
☐ Taip	☐ Autoimuninės
☐ Ne +	☐ Atliktos chirurginės operacijos (prieš kiek laiko)
Daryti tyrimai: -	☐ Kiti susirgimai
☐ ŽIV	Elektros srovės toleravimas Toleruoja
☐ Hepatitas A, B, C, D	Skausmo pernešimo barjeras (iš 10 balų) 5
☐ Citomegalijos viruso	Išskiriamų skysčių kiekis (šlapimas, prakaitas)
☐ Herpes viruso	Normalus

ODOS BŪKLĖS VERTINIMAS					
Fototipas	I		II +		IV
Poros	Didelės +		Vidutinės		Nepastebimos
Porų forma	Apvali		Ovali +		Lašo
Riebalų kiekis	Nesimato		Normalus		Padidėjęs +
Odos spalva	Rausva	Gelsva		Rusva	Pilkšva +
Odos storis	Plona		Vidutinė		Stora +
Riebalinių liaukų sekretas	Skystas +		Normalus		Tirštas +
Odos blizgesys T zonoje	Blizga +		Nepasireiškia		Matinė
Dermografizmas	Baltas		Raudonas		Neišryškėjęs +
Epidermio drėgmės lygis	Pakankamas		Sumažėjęs		Žemas +
Odos jautrumas	Normalus +		Padidėjęs		Labai jautri
Odos reakcija į išorės poveikį	Normali +		Padidėjusi		Jautri oda
Odos elastingumas	Normalus +		Vidutinis		Mažas
Odos tonusas	Geras +		Vidutiniškas		Nepakankamas
Odos turgoras	Geras +		Vidutiniškas		Nepakankamas
Papulės	Miliūmai		Atviri komedonai +	Uždari komedonai +	Cistos
Pustulės	Pūslelės		Mazgeliai		Nėra
Randai +	Sudirgimas		Spuogai	Teleangiektazijos	Šašeliai + Dėmės
Keratinizacijos procesas	Hiperkeratinizacija +			Keratinizacija nepasireiškusi	
Pigmentacija	Hiperpigmentacija			Hipopigmentacija	
Plaukuotumas	Hipertrichozė		Hipotrichozė		Hirsutizmas

KLIENTO KORTELE VEIDO PROCEDŪRA

INICIALAI	M.G	PROFESIJA	KIRPĖJA
GIMIMO DATA	1995.08.02	NUSISKUNDIMAI	ODOS BLIZGĖJIMAS, ATVIRI IR UŽDARI KOMEDONAI
KOSMETINĖS PRIEMONĖS NAUDOJAMOS NAMUOSE			
	Pastabos, paaiškinimai	Kiek kartų per dieną naudojama	
Paviršinio ir gilaus valymo kosmetinės priemonės (valymo priemonės, tonikai/losijonai, šveitikliai)	GRŪDĖTASIS ŠVEITKLIS	1K/SAV	
Drėkinančios priemonės	DRĖKINAMASIS KREMAS	1K/D	
Maitinamosios kaukės, kremai			
Apsauginės priemonės			
Specialios priemonės			
Dekoratyvinė kosmetika	TUŠAS, BIRI PUDRA	1/D	
GYVENIMO BŪDAS			
JUDĖJIMAS	VALGYMO REŽIMAS		
☐ Dažnai ir daug judu	Kokiu laiku dažniausiai valgote? 11val, 16val, 20val		
☐ Judu mažai +			
☐ Kita	Kokie maisto produktai ir patiekalai sudaro Jūsų maisto racioną? Mėsa, pieno ir žuvies produktai		
POILSIS			
☐ Aktyvus	Kokie maisto produktai ir patiekalai neįeina į Jūsų maisto racioną? Miltiniai gaminiai		
☐ Pasyvus +			
☐ Kita	Kaip gaminate maistą?		
MIEGAS			
☐ Geras +	☐ Verdu +		
☐ Kai kada sunkiai užmiegu			
☐ Kankina nemiga	☐ Kepu +		
STRESAS			
☐ Taip	☐ Troškinu +		
☐ Ne +			
☐ Patiriu dažnai	Kiek stiklinių vandens išgeriate per dieną? 4-5		
☐ Patiriu periodiškai			
☐ Patiriu retai	Kokius vitaminus ar maisto papildus vartojate? Kaip dažnai naudojate? -		
	Kiek alkoholio išgeriate (įvardinti taurėmis per savaitę/ dieną)? 2-3		
	Rūkymas -		
Lankymasis soliariume (dažnumas) 1k/sav			
SVEIKATOS BŪKLĖ			
Kliento bendra savijauta gera	Medikamentų netoleravimas (įvardinti) Alergijos neatžymi		
Kraujo spaudimas (AKS) norma			
Ūgis 174cm	Organizme turimi: -		
Svoris 65kg			
Kūno masės indeksas (KMI) 3,09	☐ Implantai		
Medikamentų naudojimas: -			
☐ Hormoniniai preparatai	☐ Kardiostimuliatoriai		
☐ Antibiotikai			
☐ Antidepresantai	☐ Protezai		
☐ Kiti			
Nėštumas	Diagnozuotos ligos: -		
☐ Taip			
☐ Ne	☐ Širdies-kraujagyslių sistemos		
Priešmenstruacinis sindromas (PMS)			
☐ Taip	☐ Virškinimo sistemos		
	☐ Lytinės-reprodukcinės sistemos		
	☐ Nervų sistemos		
	☐ Kraujo ir limfinės sistemos		
	☐ Odos ir odos darinių		
	☐ Endokrininės		

☐ Ne -	☐ Onkologinės
Menopauzė	☐ Psichikos sveikatos
☐ Taip	☐ Autoimuninės
☐ Ne -	☐ Atliktos chirurginės operacijos (prieš kiek laiko)
Daryti tyrimai: -	☐ Kiti susirgimai
☐ ŽIV	Elektros srovės toleravimas toleruoja
☐ Hepatitas A, B, C, D	Skausmo pernešimo barjeras (iš 10 balų) 8
☐ Citomegalijos viruso	Išskiriamų skysčių kiekis (šlapimas, prakaitas)
☐ Herpes viruso	norma

ODOS BŪKLĖS VERTINIMAS					
Fototipas	I		II +		IV
Poros	Didelės +		Vidutinės		Nepastebim
			os		os
Porų forma	Apvali +		Ovali		Lašo
Riebalų kiekis	Nesimato		Normalus		Padidėjęs +
Odos spalva	Rausva	Gelsva	Rusva +		Pilkšva
Odos storis	Plona		Vidutinė +		Stora
Riebalinių liaukų sekretas	Skystas +		Normalus		Tirštas
Odos blizgesys T zonoje	Blizga +		Nepasireiškia		Matinė
Dermografizmas	Baltas		Raudonas		Neišryškėjęs +
Epidermio drėgmės lygis	Pakankamas		Sumažėjęs		Žemas +
Odos jautrumas	Normalus +		Padidėjęs		Labai jautri
Odos reakcija į išorės poveikį	Normali +		Padidėjusi		Jautri oda
Odos elastingumas	Normalus +		Vidutinis		Mažas
Odos tonusas	Geras +		Vidutiniškas		Nepakankamas
Odos turgoras	Geras +		Vidutiniškas		Nepakankamas
Papulės	Miliūmai		Atviri komedonai +		Cistos
Pustulės	Pūslelės		Mazgeliai		Nėra
Randai +	Sudirgimai		Spuoga		Dėmės +
	as	i	zijos		
Keratinizacijos procesas	Hiperkeratinizacija			Keratinizacija nepasireiškusi	
Pigmentacija	Hiperpigmentacija			Hipopigmentacija	
Plaukuotumas	Hipertrichozė		Hipotrichozė		Hirsutizmas

ŽAKE MASAŽO TECHNIKA

Gydomąją masažą sukūrė prancūzų gydytojas Žake (Jacquet, 1860-1914) (plačiai naudojama technika ir masažas pavadintas gydytojo vardu) taip pat panašią techniką sukūrė ir rusų gydytojas A. N. Pospelovas (A. N. Pospelov, 1846-1916).

Žake ir A. N. Pospelovas rekomendacijose - gydomąją masažą siūloma atlikti iš pradžių kasdien, vėliau retinti iki kas antrą dieną ir galiausiai iki karto per savaitę.

Žake rekomendacijose masažą siūloma atlikti iki 10 min. ir 10 seancų. Tuo tarpu A. N. Pospelovo rekomendacijose masažas gali trukti iki 20 min. ir seancai gali tęstis iki 2, 3 mėn.

Norint geriau pašalinti komedonus rekomenduotina prieš masažą atlikti šildančias vones, vapozone (5-7 min.) ar uždėti šildantį kompresą ir veidą nuvalyti 3proc. vandenilio peroksidu ir ant rankų užsibėrus nedaug talko atlikti gydomąją masažą.

Šis masažas gerina riebalinių liaukų veiklą, padeda sebumui pasišalinti iš riebalinės liaukos, taip pat masažuojamoje vietoje pakeliama temperatūra.

Masažo indikacijos:

- ☐ sumažėjęs raumenų tonusas,
- ☐ sąstovis (infiltratai) po acnė bėrimų,
- ☐ riebi porėta oda (siekiant pagerinti turgorą, odos reljefo lyginimui, sumažinti porų išsiplėtimą),
- ☐ odos šerpetojimas (mažina odos šerpetojimą).

Masažas atliekamas iki 10 min. Pagal masažines linijas (nurodomos žemiau) po 2 kartus. Žnybčiojamuosius judesius galima kartoti keletą kartų pakaitomis: be vibracijos, su vibracija, įterpiant glostymą. Svarbu prisiminti, kad masažas turi būti užbaigiamas žnybtukais be vibracijos ir glostymu.

Glostymas.

Veido glostymas atliekamas abiejų rankų pirštų delniniais paviršiais, lengvai slystant veido odos paviršiumi. Rankos kontaktas turi būti pilnas su lengvu paspaudimu. Glostymas pradedamas nuo kaktos, pagrindinėmis masažinėmis linijomis. Kiekviena linija glostoma po 2 kartus, taktas 4.

- 1 linija: nuo kaktos vidurio link smilkinio;
- 2 linija: nuo nosies šaknies link smilkinio;
- 3 linija: nuo lūpų kampučių link ausies oželio (kramslio);
- 4 linija: nuo smakro vidurio link ausies spenelio.

Kiekvienas glostomasis judesys baigiamas lengva fiksacija.

Žnybtukai.

Abiejų rankų pirštų falangomis suimama odos ir paodžio klostė ir atliekamas paspaudimas. Žnybtukai atliekami kiek galima arčiau vienas kito, visomis masažinėmis linijomis po 2 kartus. Kiekvienoje linijoje iki 8 žnybtukų.

1 linija: nuo smakro vidurio link ausies spenelio;

2 linija: nuo lūpų kampų link ausies oželio (kramslio);

3 linija: nuo nosies sparnelių link smilkinio;

4 linija: skruostų srityje atliekami žnybtukai ratu sraigės principu – didelį ratą pakeičia mažesnis. Žnybtukai pradami nuo apatinio žandikaulio kampo. Iš viso 16 žnybtukų, fiksacija.

Nosies raumenų masažas atliekamas nykščių (I pirštų) pagalvėlėmis. Kiti, II-V, pirštai fiksuojami po smakru. I pirštų pagalvėlėmis iš abiejų nosies pusių atliekami išspaudžiamieji žnybtukai – nuo nosies pagrindo iki nosies nugarėlės dviem kryptimis: a) ant nosies sparnelių (po 4 žnybtukus 2 kartus); b) aukščiau nosies sparnelių (po 4 žnybtukus 2 kartus).

Kaktos raumenų masažas atliekamas nuo antakių lanko link plaukų augimo linijos keturiuose linijose po 2 kartus kiekvienoje. Kaktos linijos: a) nuo nosies šaknies link plaukų augimo linijos; b) nuo vidinio antakio krašto link plaukų augimo linijos; c) nuo antakio centrinės dalies link plaukų augimo linijos; d) nuo išorinio antakio krašto link plaukų augimo linijos.

Glostymas. Tie patys judesiai kaip pradžioje.

Žnybtukai su vibracija.

Žnybtukai su vibracija atliekami tomis pačiomis linijomis, kaip ir be vibracijos, išskyrus nosies sritį.

Glostymas. Tie patys judesiai kaip pradžioje.

Žnybtukai. Judesiai be vibracijos atliekami taip pat kaip aukščiau minėta.

Glostymas. Tie patys judesiai kaip pradžioje.

Informuoto asmens sutikimas

Man buvo pateikta žodinė informacija apie tyrimą, į mano klausimus buvo tinkamai atsakyta. Aš sutinku dalyvauti tyrime ir suprantu, kad mano dalyvavimas yra savanoriškas ir aš galiu bet kuriuo metu ir be jokio papildomo paaiškinimo nutraukti dalyvavimą tyrime.

Pasirašydama (-as) šią formą aš neatsisakau savo įstatyminių teisių. Aš gausiu pasirašytą ir datuotą šio sutikimo egzempliorių.

Aš taip pat sutinku dėl duomenų apdorojimo ir dėl bet kuko duomenų perdavimo šalims, esančioms ES ir už jos ribų. Bet tai gali būti daroma tuo atveju, jei yra išlaikomas gautos informacijos konfidencialumas.

2016-12-06

Tiriamąjo (-osios) parašas

Pasirašymo data

Informacija suteikiančio asmens (tyrėjo) pareiškimas:

Aš žemiau pasirašęs (-iusi), patvirtinu, kad respondentui, kuris pasirašo šią sutikimo formą, pateikiu visą informaciją apie tyrimą ir jis (ji) suvokia, dalyvavimo šiame tyrime pobūdį. Patvirtinu, kad respondentas gavo šios pasirašytos ir datuotos šio sutikimo formos egzempliorių.

2016-12-06

GINTARĖ TKAČENKAITĖ

Tyrėjo parašas

Tyrėjo VARDAS, PAVARDE (spausdintinėmis raidėmis)

Pasirašymo data

Informuoto asmens sutikimas

Man buvo pateikta žodinė informacija apie tyrimą, į mano klausimus buvo tinkamai atsakyta. Aš sutinku dalyvauti tyrime ir suprantu, kad mano dalyvavimas yra savanoriškas ir aš galiu bet kuriuo metu ir be jokio papildomo paaiškinimo nutraukti dalyvavimą tyrime.

Pasirašydama (-as) šią formą aš neatsisakau savo įstatyminių teisių. Aš gausiu pasirašytą ir datuotą šio sutikimo egzempliorių.

Aš taip pat sutinku dėl duomenų apdorojimo ir dėl bet kuko duomenų perdavimo šalims, esančioms ES ir už jos ribų. Bet tai gali būti daroma tuo atveju, jei yra išlaikomas gautos informacijos konfidencialumas.

2016-12-06

Tiriamąjo (-osios) parašas

Pasirašymo data

Informacija suteikiančio asmens (tyrėjo) pareiškimas:

Aš žemiau pasirašęs (-iusi), patvirtinu, kad respondentui, kuris pasirašo šią sutikimo formą, pateikiau visą informaciją apie tyrimą ir jis (ji) suvokia, dalyvavimo šiame tyrime pobūdį. Patvirtinu, kad respondentas gavo šios pasirašytos ir datuotos šio sutikimo formos egzempliorių.

2016-12-06

GINTARĖ TKAČENKAITĖ

Tyrėjo parašas

Tyrėjo VARDAS, PAVARDE (spausdintinėmis raidėmis)

Pasirašymo data

Informuoto asmens sutikimas

Man buvo pateikta žodinė informacija apie tyrimą, į mano klausimus buvo tinkamai atsakyta. Aš sutinku dalyvauti tyrime ir suprantu, kad mano dalyvavimas yra savanoriškas ir aš galiu bet kuriuo metu ir be jokio papildomo paaiškinimo nutraukti dalyvavimą tyrime.

Pasirašydama (-as) šią formą aš neatsisakau savo įstatyminių teisių. Aš gausiu pasirašytą ir datuotą šio sutikimo egzempliorių.

Aš taip pat sutinku dėl duomenų apdorojimo ir dėl bet kuko duomenų perdavimo šalims, esančioms ES ir už jos ribų. Bet tai gali būti daroma tuo atveju, jei yra išlaikomas gautos informacijos konfidencialumas.

2016-12-06

Tiriamąjo (-osios) parašas

Pasirašymo data

Informacija suteikiančio asmens (tyrėjo) pareiškimas:

Aš žemiau pasirašęs (-iusi), patvirtinu, kad respondentui, kuris pasirašo šią sutikimo formą, pateikiau visą informaciją apie tyrimą ir jis (ji) suvokia, dalyvavimo šiame tyrime pobūdį. Patvirtinu, kad respondentas gavo šios pasirašytos ir datuotos šio sutikimo formos egzempliorių.

2016-12-06

GINTARĖ TKAČENKAITĖ

Tyrėjo parašas

Tyrėjo VARDAS, PAVARDE (spausdintinėmis raidėmis)

Pasirašymo data