

Растяжки – часто встречаемая косметологическая проблема, с которой сталкиваются многие женщины, а иногда и мужчины.

Подкожная клетчатка является собой нечто на подобии сетки построенной из волокон коллагена и эластина, которые обеспечивают одновременно плотность и эластичность кожи. Растяжки, по своей сути – это разрывы этой сетки, а позднее атрофические рубцы на месте этих разрывов. Образование растяжек часто связанное с резким изменением массы – резким набором или потерей веса, так же их появление может быть связано с интенсивным ростом молодого организма в подростковом периоде. Не менее частой причиной возникновения стрий (это научное название растяжек) является беременность и некоторые эндокринные заболевания (например болезнь Иценко- Кушинга). Самые частые места появления разрывов подкожной клетчатки и дальнейшего образования растяжек – живот, ягодицы, бедра, грудь (те места которые больше всего растягиваются при наборе веса), но возможно их появление и на руках и спине.

Кроме резкого растяжения кожи, к причинам появления стрий относят и потерю её эластичности, что происходит в следствии (иногда возрастного или гормонально-обусловленного) снижения синтеза коллагена и эластина, и вместе с этим увеличения синтеза эластазы и коллагеназы – веществ, которые их разрушают. В результате этих процессов эластичность кожи значительно снижается, и в подкожном слое происходят надрывы. Вместе с белковыми волокнами надрываются и мелкие сосуды, потому на первых порах растяжки имеют багрово-фиолетовый окрас, который по мере рубцевания надрыва бледнеет, этот процесс может занимать от нескольких дней до нескольких месяцев.

Важно понимать, что растяжки, как и любую другую проблему, легче предотвратить, чем потом лечить. Потому стоит с особым вниманием относиться к своей коже, и к организму в целом. Для сохранения красоты и поддержания эластичности кожи необходимы:

- рациональное питание, богатое витаминами А и Е, антиоксидантами, белками, полиненасыщенными жирными кислотами;
- регулярность питания и достаточные физические нагрузки, для поддержания оптимальной массы тела и во избежание резких скачков веса;
- увлажнение кожи, специальными средствами. Это правило будет уместным и в зимние морозы и под летним палящим солнцем, что в одинаковой мере высушивает кожу.
- массаж для профилактики растяжек – для этого отлично подойдёт **микромассажный матрас из проса**

который способствует улучшению микроциркуляции, а вместе с этим активизирует синтез коллагена и эластина в подкожном слое.

Если растяжки всё же появились на теле, то это всё ещё не повод огорчаться.

Существует много косметологических методов избавления от растяжек, таких как лазерная шлифовка кожи, разнообразные обёртывания, химический пилинг, мезотерапия. Есть и возможность избавиться **от растяжек в домашних условиях** –

делая компрессы, принимая контрастный душ, также для лечения будет полезным [купить противопрележневый матрас из проса](#), который обеспечивает постоянный микромассаж во время сна на нём, что способствует восстановлению структуры подкожного слоя, и со временем уменьшения количества растяжек.

Автор – врач общей практики Ольга Завадская, для сайта WWW.VSETKA.COM