

rozhovor

Celulitidu řešte, než se objeví

Pomerančová kůže trápí 99 procent žen. Některé mají to štěstí, že ji začnou pozorovat až ve středním nebo pozdějším věku, častěji se s ní ale poprvé setkáváme už v pubertě. Musíme se s ní smířit, nebo existuje možnost, jak se jí zbavit? „Abyste byla úspěšná, musíte naráz začít bojovat na mnoha frontách,“ říká lymfolog René Vlasák z pražského CPM lymfocentra.

MARKÉTA CHÝŇAVOVÁ



Celulitidu má v nějaké podobě naprostá většina žen. Znamená to, že bychom se měly věnovat prevenci, i když celulitidu třeba zatím nemáme?

Určitě ano. Je to obdobné jako zvažovat, zda má cenu si čistit zuby, když ještě nemám kaz. Základy prevence celulitidy jsou totožné se zásadami prevence ostatních civilizačních onemocnění. Za nejdůležitější považují zdravou stravu a vhodný pohyb. Především u mladých dívek je třeba neustále zdůrazňovat, že vyhublost není totéž co štíhlost a postavu formuje svalová vrstva.

Bavíme se o ženách a dívkách. Znamená to, že muži celulitidu nemají?

Obecně platí, že se díky struktuře podkožního vaziva mužů celulitida moc netýká. Nelze to říci stoprocentně, ale pro muže je to spíše jen okrajový problém. To ale neplatí v případě dospívajících chlapců, kteří vedle celulitidy často mívají i strie.

Co tedy za oněmi nevzhlednými dolíčky stojí? Kde se celulitida vlastně bere?

Klasická definice celulitidy říká, že se jedná o poruchu mikrocirkulace podkožní tukové tkáně, která je způsobená nárůstem tukových buněk. Já si ale myslím, že je to spíš naopak. Nejdříve dojde k poruše mikrocirkulace a následně se začínají zvětšovat tukové buňky. Ženám je ovšem jedno, jestli byla nejdříve slepice nebo vejce. Devadesát devět procent žen sice přesně neví, z čeho jejich celulitida je, ale rozhodně ví, že ji na svém těle nechtějí mít.

Co způsobuje onu poruchu mikrocirkulace?

Mikrocirkulace je pojem označující oběh tělních tekutin, tedy krve, tkáňové tekutiny a lymfy na úrovni mezi buňkami. O tom, proč dochází k poruše mikrocirkulace v podkoží, a tedy i k rozvoji celulitidy, rozhoduje mnoho faktorů. A tak k tomu musíme i přistupovat. Celulitida například úzce souvisí s působením ženských hormonů, a proto se u někoho může objevit už v pubertě.

Velký vliv má i užívání hormonální antikoncepce, ale i působení hormonálních disruptorů (látky, které se v těle chovají podobně jako hormony). Zásadní jsou však genetické předpoklady, kvalita kůže nebo kvalita vazivové a svalové tkáně. Celý proces začíná nárůstem tukových buněk. Tomuto nárůstu pomáhají estrogény, které zvýší propustnost cévních stěn, uvolní podkožní

vazivo a tím i prostor zvětšujícím se tukovým buňkám. Následně se objeví charakteristická deformita v podobě známé pomerančové kůže.

Existují kromě puberty ještě nějaká další riziková období, kdy se dolíčky rády objevují?

Každé období zásadních hormonálních změn u žen, tedy puberta, těhotenství, porod, hormonální léčba nebo klimakterium, je živnou půdou pro vznik celulitidy i projevů stárnutí kůže. Tehdy je tedy třeba obzvlášť dbát na prevenci.

V souvislosti s celulitidou se často zmiňuje lymfatický systém. Jakou roli při vzniku celulitidy hraje?

Zásadní. Lymfatický systém je v podstatě naším ekosystémem. Základem jeho funkčnosti je koloběh vody, respektive tělních tekutin. Víme, že voda tvoří 60 až 70 procent naší tělesné hmotnosti. Dělíme ji na vodu v buňkách (intracelulární) a mimobuněčnou (extracelulární). Ta se dále dělí na krev (krevní plazmu), tkáňový mok a lymfu. V tkáňovém moku dochází k výměně látek, dýchacích plynů a informací mezi jednotlivými buňkami. Ovšem ne vše, co buňka vyloučí, je odváděno žilami.

Proto je do mezibuněčného prostoru vloženo něco, co si můžeme představit jako „kanalizačně-čisticí systém“, který označujeme jako lymfatický. Ten odvádí vše, co nesmí přijít do krve anebo se to tam nevejde. Tkáňovou tekutinu, která se do krve vrací zpět cestou lymfatických cév, nazýváme lymfou. Lymfatický systém se skládá z lymfy, lymfatických cév, lymfatických uzlin a lymfatických orgánů. Tento systém není poháněn srdeční pumpou. Funguje především za pomoci svalů a dýchání – tedy pod tlakem. Při moderním způsobu života, tedy sedavém zaměstnání s minimem pohybu, nefunguje lymfatický systém optimálně. Přitom víme, že je hlavním imunitním a detoxikačním nástrojem organismu.

Na celulitidu si tedy zaděláváme sedavým způsobem života. Dá se činnost lymfatického systému podpořit i jinak než tím, že se budeme hýbat?

Abyste byla v boji s celulitidou úspěšná, musíte začít dělat několik věcí najednou. Bohužel dosud nikdo nevyalezl žádnou pilulku, mast nebo genovou manipulaci, která by celulitidu jednou provždy odstranila. Léčba celulitidy by proto měla zahrnovat několik oblastí, a to výživu, aktivaci žilně-svalové

pumpy, správné dýchání, pohyb v kompresi, ruční nebo přístrojovou lymfodrenáž a péči o kůži v podobě lokálního ošetření.

Rozumím tomu tedy správně, že nás jen krém proti celulitidě nespasí?

Byť se aktivně podílím na vývoji i zavádění do praxe nových preparátů proti celulitidě, respektive na podporu mikrocirkulace, tvrdím, že sám o sobě žádný krém proti celulitidě vás nespasí. Na trhu jich je nepřeberné množství. Domnívám se, že podstatnější

„Pokud máte celulitidu, je to obecně znamení, že děláte v rámci zdravého životního stylu něco špatně a bylo by dobré ho zrevidovat.“

než rozbor těchto přípravků je uživatelská filosofie, kterou lze přirovnat k výběru zubní pasty. Každý ji používáme bez očekávání, že nám vyplní zubní kaz či nahradí chybějící zub. ‚Léčba‘ celulitidy má být komplexní, dlouhodobá a v udržovací fázi v podstatě celoživotní. Stejně jako od určitého věku neodstraníme všechny vrásky, obdobné to je s projevem celulitidy, kdy jde často o fyziologický proces stárnutí kůže.

Co všechno by tedy prevence a léčba celulitidy měla v praxi zahrnovat?

Jak už jsem zmínil, je třeba aktivovat žilně-svalovou pumpu, tedy především zapojit lýtkové svaly. Lýtko bývá často označováno

srdcem žilně-lymfatického systému. Stejnou pozornost bychom ale měli věnovat i oblasti centra těla, která je hlavním stabilizátorem veškerého svalstva. Ideální pohybovou aktivitou pro aktivaci žilně-svalové pumpy je správně prováděný nordic walking. Také je třeba správně dýchat. Hluboké břišní dýchání si můžete natrénovat sami (viz box). Pokud ho budete provádět správně, aktivujete hluboko uložený lymfatický systém v břišní dutině a tím podpoříte odtok lymfy do žilního systému.

Další součástí anticelulitidní léčby je pohyb v kompresi, tedy v kompresním prádle. Správná komprese pozitivně podporuje mikrocirkulaci a zlepšuje odtok lymfy a žilní krve. Kompresní prádlo (v tomto případě legíny) mají obdobný účinek jako lymfodrenáž. Účinek komprese se zvyšuje při pohybu (který je zároveň doprovázen prohloubeným dýcháním) a tím současně působí tři základní faktory, které ovlivňují tok lymfy, tedy komprese, dýchání a pohyb.

Pak je tu lymfodrenáž, která zpomaluje procesy a projevy stárnutí kůže a podkoží. Sérií správně provedených lymfodrenáží můžete ovlivnit formování těla, zvláště estetický vzhled nohou. Dalším podpůrným prostředkem v boji proti celulitidě je péče o kůži, například kartáčování, střídavé sprchování a nejrůznější kosmetické přípravky. Velmi se nám osvědčují přípravky na bázi fytotherapie, tedy využití vysoce účinných látek získávaných z rostlin, které obsahují především flavonoidy. Vzhled kůže se dá

Jak na hluboké břišní dýchání?

Lehněte si na záda, nohy pokrčte mírně v kolenu. Zhluboka se nadechněte nosem a nechte vzduch projít plícemi až do břišní dutiny. Pro kontrolu správného provedení si položte dlaně na břicho. Správné provedení poznáte tak, že se vám břicho začne zvedat a nafoukne se. Začne-li břicho tlačit ruce vzhůru, je provedení správné. Následně proveďte dlouhý výdech ústy, při kterém břicho opět splaskne. Zvýšeného účinku můžete dosáhnout i stlačením dutiny břišní. Tento cyklus NÁDECH A VÝDECH zopakujte alespoň desetkrát.



vylepšit i pomocí estetických zákroků, jako je rázová vlna, injekční lipolýza nebo třeba mezoterapie. A zásadní je i výživa (více o tom, co jíst, aby se vám dolíčky nedělaly, se dočtete na str. 46).

Takže pokud budu o svoje podkoží pečovat ve všech těchto směrech, nebudu mít celulitidu?

Za svoji třicetiletou kariéru jsem dosud neviděl ženu bez celulitidy, alespoň prvního stupně. Ten lze označit za fyziologický nálezh a můžeme ho najít u každé ženy. Zjistíme ho pouze kompresním „štípacím“ testem, celulitida prvního stupně na první pohled není vůbec vidět. I druhý stupeň lze označit za fyziologický nálezh, ale může už být signálem. Bohužel i signálem stárnutí kůže. Celulitidu nelze hodnotit stejným metrem u žen ve 20, 40 nebo 60 letech.

Kolik stupňů celulitidy tedy rozlišujeme a kdy je pro nás nebezpečná?

Zpravidla mluvíme o čtyřech stupních celulitidy, přičemž nejrozšířenější je druhý

stupeň. U něj se objevují drobné nerovnosti, nejčastěji na zevní straně stehien. Jsou viditelné i bez kompresního testu například při napnutém svalu nebo při sezení na tvrdé podložce. Tomuto stupni říkáme „mankýnské stadium“. Jeho léčba není náročná. Často stačí jen upravit pohybový a stravovací režim a máte vyhráno. Mluvíme o plně reverzibilním systému.

U třetího stupně jsou již nerovnosti vidět, ať už jste v jakékoli poloze (vsedě, vleže i vestoje) a při jakémkoli osvětlení. Toto stadium už vyžaduje důkladnější péči a ošetření, a ne vždy se podaří celulitidu zcela odstranit. Čtvrtý stupeň je už velmi alarmující, jedná se o nálezh vyskytující se většinou u žen s gynoídní nadváhou (postava typu hruška). Zde se doporučuje spolupráce lymfologa s obezitologem, případně i s plastickým chirurgem. Z nemoci se u tohoto stupně může objevit i chronická žilní insuficience (nedostatečnost) a otoky.

Obecně lze ale říci, že pokud máte celulitidu, je to znamení, že děláte v rámci

zdravého životního stylu něco špatně a bylo by dobré ho zrevidovat.



MUDr. René Vlasák (1976)

Chirurg, lymfolog, vedoucí lékař a zakladatel Centra preventivní medicíny, CPM-lymfocentra a společnosti Prevence 2000 s.r.o.