

STRÅLENDE VAKKER

Zapp! En skarp stråle skal gi deg et friskere og yngre utseende. Her er de tre mest effektive laser- og lysbehandlingene.

Tekst: Kristine Rødland Foto: Bulls Press og produsentene

Hva er du motivert for? Hva har du tid til? De som blir mest fornøyde, er «stayere» som på forhånd er blitt fortalt hva som kreves, sier sykepleier Ellen Rystad.

Hun er daglig leder ved MBC lasersenter på Fornebu, der hun selv utfører mesteparten av behandlingene. Pulset lys, diodelys og forskjellige typer laser. Rystad har det meste på sin meny, og velger i samråd med pasienten hva som passer best.

– Det er ikke veldig enkelt. Du blir ikke rynkefri i en fei, du må gidde å holde ut litt. Det beste er å begynne tidlig, helst før fylte 40. Da kan du holde deg fin langt inn i evigheten, hevder hun.

Det er enklere å forebygge enn å behandle, og skal du begynne tidlig, anbefaler Rystad at du prøver fraksjonerte lasere som ikke lager sår i huden.

– *Hva bruker du selv?*

– Det stimulerende røde diodelyset. Da kan jeg behandle meg selv, og det er så deilig å slappe av under dette lyset. I tillegg bruker jeg Botox og kremer

fra Obagi. Jeg er tilhenger av kombinasjonsmetoder, og har bedre hud nå enn da jeg var ung, selv om alderen selvfølgelig synes, sier hun.

1. LASER

Laserapparater produserer lys som er forsterket. Dette er lys med helt bestemte bølgelengder. Virkningen avhenger av intensitet, bølgelengde og om laseren er pulsert eller kontinuerlig. **KAN HJELPE MOT: Solskader, pigmentflekker, arr og dype rynker.**

Visste du at man kan smelte fett med laser? Slimlipo er en av de nyeste laserne på det norske markedet. Den har to bølgelengder – én som virker på fettvev og svettekjertler, og én som virker på bindevev. Disse skal kunne redusere fett og stramme opp huden samtidig.

– Slimlipo er en ny form for fett suging – for de som ▶



ikke vil ha narkose, ikke vil ha store arr, og vil komme raskt tilbake til arbeidet. Men inngrepet krever lokalbedøvelse og noe å slappe av på, sier Ellen Rystad.

Hennes klinikk er én av to i Oslo-området som har kjøpt den nye laseren. Behandlingen skjer gjennom et tre millimeter stort hull i huden, og ifølge Rystad smeltes fett til olje, som etterpå suges ut. Laseren kan brukes på hele kroppen, men det er vanligst å behandle dobbelthaker, løse, dissende «grevinnearmer» og andre avgrensede områder med fett.

– Har du mye løs hud, tar det tid før du blir pen, og behandler du området under haken må du gå med hakebind i fem dager. Du blir også litt blå, forklarer hun.

HJELPER MOT SVETTE

Laseren kan også brukes til svettebehandling. Den smelter rett og slett svettekjertlene under armene, noe som skal være effektivt. Det finnes også en enklere variant som heter Smartlipo. Den smelter fett, men strammer ikke opp huden, og ble tidligere i år introdusert på Oslo Hudpleieklinikk.

Laserlyset går i rette linjer gjennom huden, og energien lyset bærer med seg, omdannes til varme. For å få god effekt, må huden være så blek som mulig, og du bør la være å sole deg den siste måneden før behandling. Ellers kan hudpigmentet absorbere laserlyset, slik at dette stopper før det kommer ned i huden. Mørkhudede mennesker får derfor dårligere effekt av laser, og større risiko for komplikasjoner.

Laserkirurgien hadde sin spede begynnelse på 1980-tallet, med behandling av fødselsmerker hos barn. De første laserpeelingene ble utført i USA i 1993. En laserpeeling gjør at hudoverflaten blir jevn og glatt, og vil også gi en lett oppstramming. Til denne behandlingen brukes vanligvis en såkalt CO₂-laser. Den får vevet til å fordampe, slik at det blir blemmer og væskende sår, som etter hvert danner skorpe. Når skorpen faller av, kommer ny og frisk hud fram, og den vil være rød og sensitiv i mange uker. Laserpeeling på større hudområder krever vanligvis narkose.

– CO₂-laseren lager en kontrollert andregradsforbrenning. Huden blir glatt og fin når sårene leges, men ser fæl ut i flere uker – med risiko for pigmentforandringer, arr og infeksjoner. Nå er det kommet en generasjon CO₂-lasere som er fraksjonerte. De sender ut mange mikrostråler med høy energi i stedet for kun én stråle, og kommer dypere ned i huden, sier Ellen Rystad.

ER BLITT MER FORSIKTIG

De fraksjonerte CO₂-laserne lager mikroskopiske hull i huden. Rundt 70 prosent av huden etterlates urørt, noe som gir raskere tilheling og mindre fare for komplikasjoner.

– Man lager en kontrollert skade. Men resultatet blir ikke fullt så



«Du blir ikke rynkefri i en fei, du må gidde å holde ut litt.»

Sykepleier Ellen Rystad

heftig som ved den tradisjonelle CO₂-laseren. Vi er i det hele tatt blitt mer forsiktig i denne typen behandlinger. Det er bedre å bruke lengre tid, kanskje gjøre en behandling flere ganger, og ta mindre risiko, sier Rystad.

Vil du friske opp huden uten for drastiske tiltak, finnes det også fraksjonerte lasere som ikke lager sår. Det er disse Rystad anbefaler som første skritt i kampen mot hudaldring og rynker. Fraxel Restore er en slik laser, men det finnes også lignende apparater fra andre produsenter, for eksempel Palomar. Laserlyset perforerer huden og varmer den i mikrometerstore punkter, og skal på denne måten stimulere dannelsen av kollagen.

– Dette er en mykere og mer skånsom metode som gir friskere og bedre hud over tid, med flere behandlinger. Huden strammes opp og stimuleres til å bygge mer bindevev, sier Rystad.

De fleste får lett hevelse og rødme et par dager etter en slik behandling. Huden vil være litt tørr og ru, og flasse i opptil en uke. I tillegg til i ansiktet, kan behandlingen utføres på hals, bryst og hender.

Den amerikanske hudlegen Tess Mauricio er enig i at Fraxel Restore er et godt alternativ, men mener du får mer valuta for pengene ved å velge en fraksjonert CO₂-laser.

– Da kan du med bare én behandling fjerne solskader og rynker som er kommet over flere år. Fraksjonerte CO₂-lasere representerer et stort gjennombrudd. Vi kan oppnå nesten like gode resultater som ved tradisjonelle CO₂-lasere, men med mye raskere tilheling. I tillegg kan behandlingen utføres under lokalbedøvelse i stedet for narkose, og pasientene kan kjøre hjem i egen bil. Men du må ha tid til å la sårene gro, sier hun til HENNE.

2. INTENST PULSET LYS

Dette er lys som produseres av utladningslamper. Hvert glimt har en varighet på noen tusendels sekund og effekten kan sammenlignes med en laser. **KAN HJELPE MOT: Pigmentforandringer, rødhet og solskader.**

Selv om effekten av intenst pulset lys kan sammenlignes med laser, er prinsippene likevel helt annerledes. Mens en laser kun kan benyttes til et bestemt formål, kan en IPL-maskin brukes til en rekke forskjellige oppgaver. Pigmentforandringer, rødhet og solskader kan med hell behandles med IPL, men det kreves mye kompetanse for å oppnå gode resultater. Som ved laser, må du ikke være i solen de siste ▸

to til fire ukene før en IPL-behandling, og du må passe godt på huden etterpå.

– IPL har fått et dårlig rykte, men også her har det vært stor utvikling, og reglene er skjerpet inn. Det er kun sykepleiere og leger som får drive med lysbehandlinger, og IPL kan være et utrolig bra verktøy i de rette hendene, sier sykepleier Ellen Rystad ved MBC lasersenter.

IPL har en større behandlingsoverflate enn de fleste lasere. Lyset spres over et større område av huden, noe som gir raskere behandling.

3. LED-LYS

Medisinsk LED-lys finnes i ulike farger og disse skal angripe ulike problemer.

KAN HJELPE MOT: Solskader, akne, fine linjer og rynker.

Mens laser og andre lysformer innebærer varme, smerte eller ubehag er diodelys eller LED-lys helt uten slike plager. Det inneholder ingen ultrafiolette stråler, er lett å bruke – som et ansiktssolarium – og ikke minst er det trygt. Men det kreves mange behandlinger, og metoden gir mindre tydelige resultater enn behandlinger med laser.

Diodelyset finnes i ulike farger som skal angripe ulike problemer. Det blå lyset skal motvirke kviser, mens det røde lyset skal øke mikrosirkulasjonen, stimulere produksjonen av kollagen, og ha god effekt på alle hudens celler. Men du kan ikke kjøpe rødt diodelys på Ikea og tro at du skal få fin hud.

– Det finnes mange typer LED-lys som ikke har behandlende effekt i det hele tatt. Man må ha så og så mange dioder og nøyaktige bølgelengder for at det skal fungere. Jeg har en lampe fra Omnilux som gir rødt lys av riktig bølgelengde. Den kan kombineres med en fettsyrekrem som øker cellenes sensibilitet for lyset, og gir en raskere og bedre effekt på solskader, fine linjer og rynker, sier Ellen Rystad.

Kilder: www.nrpa.no, www.avea.no

«Det er bedre å bruke *lengre tid* og ta *mindre risiko*.»

Sykepleier Ellen Rystad

SJEKK KLINIKKEN NØYE

Før kunne hvem som helst kjøpe laser, uten offentlig kontroll. I dag reguleres dette av Statens strålevern. Behandlingene skal kun utføres av helsepersonell, og du bør stille strenge krav til kompetanse. Bivirkningene ved feilbehandling er skader på øynene, forbrenninger og hudskader. Statens strålevern anbefaler at du sjekker følgende før du gjennomfører behandling med laser og IPL:

- Er behandleren helsepersonell?
- Finnes det en lege tilgjengelig?
- Får du tilstrekkelig beskyttelse til øynene?
- Er laseren lovlig?
- Er lampene kjente?

Les mer på www.nrpa.no

PERMANENT HÅRREDUKSJON

Hårfjerning med laser og IPL virker best på lyshudete mennesker med mørkt hår. Det er viktig med stor fargekontrast, slik at laserstrålen ikke absorberes av pigmentene i huden. Hvis dette skjer, kan det bli arr. Laserlyset går i rette linjer til hårrøttene, som har mye pigment. Pigmentet absorberer laserlyset, slik at det utvikles varme. Håret faller gradvis ut. Metoden virker kun på hår som er i aktiv vekst. Siden bare 20 til 40 prosent av håret er i vekstfasen samtidig, kan behandlingen pågå over måneder og år. Ofte vil det ikke være mulig å få fjernet alt, men grove hår forsvinner.



Lumea
hårfjernings-
system basert
på IPL (kr
5000, Philips).

Laser til hjemmebruk

I USA er det nå lansert en fraksjonert laser til hjemmebruk. Den lager ikke sår, og er beregnet på den tynne huden rundt øynene. Det håndholdte apparatet heter **Palovia**, og er laget av Palomar, som er en kjent produsent av medisinske lasere. Det er testet av den kjente hudlegen Fredric Brandt, og skal lage mikroskader under huden for å stimulere til økt produksjon av kollagen.

Tända har en kolleksjon med hjemmeapparater basert på LED-teknologi. Blått lys skal behandle akne, rødt lys skal gi antirynkeeffekt, og infrarødt lys skal lindre smerte. Apparatene selges i enkelte hudpleieklinikker.

Lumea er et IPL-basert hårfjerningssystem lansert i fjor av Philips.

Mer info finner du på www.palovia.com, www.tandaskincare.com og www.philips.no.