

Veido masažo su bambuko lazdelėmis poveikis senstančiai veido odai

Beatričė Barytė

Šiaulių valstybinė kolegija, Kosmetologijos studijų programos absolventė

Šiaulių valstybinė kolegija / Higher Education Institution, Lithuania; Graduate of the Cosmetology study program

Lina Stungienė

Šiaulių valstybinė kolegija, Reabilitacijos katedros lektorė

Šiaulių valstybinė kolegija / Higher Education Institution, Lithuania; Lecturer at the Department of Rehabilitation

l.stungiene@svako.lt

Anotacija

Straipsnyje analizuojamas veido masažo su bambuko lazdelėmis poveikis senstančiai veido odai. Pateikiami odos vertinimo kriterijai: odos elastingumas, tonusas, drėgmė, spalvos pokyčiai, raukšlės ir keratinizacija. Diagramose pateikiami reikšmingiausi pokyčiai, atsižvelgiant į atliekamas procedūras.

Reikšminiai žodžiai: senstanti veido oda, dehidratacija, raukšlės, bambuko lazdelių masažas.

Effects of facial massage with bamboo sticks on aging facial skin

Summary

The article analyzes the effect of facial massage with bamboo sticks on aging facial skin. Skin evaluation criteria are presented: skin elasticity, tone, moisture, color changes, wrinkles and keratinization. The charts show the most significant changes based on the procedures performed.

Keywords: aging facial skin, dehydration, wrinkles, bamboo stick massage.

Įvadas

Temos aktualumas. Vidinis (chronologinis) senėjimas yra neišvengiamas fiziologinis procesas, kurio metu oda tampa plona, sausa, atsiranda smulkios raukšlės ir laipsniška odos atrofija [5]. Išorinį (foto senėjimas) senėjimą lemia išoriniai žalingi aplinkos veiksniai, tokie kaip oro užterštumas, rūkymas, prasta mityba ir saulės poveikis, todėl oda praranda elastingumą, odos paviršius tampa grublėtas ir formuojasi gilios raukšlės [6]. Odos senėjimo požymiai labiausiai išryškėja dėl amžiaus [2]. Biologinis odos senėjimas prasideda sulaukus 25 metų amžiaus – atsiranda pirmosios smulkios raukšlės. Sulaukus 35 metų, pastebimi aiškiai matomi senėjimo požymiai. Ilgalaikis ultravioletinės saulės spinduliuotės poveikis yra pagrindinis išorinio odos senėjimo veiksnys [12], nes palaipsniui sukelia klinikinius odos pokyčius gaminant ir organizuojant biologines molekules, tokias kaip elastinas, kuris yra atsakingas už odos elastingumą [11]. Šie požymiai gali turėti žalingą psichologinį, emocinį, socialinį poveikį žmogui [8].

Ankstyva ir tinkama odos priežiūra gali padėti sulėtinti odos senėjimo pokyčius ir išlaikyti ją sveikesnę [4]. Visais laikais buvo ieškoma būdų senėjimo procesui slopinti, vienas iš jų – bambuko lazdelių masažas. Tai efektyvi veido senėjimo prevencija, suteikianti stiprų stangrinantį poveikį. Masažas bambuko lazdelėmis pagerina kraujo ir limfos cirkuliaciją [7], paruošia odą kosmetinių medžiagų įsisavinimui į gilesnius odos sluoksnius, gerina elastingumą. Masažas – tai odos audinių manipuliavimas naudojant tokias technikas kaip glostymas, trynimasis, maigymas tam, kad būtų išlaikyta gera audinių ir savijautos būklė [1]. Veido odoje su matomais senėjimo požymiais masažas teikiamas naudojant intensyviai drėkinančias kosmetines priemones, kurios procedūros metu giliai įsiskverbia į audinius. Moksliniai tyrimai rodo, kad masažo praktika turi teigiamą poveikį kūno šilumai, kraujotakai, limfos tekėjimui ir nervų sistemai [3]. Masažas taip pat pašalina suragėjusias epidermio ląsteles, o tai teigiamai veikia odos estetinę išvaizdą: oda tampa lygesnė, skaistesnė ir įgauna vienodą spalvą.

Tyrimo tikslas – įvertinti bambuko lazdelių masažo poveikį senstančiai veido odai.

Tyrimo metodika

Tyrimo metu atliktas kokybinis tyrimas. Kokybiniam tyrimui atlikti buvo pasirinktas atvejo analizės metodas, kurio metu atliekamas konkrečios situacijos vertinimas ir aprašymas fiksuojant situaciją prieš tyrimo numatytą procedūrų kursą ir pokyčius po tyrimo numatytą procedūrų kursą. Kokybinis tyrimas atliekamas taikant apklausą žodžiu, matavimą, stebėjimą, testavimą. Stebėjimu siekiama įvertinti veido odos reakcijas į bambuko lazdelių masažą, išnagrinėti, kokie pokyčiai įvyksta veido odai po kiekvienos atliktos procedūros. Kiekvieno susitikimo metu apžvelgiamas veido odos pokytis ir būklė. Testavimas vykdytas diagnostiniu aparatu „Soft Plus“, vizualiai ir manualiai apžiūrint. Testavimas buvo atliekamas siekiant įvertinti odos elastingumą, odos storį, odos tonusą, pigmentaciją odoje, odos spalvą, epidermio drėgmės lygį, keratinizaciją ir raukšlių gylį, storį bei plotį. Stebėjimas ir testavimas buvo atliekamas prieš pirmą, po 5 ir po 10 procedūrų.

Tyrimo imtis. Tyrimo dalyvis atrenkamas kriteriniu atrankos metodu. Tai metodas, kai tyrimo dalyvį siekiama atrinkti pagal konkrečius kriterijus, kurie atitinka analizuojamos darbo problemos kontekstą, kuriam būtų galima taikyti bambuko lazdelių masažą. Tyrimo dalyvio atrankos kriterijai:

- *Lytis – moteris.* Moterų oda yra apie 25% plonesnė nei vyrų, dėl to ji lepesnė, jautresnė, joje greičiau pasimato pirmosios raukšlės [11].
- *Amžius – 35-40 metų.* Remiantis statistiniais duomenimis, odos senėjimas prasideda sulaukus 25 metų amžiaus – atsiranda pirmosios smulkios raukšlės, o sulaukus 35 metų pastebimi aiškiai matomi senėjimo požymiai [3].
- *Pasireiškę veido odos senėjimo požymiai: elastingumo praradimas, odos sausėjimas, papildėjusi oda, raukšlės.* Tyrimo metu buvo atliekamas masažas bambuko lazdelėmis, tai yra efektyvi veido senėjimo prevencija, suteikianti stiprų stangrinantį poveikį [10].
- *Kontraindikacijų nebuvimas* (pooperacinis laikotarpis, pūslelinė, egzema, uždegiminiai procesai). Esant kontraindikacijai, procedūra negali būti atliekama, nes masažas gali sukelti jų paūmėjimą ir pabloginti problemą [9].

Prieš atliekant mokslo informacijos šaltiniais grįstą tyrimą, buvo rasta viena tyrimo dalyvė, kuri atitiko tyrimo išsikeltus kriterijus. Tiriamoji buvo 39 metų moteris su pasireiškusiais senstančios veido odos požymiais – papildėjusia, elastingumą praradusia veido oda, sumažėjusiu veido raumenų tonusu. Išsiaiškinta, kad tiriamoji neturi jokių kontraindikacijų tyrime atliekamai procedūrai ir naudojamoms kosmetikos priemonėms. Prieš pradėdant atlikti tyrimo procedūrų kursą, tiriamoji buvo supažindinta su visa kurso eiga bei tyrimo tikslu ir turėjo pasirašyti sutikimą, kuriuo patvirtina, jog sutinka dalyvauti tyrime ir leidžia viešinti surinktus tyrimo duomenis tyrimo tikslais.

Pirminis tyrimo dalyvės odos būklės vertinimas

Prieš atliekant veido masažą su bambuko lazdelėmis ir kosmetikos priemonėmis senstančiai veido odai kursą, per lempą – lūpą vizualiai ir manualiai buvo atliekamas pirminis tyrimo dalyvės odos būklės vertinimas. Apčiuopos būdu atliekant odos storio įvertinimo testą pastebėta, kad ties išoriniu akies kampu paakių zonoje susidaro daug raukšlelių, tad paakių zonoje oda yra plona. Suėmus odą ties skruostikauliu, raukšlelių susidaro tik kelios, tad šios zonos odos storis vidutinis. Suėmus odą ties apatiniu žandikauliu, susidaro kelios raukšlės, tad šios zonos storis taip pat vertinamas kaip vidutinio storio. Epidermio drėgmės lygis buvo matuojamas „Soft Plus“ aparatu. Kaktos, smakro, nosies, dešiniojo ir kairiojo skruostų zonose epidermio drėgmės lygis nustatytas žemas. Senstant sutrinka apsauginis odos barjeras ir oda negali tinkamai palaikyti drėgmės balanso. Vertinant odos elastingumą atliktas rotacijos testas. Sukant pirštą oda sukasi lengvai, susidaro raukšlelių, oda sunkiai atsistato į savo pradinę būseną, tad testas yra neigiamas, odos elastingumas yra sumažėjęs. Odos tonuso įvertinimas manualiai, naudojant odos tonuso testą: suėmus odos klostę skruostų šonuose, raukšlės susidaro gana lengvai, tačiau atleidus klostę greit išsilygina – tonusas vidutinis. Dėl kenksmingo saulės poveikio, svorio kaitos ir drėgmės trūkumo silpnėja kolageno ir elastino pluoštai, keičiasi jų struktūra, todėl tyrimo dalyvės oda yra praradusi savo tonusą. Vizualiai apžiūrint tyrimo dalyvės odą, pastebėta viena neryški ir nedidelė dėmelė kairėje pusėje, smilkinių

zonoje, tačiau kitur veido odos pigmentacija normali. Galimai dėl sutrikusios melanino gamybos, mažai būnant gryname ore, tiriamosios bendra veido odos spalva yra pilkšva, negyvybinga. Apžiūros būdu nustatytas pavargusio bei deformacinio veido senėjimo tipas – ankstyvas odos tonuso praradimas, matomas lūpų kampo nusileidimas žemyn bei gilėjančios raukšlės. Dėl gausesnio poodinio riebalinio audinio matomi veido ir kaklo kontūro pakitimai. Raukšlių klasifikacija išreikšta mišraus pobūdžio, matomas ovalo suglebimas, dinaminės/mimikos raukšlės kaktos zonoje, vertikali raukšlė tarp antakių ir akių išoriniuose kampučiuose, epidermalinės raukšlelės matomos visame veide.

Atlikus pirminį tyrimo dalyvės odos įvertinimą, parinktas veido masažo su bambuko lazdelėmis 10 procedūrų kursas, atliekant masažą 2 kartus per savaitę. Vienos procedūros trukmė – 1 valanda.

Tyrimo rezultatai

Viena iš pagrindinių tyrimo dalyvės veido odos problemų buvo odos tonuso praradimas, kuris, atlikus manualinį testą, buvo nepakankamas. Dėl nenaudojamo veido odos kremo su apsauga nuo saulės, dėl kenksmingo saulės poveikio atsiranda drėgmės trūkumas, silpnėja kolageno ir elastino pluoštai, keičiasi jų struktūra, todėl oda praranda savo tonusą, tampa pilka, pradeda lengvai formuotis raukšlės. Odos tonuso pokytis procedūrų kurso metu pateiktas 1 lentelėje.

1 lentelė

Odos tonuso matavimas

ODOS TONUSAS		
Matavimas	Dešinysis skruostas	Kairysis skruostas
Prieš 1 procedūrą	Tonusas nepakankamas	Tonusas nepakankamas
Po 5 procedūrų	Tonusas vidutiniškas	Tonusas vidutiniškas
Po 10 procedūrų	Tonusas vidutiniškas	Tonusas vidutiniškas

1 lentelėje pateikti rezultatai rodo, kad veido masažas su bambuko lazdelėmis turėjo teigiamą poveikį odos tonuso gerinimui: iš nepakankamo odos tonusas pakito į vidutinišką. Masažo metu atliekami intensyvūs judesiai padidino raumenų gebėjimą susitraukti, suaktyvino kraujotaką bei limfos tekėjimą, todėl sparčiau vyko deguonies bei maisto medžiagų pernaša ir raumenų tonusas pakito.

Prieš atliekant procedūrų kursą tiriamosios skruostuose buvo pastebimas žymus šerpetojimas. Atlikus keratinizacijos vertinimą diagnostiniu „Soft Plus“ aparatu prieš ir po procedūrų taikymo, matomas akivaizdus pokytis (žr. 2 lentelę).

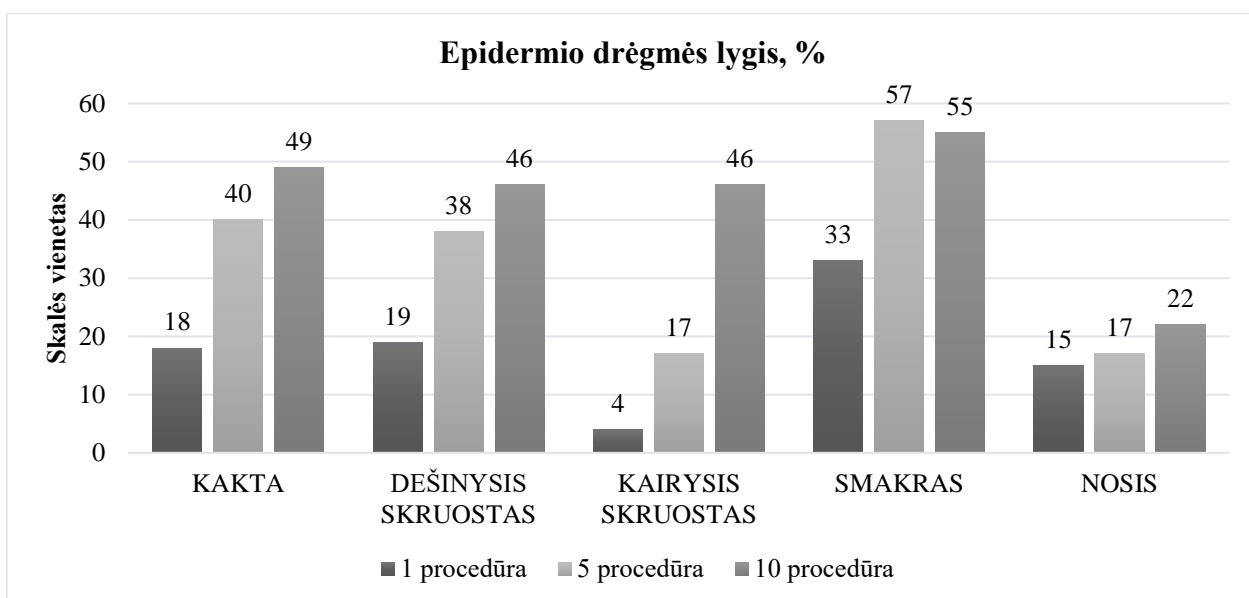
2 lentelė

Keratinizacijos lygio matavimas kairiajame skruoste

KERATINIZACIJOS LYGIS SKRUOSTŲ SRITYJE			
Lygis	Prieš 1 procedūrą	Po 5 procedūrų	Po 10 procedūrų
Aukštas			
Vidutinis	x		
Žemas		x	x

Prieš 1 atliekamą procedūrą keratinizacijos lygis buvo vidutinis. Atliekant matavimus po 5 atliktų procedūrų, keratinizacijos lygis pakito iš vidutinio į žemą lygį, keratinizacija sumažėjo. Procedūrų metu atliekamais masažo judesiais buvo reguliariai pašalinamos suragėjusios odos ląstelės, stimuliuojama prakaito ir riebalinių liaukų veikla, tad po 10 procedūrų kurso taikymo veido odos apsauginis barjeras buvo atstatytas.

Diagnostinio aparato „Soft Plus“ duomenimis, prieš veido masažo su bambuko lazdelėmis atlikimo kursą, tyrimo dalyvei buvo nustatytas žemas epidermio drėgmės lygis. Procedūrų eigoje odos hidratacijos lygis stipriai keitėsi (žr. 1 pav.).



1 pav. Epidermio drėgmės lygis

Vertinant tyrimo dalyvės epidermio drėgmės lygį, hidratacija ryškiausiai pakito kairiojo skruosto zonoje: nuo 4 proc. (žemas) iki 46 proc. (geras). Mažiausias drėgmės lygis matomas nosies zonoje, nes ši zona buvo mažiausiai veikiama atliekant masažą. Visose zonose po kiekvienos procedūros drėgmės lygis odoje buvo vis didesnis, bet aukštą (50 – 100 proc.) pasiekė tik smakro zona – 57 proc. Tačiau prieš pradėdant atlikti procedūrų kursą smakro zonoje epidermio drėgmės lygis buvo aukščiausias, nes šioje zonoje oda yra stambiausia. Gauti rezultatai teigiami: kaktos srityje drėgmės lygis padidėjo 31 proc., dešiniame skruoste – 27 proc., kairiajame skruoste – 42 proc., smakro zonoje – 24 proc., nosies zonoje – 7 proc.

Odos elastingumas buvo matuojamas manualiniu rotacijos testu, dešiniojo ir kairiojo skruosto srityse. 3 lentelėje pateikti testo rezultatai.

3 lentelė

Odos elastingumo matavimas

ODOS ELASTINGUMAS			
<i>Testo rezultatai</i>	<i>Prieš 1 procedūrą</i>	<i>Po 5 procedūrų</i>	<i>Po 10 procedūrų</i>
Testas teigiamas			
Testas silpnai teigiamas		x	x
Testas neigiamas	x		

Prieš pradėdant procedūrų kursą odos elastingumo testas buvo neigiamas. Sukant pirštą laikrodžio rodyklės kryptimi, odos pasipriešinimo jaučiama nebuvo, oda lengvai sukosi, sunkiai atsistatė į savo pradinę būseną ir susidarė raukšlėlių. Atlikus 5 procedūras, elastingumas pakito teigiamai – testas silpnai teigiamas. Atliekant testą buvo jaučiamas nežymus pasipriešinimas, susidarė keletas smulkių raukšlėlių. Po 10 procedūrų rezultatas nekito: testas liko silpnai teigiamas.

Tyrimo dalyvės veido odos spalva prieš pradėdant taikyti procedūrų kursą buvo stipriai papilkėjusi, negyvybinga. Vizualiai apžiūrint veido odą prieš 1, po 5 ir po 10 atliktų procedūrų, atlikti matavimai, jų rezultatai pateikti 4 lentelėje.

4 lentelė

Odos spalvos matavimas

ODOS SPALVA			
<i>Spalva</i>	<i>Prieš 1 procedūrą</i>	<i>Po 5 procedūrų</i>	<i>Po 10 procedūrų</i>
Rausva		x	x
Pilkšva	x		
Gelsva			
Melsva			

Veido masažas su bambuko lazdelėmis prasideda limfos drenažo judesiais, kurie suaktyvindami kraujotaką gerina odos spalvą. Suaktyvinus kraujotaką, iškart po kiekvienos atliktos procedūros tyrimo dalyvės veido odos spalva buvo rausva, skaisti, sveika. Tad atlikus matavimus po 5 atliktos procedūros, tyrimo dalyvės veido odos spalva vizualiai pakito į gerąją, sveiką spalvą, oda tapo rausva. Švytinti ir rausva oda išliko iki pat 10 procedūrų kurso užbaigimo.

Manualiniu būdu buvo matuojamas tyrimo dalyvės odos storio pokytis paakių, apatinio žandikaulio bei skruostikaulio zonose. Paakių zonos odos storio matavimo rezultatai pateikti 5 lentelėje.

5 lentelė

Paakių zonos odos storio matavimas

PAAKIŲ ZONOS ODOS STORIS			
<i>Odos storis</i>	<i>Prieš 1 procedūrą</i>	<i>Po 5 procedūrų</i>	<i>Po 10 procedūrų</i>
Plona	×	×	
Vidutinė			×
Stora			

Prieš pradėdant taikyti procedūrų kursą paakių zonoje. Ši veido odos zona yra pati jautriausia ir ploniausia. Paakiuose yra mažiausiai riebalinių liaukų, todėl oda nėra elastinga, greičiau pasimato raukšlės ir oda yra sausesnė, ją sunkiau paveikti. Prieš procedūrų kursą oda buvo plona, suėmus odos klostę susidarė labai daug mažų raukšlelių. Atlikus 5 veido masažo procedūras, odos storis paakių zonoje nepakito, oda buvo plona. Tačiau po 10 procedūrų kurso atlikimo matuojant paakių zoną, suėmus odos klostę, susidarė mažiau matomų raukšlelių, tad oda tapo vidutinio storio.

Tiriamosios veido odos riebalinis audinys gana gausus, tačiau senėjimas sukelia fibroblastų, elastino ir kolageno skaidulų atrofiją, todėl palaiptiesiems riebalinis audinys mažėja. Atliekant odos storio matavimus apatinio žandikaulio zonoje, odos storis nepakito. Prieš pirmą, po 5 ir po 10 atliktų procedūrų odos storis išliko vidutinio storio. Apatinio žandikaulio odos storio matavimo rezultatai pateikti 6 lentelėje.

6 lentelė

Apatinio žandikaulio odos storio matavimas

APATINIO ŽANDIKAULIO ODOS STORIS			
<i>Odos storis</i>	<i>Prieš 1 procedūrą</i>	<i>Po 5 procedūrų</i>	<i>Po 10 procedūrų</i>
Plona			
Vidutinė	x	×	x
Stora			

Skruostikaulio zonoje prieš procedūrų atlikimą oda buvo plona, sausa, praradusi tonusą. Taikant veido masažo su bambuko lazdelėmis ir kosmetikos priemonėmis procedūrų kursą, oda po 5 procedūrų tapo vidutinio storio (žr. 7 lentelę). Masažuojant audiniai buvo veikiami mechaninio dirginimo, kurie sužadina fibroblastų sintezę ir greitina medžiagų apykaitą. Po 10 atliktų procedūrų odos storis skruostikaulio zonoje taip pat išliko vidutinis. Atlikus matavimus, suėmus odos klostę, susidarė tik keletas odos raukšlelių, mažiau nei prieš pradėdant atlikti procedūrų kursą.

7 lentelė

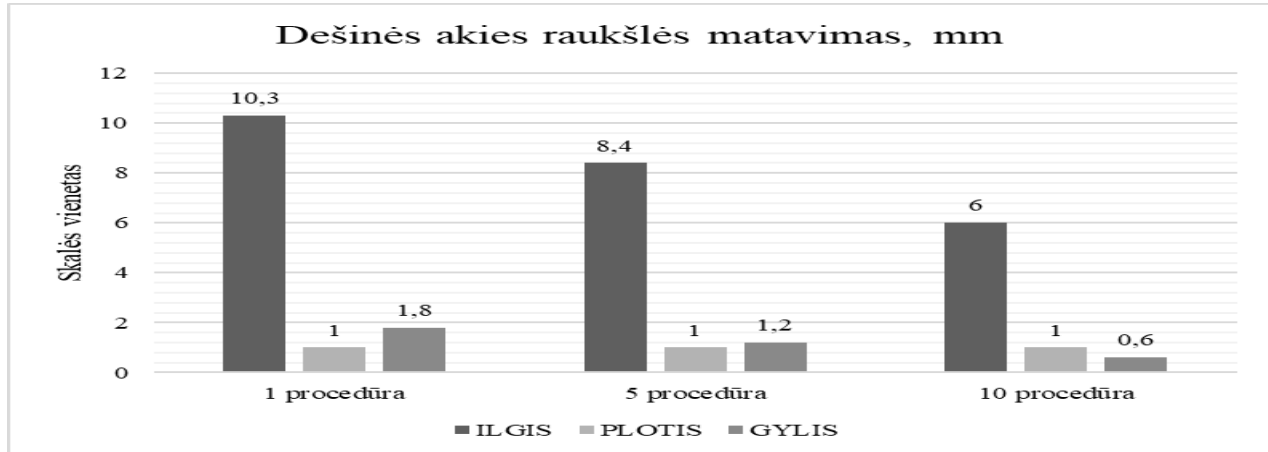
Skruostikaulio zonos odos storio matavimas

SKRUOSTIKAULIO ZONOS ODOS STORIS			
<i>Odos storis</i>	<i>Prieš 1 procedūrą</i>	<i>Po 5 procedūrų</i>	<i>Po 10 procedūrų</i>
Plona	x		
Vidutinė		×	×
Stora			

Diagnostinio „Soft Plus“ aparato pagalba buvo stebimas raukšlelių ilgio, pločio ir gylio pokytis procedūrų kurso atlikimo metu. Stebėtos keturios zonos: dešinės akies raukšlė, kairės akies raukšlė, kaktos horizontalioji raukšlė bei raukšlė tarp antakių.

Lyginant odos pokyčius prieš ir po 10 procedūrų kurso taikymo, nustatyta, jog raukšlių ilgis, gylis ir plotis pakito. Masažo metu suaktyvintus kraujotaką, aplink akis odos spalva tapo šailesnė ir gyvybingesnė, pagerintas drėgmės lygis epidermyje, todėl raukšlės tapo nebe tokios ryškios ir sumažėjo (žr. 2 pav.).

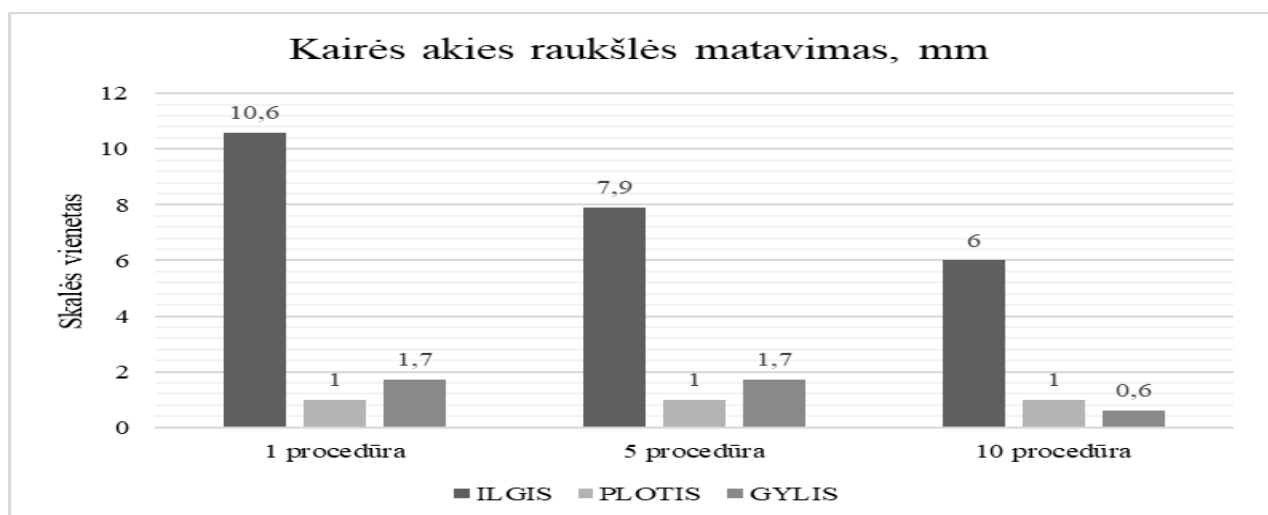
Atlikus matavimus diagnostiniu aparatu, ryškiausi pokyčiai buvo matomi dešinės akies raukšlės ilgyje. Raukšlės pakito, nes buvo veikiamos mechaninio dirginimo, kuris teigiamai veikia raukšles, drėkina odą, greitina odos atsinaujinimo procesus.



2 pav. Dešinės akies raukšlės matavimas

Prieš procedūrų kurso taikymą raukšlės ilgis siekė 10,3 mm, po 5 atliktos procedūros raukšlės ilgis pakito į 6 mm, rodiklis sumažėjo net 4,3 mm. Raukšlės pločio rodmenys nepakito, raukšlės plotis prieš ir po procedūrų kurso taikymą išliko toks pat – 1mm. Po 5 procedūrų atlikimo raukšlės gylis sumažėjo 0,1 mm. Po 10 atliktų procedūrų raukšlės gylis liko toks pat – 0,3 mm. Smulkios raukšlelės išsilygino, gilios raukšlės atrodė mažesnės, odos spalva tapo rausvesnė.

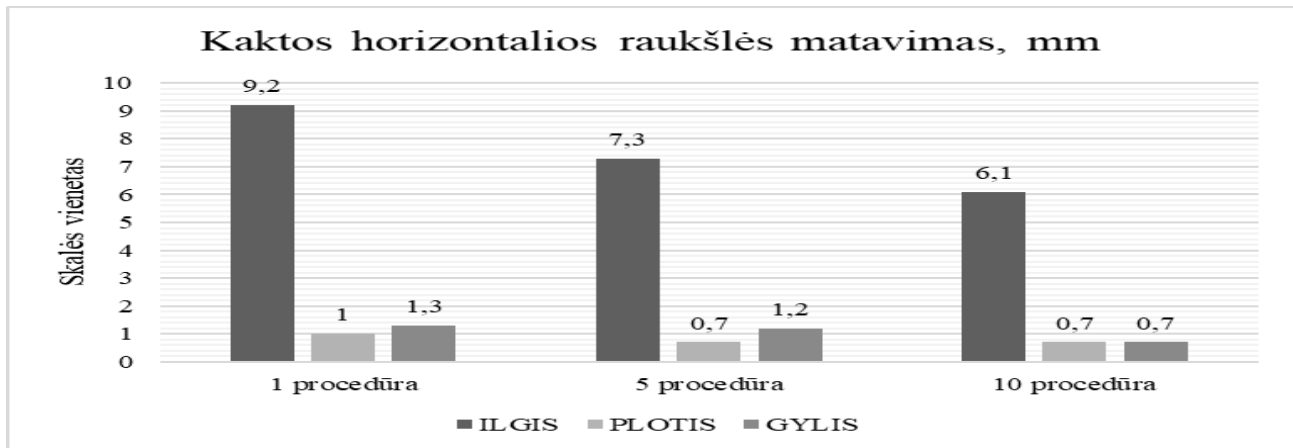
3 paveiksle matyti, kaip kito raukšlės ilgis, gylis ir plotis, atliekant procedūrų kursą. Stebint kairės akies raukšlės matavimo rodiklius, matomi akivaizdūs teigiami pokyčiai (žr. 3 pav.). Raukšlės ilgis prieš pirmąją procedūrą buvo 10,6 mm, po 5 atliktų procedūrų sumažėjo iki 7,9 mm, po 10 atliktų procedūrų sumažėjo iki 6 mm. Masažo pagalba pasiektas teigiamas rezultatas: raukšlės ilgis sumažėjo 4,6 mm, raukšlės plotis sumažėjo 0,1 mm, raukšlės gylis sumažėjo 0,2 mm.



3 pav. Kairės akies raukšlės matavimas

Lyginant kaktos raukšles prieš ir po procedūrų atlikimo, vizualiai buvo pastebimi teigiami rezultatai. Intensyvus bambuko lazdelių masažas užtikrino itin stiprų stanginantį poveikį, jau po kelių atliktų procedūrų buvo pastebimi teigiami rodikliai. Masažo metu pagerintas kraujo priplūdimas į audinius, suaktyvinta kraujotaka. Atlikus 10 procedūrų kursą, buvo matomas akivaizdus raukšlės sumažėjimas.

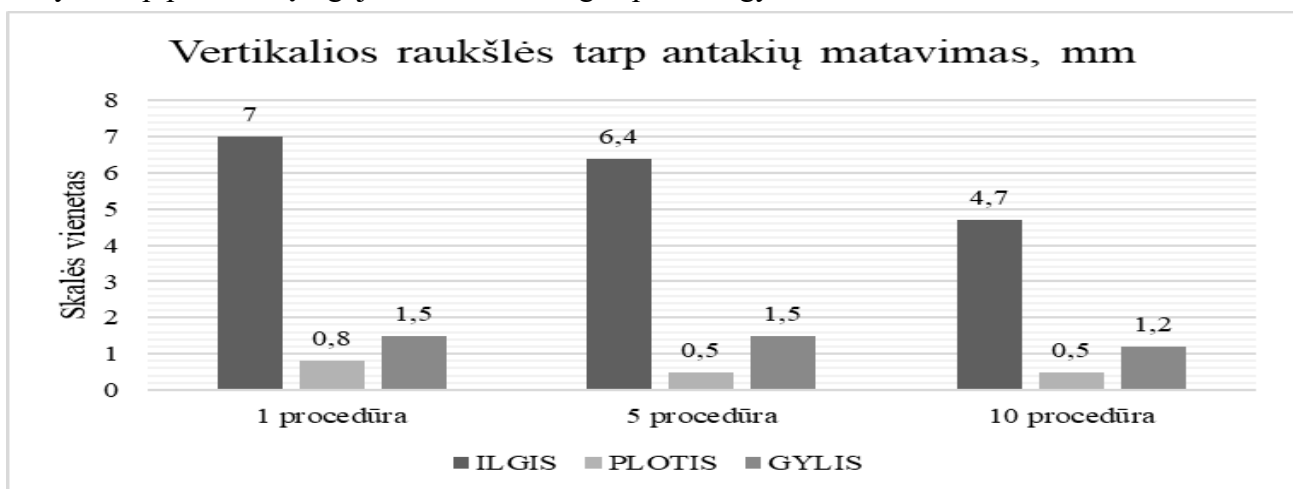
Analizuojant diagnostinio aparato duomenis surinktus prieš 1, po 5 ir po 10 procedūrų, galima teigti, kad atliktas procedūrų kursas turėjo teigiamą rezultatą tiriamosios kaktos horizontalios raukšlės rodikliams (žr. 4 pav.). Atliktų matavimų rezultatai rodo, kad kaktos raukšlės ilgis prieš 1 procedūrą buvo 9,2 mm, raukšlės plotis – 1 mm, raukšlės gylis – 1,3 mm. Raukšlės ilgis po 5 atliktų procedūrų sumažėjo iki 7,3 mm, raukšlės plotis sumažėjo iki 0,7 mm, o gylis – iki 1,2 mm. Po 10 procedūrų pavyko gauti dar geresnius rezultatus: raukšlės ilgis sumažėjo iki 6,1 mm, raukšlės plotis išliko toks pat – 0,7 mm, o raukšlės gylis sumažėjo iki 0,7 mm. Viso procedūrų kurso metu raukšlės ilgis sumažėjo 3,1 mm, plotis – 0,3 mm, o gylis – 0,5 mm.



4 pav. Kaktos horizontalios raukšlės matavimas, mm

Lyginant tiriamosios veido zonoje esamas raukšles prieš pradėdant taikyti procedūrų kursą, mimikos vertikaliosios raukšlės tarp antakių gylis buvo akivaizdžiai didžiausias (žr. 5 pav.). Tyrimo eigoje, jau po 4-5 atliktų procedūrų buvo pastebimas vizualus teigiamas pokytis. Vizualiai apžiūrėjus tyrimo dalyvės nuotraukas po 10 procedūrų taikymo, buvo matomas raukšlės sumažėjimas, ji tapo nebe tokia plati ir ilga. Atliekant veido masažą su bambuko lazdelėmis masažą, ši zona buvo itin veikiama mechaniniais masažo judesiais lazdelėmis, kurie turėjo teigiamo poveikio mimikos raukšlei tarp antakių.

Teigiami rezultatai nustatyti, atlikus matavimą su diagnostiniu „Soft Plus” aparatu. 5 paveiksle matyti, kaip procedūrų eigoje kito raukšlės ilgis, plotis ir gylis.



5 pav. Vertikalios raukšlės tarp antakių matavimas, mm

Prieš atliekant masažo kursą, raukšlės ilgis buvo 7 mm, po 5 atliktų procedūrų – 6,4 mm, po 10 atliktų procedūrų – 4,7 mm. Raukšlės ilgis sumažėjo 2,3 mm. Prieš 1 atliktą procedūrą raukšlės plotis buvo 0,8 mm, po 5 procedūrų taikymo plotis sumažėjo iki 0,5 mm, dar po 10 procedūrų plotis nepakito. Taikant procedūrų kursą tiriamajai, vertikalios raukšlės tarp antakių plotis sumažėjo 0,2 mm. Prieš 1 procedūrą šios raukšlės gylis buvo 1,5 mm, po 5 procedūrų – 1,2 mm, o po 10 procedūrų sumažėjo iki 1 mm. Iš viso šios raukšlės gylis sumažėjo 0,5 mm.

Išvados

Tiriamosios veido odoje jaučiamas stiprus epidermio drėgmės ir elastingumo sumažėjimas, plona oda paakių ir skruostikaulio srityse, matomas šerpotojimas skruostų srityse, oda praradusi tonusą, pastebimos išryškėjusios raukšlės, odos spalva blyški, pilkšva.

Tyrimo dalyvės veido odos rodikliai gerėjo tolygiai visų procedūrų metu. Oda po atliktos procedūros būdavo skaisti, rausva.

Atlikus tyrimą, odos spalva iš pilkšvos tapo rausva, skaisti, buvo atstatytas drėgmės balansas odoje, sumažėjo šerpotojimas, pastebimas odos elastingumo bei tonuso padidėjimas, oda tapo vidutinio storio, o raukšlės tapo nebe tokios ryškios.

Tyrimas parodė, kad veido masažas su bambuko lazdelėmis turi teigiamą poveikį senstančiai veido odai, todėl gali tapti efektyvia priemone apsaugant veido odą nuo ankstyvo senėjimo. Toks masažas gali padėti sulėtinti odos senėjimo pokyčius ir ilgiau išlaikyti sveiką veido odą.

Literatūra

1. Bonjorno, A. R., Gomes, T. B., Pereira, M. C., de Carvalho, C. M., Gabardo, M. C. L., Kaizer, M. R., Zielak, J. C. Radiofrequency therapy in esthetic dermatology: A review of clinical evidences. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 2020, 19(2): 278–281. <https://doi.org/10.1111/jocd.13206>
2. Castillo, D. E., Keri, J. E. Chemical peels in the treatment of acne: patient selection and perspectives. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, 2018, 11: 365–372. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/CCID.S137788>
3. Gonzalez-Minero, F. J., Bravo-Diaz, L. The Use of Plants in Skin-Care Products, Cosmetics and Fragrances: Past and Present. *Cosmetics*, 2018, 5(3): 50. <https://doi.org/10.3390/cosmetics5030050>
4. Herman J., Rost-Roszkowska, M., Skotnicka-Graca, U. Skin care during the menopause period: noninvasive procedures of beauty studies. *Advances in Dermatology and Allergology*, 2013, 30(6): 388–395. <https://doi.org/10.5114/pdia.2013.39430>
5. Kumar, K. When does skin begin to age. *MedicineNet*, 2021. https://www.medicinenet.com/when_does_skin_begin_to_age/article.htm
6. Ratanapokasatit, Y., Laisuan, W., Rattananukrom, T., Petchlorlian, A., Thaipisuttikul, I., Sompornrattanaphan, M. How Microbiomes Affect Skin Aging: The Updated Evidence and Current Perspectives. *Life*, 2022, 12(7): 936. <https://doi.org/10.3390/life12070936>
7. Son, S. H., Choi, E., Lee, S. H. The Effect of Bamboo Therapy Perception on the Job Satisfaction for Skin Beauty Workers. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 2021, 27(3): 790–799. <https://doi.org/10.52660/JKSC.2021.27.3.790>
8. Swift, A., Liew, S., Weinkle, S., Garcia, J. K., Silberberg, M. B. The Facial Aging Process from the “Inside out”. *Aesthetic Surgery Journal*, 2021, 41(10): 1107–1119. <https://doi.org/10.1093/asj/sjaa339>
9. Tosch, H. Massage and Medication. *Massage Therapy Journal*, 2014. <https://www.amtamassage.org/publications/massage-therapy-journal/massage-and-medication/>
10. Urbanavičienė, I. *Protingas grožis. Švytinčios odos biblija*. 2016. Vilnius: Obuolys.
11. Weihermann, A. C., Carvalho, C. M., Schuck, D. C., Swinka, B. B., Stuart, R. M., Graf, M. R., Lorencini, M., Brohem, C. A. (2021). Modulation of Photo aging-Induced Cutaneous Elastin: Evaluation of Gene and Protein Expression of Markers Related to Elastogenesis under Different Photo exposure Conditions. *Dermatology & Therapy*, 2021, 11: 2043–2056. <https://link.springer.com/article/10.1007/s13555-021-00603-y>
12. Zhang, M., Hwang, E., Lin, P., Gao, W., Ngo, H. T. T., Yi, T. H. Prunella vulgaris L. exerts a protective effect against extrinsic aging through NF-KB, MAPKs, AP-1, and TGF-β/Smad signaling pathways in UVB-Aged normal human dermal fibroblasts. *Rejuvenation Research*, 2018, 21(4): 313–322. <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/rej.2017.1971>