

KRISTIINA RAITALA
KUVA RAISA-KYLLIKKI KARJALAINEN

Marge Uibu valitsi uransa rakkaudesta kauneuteen, vaikka osaa hän ihottumiakin hoitaa.

Tohtorin resepti. ryppyihin

Ihotauteihin erikoistunut lääkäri Marge Uibu ei anna koreiden voidepurkkien hämätä itseään. Hän luottaa anti-age-kamppailussa tieteellisesti todistettuihin faktoihin ja uusimpaan tekniikkaan.

aina kun nuori terveystieteiden lääkäri Marge Uibu sai hoidettavakseen ihotaudista kärsivän potilaan, hän oli ihastuksissaan. Ihotaudeissa oli jotain... naisellista. Ulkonäkö ja esteettiset asiat tuntuivat niin kiinnostavilta, että Marge päätti erikoistua ihotauteihin. Samalla tuli tietysti tutuksi työn perinteinen puoli ihosairauksineen ja allergioineen.

Opinnäytteitä on sittemmin tullut suoritettua kohtalainen määrä, sillä lääketieteen lisensiaatiksi Marge valmistui kotikaupungissaan Tartossa 1996. Suomeen hänet houkutteli vuotta myöhemmin nykyinen aviomies Toomas Uibu, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri. Lääkärinoikeuksien saamiseksi piti suorittaa puolentoista vuoden mittainen laillistamisohjelma tentteineen ja harjoitteluineen.

Aluksi Marge työskenteli Tampereella, sitten Hämeenlinnassa ja välillä Jyväskylässä. Yksityisiä potilaita hänellä oli ensin Tampereella ja sitten Helsingissä. Samalla hän oli vs. ylilääkärinä Kanta-Hämeen keskussairaalan ihotautiklinikalla, mutta mielessä iti jo ajatus omasta yksityisklinikasta.

Ihoakatemia perustettiin Helsinkiin viime vuonna. Marge Uibu, nyt siis ihotautilääkäri ja allergologian erikoislääkäri, toimii sen ylilääkärinä.

Suomessa ihotautilääkärille on ollut tapana mennä, kun ihottuma yltyy pahaksi tai kutina käy sietämättömäksi. Ulkomaalaisissa lehdisissä taas neuvotaan keskustelemaan ihotautilääkärisi kanssa ihonhoidosta ja anti-age-toimenpiteistä. Nyt se onnistuu meilläkin.

Ei siis tarvitse nolostella lääkäriin menoa, vaikkei olisi vakavampaa ongelmaa kuin rypyt, maksaläiskät tai velto iho. Omat voidepurkkinsakin voi ottaa mukaan arvioitaviksi. Saapahan asiantuntijan mielipiteen, onko sijoittanut euronsa ihan joutavuuksiin, ja neuvot

siitä, mitä tuotteita kannattaa käyttää.

Vanhenevalle iholle eivät aina pelkät voiteet riitä, ja silloin etsitään sopivat hoidot. Ihoakatemiassa työskentelee myös viisi plastiikkakirurgia kahden keuhko- ja kahden ihotautilääkärin lisäksi. Keuhkolääkärit ovat erikoistuneet myös unioingelmiin.

Plastiikkakirurgin ja ihotautilääkärin yhteistyö on tärkeää.

– Ei riitä, että rakenteet korjataan leikkaamalla. Ihon kuntoa, väriä ja säilytystä pitää myös parantaa, sanoo Marge.

Uusi hoito tulossa

Helsingin ydinkeskustassa sijaitsevan klinikan tilat eivät ole prameat, mutta siinä määrin tyylikkää, että ne on kuvattu yhteen sisustuslehteen. Laitteet ovat tietysti uusinta uutta.

Marge Uibu esittelee paikkoja silminnähden tyytyväisenä. Hän kehuu ilmapiirin iloisuutta ja luovuutta, asioita, jotka ennemmin yhdistää mainostoimistoon kuin lääkäriasemaan. Mutta luovuutta tarvitaan alalla, jolla koko ajan kehitellään uusia menetelmiä.

Parhaillaan Ihoakatemiassa kehitetään hoitoja, joissa hyödynnetään autologisia eli omasta elimistöstä lähtöisin olevia geelejä. Se tarkoittaa, että ihmisen verinäytteestä puhdistetaan solut ja jäljelle jäävästä plasmasta valmistetaan geeli, jolla voidaan hoitaa vaikkapa kasvojen iho. Ainetta voi käyttää myös mesoterapiassa eli neulahoidossa, jossa tehovälineitä viedään kudokseen pienten neulojen avulla. Menetelmää on kokeiltu jo hiustenlähden hoitoon, ja sillä on saatu hyviä tuloksia.

Kudosteknologia ja omien kudosten hyödyntäminen on nyt alalla kiinnostuksen kohteena. Oma rasvaahan käytetään jo yleisesti täyteaineena esimerkiksi kasvoissa ja rinnoissa.

Älä hoida ihoa liikaa

Meitä kaikkia tietysti kiinnostaa, kuinka ihotautilääkäri neuvoa hoitamaan ikääntyvää ihoa.

Jos on kosmetiikan kuluttajana raskasta sarjaa (tunnustan, työvelvoittaa), Margen ohjeet ovat aika yksinkertaisia.

Puhdistus on tietenkin kaiken alku. Se pitää tehdä kunnolla, jotta meikki todella lähtee iholta.

– Aurinkoa ei yli neljäkymppisen pitäisi ottaa kasvoille lainkaan, on Margen tiukka ohje.

Ja pieni lievennys:

– Saa auringosta ja kesästä tietenkin nauttia, jo D-vitamiinin saannin vuoksi, mutta siihen riittää vartti päivässä. Vaaleaihoisen pitää käyttää päivittäin 20–30 suojakerrointa, rannalla ja merellä 50:tä. Jos iho ei pala eikä ole taipumusta maksaläiskäin, pienemmät keruimet riittävät.

Jos kuitenkin vahinko sattuu ja iho palaa, apua saa hydrokortisonista tai Bepanthen-voiteesta sekä antihistamiineista.

Aurinkovoiteen alla voi olla kosteuttava tai hoitava voide sekä seerumi. Aurinkovoide laitetaan vasta sen jälkeen kun hoitovoide on imeytynyt ja viimeistään tuntia ennen aurinkoon menoa. Ei siis äkkilähtöjä.

Ikääntyvän ihon Top 8

- 1 Puhdistusaine
- 2 Aurinkosuoja-voide
- 3 C-vitamiiniseerumi
- 4 Päivävoide
- 5 Yövoide, jossa A-vitamiinia (tretinoiinia)
- 6 Silmänympäryvoide
- 7 Kuorinta-aine, jossa on glykolihappoa
- 8 Naamio

– Päivävoiteen alla on hyvä käyttää C-vitamiinia sisältävää seerumia. Myös hyaluronihappo on hyvä aine, ja muut vitamiinit. Hajusteiden ja eteeristen öljyjen kanssa on oltava varovainen, ne voivat herkistää ihoa. Yleensäkin, mitä pitempi raaka-ainelista tuotteessa on, sitä helpommin siitä voi saada herkistymisreaktion.

Purkin kyljestä kannattaa lisäksi etsiä mainintaa AHA- ja glykolihapoista, molemmat lisäävät kollageenin tuotantoa. Myös aminohapoista ja peptideistä on hyötyä.

Yöksi Marge suosittelee A-vitamiinia tai sen johdannaisia, tretinoiinia, sisältävää voidetta. Tehokkaimpia ovat reseptillä saatavat tretinoiinivoiteet, mutta myös tuttu Bellavita ja Leiraksen A-vitamiinivoide sekä kaupassa myytävät retinoidia sisältävät voiteet kelpaavat. Hyvä yhdistelmä olisi käyttää reseptivoitetta yöllä ja päivällä kaupasta ostettua omaa suosikkia. Reseptivoitetta voi yöllä käyttää ohuella myös silmän ympärillä, päivällä tarvitaan silmänympäryvoide. Siinäkin saa olla A-vitamiinia, joka kiinteyttää ihoa.

– Uudesta purkista innostuu usein laittamaan liikaa voidetta, mutta varsinkin tehokkaissa voiteissa pitää aloittaa hyvin varovasti. Uutta tuotetta kannattaa ensin kokeilla pienelle alueelle.

Säännöllinen kuorinta kuuluu kotihoitoon. Jos on couperosaa, kannattaa valita mieluummin kemiallinen kuin rakeinen kuorinta. Turhaa hankaamista pitää aina välttää. Naamion voi laittaa kuorinnan jälkeen.

– Mutta liian tunnollinen hoito ei ole hyvästä, Marge muistuttaa. Eli ei koko ajan uusia tuotteita ja ihon rassaamista. Lääkärin avulla ongelmaisellekin iholle löytyy sopiva hoito-ohjelma.

Kosmetologilla voi toki käydä, etenkin ihon puhdistuksessa ja kasvohieronnassa. Valtaosalle sopii myös mikrohoito, joka heleyttää ja saa huokoset näyttämään pienemmiltä.

– Liian voimakkaita hoitoja pitää välttää, mutta yleensä kosmetologien ammattitaito on hyvä.

Kaikkein kallein tuote ei välttämättä ole tehokkain. Margen mukaan hyvä hinta-laatu-suhde löytyy usein keskivertaisista.

A-vitamiini

herkistää palamiselle, siksi se palvelee parhaiten yökäytössä. Kesällä A-vitamiinivoiteiden käyttöä voi harventaa.

Luonnonkosmetiikan suosio kasvaa

Mitä sanoo asiantuntija?

– Luonnonkosmetiikka sisältää usein kasvien ainesosia ja eteerisiä öljyjä. Jotkut kasvien ainesosat voivat olla herkistäviä ja aiheuttaa auringon kanssa ihottumaa. Toistuva reaktio taas saattaa tuottaa pigmenttihäiriöitä. Tämä on ongelmana esimerkiksi sitrukskasveissa ja niistä valmistetuissa eteerisissä öljyissä, esimerkiksi bergamottiöljyssä, jota käytetään aromaterapiassa. Aurinkoisena aikana eteeristen öljyjen kanssa on oltava varovainen. Ihoreaktiota voi tulla myös mykerökukkaikasveista, kuten kamomillasta. Samoin mehiläisvaha, jota luonnonkosmetiikassa käytetään, on herkistävä. Jos on siitepöly- tai kosketusallergiaa, luonnonkosmetiikka ei ole turvallisin vaihtoehto, sanoo Marge Uibu.

– Kuitenkaan valtaosa ihmisistä ei ole allergisia, joten luonnonkosmetiikkaa käyttämällä voi saada vaihtelua. Kasveissa on myös hyviä ainesosia, joita ei vielä pystytä kemiallisesti tuottamaan. Tiedetään vaikutus, mutta ei vaikuttavaa ainetta eikä vaikutustapaa.

– Suosittelen hankkimaan tuotteita, joiden valmistajilla on omaa tutkimustoimintaa, hän neuvoo.

Samoin pitää kiinnittää huomiota siihen, että tuote on pakattu kunnolla. Esimerkiksi C-vitamiini on hyvin vaativa aine, sillä se menettää tehonsa, ellei se ole pakattu ilmatiiviisti. Pumpupullo on avonaista purkkia tiiviimpi.

Mesoterapiaa ja laseria

Markkinoilla on myös erityisesti iholle tarkoitettuja vitamiinivalmisteita. Niitä Marge ei itse käytä, koska myös muut suun kautta nautittavat, yleiskuntoa vahvistavat vitamiinivalmisteet vaikuttavat ihoon. **Vitamiinit, kalaöljyt ja sinkki ovat hyväksi iholle, samoin Q10, joka virkistää soluaineenvaihduntaa** eli hyödyttää yli kolmekymppisiä.

Omalle iholleen 37-vuotias Marge Uibu käyttää reseptivoide Avitcidia (öisin) sekä ulkomailta hankkimiaan C-vitamiiniserumia, aminohappo-peptidivoidetta sekä glykolihappokuorintaa kollageenintuotantoa lisäämään. Ulkomaan herkut hän saa tuttujen yhteistyökumppaneiden kautta laboratorioista, mutta antaa ymmärtää, että jossain vaiheessa niitä voisivat hankkia suomalaisetkin.

Myös omaa ihoaan hän hoitaa klinikalla tehtävällä **mesoterapialla**, jonka avulla ihoon viedään hyaluronihappoa ja vitamiineja. Vaikka kysymyksessä on neulahoito, se on kivuton ja kiinteyttää ja nuorentaa ihon pintaa. Neuloilla pistely sinänsä vilkastuttaa kollageenin tuotantoa, ihon aineenvaihduntaa ja verenkiertoa.

Potilaita hoitaessaan Marge yhdistää usein mesoterapian **laserhoitoihin**. Nykyiset laserit eivät polta ihon pintaa. Ne voi myös kohdistaa tarkasti, eivätkä ne ole kivuliaita tai vaadi toipumisaikaa.

Näihin hoitoihin voi vielä lisätä **kemiallisen kuorinnan**. Se voi olla kevyt tai sitten syvävaikutteinen, jolloin tarvitaan jo lyhyt sairausloma. Kun menetelmiä käytetään sarjahoitoina, muutokset iholle tapahtuvat vähitellen. Asiakkaat yleensä arvostavat sitä, että tulosta syntyy, mutta ympäristö ei huomaa äkki-muutosta. ■