

# Käitumisjuhend naha laserlihvimise protseduuriks

## *Enne protseduuri*

4 nädalat enne ja protseduuri ajal - Väldi solaariumit ja päevitamist. Aktiivse päikese käes viibides kasuta kõrge kaitseastmega päikesekaitsekreemi (SPF 30). Väldi süvakoorimise protseduure (näiteks keemiline koorimine ja laserravi).

2 nädalat enne – Väldi Ginko Biloba, E-vitamiini ja aspiriini ning põletikuvastaste preparaatide nagu ibuprofeen ja paratsetamool tarvitamist.

1 nädal enne – Lõpeta glükoolhapet ja tretinoiini sisaldavate ravimite võtmine.

72 tundi – Väldi ravimeid, mis põhjustavad valgustundlikkust.

2 päeva enne – Kui töödeldavas piirkonnas või selle ümbruses esineb herpest, alusta 2 päeva enne protseduuri viiruse raviga ning jätkka seda 3 päeva pärast protseduuri.

Laseriga töödeldaval piirkonnal ei tohi olla ühtegi villi, nahahaigust, aknet ega naha infektsiooni.

## *Kuni 4 päeva pärast protseduuri*

- ▶ 4 päeva pärast ravi soovitage magada ja puhata nii, et pea ja kael oleksid natukene kõrgendatud asendis.
- ▶ Protseduurijärgselt on nahk tundlik ja punetav. Võib esineda väikest veritsust ja paistetust, eriti silmapiirkonnas.
- ▶ Iga paari tunni tagant võib teha laseriga töödeldud piirkonnale külmakompressi 15 minutiks.
- ▶ Laseriga töödeldud piirkonna pesemisel soovitage kasutada tundlikule nahale mõeldud seepi. Väldi hõõrumist ja kuuma veega pesemist.
- ▶ Niisuta piirkonda pidevalt Christinas Clinicu poolt kaasa antud Helosan kreemiga.
- ▶ Anname kaasa kahed erinevad ampullid: stem cell ja EGF ampullid. Võta neid kordamööda, üks ampull päevas iga kolme päeva tagant. Alusta stem cell ampulliga.

## *5-7 päeva pärast protseduuri*

Punetus, veritsus ja ebamugavustunne peaksid olema kadunud. Võib esineda kuivust, sügelemist ning naha koorumist. Vähene punetus võib kesta veel mitu nädalat.

- ▶ Jätka naha niisutamist Helosan kreemiga.
- ▶ Laseriga töödeldud piirkonna pesemiseks anname kaasa tundlikule nahale mõeldud seebi. Väldi naha hõõrumist ja kuuma veega pesemist

## *2-6 nädalat pärast protseduuri*

- ▶ Väldi higistamist põhjustavaid tegevusi 2 nädalat pärast ravi.
- ▶ 4 nädala jooksul pärast ravi väldi teisi protseduure laseriga töödeldud piirkonnas. Samuti väldi solaariumit ja päevitamist.
- ▶ 1 kuu jooksul pärast protseduuri võib esineda valgeid täpikesi. Sellisel juhul soovitame ühendust võtta kliinikuga.
- ▶ 6 nädalat pärast protseduuri väldi kehahooldustooteid, mis võiksid ärritada laseriga töödeldud piirkonda.
- ▶ Kui laseriga töödeldud piirkonnas esineb ville või koorikute tekkimist, soovitame ühendust võtta kliinikuga. Ise koorikuid eemaldada ei tohi