



# STRIJE

Janja Ojsteršek

## 1. Zakaj pride do nastanka strij?

Strije nastanejo pri sicer zdravih ljudeh zaradi poškodbe vezivnega tkiva ob prehitrem raztezanju kože. Pomemben dejavnik pri nastanku strij je dednost, ki določa kakovost kože in vezivnega tkiva. Pri športu ob prekomerni telesni dejavnosti in velikem številu ponavljajočih se gibov lahko nastanejo kronične okvare kože, ki se izražajo v obliki strij tudi na bolj nenavadnih mestih.

Strije pa lahko nastanejo tudi kot neželeni učinek zdravljenja s kortikosteroidi. Ne smemo pa pozabiti še na razne dodatke, ki se v športu uporabljajo za hitrejše pridobivanje moči in mišične mase ter za »oblikovanje« telesa, ki pogosto vsebujejo sestavine, ki sprožajo razvoj strij, pa tudi mozoljev (aken) in večje poraščenosti.

## 2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Sami si lahko pomagata le v smislu preprečevanja nastanka novih ali razširjenja že prisotnih strij z upoštevanjem naslednjih navodil:

- izogibajte se hitremu porastu ali izgubi telesne teže,
- med nosečnostjo nosite nedrček,
- uporabljajte kreme proti strijam (od 1- do 2-krat dnevno), čeprav je njihova učinkovitost vprašljiva,
- uživajte hrano, bogato z beljakovinami (jajca), vitaminoma C, A (korenje, citrusi, mleko), cinkom (oreščki, ribe),
- pijte dovolj tekočin (vode),
- izogibajte se prekomernemu pitju kave.

## 3. Kdaj morate k zdravniku?

Če so strije zelo razširjene in vas v estetskem smislu tako motijo, da želite obravnavo, obiščite svojega zdravnika družinske medicine. Zdravnik bo presodil, kakšno zdravljenje bi bilo za vas najprimernejše in ali ga sploh potrebujete. Za pričetek zdravljenja ni nikoli prepozno, a priporoča se čimprej.

## 4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik se bo z vami temeljito pogovoril in vas pregledal ter vam svetoval glede možnosti, ki so vam na razpolago za izboljšanje trenutnega stanja.



## 5. *Kateri so načini zdravljenja?*

Učinkovitega zdravljenja ni. Res pa je, da strije postanejo sčasoma manj vidne tudi brez posebnega zdravljenja. Čeprav kozmetična industrija obljublja čudeže, popolna odstranitev strij z uporabo najrazličnejših preparatov ni možna. Losjoni in kreme s kakavovim maslom ali vitaminom E niso škodljivi, a tudi ne najbolj učinkoviti. Kreme s tretinoinom lahko zmanjšajo rdeče strije, ki so prisotne manj kot 6 mesecev, vendar so kontraindicirane med nosečnostjo.

Tudi več drugih metod zdravljenja, ki so na voljo, ni stodontno zanesljivih. Prispevajo le k izboljšanju trenutnega stanja, ne pa k popolni odstranitvi strij. Priporočena je kombinacija različnih metod:

- frakcijski laser,
- radiovalovi,
- Yag laser,
- AFT terapija,
- Led tehnologija,
- frakcijski radiovalovi,
- mikrodermabrazija.

Edina učinkovita, zanesljiva in trajna odstranitev strij je s kirurškim posegom.

## 6. *Kako poteka spremljanje osebe, ki ima strije?*

Posebno spremljanje pri zdravniku ni potrebno.

## 7. *Ali in kako lahko nastanek strij preprečite?*

Popolna preprečitev nastanka strij ni možna, lahko pa s preventivnimi ukrepi nekoliko zavrete njihov nastanek. Med nosečnostjo in puberteto (deklince) priporočamo uporabo krem proti strijam enkrat do dvakrat dnevno ter hrano, bogato z beljakovinami in vitaminom C. Pridobivanje telesne teže naj ne bo hitro. Med telesnimi dejavnostmi priporočamo uporabo nadržka. Športniki pa naj se izogibljejo uporabi največkrat prepovedanih sredstev za pridobivanje moči in oblikovanje telesa. Prav tako se je treba s premislekom in samo pod nadzorstvom zdravnika uporabljati kortikosteroidna zdravila za lokalno uporabo (mazila, kreme), saj ta zdravila povzročajo tanjšanje povrhnjice in nastanek strij.