

# Masažo poveikis brandžiai veido odai

**Kotryna Kliukovič**

Socialinių mokslų kolegija

**Zita Gierasimovič**

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto

Sveikatos mokslų institutas

**Santrauka.** Kosmetinio veido masažo poveikio brandžiai veido odai tema yra aktuali, ypač norint sumažinti dėl senėjimo proceso atsiradusius požymius.

**Tyrimo tikslas** – nustatyti kosmetinio veido masažo poveikį brandžiai veido odai.

**Metodai.** Internetinėje svetainėje [www.apklausk.lt](http://www.apklausk.lt) atlikta anketinė apklausa raštu. Tyrimo imtis – 200 dalyvių.

**Tyrimo rezultatai ir išvados.** 19 proc. apklaustųjų pažymi, kad masažo poveikis yra trumpalaikis, 24,5 proc. tiriamųjų periodiškai atlieka odos masažą.

**Išvados:** 1. Dauguma apklaustųjų rūpintis veido oda pradėjo nuo 35 metų ir teigiamai vertina brandžios veido odos masažo poveikį bei periodinės masažo procedūros svarbą. Trečdalis apklaustųjų, žinodami masažo svarbą, lankosi pas kosmetologą kartą per mėnesį. Aštuntadalis tiriamųjų pritarė, kad periodinis veido masažas atitolina veido odos pokyčius. Penktadalis apklaustųjų po veido masažo procedūrų pastebėjo sumažėjus mimikos raukšlių, raudonio, oda tapo skaistesnė ir elastingesnė. 2. Dėl informacijos stokos penktadalis apklaustųjų nežino masažo poveikio naudoms brandžiai veido odai. Ketvirtadalis apklaustųjų mano, kad brandžios odos masažo poveikis yra mažesnis, nei buvo tikėtasi.

**Reikšminiai žodžiai:** veido masažas, poveikis, odos pokyčiai.

## Effect of massage on mature face skin

**Abstract.** The theme of the effect of a cosmetic face massage on mature face skin is of great relevance, especially if one wants to reduce the symptoms caused by the aging process.

**The aim of the investigation.** To determine the effect of a cosmetic massage on mature face skin.

**Methods.** A questionnaire survey in writing was carried out on the Internet website [www.apklausk.lt](http://www.apklausk.lt). A total of 200 participants took part in the investigation.

**Results and conclusions of the investigation.** As many as 19 per cent of the respondents indicated that the effect of a massage was short-lived, 24.5 per cent of the respondents had a massage of skin regularly.

**Conclusions.** 1. The majority of the respondents started taking care of their skin at the age of 35 and assess the effect of a massage on mature face skin and the importance of regular massage procedures in the positive. One the third of the respondents, being well aware of the importance of a massage, visit a cosmetologist once per month. One the eight of the respondents agreed that a regular face massage prevented early changes in face skin. One the fifth of the respondents noticed that after the face massage procedures the number of mimic wrinkles, as well as redness, decreased, face skin became fresher and more elastic. 2. Due to a lack of information, one the fifth of the respondents do not know what effect a massage has on mature face skin. One the fourth of the respondents think that the effect of a massage on mature face skin is less profound than it was expected.

**Keywords:** face massage, effect, changes in skin.

## Įvadas

Dėl įtempto gyvenimo ritmo žmogaus oda senti pradeda 23-iaisiais gyvenimo metais (Urbanavičienė, 2016). Atsiranda negrįžtamų odos pakitimų, tačiau jie dar ilgai lieka nepastebimi (Mackiewicz, Rimkevičius, 2008). Raukšlės aplink akis, burną bei ant kaktos ir kaklo, veido odoje dažniausiai atsiranda apie 30-uosius metus (Yagi, Yonei, 2018). Sulaukus 50–65 ir daugiau metų, oda pradeda vysti, tačiau jos amžius gerokai ilgesnis. Odos susidėvėjimas prasideda tik apie 70-uosius metus (Beloglavkienė, 2013). Brandžios veido odos pokyčių pastebima esant 50–70 metų amžiaus tarpsniui. Senstant odai, pasikeičia žmogaus veido ovalas, nukąra skruostai, atsiranda dvigubas smakras, išryškėja raukšlės, ant kaklo susiformuoja klostės, dažnai pasireiškia telangiectazija (mažų paviršinių odos arba gleivinės kraujagyslių išsiplėtimas). Toks odos senėjimo tipas būdingas žmonėms, kurie jaunystėje turėjo storą, riebią, porėtą odą [1].

Vyresniems nei 40 metų amžiaus asmenims pasireiškia sunkus fotosenėjimo etapas, odoje pastebima dischromijos, telangiectazijos, sunkios keratozės požymių bei statinių veido raukšlių. Virš 60 metų amžiaus oda

keičia spalvą į gelsvai peleninę, atsiranda daugybinių pigmentinių dėmių, ant viso veido matomos smulkios ir gilios raukšlės. Senstant ląstelėse sumažėja vandens, jos subliūkšta, naujos bazinio sluoksnio ląstelės gaminasi lėtai, jų aktyvumas silpnėja [2]. Šiuolaikiniai atlikti tyrimai odos pokyčių srityje parodė, kad raukšlių atsiradimo greitis, lokalizacija ir jų išryškėjimas priklauso nuo amžiaus, išorinių, vidinių veiksnių intensyvumo [3].

Senstant moters organizmui, vykstant hormoniniams pokyčiams bei sumažėjus estrogenų koncentracijai, nykstant kolageno gebėjimui sugerti ir išlaikyti vandenį, oda praranda drėgmę, elastingumą ir suglemba. Taip pat sumažėja vandens kiekis epidermio sluoksnyje. Iš lėto prie mimikos raukšlių atsiranda ir statinių (senatvinių) raukšlių, kurios atsiranda fotosenėjimo metu ir matomos esant ramybės būsenai. Brandi veido oda yra veikiamą negrįžtamų pokyčių minkštuosiuose veido audiniuose, raukšlės yra skirtingo gylio [1, 4]. Vietomis brandžioje veido odoje atsiranda tamsių dėmių, o visa oda įgyja pilkšvą arba gelsvą spalvą. Taip pat retėja plaukai, kakta darosi aukštesnė, nes plaukų riba palaipsniui traukiasi atgal.

Veido masažas gerina visas odos funkcijas, greičiau pašalinamos suragėjusios epidermio sluoksnio ląstelės, pagerėja odos kvėpavimas, prakaito ir riebalinių liaukų veikla, išsiplečia kraujas bei limfos kapiliarai, padidėja odos atsparumas neigiamiems išoriniams (egzogeniniams) poveikiams, pagerėja odos elastingumas. Masažas stiprina kolagenines skaidulas, kurios suteikia odai elastingumo, tvirtumo, saugo nuo raukšlių atsiradimo [5].

## Tyrimo medžiaga ir metodai

Kiekybiniam tyrimui pasitelkta anketinė apklausa, kuri buvo vykdyta virtualioje erdvėje, per internetinę svetainę [www.apklausk.lt](http://www.apklausk.lt) raštu, 2021 m. (2 mėn.). Tyrimo imtis – 200 dalyvių, iš jų 171 moteris, 29 vyrai, kurie buvo atrinkti pagal iš anksto numatytus kriterijus, orientuotus į tyrimo problemos išsprendimą. Respondentų amžiaus vidurkis  $\pm 55$  metai. Anketa (20 klausimų) sudaryta iš dviejų blokų (socialiniai demografiniai duomenys, požiūris į kosmetinį veido masažą). Atliekant tyrimą, buvo griežtai laikomasi tyrimo etikos principų. Taikytas duomenų analizės (aprašomosios statistikos) metodas. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant internetinę svetainę [www.apklausk.lt](http://www.apklausk.lt). Tyrimo duomenims apdoroti buvo skaičiuojamas procentinis (proc.) dažnis, kuris pa-vaizduotas gautų tyrimo duomenų (rezultatų) diagramose.

## Rezultatai

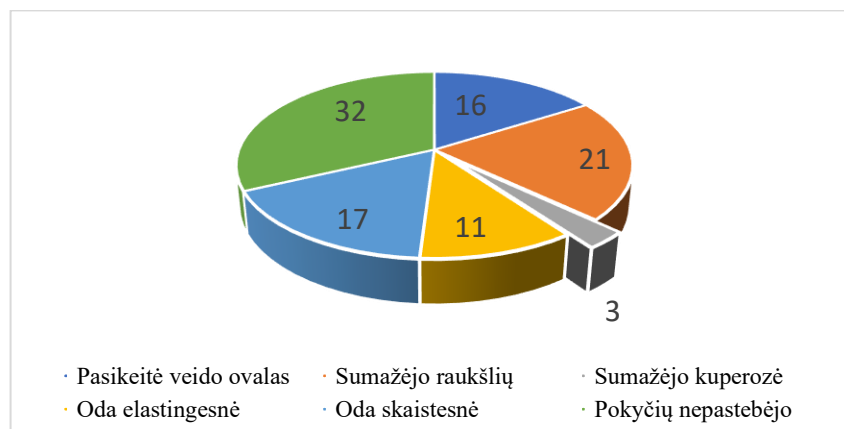
Į pateiktą klausimą apie požiūrį į kosmetinį veido masažą 67 proc. apklaustųjų atsakė, kad jų požiūris yra teigiamas ir, jų manymu, kosmetinis veido masažas suteikia matomų rezultatų veido odai. O 14 proc. apklaustųjų teigė, kad turi neigiamą požiūrį į veido masažą, ir mano, kad kosmetinis veido masažas nesuteikia matomų rezultatų, o 19 proc. respondentų nežino, koks yra jų požiūris į kosmetinį veido masažą. 45 proc. dalyvių, kurie, apklausos duomenimis, naudojami kosmetinio veido masažo procedūros paslauga, tą daro norėdami sumažinti odos senėjimo požymius, kita priežastis – kad veido oda atrodytų estetiškiau. Taip atsakė 22 proc. respondentų. Norėdami atsipalaiduoti ir sumažinti streso pojūtį, į procedūrą ateina 11 proc. apklaustųjų. Dėl to, jog masažo poveikis yra trumpalaikis, jį pasirenka 7 proc. respondentų. Tokia pati dalis žmonių (7 proc.) renkasi masažą, kad gerai praleistų laiką, o 8 proc. nežino, kodėl reikia kosmetinio veido masažo. 33 proc. apklausos dalyvių lankosi pas kosmetologą: periodiškai lankosi – 25 proc. atsakiusiųjų, o kartais lankosi 19 proc. žmonių. Visai pas kosmetologą nesilanko 23 proc. vyresnio amžiaus (35 metų ir daugiau) apklaustųjų (1 lentelė).

1 lentelė. Respondentų požiūris į kosmetinį veido masažą (galimi keli pasirinkimo variantai)

Respondentai, n = 200	Taip, n (%)	Ne, n (%)
Teigiamas požiūris į veido odos masažą	134 (67)	66 (33)
Veido masažas suteikia norimų rezultatų	28 (14)	144 (72)
Naudojatės kosmetinio veido masažo paslaugomis	90 (45)	20 (10)
Norima, kad veido oda atrodytų estetiškai	44 (22)	112 (56)
Masažas atitolina senėjimo požymius	12 (6)	176 (88)
Masažo poveikis yra trumpalaikis	14 (7)	172 (86)
Tikimasi sumažinti stresą	22 (11)	156 (78)
Veido masažo įtaka odai yra nežinoma	38 (19)	124 (62)
Veido masažą atlieka nuolat	66 (33)	68 (34)
Veido masažą atlieka periodiškai (1/mėn.)	50 (25)	100 (50)
Veido masažą atlieka kartais	38 (19)	124 (62)

19 proc. respondentų mato savo odos pokyčius po 1–3 kosmetinio veido masažo procedūrų. 30 proc. žmonių teigia, kad skirtumą pamato po 4–6 procedūrų, 22 proc. apklaustųjų pastebi odos pokyčius po 7–9 kosmetologinių procedūrų. Po 10 ir daugiau procedūrų matomus odos pokyčius pastebi 8 proc. atsakiusiųjų. 21 proc. vyresnio amžiaus (35 metų ir daugiau) žmonių nepastebėjo jokių matomų veido odos pokyčių po lankymosi pas kosmetologą kosmetinio veido masažo procedūroms.

Šie duomenys rodo, kad dažniausiai žmonės po kosmetinio veido masažo procedūrų kokių nors matomų savo odos rezultatų pastebi tik po tam tikro kiekio atliktų procedūrų (4–6 ar 7–9). Retesniais atvejais kai kurie respondentai rezultatus pamato kur kas greičiau (po 1–3 procedūrų) – pradedant mimikos raukšlių sumažėjimu (21 proc. tyrimo dalyvių) ir baigiant sumažėjusia kuperoze (veido raudoniu) (3 proc. tyrimo dalyvių). Kad veido oda tapo skaistesnė po kosmetinio veido masažo procedūrų, pastebi 17 proc. apklaustųjų vyresnio amžiaus (35 metų ir daugiau) žmonių, o elastingesnė – 11 proc. (1 pav.).



1 pav. Odos pokyčiai

31 proc. vyresnio amžiaus (35 metų ir daugiau) žmonių pastebi, kad sumažėjo veido odos patinimas bei veido odos pigmentacija (4 proc.). Šie duomenys atskleidžia, jog vyresnio amžiaus (35 metų ir daugiau) žmonės po kosmetinio veido masažo procedūrų dažniausiai pastebi šiuos tris savo veido odos pokyčius: mimikos raukšlių sumažėjimas, veido oda tampa skaistesnė, veido odos tonuso pagerėjimas.

## Išvados

1. Dauguma apklaustųjų odos priežiūrą pradėjo nuo 35 metų ir teigiamai vertina brandžios veido odos masažo poveikį bei periodinės masažo procedūros svarbą. Trečdalis apklaustųjų, žinodami masažo svarbą, lankosi pas kosmetologą kartą per mėnesį, mano, kad brandžios odos masažo poveikis yra mažesnis, nei buvo tikėtasi. Aštuntadalis pritarė, kad periodinis veido masažas atitolina veido odos pokyčius. Penktadalis apklaustųjų po veido masažo procedūrų pastebėjo mimikos raukšlių, raudonio sumažėjimą, oda tapo skais-tesnė ir elastingesnė.
2. Dėl informacijos stokos penktadalis apklaustųjų nežino masažo poveikio naudos brandžiai veido odai.

## Apibendrinimas

Apibendrinant gautus tyrimo rezultatus, galima teigti, kad daugumai vyresnio amžiaus žmonių kosmetinis veido masažas teigiamai veikia brandžią odą: ant veido sumažėja mimikos raukšlių, veido oda tampa skais-tesnė, elastingesnė, pagerėja bendras veido odos tonusas. Šis kosmetinio veido masažo poveikis brandžiai odai pastebi-mas po 4–6 masažo procedūrų. Kiti autoriai teigia, kad kosmetinio masažo tikslas yra pagerinti atskirų kūno dalių išvaizdą, o dažnai ir pašalinti tam tikrus kosmetinius defektus [6]. Atliekant masažą, reikia gerai žinoti jo indika-cijas (atvejai, kai masažas yra rekomenduojamas atlikti) bei kontraindikacijas (atvejai, kai žmogui masažo taikyti negalima). Indikacijos kosmetiniam masažui: gali būti atliekamas kaip profilaktinė priemonė priešlaikiniam senė-jimui, esant sausai odai, raukšlėms, pabrinkimams arba esant sumažėjusiam odos elastingumui ir stangrumui. Ma-sažo kontraindikacijos gali būti laikinos ir joms praėjus arba jas pašalinus, žmogų vėl galima masazuoti [7]. Mūsų tyrime dalis apklaustųjų to nežinojo.

## Literatūra

1. Федотов В. П., Бочаров В. А., Корецкая Е. Ю., Макурина Г. И., Турчина И. П., Бочарова В. В. (2016). Основы практической косметологии: учебное пособие для студентов. Запорожье: Просвіта: 15–21.
2. Bumblienė A., Kazlauskienė A., Visockienė D., Augustinavičienė E., Baniulienė J., Jocienė J., Ražukienė L., Podsko-činienė V. (2018). Kosmetikos technologinių kompetencijų tobulinimo programa: mokymo medžiaga. [Žiūrėta 2020 m. sausio 21 d.]. Prieiga internetu: [https://www.kaupa.lt/wp-content/uploads/2019/08/3\\_mokymu\\_medziaga25.pdf](https://www.kaupa.lt/wp-content/uploads/2019/08/3_mokymu_medziaga25.pdf).
3. Herman J., Rost – Roszkowska M., Skonicka – Graca U. (2013). Skin care during the menopause period: noninvasive procedures of beauty studies. Poland. Postep Derm Alergol; 6, 388–395.
4. Yagi M., Yonei Y. (2018). Glycative stress and anti-aging. Anti-Aging Medical Research Center and Glycative Stress Research Center, Faculty of Life and Medical Sciences, Doshisha University. Japan, Kyoto. Glycative Stress Research; 5, 50–54.
5. Jocienė J., Bumblys V., Anužienė L., Kazlauskienė A., Slepkovienė A., Bumblienė A. (2015). Veido ir kūno priežiūros technologinių kompetencijų tobulinimo programa: mokymo medžiaga. [Žiūrėta 2021 m. sausio 21 d.]. Prieiga internetu: <http://www.pmdtkt.upc.smm.lt/dokumentai/Medziaga/komuna-line/mm6/komunaline-6medziaga.pdf>
7. Sjerobabski-Masnec I., Šitum M. (2010). Skin aging. University Department of Dermatovenereology, Sestre mi-losrnice University Hospital, Zagreb, Croatia. Acta Clin Croat; 49, 515–519.
8. Krutmann J., Bouloc A., Sore G., Bernard B., Passeron T. (2017). The skin aging exposome. Journal of Dermatological Science; 85, 152–161.