

Knygelē apie lūpas



*Dr. Peteris L. Jacobsenas,
odontologas*

Vadovaudamiesi posakiu „Smalsiam protui reikia žinių“ nusprendėme, kad būtų puiku sudaryti nedidelę knygėlę apie lūpas ir jų priežiūrą. „Knygelė apie lūpas“ yra šios idėjos rezultatas. Tikimės, kad ji bus įdomi bei naudinga.

Dr. Peteris L. Jacobsenas,
odontologas

Dr. Denisas P. Lynchas, odontologas

Michaelas A. Siegelas, odontologas,
magistras

Medicinos mokslų dr. Dore'as
Eisenas, odontologas

Medicinos mokslų dr. Barbara
D. Wilson

Knygelės leidybą finansavo „Carma Laboratories, Inc.“

Autorių teisės © 2011 m., „Carma Laboratories, Incorporated“
Visos teisės saugomos.

Spausdinta JAV. Šio leidinio negalima perspausdinti, saugoti paieškos sistemose, remtis darant įrašus ligoninių informacinėje sistemoje arba elektroninėje medicininė ar sveikatos įrašų kortelėje, negalima platinti bet kokia forma ar bet kokiomis priemonėmis, elektroninėmis, mechaninėmis, kopijuoti, įrašinti ar kitaip platinti be išankstinio raštiško leidėjo sutikimo. Jeigu jūsų institucija pageidauja šios medžiagos kuriuo nors iš saugomų formatų, galime pasiūlyti įvairių sprendimų. Prašom kreiptis į mūsų biurą nurodytu numeriu.

5801 West Airways Ave., Franklin, WI 53132
(414) 421-7707

www.littlelipbook.com

ISBN 987-0-615-48660-4

Iliustravo Mattas Weemasas, www.weemsiillustration.com
Maketavo Karen Quigg, karen.quigg@gmail.com

Ši knygelė – pirminės, bet ne išsamios informacijos šaltinis. Ji neskirta naudoti kaip profesionalus teikiamos pagalbos pakaitalas. Pateikta informacija gali kisti dėl naujausių tyrimų ir klinikinės patirties bei galimos subjektyvios jų interpretacijos. Nors buvo stengiamasi, kad informacija būtų tiksliai, skaitytojai turėtų suprasti, kad autorius, redaktoriai ir leidėjai negali būti laikomi atsakingais už medžiagos tikslumą, klaidas ar jos naudojimą bei su tuo susijusius padarinius. Taigi autorius, redaktoriai ir leidėjas nebus laikomi atsakingais jokiam fiziniam asmeniui ar įmonei dėl bet kokių pretenzijų, padarytų ar galimai padarytų tiesioginių arba netiesioginių nuostolių ar žalos, susijusių su toliau pateikta informacija. Kadangi ši informacija nuolat kinta, skaitytojams patariama dėl gydymo ir terapijos kreiptis į specialistą, vadovautis jo sprendimais, naujausia informacija apie preparatus (kaip pateikta literatūroje bei naujausiame gamintojo preparato apraše) ir besikeičiančia dantų gydymo bei medicinos praktika.

TURINYS

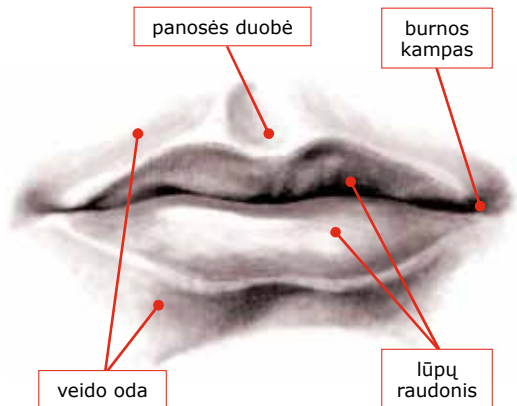
Sveikos lūpos	6
Lūpų paviršius ir sluoksniai	6
Audinys	9
Elastingumas.....	10
Spalva	10
Kontūras	11
Dažniausiai kylantys rūpesčiai	12
Suskirdimas	12
Traumos	15
Alergija	16
Infekcijos	18
Lūpų pūslelinė (virusinė infekcija)	18
Trūkinėjantys lūpų kampučiai (grybelinė infekcija)	20
Vėžys	22
Tinkama lūpų priežiūra	24
Pagrindinės lūpų balzamų sudedamosios dalys	25
Saugo nuo išdžiūvimo	26
Saugo nuo saulės poveikio	26
Mažina nemalonių pojūčius	28
Sutepa	28
Švelnina skirstančias lūpas, šalina negyvas odos ląsteles	28
Sukuria kosmetinį ar estetinį efektą	28
Santrauka	29

Sveikos lūpos

Visų kūno paviršiuje esančių audinių, įskaitant lūpas, pagrindinė funkcija – apsauga nuo aplinkos veiksnių, kurią sėkmingai atlieka tik sveikos, elastingos lūpos. Tokios lūpos leidžia ne tik šypsotis, švilpauti, bučiuotis nejaučiant diskomforto, bet ir apsaugo nuo žalingo saulės bei vėjo poveikio.

Lūpų paviršius ir sluoksniai

Lūpas sudaro trys pagrindinės dalys. Išorinę lūpų dalį dengia tokio paties tipo oda kaip ir viso mūsų veido. Tai, ką paprastai vadiname lūpa, iš tikrųjų yra tik jos pakraštys, vadinamas lūpų raudoniu, kuris yra tamsesnės ir ryškesnės spalvos negu viso veido oda. Vidinė lūpų dalis – tai minkštas drėgnas paviršius, gleivinė, dengianti visą burnos ertmę.



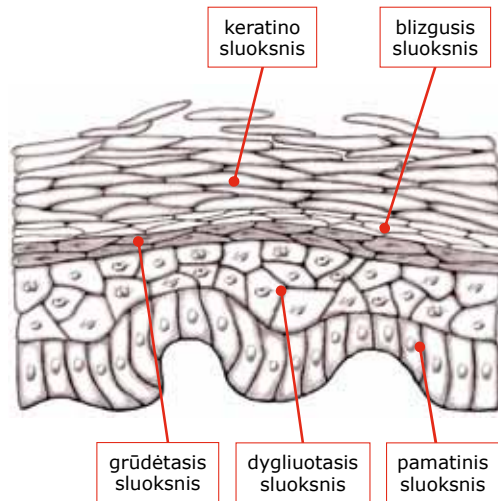
1 paveikslėlis. Lūpų paviršius, burnos kampai ir panosės duobė.

Visos trys dalys atlieka tam tikras funkcijas ir išsiskiria tam tikromis ypatybėmis. Gleivinė nuolat drėkinama seilėmis, kurios apsaugo nuo įkandimo ar maisto gabalėlių. Veido oda ir lūpų raudonis, kaip ir visa oda, yra sudaryti iš keratino. Keratino gamybos metu paviršiaus ląstelės susidaro iš

giliausiame odos sluoksnyje esančių gyvų ląstelių, kai jos pakyla į paviršių, miršta ir sukietėjusios suformuoja tvirtą apsauginį sluoksnį.

Šis tvirtas viršutinis sluoksnis (vadinamas keratino sluoksniu) saugo gležnas po juo esančias augančias ląsteles nuo žalingo aplinkos poveikio – saulės (ultravioletinių) spindulių bei išdžiūvimo. Jeigu keratino sluoksnis praplyšta ir lupasi, mūsų lūpos pradeda trūkinėti. Atsiradusios atplaišos yra nuo lūpų paviršiaus atsokęs keratino sluoksnis.

Apsauginis keratino sluoksnis ne visada suteikia idealią apsaugą. Kosmetikos priemonės, pavyzdžiui, lūpų balzamai, padeda apsaugoti natūralų odos gaminamo keratino sluoksnį, kuris savo ruožtu saugo lūpas nuo išdžiūvimo ir saulės poveikio.



2 paveikslėlis. Lūpas saugantys odos sluoksniai.

Audinys

Lūpų audinys gali būti glotnus arba šiurkštus. Sveikų lūpų paviršius yra lygus ne tik iš pirmo žvilgsnio, bet ir palietus. Kai paviršius yra pažeistas, sustorėjęs ar išsausėjęs, lūpos tampa šiurkščios.

Elastingumas

Dar vienas sveikų lūpų požymis yra elastingumas, kuris galimas tik esant pakankamam drėgmės kiekiui. Elastingos lūpos lengvai išsitempia ir juda netrūkinėdamos.

Spalva

Kiekvieno žmogaus sveikų lūpų spalva skiriasi ir priklauso nuo keleto veiksnių: natūralios pigmentacijos, paviršinio odos sluoksnio storio bei kraujotakos. Lūpos beveik visada yra tamsesnės už veido spalvą, nes jų paviršius yra plonesnis nei veido oda. Dėl šios priežasties aiškiai matomos po oda esančios kraujagyslės; kuo plonesnė ir blyškesnė oda, tuo raudonesnės atrodo lūpos.

Lūpų spalvą lemia ne tik odos storis, bet ir kitos priežastys. Pavyzdžiui, kraujas yra raudonos spalvos, jei yra prisodrintas deguonies, o atidavęs deguonį audiniams,

jis pamėlynuoja. Taigi, jeigu mums šalta ir kraujas nepakankamai greitai cirkuliuoja lūpose, jos atrodo mėlynos būtent dėl tekančio kraujo spalvos. Prisiminkite, kaip atrodo lūpos išlipus iš šalto baseino ar pažaidus sniego pusnyse! Lūpos gali būti blyškios, jei nesigamina pakankamai raudonųjų kraujo kūnelių, todėl mažakraujyste sergančiųjų lūpos gali būti išblyškusios arba mėlynos.

Kontūras

Lūpos gali būti įvairios formos. Viršutinė ir apatinė lūpos susijungia sudarydamos burnos kampus. Viršutinės lūpos vidurys, esantis tiesiai po nosimi ir turintis dvi briaunas, vadinamas panosės duobe. Vysstantis embrionui ties šia duobe susijungia lūpos.

Dažniausiai kylantys rūpesčiai

Suskirdimas

Dažniausiai pasitaikanti problema – lūpų suskirdimas, kuris atsiranda pradėjus trūkinėti viršutiniam keratino sluoksniui. Pagrindinės priežastys: dažnas lūpų laižymas, išsausėjimas ir saulės poveikis, o ypač kenksmingi ultravioletiniai saulės spinduliai.

Dažniausiai lūpos skirsta dėl drėgmės trūkumo aplinkoje bei šalto klimato sąlygomis, kai reikalingas šildymas, taip pat kai dėl įvairių priežasčių kvėpuojama per burną, nepakankamai vartojama skysčių ar jų daug prarandama.



3 paveikslėlis. Sausos ar suskirdusios lūpos.

Lūpos praranda drėgmę, kai yra dažnai laižomos, nes taip nuo jų pašalinamas natūralus apsauginis riebalinis sluoksnis, kurio netekus drėgmė greitai išgaruoja, lūpos išdžiūsta, o jų paviršius pradeda trūkinėti.

Lūpos taip pat skirsta dėl ultravioletinių saulės spindulių poveikio, nes šio tipo spinduliai pažeidžia keratiną gaminančias bei viršutinį apsauginį sluoksnį sukurančias ląsteles. Lūpos gali nudegti ir pradėti luptis kaip ir visa mūsų kūno oda, nes pažeistos ląstelės atsiskiria ir pasišalina.



4 paveikslėlis. Saulės pažeistos lūpos.

Šioms ląstelėms pasišalinus, lūpos suskirsta. Procesas tęsiasi tol, kol visos pažeistos ląstelės nusilupa, o jas pakeičia naujos. Svarbu įsidėmėti, kad netgi naujos ląstelės yra jau šiek tiek pažeistos, taigi saulės sukeliama žala yra ilgalaikė ir bėgant laikui vis stiprėja.

Kartais netgi natūralūs mūsų vartojami maisto produktai, pavyzdžiui, citrinų žievelėse esantis aliejus ar actas, gali pažeisti lūpas bei sukelti uždegimą.

Dėl įvairių priežasčių atsiradę lūpų paviršiaus pažeidimai mažina elastingumą, todėl tempdamosi lūpos pradeda trūkinėti.

Traumos

Lūpos traumuojamos, kai trenkiamasi į kietą objektą, pavyzdžiui, sportuojant, o trauma pasireiškia patinimu ar paviršine žaizda. Jei lūpos nuolat drėkinamos bei palaikomas jų elastingumas, paprastai sugyja per savaitę. Kartais lūpas gali sužeisti netgi per kietos konsistencijos priežiūros priemonė. Tai ypač kenksminga, kai lūpų audinys jau yra pažeistas ir praradęs elastingumą. Bandydami tepti kietu lūpų balzamu, galite jas dar stipriau sužaloti.



5 paveikslėlis. Trauma.

Alergija

Alerginė reakcija į liečiantį dirgiklį (kontaktinė alergija) taip pat gali pažeisti lūpas. Kai kurie dirgikliai, pavyzdžiui, nuodingosios gėbenės, alerginių reakcijų sukelia beveik visada. Retesniais atvejais alergijos sukėlėjai yra įvairūs cheminiai junginiai mūsų maisto produktuose, dantų priežiūros priemonėse ar kosmetikoje – odos priežiūros priemonėse, netgi lūpų balzamuose.

Alergija gali pasireikšti pūslelėmis, paraudimu ar lūpų paviršiaus trūkinėjimu.

Pasireiškus alerginei reakcijai tam tikrai cheminei medžiagai, priemonės, sudėtyje turinčios šios medžiagos, tepti ant lūpų nebegalima.

Paprasčiausias būdas nustatyti, ar esate alergiškas kokiai nors priemonei, – nustoti ją naudoti, leisti lūpoms užgyti bei vėl jos užtepti. Jeigu pastebite uždegimą ar paraudimą, šios priemonės toliau naudoti nebegalite.



6 paveikslėlis. Alergija.

Jeigu pastebite alerginę reakciją į skirtingas priemones, galite būti alergiški kažkuriai įprastai kosmetikos priemonėms ar lūpų balzamams gaminti naudojamai sudedamajai daliai. Jei nepavyksta rasti priemonės, kuriai nesate alergiški, turėtumėte kreiptis į dermatologą ar alergologą, kuris atliktų tyrimus ir jums patartų.

Infekcijos

Lūpų infekcijas sukelia virusai, grybelis ar tam tikrais atvejais bakterijos.

Lūpų pūslelinė (virusinė infekcija)

Dažniausiai pasitaikantis infekcijos tipas – virusinė infekcija, paprastai sukeliama *herpes simplex* viruso bei vadinama lūpų pūsleline. Tyrimai rodo, kad 70–90 proc. JAV gyventojų yra užsikrėtę *herpes simplex* virusu, paprastai dar vaikystėje.

Užsikrėtus šis virusas išlieka nervinėse

ląstelėse toje srityje, kuri turėjo kontaktą su virusu. Todėl pūslelės paprastai iškyla vis toje pačioje vietoje.

Pūslelių iškilimą dažniausiai lemia ultravioletiniai saulės spinduliai, taip pat traumos bei kiti veiksniai – stresas ar mityba.



7 paveikslėlis. Virusinė infekcija (pūslelės).

Kad ir kokios būtų vis atsirandančių pūslelių priežastys, pirmiausia juntamas ilgčiojimas veide ar lūpose, tada lūpa parausta, iškyla pūslelė ir pradeda skaudėti.

Pūslelėms pratrūkus, susidaro plutele apsitraukusi opelė, kuri išlieka nuo penkių iki septynių dienų.

Labai svarbu apsaugoti kietėjančią opelę ar šašą, nes taip šis greičiau užgis. Naudokite švelnų lūpų balzamą su vazelinu ar vitamino E aliejumi.

Vieniems pūslelinė pasireiškia kartą per kelerius metus, kitiems – daug dažniau. Jeigu pūslelinės protrūkiai dažni, apsilankykite pas odontologą ar šeimos gydytoją. Jums išrašys vaistų, kurie padės išvengti ar sutrumpins ligos protrūkius bei palengvins skausmą.

Trūkinėjantys lūpų kampučiai (grybelinė infekcija)

Antras pagal dažnumą lūpų infekcijos tipas – grybelinė arba mielių infekcija. Grybelinė infekcija dažniausiai pasireiškia lūpų kampučių trūkinėjimu. Lotyniškas pa-

vadinas kilo iš lotyniško žodžio *angulus* („kampas“) ir graikiško *cheilos* („lūpa“). Mielių tipo grybelis tarpsta drėgnoje aplinkoje, o drėgmės perteklius lūpų kampučiuose sudaro tam puikias sąlygas. Lūpų kampučiai pradeda trūkinėti dėl stipraus seilėtekio naktį ir dažno lūpų laižymo, nes taip atsiranda perteklinės drėgmės.



8 paveikslėlis. Trūkinėjantys lūpų kampučiai.

Geriausias šios infekcijos gydymo būdas – išoriniai preparatai nuo grybelio. Jeigu lūpų kampučiai trūkinėja nuolat ir

ilgą laiką, apsilankykite pas odontologą ar dermatologą ir jums bus paskirtas tepalas nuo grybelio.

Vėžys

Vėžys ant lūpų atsiranda gana retai bei dažniausiai pastebimas ant apatinės lūpos. Dažniausiai pasitaikantis vėžio tipas – žvyninių ląstelių karcinoma. Manoma, kad jį sukelia ultravioletiniai saulės spinduliai ar kiti veiksniai, pavyzdžiui, rūkymas. Prieš išsivystant vėžiui, lūpų audinys, kurio įprasta spalva varijuoja nuo rožinės iki raudonos, sustorėja, sukietėja ir išblykšta. Kraujavimas ir negyjanti opa yra pagrindiniai lūpų vėžio požymiai.



9 paveikslėlis. Vėžys.

Veiksmingiausias būdas apsaugoti nuo vėžio – atsisakyti tabako gaminių ir tepti lūpas apsaugine priemone su saulės filtrais. Šią priemonę reikia tepti kuo dažniau, storu sluoksniu, nes tik taip užtikrinama tinkama apsauga. Pastebėję negyjančią opą ar šviesią dėmę ant lūpos, būtinai apsilankykite pas odontologą, dermatologą ar šeimos gydytoją ir pasitikrinkite, ar nesergate vėžiu. Kuo greičiau liga nustatoma, tuo lengviau ją gydyti.

Tinkama lūpų priežiūra

Jau sužinojote apie sveikas lūpas ir dažniausiai išskylančias problemas, tad atėjo metas susipažinti su tinkama lūpų priežiūra.

Jeigu susidūrėte su bet kuriuo iš knygelėje paminėtų sutrikimų, turėtumėte pasikonsultuoti su savo gydytoju, odontologu ar dermatologu. Vis dėlto, kaip ir kitų problemų atveju, geriausia būtų pasistengti jų išvengti.

Pagrindinė lūpų trūkinėjimo ir skirdimo priežastis yra drėgmės trūkumas, tad pirmas žingsnis – naudoti lūpų balzamą ar tepalą, kad lūpos neišsausėtų. Yra daugybė veiksmingų medžiagų: vazelinas, natūralios medžiagos (kakavos sviestas, bičių vaškas, lanolinas ir sviestmedžių aliejus). Pagrindinė visų jų funkcija – palaikyti lūpų drėgmę, kad šios neišdžiūtų.

Lūpas taip pat žaloja ir ultravioletiniai sau-

lės spinduliai, t. y. kai nudegama saulėje. Taigi labai svarbu saugoti lūpas nuo šių spindulių priemonėmis, kuriose yra saulės filtrų, sugeriančių šio tipo spindulius.

Pagrindinės lūpų balzamų sudedamosios dalys

Terminas „lūpų balzamas“ įprastai vartojamas visiems ant lūpų tepamiems preparatams apibūdinti. Vis dėlto žodis „balzamas“ nuo seno buvo vartojamas aromatiniam (pakvepintiems) tepalams vadinti. Tepalas yra pusiau kietas, išoriškai naudojamas gydomasis ar sudirgimą mažinantis preparatas (turintis vaistinių medžiagų ar kitą veiklųjį komponentą).

Balzamo veiksmingumą lemia įvairios medžiagos, kurių sąrašas ir poveikis pateikiamas toliau.

Saugo nuo išdžiūvimo

- Lanolinas
- Kakavos sviestas
- Sviestmedžių aliejus
- Augaliniai aliejai (alyvuogių, kokosų, palmių)
- Bičių vaškas
- Vazelinai

Saugo nuo saulės poveikio

- Cinko oksidas
- Titano oksidas

Visos minėtos medžiagos yra baltos spalvos; jos fiziškai apsaugo lūpų audinį nuo saulės spindulių juos atspindėdamos.

Toliau pateiktos cheminės medžiagos yra skaidrios ir suteikia apsaugą sugerdamos žalingus saulės spindulius.

- Oktokrilenas
- Oksibenzonas
- Avobenzonas
- Oktinoksatas
- Padimatas

Saulės spindulių atspindėjimas ar sugėrimas apsaugant nuo ultravioletinių spindulių keliamos žalos yra svarbi daugelio kosmetikos priemonių, įskaitant lūpų balzamus, funkcija. Priemonių apsaugos nuo ultravioletinių spindulių veiksmingumui matuoti mokslininkai naudoja apsaugos nuo saulės faktorių (angl. *Sun Protection Factor* – SPF). Priemonės su didesniu nei 15 SPF vadinamos „plataus spektro“ preparatais, nes apsaugo nuo ultravioletinių UVA ir UVB tipo spindulių, taip pat padeda mažinti odos vėžio riziką, apsaugo nuo ankstyvo odos senėjimo bei nudegimo. Didelis kiekis kremo su apsauga nuo saulės turi būti tepamas bent 15 minučių prieš išeinant į lauką bei nuolat gausiai tepamas bent kas dvi valandas. Be to, reikėtų saugoti lūpas vengiant ilgai būti saulėje, ypač nuo 10 iki 14 valandos, bei dėvėti skrybėlę.

Mažina nemalonus pojūčius

- Mentolis
- Kamparas

Sutepa

- Lanolinas
- Sviestas (kakavos, alavijų, sviestmedžių, augaliniai aliejai)
- Vazelinai
- Vitaminas E

Šios medžiagos ne tik saugo lūpas nuo išdžiūvimo, bet ir jas sutepa, tad jos išlieka elastingos.

Švelnina skirstančias lūpas, šalina negyvas odos ląsteles

- Salicilo rūgštis (suminkština keratino sluoksnį ir padeda suskirdusiai odai pasišalinti)
- Fenolis

Sukuria kosmetinį ar estetinį efektą

- Dažomosios medžiagos

- Eteriniai aliejai ir kvapai (eteriniai aliejai – kvapūs ekstraktai, išgaunami iš augalų, pavyzdžiui, mėtų, levandų ar eukaliptų)
- Blizgesį suteikiančios medžiagos (dėl šių medžiagų lūpos atrodo blizgios ir drėgnos)

Santrauka

Štai ir viskas, esate lūpų priežiūros ekspertai, nes sužinojote apie savo lūpas daugiau nei daugelis kitų žmonių: apie lūpų sandarą, išskylančias problemas, o visų svarbiausia, kaip rūpintis savo lūpomis.

Šypsokitės, bučiuokitės ir būkite laimingi!



CARMA LABORATORIES, INC.
5801 West Airways Ave., Franklin, WI 53132

„Knygelės apie lūpas“ skaitytojams

„Carma Laboratories, Inc.“ lūpų priežiūros priemonių srityje dirba jau 75 metus. Prieš kelerius metus nusprendėme, kad, nors ir mokame gaminti puikias lūpų priežiūros priemones, turime suburti mokslininkus, kurie mus konsultuotų ir pateiktų nešališką, mokliškai pagrįstą nuomonę. Taip sukūrėme Konsultacinį mokslo komitetą, kurio veikla aprašoma taip:

Vienintelė Konsultacinio mokslo komiteto misija ir paskirtis – teikti „Carma Laboratories“ nepriklausomą, nešališką, tyrimais pagrįstą nuomonę apie lūpų balzamus ir kitas susijusias priemones.

„Knygelė apie lūpas“ – puikaus Konsultacinio mokslo komiteto darbo rezultatas. Tikimės, kad šis leidinys bus įdomus bei naudingas tiek mokslo atžvilgiu, tiek asmeniškai.

Prezidentas
Paulas Woelbingas

Turite klausimų?

Siųskite mums visus iškilusius klausimus. „Knygelės apie lūpas“ autorių komanda suras atsakymus ir parašys jums (anglų k.).

Dr. Peteris L. Jacobsenas, odontologas
questions@littlelipbook.com

Vertimas į lietuvių kalbą parengtas
pagal įmonės ERDESA, UAB, užsakymą.

www.carmex.lt

