

CZERWIEC/LIPIEC/SIERPIEŃ 2006 (nr 4)

Dossier:
Opalanie
pod lupą
dermatologa

O czym pamiętać
przed wyjazdem na urlop?

Dlaczego potrzebujemy
ochrony przeciwsłonecznej?

Skutki przedawkowania słońca

Problemy skóry:
Uwaga na grzybice!

Wszystko o: Nawilżaniu skóry

SURGILIPS®

**3D HYALURONIC
ACID MATRIX***

** Patent zastrzeżony*

laboratoire
CORNEAL®
développement

**Zachwycająco
naturalny.
Zadziwiająco
długi EFEKT!**



Pod patronatem

STOWARZYSZENIE
LEKARZY
DERMATOLOGÓW
ESTETYCZNYCH

www.dermatologia-estetyczna.pl

ZESPÓŁ EKSPERTÓW:

Dermatologia estetyczna:

dr Marcin Ambroziak, dr Barbara Walkiewicz-Cyrańska,
dr Małgorzata Bağtaj, dr Joanna Buchowicz,
dr Joanna Czuwara, dr Ewa Dawidowicz, dr Ewa Kaniowska,
dr Urszula Kozłowska, dr Katarzyna Kwarecka-Zajac,
dr Joanna Czuwara-Ładykowska, dr Kinga Nicer,
dr Maria Noszczyk, dr Krystyna Pawełczyk-Pala,
dr Dorota Prandecka, dr Sławomir Urbanowski,
dr Julita Zaczyńska-Janeczko

Chirurgia plastyczna:

dr n. med. Tadeusz Witwicki

Zabiegi kosmetyczne, wellness i beauty SPA:

Małgorzata Cendrowska – kosmetyczka
Agnieszka Bieńkowska – kosmetykolog

Redaktor naczelna:

Brygida Rekowska
brygida@alterego.pl

Redakcja, Dział Reklamy i Prenumeraty:

tel. 022 498 35 30
fax: 022 841 15 57
tel. 0 607 338 827, 0 601 332 033
alter@alterego.pl

Adres do korespondencji:

Agencja Reklamowo-Wydawnicza Alter Ego
ul. Parkowa 13/17, lok. 125
00-757 Warszawa

www.alterego.pl

© Agencja Reklamowo-Wydawnicza Alter Ego



Szanowni Państwo

Lato każdemu z Państwa zapewne natychmiast kojarzy się z dwiema rzeczami: słońcem i wodą. Nam – dermatologom nasuwają się podobne skojarzenia, ale widziane z innej strony: ochrona przeciwsłoneczna i nawilżanie skóry. Przestrzeganie zaleceń dermatologów i kosmetykologów w obydwu tych kwestiach (chronić i nawilżać skórę!) jest bardzo ważne, aby skutki miłych wakacji na plaży nie miały później nieprzyjemnych konsekwencji w postaci plam i przebarwień oraz przesuszonej i przedwcześnie postarzonej skóry.

W sezonie urlopowym zwykle więcej uwagi poświęcamy także naszym stopom, zwłaszcza że panująca ostatnio moda na lekkie klapki, sprzyja ekspozycji łądnych i zadbanych stóp. Zachęcam do lektury tekstów pisanych przez moich kolegów lekarzy, a poświęconych niektórym problemom związanym z pielęgnacją stóp, np. kłopotom z wrastającymi paznokciami, przesuszoną i pękającą skórą na piętach oraz grzybicą.

Na koniec temat, który zainteresuje panie niezależnie od wieku – zabiegi modelujące i powiększające usta. Nie bez powodu Angelina Jolie zajmuje czołową pozycję w rankingu najpiękniejszych kobiet świata. Artykuł polecamy zarówno kobietom młodym, które chcą dodać sobie seksapilu, jak i dojrzałym, które pragną usta odmłodzić. Oczywiście – jak zawsze – rekomendujemy Państwu wyłącznie zabiegi bezpieczne i sprawdzone, które nie mają zmieniać naszej urody, a jedynie podkreślić jej naturalne piękno. W przypadku takich zabiegów bowiem wszelka przesada jest niewskazana i może dać – odwrotny do zamierzonego – karykaturalny efekt.

Miłej lektury!

dr Julita Zaczyńska-Janeczko

Członek Stowarzyszenia Dermatologów Estetycznych

Miejsce na pieczętę Twojego gabinetu

W NUMERZE:

- 5 Powiększanie i modelowanie kształtu ust
dr Julita Zaczyńska-Janeczko

DOSSIER: Opalanie pod lupą dermatologa

- 7 O czym pamiętać przed wyjazdem na urlop?

dr Joanna Czuwara-Ładykowska

- 8 Dlaczego potrzebujemy ochrony przeciwsłonecznej?

dr Joanna Czuwara-Ładykowska

- 11 Skutki przedawkowania słońca

dr Katarzyna Kwarecka-Zajac, Małgorzata Cendrowska

- 14 Jak dbać o zdrowie i urodę stóp

dr Urszula Kozłowska

- 15 Kłopoty z wrastającymi paznokciami

dr Arkadiusz Nicer

- 16 Uwaga na grzybice

dr Dorota Prandecka

- 18 Zabiegi i kosmetyki nawilżające

dr Małgorzata Bagtaj, Agnieszka Biełkowska

- 20 Jak dba o siebie: Grażyna Wolszczak

WARTO POZNAĆ:

- 22 dr Ewa Kaniowska

W NASTĘPNYM NUMERZE m.in.:

WRZESIEŃ/PAŹDZIERNIK 2006 (nr 5)

DOSSIER: Negatywne skutki nadmiernego opalania się

- Przebarwienia i plamy posłoneczne
- Fotostarzenie
- Nowotwory skóry

Wszystko o: makijażu korekcyjnym

Kulisy programu „Chcę być piękna” – jak fachowcy pracowali nad zmianą wizerunku uczestniczek

**Złóż zamówienie na wysyłkę
Magazynu Ekspert Anti-Aging
do Twojego gabinetu!**

**Magazyn jest bezpłatny
– pokrywasz tylko koszty
opłaty pocztowej!**

Jaką rolę pełni Ekspert w Twoim gabinecie?

Comiesięczny magazyn jest atrakcyjnym (lepszym niż ulotki reklamowe) źródłem informacji dla klientów Twojego gabinetu. Ekspert będzie pełnił rolę przewodnika po nowych zabiegach i produktach godnych polecenia. Jest też doskonałym prezentem dla stałych klientów Twojego gabinetu.

Jak zamówić Magazyn Ekspert?

Zamówienie możesz złożyć e-mailem lub faxem na podany poniżej adres.

Pamiętaj, aby podać NIP, pełną nazwę i adres gabinetu, telefon, fax, e-mail oraz nazwisko właściciela gabinetu, który zamawia Eksperta!

Po złożeniu zamówienia otrzymasz fakturę na opłacenie zryczałtowanej opłaty pocztowej (sam Magazyn jest bezpłatny). Po dokonaniu przelewu, będziesz otrzymywał co dwa miesiące paczkę z zamówioną ilością Magazynu Ekspert.

Następny numer wrzesień/październik 2006.

Redakcja Derma News i Ekspert:

Agencja Reklamowo-Wydawnicza Alter Ego
00-759 Warszawa, ul. Parkowa 13/17, lok. 125
tel. (22) 498 35 30, fax: (22) 841 15 57
tel. 0-607 33 88 27, 0-601 33 20 33
e-mail: alterego@alterego.pl

Estetyczny zabieg:

Autor: dr **Julita Zaczyńska-Janeczko**
Gabinet Dermatologii Estetycznej Derm Art
www.derm-art.pl

Usta przed...

... i po zabiegu korekcji kształtu



foto: serwis zdjęciowy SURPHOTOS

Powiększanie i modelowanie kształtu ust

Niechirurgiczna korekcja ust to prosty, bezpieczny i często wykonywany zabieg z zakresu dermatologii estetycznej. Jego efektem jest eliminacja płytkich zmarszczek wokół ust, poprawa ich konturu oraz idealne wymodelowanie kształtu. W wielu wypadkach – uzyskuje się także powiększenie objętości ust.

Jak starzeją się usta?

Ten proces przebiega w określonej kolejności. Pierwszym etapem starzenia się ust jest ich odwodnienie, co pociąga za sobą utratę objętości i jędrności. W miarę jak odwodnienie postępuje, wargi tracą też kolor.

Na skutek utraty objętości i jędrności następuje zwiotczenie brzegu ust. To z kolei prowadzi do powstawania zmarszczek słonecznych, które nie napotyka już żadnej przeszkody, by się dalej rozwijać. Opadają kąciki ust, a z czasem twarz przybiera smutny i zmęczony wygląd.

Dlaczego kobiety decydują się na zabieg powiększania ust?

1. Z powodu mody i dla urody

Często do gabinetów dermatologii estetycznej zgłaszają się bardzo młode pacjentki z niesymetrycznymi ustami, zbyt cienką górną bądź dolną wargą, nierównym konturem. Ten problem estetyczny rozwiązuje wstrzyknięcie kwasu hialuronowego, który przywraca piękny uśmiech i wywołuje u pacjentki dobre samopoczucie. Obecnie wśród młodych kobiet trwa moda, zapoczątkowana przez znane modelki i aktorki, na „seksowne” usta. Efekty zabiegu powinny być jednak odpowiednie do fizjonomii twarzy. Gdy powiększy się je przesadnie, będą wyglądały sztucznie lub wręcz karykaturalnie.

2. Dla odmłodzenia wyglądu twarzy

Zabieg powiększenia ust za pomocą kwasu hialuronowego wykonany u osób w późniejszym wieku daje wyraźny efekt odmładzający. Usta są lepiej nawilżone, odzyskują kolor i młodzięcą jędrność. Powiększenie objętości ust powoduje, że znikają także małe i większe zmarszczki dookoła nich.

Dlaczego do powiększania i odmładzania ust stosuje się kwas hialuronowy?

Niezbędnym warunkiem utrzymania jędrności i struktury warg, jest ich nawilżenie, a zatem ochrona przed skutkami upływu czasu.

Skóra zawiera aż 70 procent wody – to prawdziwa rezerwa w organizmie. Jeśli chodzi o wargi, odwodnienie jest pierwszym sygnałem klinicznym starzenia się. Tłumaczy się to nieobecnością w wardze czerwonej warstwy zrogowaciałej, a zatem ma ona słabszą ochronę niż wargę białą i skóra w innych częściach ciała.

Ponieważ woda jest niezbędna dla utrzymania jędrności skóry, a kwas hialuronowy jest najsilniejszą znaną dziś substancją nawilżającą, bo ma właściwość zatrzymywania wody, użycie go w celu nawilżenia odwodnionych ust i ponownego ukształtowania

tkanek śluzówki warg, jest optymalnym rozwiązaniem. Efekt zabiegu, w przeciwieństwie do trwałych wypełniaczy, jest odwracalny, gdyż kwas hialuronowy wchłania się w sposób naturalny po upływie około 1 roku.

Jaki zabieg wybrać

Produkty najnowszej generacji preparatów Surgilips® – zawierających usieciowany kwas hialuronowy – pozwalają lekarzowi na niezwykle precyzyjne wykonanie zabiegu dającego efekt oczekiwany przez pacjenta. Można powiększyć objętość ust, zmienić delikatnie ich kształt, podnieść opadające kąciki.

Objawy niepożądane:

Po zabiegu mogą wystąpić objawy typowe dla iniekcji śródskórnych. Zwykle jest to zaczerwienienie, delikatna opuchlizna oraz nadwrażliwość w okolicy poddawanej zabiegowi. Dolegliwości ustępują samoistnie po upływie 2 do 4 dni.

Przeciwwskazania do zabiegu:

Ciąża, karmienie piersią, nadwrażliwość o podłożu autoimmunologicznym, nadwrażliwość na kwas hialuronowy. ■

Warto wiedzieć:

W przypadku poprawiania wyglądu ust, należy brać pod uwagę ich naturalny wygląd. Zabieg powinien być jedynie delikatnym modelowaniem, a nie drastyczną zmianą. Ważne są nie tylko oczekiwania pacjenta, ale i doświadczenie lekarza wykonującego zabieg, który powinien umieć zmodyfikować kształt ust w sposób optymalnie dostosowany do rysów twarzy pacjenta. Nie ma szczególnych wskazań co do przedziału wiekowego, w którym należałoby się poddać zabiegowi powiększenia i /lub odmłodzenia ust. Jest to zabieg dla kobiet w różnym wieku.

Koszt zabiegu ok. 800-1000 zł

Efekty zabiegu utrzymują się około 1 roku.

Usta przed...



...i po zabiegu korekcji kształtu





O czym pamiętać przed wyjazdem na urlop?

Pora letnia to okres, kiedy nasza skóra jest stale narażona na promieniowanie słoneczne. Podczas urlopów sporo czasu spędzamy na plażach, bo miła dla oka opalenizna sprawia, że wyglądamy zdrowo i atrakcyjnie. Lepiej się także czujemy. Dermatolodzy przypominają jednak od lat – opalenizna to nie efekt dobroczynnego działania słońca, ale mechanizm obronny skóry, wykształcony w ochronie przed szkodliwym wpływem UV.

Na czym polega proces opalania się skóry?

Opalenie jest wynikiem ekspozycji skóry na słońce lub inne źródło światła emitujące promienie ultrafioletowe, np. solarium. Na skutek zwiększonej syntezy barwnika skóry (melaniny) i jej gromadzenia się pod wpływem promieniowania ultrafioletowego A i B (UVA i UVB), skóra ciemnieje i powstaje opalenizna. Melanina to naturalny barwnik ochronny, który pochłania UV i chroni skórę przed jego działaniem. Wyróżniamy przebarwienia natychmiastowe, które występują gwałtownie po wystawieniu ciała na dużą dawkę promieniowania UVA (np. solarium), oraz opaleniznę właściwą (opóźnioną), powstającą po około 72 godzinach od następczenia – zwykle utrzymuje się ona przez wiele dni lub tygodni.

To warto wiedzieć

Zanim zdecydujemy się na długi urlop w ciepłych krajach, powinniśmy pamiętać o kilku ważnych sprawach dotyczących opalania.

1. Obserwacje kliniczne jednoznacznie wykazały związek nowotworów skóry ze zbyt częstym opalaniem (także w solarium).
2. Widocznym, choć dopiero po pewnym czasie, efektem częstego opalania jest zmiana wyglądu skóry, tzw. fotostarzenie. Skóra ulega trwałemu pogrubieniu, staje się szorstka, nierówna.

3. Niekontrolowany wpływ promieniowania UV na skórę osłabia jej mechanizmy obronne, co sprzyja zakażeniom np. wirusem opryszczki, występującym często po intensywnej ekspozycji słonecznej.

4. Osoby o jasnej karnacji i dzieci do 15. roku życia powinny opalania unikać. Ilość UVB wystarczająca do syntezy, tak potrzebnej skórze witaminy D₃, jest na tyle mała, że zapewnia ją już kilkuminutowe, niepowodujące rumienia przebywanie na słońcu.

5. Nadmierne opalenie może wywołać zmiany barwnikowe na skórze. Jeżeli jakaś plama czy przebarwienie budzą niepokój, należy niezwłocznie poprosić dermatologa o wykonane badania dermatoskopowe. Czerniak złośliwy – nowotwór, który zagraża życiu – rozwija się w 70-90 procent na bazie już istniejących znamion barwnikowych. Dermatoskopia daje około 95 procent szansy na to, że mały, rozwijający się czerniak zostanie wcześniej wykryty i usunięty!

Ponieważ ze słońcem nie ma żartów, należy korzystać z niego z umiarem i rozsądnie. Bardzo ważna jest ochrona przeciwsłoneczna. Dlatego przed wyjazdem na urlop koniecznie musimy się zaopatrzyć w dobre kosmetyki z filtrem. Jeżeli mamy wątpliwości, jakie preparaty są najbardziej odpowiednie do naszego rodzaju skóry, możemy poradzić się dermatologa lub doświadczonej kosmetyczki. ■

Dlaczego potrzebujemy ochrony przeciwsłonecznej?

Ochrona przeciwsłoneczna to racjonalny styl zachowań, który ma na celu ograniczenie niekorzystnego wpływu słońca na skórę – a zwłaszcza promieniowania ultrafioletowego UVA i UVB. Jej przestrzeganie opóźnia proces starzenia się skóry, zapobiega fotostarzeniu, chroni przed powstaniem zmian barwnikowych (piegów, plam i pieprzyków), a co najważniejsze – zapobiega nowotworom skóry. Ochrona przeciwsłoneczna jest też bezwzględnie wskazana we wszystkich chorobach dermatologicznych związanych z nadwrażliwością na UV (np. toczeń, porfirią, wielopostaciowe osutki świetlne, albinizm). Namawiamy wszystkich do przestrzegania zdrowej mody na nieopalanie się!

Podstawowe zasady ochrony przeciwsłonecznej:

1. Jeżeli jest taka możliwość, zaleca się unikanie dłuższego przebywania na słońcu latem w godzinach największego nasłonecznienia, tj. od 10.00 do 14.00.
2. Aby uniknąć oparzenia podczas długotrwałej ekspozycji na silnym słońcu, konieczne jest noszenie ochronnej odzieży (stosujemy lekkie, naturalne tkaniny).
3. Warto pamiętać, że nakrycia głowy nie tylko chronią nasze włosy przed przesuszeniem, ale mogą zapobiec udarowi słonecznemu.
4. Trzeba wybierać wyłącznie takie okulary przeciwsłoneczne, które chronią oczy przed UVA (w konsekwencji również przed powstaniem zaćmy).
5. Osoby przyjmujące w okresie letnim niektóre antybiotyki lub wymagające stałego leczenia preparatami obniżającymi ciśnienie, nasercowymi i przeciwbólowymi, powinny upewnić się u swojego lekarza, czy leki te nie uwrażliwiają na słońce.
6. Kobiety przyjmujące środki hormonalne (np. tabletki antykoncepcyjne) lub będące w ciąży, powinny również

chronić się przed słońcem (zwłaszcza twarz), aby uniknąć powstania trudnych do leczenia przebarwień, tzw. ostudy.

7. Warto stosować kremy przeciwsłoneczne, czyli kremy z filtrem – nie tylko na plaży i w słoneczne dni. Aż 90 procent promieniowania UVA przenika przez chmury nawet w pochmurny dzień!

8. Dzieci do 3. roku życia należy chronić przed bezpośrednim działaniem słońca.

9. W okresie letnim lepiej unikać stosowania kosmetyków z dodatkiem perfum, gdyż mogą być one źródłem reakcji fototoksycznych, np. uczuleń, przebarwień, oparzeń.

Jak zabezpieczać skórę przed UV?

Niewątpliwie dużą rolę w ochronie przeciwsłonecznej skóry odgrywają kremy z filtrem. Należy je stosować codziennie już na 30 minut przed planowaną ekspozycją i aplikować uzupełniająco na skórę co kilka godzin, w zależności od naszej aktywności fizycznej. Filtry, inaczej nazywane także blokerami, to najbardziej

skuteczna metoda ochrony skóry przed niekorzystnym działaniem promieniowania ultrafioletowego A i B (UVA i UVB), gdyż dzięki swoim właściwościom fizycznym absorbują, rozpraszają lub odbijają UV.

Rozróżniamy substancje pochodzenia naturalnego, tzw. filtry fizyczne, lub chemicznego – filtry chemiczne. Filtry fizyczne, do których należy m.in. tlenek cynku i dwutlenek tytanu, zapewniają szerokie spektrum fotoprotekcji obejmujące zarówno zakres UVB, jak i UVA. Skóra dobrze je toleruje, więc można je bezpiecznie stosować także u dzieci.

Filtry chemiczne są małymi, chemicznie syntetyzowanymi cząsteczkami o wąskim (na ogół) spektrum absorpcji UV. Charakteryzują się dobrymi właściwościami kosmetycznymi, ale ich skuteczność ochronna jest mniejsza, a ryzyko podrażnień skóry i wywołania reakcji alergicznych – większe. Z tego powodu filtrów chemicznych nie zaleca się stosować u osób z wrażliwą

i skłoną do podrażnień skórą. Dla dzieci najlepsze są preparaty z filtrami mineralnymi, bezzapachowe, hypoalergiczne i fotostabilne. Ostatnio wprowadzono też filtry organiczne. To związki chemiczne o dużej cząsteczce, które dobrze chronią przed UV i nie wywołują ryzyka podrażnień.

W związku z odkryciem, że promieniowanie UV generuje w skórze tzw. wolne rodniki tlenowe o silnych właściwościach uszkadzających komórki, aby przeciwdziałać tym niekorzystnym efektom, coraz częściej stosuje się w preparatach z blokerami tzw. antyoksydanty. Należą do nich witamina E i jej prekursor, witamina C i jej pochodne, koenzym Q10 i karotenoidy. Ich zastosowanie ma nie tylko chronić skórę przed rodnikami tlenowymi, ale także spowolnić procesy starzenia się skóry, naprawiać zaburzone procesy metaboliczne w komórkach i wzmacniać działanie przeciwzapalne preparatów. Preparaty



Dlaczego potrzebujemy ochrony przeciwsłonecznej?

z filtrem występują w różnych postaciach (emulsje, kremy, pomadki lub podkłady). Na każdym z nich podany jest wskaźnik protekcji, tzw. SPF (z ang. Sun Protection Factor), który wskazuje, o ile dłużej w określonych warunkach nasłonecznienia możemy przebywać na słońcu po zastosowaniu preparatu do momentu wystąpienia rumienia.

Rygorystycznej ochrony przeciwsłonecznej wymagają choroby skóry charakteryzujące się nadwrażliwością na promieniowanie UVA i/lub UVB, tzw. fotodermatozy. Osoba z rozpoznaniem fotodermatozy musi stosować krem z najwyższym wskaźnikiem protekcji i to nie tylko latem, ale przez cały rok. Czasami, przy silnej nadwrażliwości, np. w przypadku toczenia rumieniowatego powinna nawet chronić się przed światłem jarzeniowym emitującym wyższe długości fal UVA. Osoby z jasną karnacją skóry i z powierzchownie położonymi naczyniami krwionośnymi, ze skłonnością do łatwego czerwienienia się oraz pacjenci z rozpoznaniem trądziku różowatego także powinni stosować ochronę przeciwsłoneczną, aby zapobiec utrwaleniu się zmian rumieniowych i zapalnych.

Pamiętajmy!

Preparatów z filtrem nie stosuje się, by wydłużyć czas ekspozycji na słońce, ale w celu ochrony skóry przed natychmiastowymi (oparzenie) i odległymi następstwami (fotostarzenie, zaburzenia barwnikowe, zaburzenia rogowacenia, rak skóry i czerniak) promieniowania ultrafioletowego!

W warunkach szczególnie intensywnej ekspozycji na słońce (na plaży, w wodzie i w górach, na śniegu) preparaty ochronne z filtrem trzeba nakładać kilka razy, gdyż pocenie się, aktywność fizyczna i kąpiele usuwają preparat ze skóry.

Jaki jest twój fototyp?

Skóra ma własną, naturalną barierę ochronną, która determinuje jej zdolność do opalania się lub skłonność do oparzeń. Ten sam czynnik decyduje również o kolorze włosów oraz o ewentualnej obecności piegów. Każdy człowiek ma własny, charakterystyczny fototyp. Gdy go znamy, łatwiej wybierzemy odpowiednią ochronę.

Określ swój fototyp skóry

Fototyp	Reakcja na słońce	Zalecana fotoprotekcja
I	Zawsze ulega oparzeniu, nigdy się nie opala	SPF 50 i 50+
II	Często ulega oparzeniu, czasami się opala	SPF 50
III	Czasami ulega oparzeniu, na ogół się opala	SPF 30-50
IV	Bardzo rzadko ulega oparzeniu, zawsze się opala	SPF 10-20
V	Stać umiarkowana pigmentacja (rasa żółta)	SPF <10
VI	Stać silna pigmentacja (rasa czarna)	Nie ma potrzeby

To jest ważne!

Od stycznia 2006 roku, zgodnie z decyzją komisji europejskiej, zajmującej się kosmetykami i wyrobami perfumeryjnymi (COLIPA), numeracja SPF została ujednoczona. Jej maksymalna wartość może wynosić 50 i 50+. Skuteczny preparat z filtrem powinien zapewniać ochronę przed promieniowaniem UVA i UVB, a więc zawierać filtry chemiczne, organiczne i fizyczne. Dlatego z uwagą czytamy skład podany na opakowaniu preparatu, który kupujemy! Jeżeli mamy kłopot z wyborem produktu najlepszego dla danego typu skóry, warto poprosić o radę farmaceutę lub dermatologa. ■



Skutki przedawkowania słońca

Efekty zbyt długiego i/ lub intensywnego korzystania ze słońca mogą być wielorakie i pojawiać się natychmiast, np. oparzenie słoneczne, opryszczka, lub w odległym czasie: plamy i przebarwienia, przedwczesne starzenie się skóry, nowotwory skóry. Długotrwałymi skutkami wpływu słońca na naszą skórę zajmiemy się bliżej w następnym numerze, który ukaże się tuż po wakacjach.

Oparzenia słoneczne

Jest to nasilony w różnym stopniu odczyn zapalny skóry poddanej bezpośredniemu działaniu słońca, głównie promieniowaniu ultrafioletowemu typu B (UVB). Charakterystyczne objawy oparzenia to: rumień, obrzęk, ból i pieczenie, w bardziej nasilonej postaci pęcherze, ustępujące ze złuszczeniem naskórka, czego efektem są piegi i zmiany barwnikowe. Rumień, będący efektem rozszerzenia naczyń krwionośnych w skórze, pojawia się 4-6 godzin od ekspozycji, a jego największe nasilenie obserwuje się 12-24 godziny od naświetlania. W cięższych przypadkach oparzeń mogą występować objawy ogólne: gorączka, nudności, wymioty oraz bóle głowy.

Na oparzenie słoneczne najbardziej podatna jest skóra biała, nieprzyzwyczajona do słońca, gdyż w takiej skórze ilość naturalnego barwnika (melaniny) chroniącego przed promieniowaniem UV, jest bardzo mała. Osoby posiadające więcej barwnika w skórze (o śniadej karnacji, rasy azjatyckie i osoby opalone) są mniej narażone na oparzenia słoneczne. Do oparzeń słonecznych dochodzi często w sytuacji, gdy

promieniowanie słoneczne jest dodatkowo odbijane od śniegu, piasku lub wody.

Najważniejsze zalecenia w leczeniu oparzeń:

- stosować zimne okłady;
- nawilżać lub natłuszczać skórę;
- przy rozległych powierzchniach oparzenia dużo pić, aby uzupełnić poziom wody w organizmie;
- przy reakcjach zapalnych można też podawać aspirynę lub inne leki przeciwzapalne.

Badania naukowe wykazały, że uszkodzenia skóry powstałe podczas oparzenia słonecznego, sprzyjają w przyszłości powstawaniu raków skóry i czerniaka. Skóra po licznych oparzeniach słonecznych ma pstry wygląd i charakteryzuje się występowaniem wielu przebarwień, odbarwień, nierówności i zmian naczyniowych. Stosowanie fotoprotekcji, a w szczególności kremów z filtrem, zapobiega ryzyku oparzeń słonecznych i chroni przed powstaniem raka skóry.

Czy wiesz, że...

Liczba oparzeń słonecznych w dzieciństwie istotnie zwiększa ryzyko wystąpienia czerniaka, bo komórki barwnikowe (melanocyty) dziecięcej skóry są bardziej podatne na szkodliwe działanie promieni UVB. Dlatego rodzice powinni szczególnie zadbać o ochronę przed oparzeniami słonecznymi u dzieci. Osoby, które doznały kilkakrotnie oparzeń słonecznych lub są często narażone na ekspozycję słoneczną, wymagają regularnej kontroli dermatologicznej (raz na rok) pod kątem oceny skóry i znamion. Powinny też stale stosować ochronę przeciwsłoneczną.

Opryszczka

Nawrotowa opryszczka wargowa (tzw. „zimno”) jest chorobą wirusową, która dotyka dużą część populacji. Najczęstszą przyczyną nawrotów infekcji na wargach jest promieniowanie słoneczne. W związku z tym, choroba ta często trapi narciarzy, żeglarzy i pływaków. Leczenie opryszczki polega na miejscowym stosowaniu preparatu przeciwwirusowego, dostępnego w aptece bez recepty. U osób ze szczególnie rozległą opryszczką stosuje się leki doustne lub dożylnie. Pacjenci z częstymi nawrotami infekcji (powyżej 6 rocznie) powinni być poddani przewlekłej terapii przeciwwirusowej. O doborze leków decyduje lekarz.

Fotodermatozy

Są to stany zapalne skóry wywołane promieniowaniem UV. W niektórych przypadkach skóra reaguje nadwrażliwością nawet na światło słoneczne (np. przewlekłe wypryskowe zapalenie skóry). Choroby te wymagają szczególnej dbałości o ochronę przeciwsłoneczną, a niekiedy specjalistycznej diagnostyki dermatologicznej i leczenia.

Fotodermatozy dzieli się na idiopatyczne: choroby uwarunkowane genetycznie, oraz wtórne: wywołane przez wewnątrzpochodne lub zewnątrzpochodne czynniki uczulające na światło. Warto, by osoby

przyjmujące niektóre leki, antybiotyki lub zioła (np. dziurawiec, łośnian) wiedziały, że środki te mają właściwości uczulające, dlatego trzeba świadomie chronić się przed nasłonecznieniem.

Najczęstszym typem fotodermatozy są tzw. wielopostaciowe osutki świetlne. Według niektórych źródeł, częstość ich występowania w zdrowej populacji wynosi 10-20 procent. Osutki te pojawiają się na skórze wczesną wiosną, po 2-3 dniach od pierwszej ekspozycji słonecznej. Charakteryzują się swędzącymi, czerwonymi zmianami skórnymi o różnym charakterze (grudki, rumienie, pęcherzyki). Zmiany mogą pojawiać się co roku. Ustępują po ograniczeniu ekspozycji na światło słoneczne i na skutek hartowania skóry (przyzwyczajenia jej do słońca i powstania opalenizny) – wtedy nie

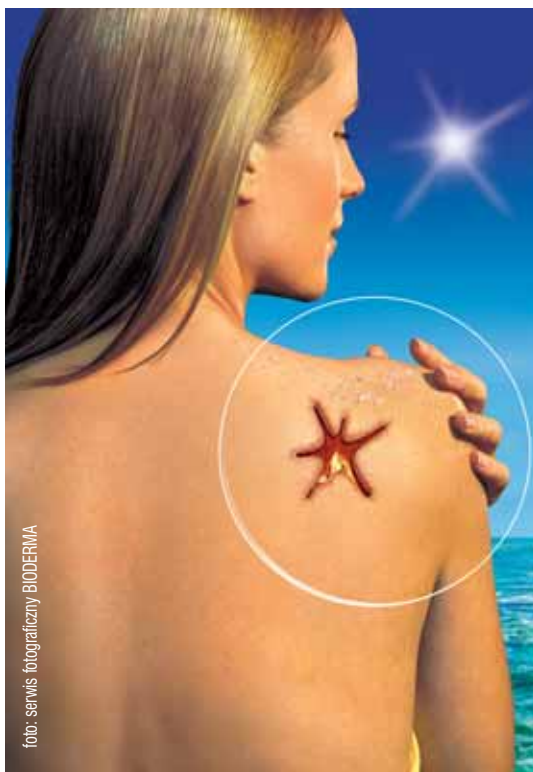
nawracają w późniejszym okresie lata. Warto podkreślić, że przy prawidłowym doborze i aplikacji, przeciwsłoneczne preparaty ochronne mogą zabezpieczyć skórę przed promieniowaniem UVB nawet w warunkach maksymalnego nasłonecznienia przez cały dzień.

Przyspieszone starzenie się skóry

Kolejnym niekorzystnym efektem przewlekłego, nadmiernego działania słońca jest przyspieszone starzenie się skóry. Skóra starzejąca się pod wpływem UV charakteryzuje się zaburzeniami barwnikowymi, jest gruba, mało sprężysta, ma na powierzchni zmarszczki i bruzdy; naskórek jest cienki, wygładzony, o niskim potencjale regeneracyjnym.

W białkach podporowych skóry (kolagenu, elastyna) stwierdza się nadmierną degradację, zmniejszoną syntezę (wynikającą z przewagi procesów degeneracyjnych), nadmierne gromadzenie nieprawidłowych, pofragmentowanych włókien elastycznych, pozbawionych właściwości sprężystych.

Szczególne ryzyko niekorzystnego działania UVA na skórę i proces starzenia się zwiększa się również z powodu coraz częściej i chętniej wykorzystywanych sztucznych źródeł energii świetlnej, które stosuje się w celach kosmetycznych (solaria). ■



Pytania do Eksperta:

Odpowiada:

dr Barbara Walkiewicz-Cyrańska, Centrum Dermatologii Estetycznej i Laserowej Viva Derm

1. W naszym klimacie jest tak wiele zimnych, pochmurnych miesięcy, podczas których marzymy o wylegiwaniu się w ciepłym słońcu na plaży. Czy naprawdę musimy sobie tego odmawiać?

Słońce jest nam niezbędne do życia, wyzwała produkcję melatoniny – hormonu regulującego nasz rytm biologiczny i wpływającego na nasze samopoczucie. Promieniowanie słoneczne ma leczniczy wpływ na niektóre schorzenia, np. łuszczycę, egzemę. Promieniowanie UV powoduje też syntezę witaminy D w kościach, zapobiegając tym samym krzywicy u dzieci i osteoporozie u osób starszych. Jednocześnie jednak słońce jest główną przyczyną fotostarzenia się i nowotworów skóry, zwiększa ryzyko wystąpienia zaćmy. Pozytywny wpływ słońca na nasze życie jest ogromny, ale trzeba mądrze z niego korzystać – np. do syntezy odpowiedniej dawki witaminy D, wystarczy tylko kilkuminutowe przebywanie na słońcu dziennie.

2. Czy odradza Pani swoim pacjentkom korzystanie z solarium?

Bezwzględnie. Tak jak mówiłam – dawki promieniowania UV, które docierają do nas (nawet w pochmurne dni) podczas codziennego przebywania na powietrzu, są absolutnie wystarczające. Trzeba pamiętać, że kumulują się one przez całe życie, więc dodatkowe źródła promieniowania UV są nam zupełnie niepotrzebne, a wręcz szkodliwe dla naszej skóry (fotostarzenie, przebarwienia, zmarszczki, wiotkość). Kiedyś mocna opalenizna była synonimem zdrowia, a teraz jest po prostu w złym guście. Dla tych, którzy jednak zdecydowanie lepiej się czują i wyglądają z lekko opaloną skórą, dobrym wyjściem

jest używanie samoopalacza lub skorzystanie z zabiegu w gabinecie, podczas którego skóra jest natryskiwana preparatem opalającym – rozpryskiwanym przez specjalny aparat, tzw. Sun spa.

3. Jak chronić włosy przed szkodliwym wpływem promieniowania słonecznego?

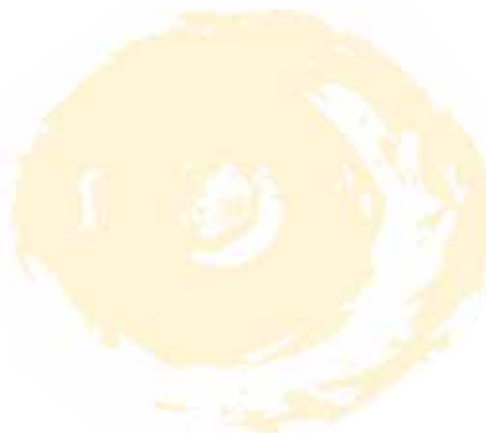
Przede wszystkim należy chronić nie tylko włosy, ale i owłosioną skórę głowy, która wskutek kumulowania się ciepła w tym miejscu jest szczególnie narażona na przegrzanie. Trzeba zatem pamiętać o lekkim, ochronnym nakryciu głowy. Warto się też zaopatrzyć w całą serię pielęgnacyjną kosmetyków do włosów (szampony, maski, itd.), które zawierają filtry UV. Latem szczególnie narażone na przesuszenie są włosy farbowane, a zwłaszcza tlenione, dlatego nie powinno się farbować włosów tuż przed wyjazdem na urlop.

4. Czy warto stosować suplementy przygotowujące skórę na działanie słońca?

W ostatnich latach dużą karierę zrobiły nutrikosmetyki, które pomagają przygotować skórę na działanie promieni słonecznych. Zawierają one m.in. antyoksydanty, które chronią skórę przed kaskadą wolnych rodników (przyczyniających się do przedwczesnego starzenia skóry), minimalizują też ryzyko przebarwień i pozwalają uzyskać równą opaleniznę o ładnym, zdrowym odcieniu. Trzeba oczywiście zacząć stosować te preparaty minimum 2 tygodnie przed wyjazdem na urlop. Potem warto kontynuować ich przyjmowanie, gdyż pozwalają zachować na dłużej opalony odcień skóry. ■

Jak dbać o zdrowie i urodę stóp

Autor: dr **Urszula Kozłowska**
Instytut Kozmetyki Lekarskiej i Pielęgnacyjnej Melitus
www.melitus.pl



Latem nasze stopy są szczególnie ekspozowane. Dlatego właśnie wtedy przykładamy dużą wagę do ich pielęgnacji. Nie zapominajmy jednak, że o zdrowie i urodę stóp warto dbać systematycznie (tak jak o dłonie) przez cały rok. Wtedy będą pięknie wyglądać i uchronimy je przed chorobami.

Skóra stóp uciskana pod ciężarem całego ciała podczas wielogodzinnego chodzenia czy stania, ulega często nadmiernemu pogrubieniu – zwłaszcza na piętach. Dodatkowo, przez większą część lata nosimy odkryte obuwie, co sprzyja nadmiernemu przesuszaniu się skóry stóp. Jeżeli nie zastosujemy odpowiedniej pielęgnacji i zaniedbamy skórę, na piętach mogą pojawić się bolesne pęknięcia, które staną się niebezpieczną pożywką dla bakterii, wirusów czy grzybów.

Jak prawidłowo pielęgnować stopy

- Aby utrzymać odpowiedni stopień nawilżenia skóry, należy codziennie (najlepiej wieczorem) nakładać porcję regenerującego, tłustego kremu do stóp, bogatego w glicerynę, parafinę, oleje roślinne bądź inne substancje nawilżające.
- Jeśli skóra jest zrogowaciała, trzeba stosować kremy zmiękczające i złuszczone. W ich składzie powinien znaleźć się mocznik (i to co najmniej w stężeniu 10 procent), a dodatkowo jeszcze kwas salicylowy bądź mlekowy. Przy bardzo nasilonym rogowaceniu można sięgnąć po krem z mocznikiem 30-50 procent (dostępny w aptekach bez recepty). Nadmiar zrogowaciałej skóry najlepiej usunąć przez delikatne ścieranie tarką w trakcie czy bezpośrednio po kąpeli lub moczyć nogi w ciepłej wodzie z dodatkiem soli, albo oliwki do kąpeli.

- Gdy nie potrafimy poradzić sobie przez dłuższy czas z problemem nadmiernie zrogowaciałej skóry, warto zasięgnąć porady dermatologa bądź kosmetyczki.
- Przy problemach z suchą skórą (nie tylko na stopach) warto dodatkowo łykać kapsułki z olejem z ogórecznika lub wiesiołka (zapobiegają utracie wody przez naskórek).
- Do dermatologa trzeba zwrócić się o pomoc w przypadku takich problemów ze stopami jak: grzybica (patrz: artykuł o grzybicach na str. 16), brodawki stóp, bądź wrastające paznokcie. Brodawki wirusowe są (tak jak grzybica) zakaźne, a leczenie bywa niekiedy dość uciążliwe. Wrastającym paznokciom możemy zapobiec poprzez ich odpowiednie przycinanie (nie należy zaokrąglać płytek paznokciowych), choć czasem konieczna jest interwencja chirurgiczna – więcej o tym problemie w artykule na str. 15. ■



foto: serwis zdjęciowy Dr. Stoli

Kłopoty z wrastającymi paznokciami

Autor: **Arkadiusz Nicer** – specjalista chirurg

Dermatochirurgia Estetyczna i Laserowa Kinga i Arkadiusz Nicer
www.nicer.pl

Problem wrastających paznokci może dotyczyć każdego bez względu na wiek i płeć (choć statystycznie choroba dotyka najczęściej młodych mężczyzn). Dolegliwości są bolesne oraz uciążliwe i zawsze wymagają leczenia.

Przebieg i objawy choroby są podobne u wszystkich pacjentów. Płytkę paznokciową pod wpływem ucisku lub urazu drażni tkanki miękkie i pojawia się stan zapalny, któremu towarzyszy odczuwalny ból. W rozpalczonym paluchu z czasem dochodzi do infekcji, wycieku ropnego oraz narastania ziarniny (tzw. dziękiego mięsa).

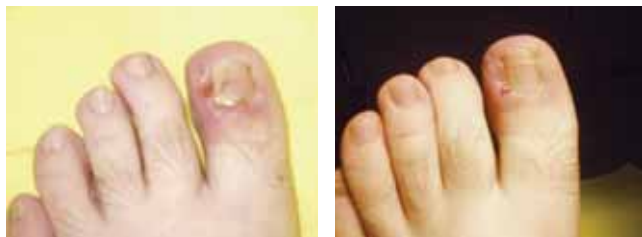
Jakie są przyczyny wrastania paznokci?

Do wrastania paznokci może dojść z kilku powodów. Oto najczęstsze:

- noszenie zbyt wąskiego obuwia
- nieprawidłowe – zbyt głębokie – wycinanie paznokci
- urazy palca
- grzybica płytki paznokciowej.

Wpływ na wrastanie paznokci mogą mieć także płaskostopie i wady postawy. Czasami dolegliwość pojawia się z powodu skłonności dziedzicznych.

Wrastający paznokieć przed... ... i 5 dni po zabiegu



Sposoby leczenia

Na początkowym etapie wrastania paznokcia wystarczające może być leczenie zachowawcze: stosowanie maści z antybiotykami i okładów zewnętrznie oraz zażywanie leków doustnych. Dopiero na zaawansowanym etapie choroby, gdy nieinwazyjne sposoby

nie przyniosą rezultatów, konieczne jest wykonanie zabiegu chirurgicznego.

Dobre efekty w leczeniu wrastającego paznokcia można osiągnąć, stosując zmodyfikowaną metodę Quena. Zabieg – co ważne dla pacjenta – jest prosty, średnio bolesny i bardzo skuteczny. Zawsze poprzedza go znieczulenie miejscowe, wykonane tuż przy rogu płytki paznokciowej. W szczególnie zaniedbanych przypadkach lekarz zazwyczaj decyduje, by na dzień przed zabiegiem podać antybiotyki.

Zabieg polega na tym, że nacina się wyłącznie płytkę paznokciową, a jeśli występuje ziarnina, wycina się ją. Taka „operacja” musi być wykonana bardzo precyzyjnie. Nie wolno wycinać zbyt dużo wału bocznego. Najlepiej – jeżeli jest taka możliwość – nie wycinać go w ogóle, bowiem paznokieć straci wtedy swoją naturalną osłonę i będzie bardziej narażony na urazy. Z kolei wał paznokciowy nigdy nie odrósł. W wyjątkowych przypadkach usuwa się całą płytkę paznokcia, ale powinno się to odbywać w konsultacji z dermatologiem. U większości pacjentów ból mija w czasie pierwszej doby od zabiegu. Po trzech dniach rana jest praktycznie wygojona, ale pacjent powinien nosić w tym czasie opatrunk uciskowy. Począwszy od drugiej doby można obmywać delikatnie ranę ciepłą wodą, aby nie dopuścić do tworzenia się strupa. Jeśli wykonywany został zabieg paznokcia stóp, pacjent przez dwa dni powinien unikać chodzenia. ■

Uwaga! Czasami schorzenie może pojawić się znowu, ale zdarza się to bardzo rzadko, zaledwie u niespełna 5 procent pacjentów.

Autor: dr **Dorota Prandecka**
Lasermed – Centrum Dermatologii
Laserowej i Przeszczepiania włosów
www.lasermed.pl

Uwaga na grzybice



foto: serwis zdjęciowy Dr Sholl

Grzybica to choroba, która łatwo się przenosi, dlatego liczba zakażeń stale rośnie. Występuje u około 20-30 procent populacji, w tym aż u 70 procent sportowców.

Jest wywoływana przez chorobotwórcze grzyby, które atakują skórę, włosy i paznokcie. Źródłem zakażenia dla człowieka są zwykle chore zwierzęta lub inni ludzie. Wpływ na jej rozpowszechnienie ma kilka czynników:

- coraz częściej nosimy ubrania i obuwie z tworzyw syntetycznych, które zwiększają skłonność do pocenia się i uszkadzają naturalną warstwę naskórka;
- dużo korzystamy z kąpielisk i innych obiektów sportowych;
- stosujemy antybiotyki i leki obniżające odporność.

Na grzybicę bardzo podatne są osoby starsze, otyłe, z cukrzycą, z zaburzeniami endokrynologicznymi lub z zaburzeniami krążenia krwi.

Grzybica stóp i paznokci

Grzybica stóp zwykle objawia się łuszczeniem, zaczerwienieniem i pęknięciem skóry w przestrzeniach między palcami, na obrzeżach stóp lub na podeszwach (czasami w tym miejscu pojawiają się także drobne pęcherzyki). Niekiedy pacjent nie ma żadnych odczuwalnych dolegliwości, a jedynym sygnałem jej wystąpienia jest silne swędzenie.

Grzybica paznokci może pojawić się zarówno na rękach, jak i na stopach. Początkowo zmiany powstają na wolnym brzegu płytki paznokciowej lub umiejscawiają się od strony bocznej. Do zakażenia może dojść poprzez ucisk mechaniczny (np. przez zbyt ciasne obuwie). Chorobie często sprzyja także praca

w wilgotnym środowisku. Dlatego narażone są na nią np. kucharki, sprzątaczk. Zmiany grzybicze paznokci wyglądają bardzo różnie. Paznokcie mogą być pogrubiałe, łamliwe, przebarwione lub pokryte bruzdami. Rozpoznanie kliniczne tego rodzaju grzybicy nie jest łatwe. Dlatego, jeżeli lekarz podejrzewa tę chorobę, powinien skierować pacjenta na badanie mykologiczne. Polega ono na pobraniu fragmentu chorego paznokcia. Po dodaniu specjalnych odczynników, szuka się pod mikroskopem fragmentów grzybów. Czasem zakłada się specjalną hodowlę i ocenia rodzaj grzyba wywołującego chorobę.

Jak ustrzec się przed zarażeniem?

Aby nie doszło do rozwoju grzybicy stóp i podudzi, konieczna jest właściwa profilaktyka. Warto pamiętać o podstawowych zasadach postępowania:

1. Trzeba myć codziennie stopy i dokładnie je wycierać, szczególnie przestrzenie międzypalcowe – wilgoć i ciepło sprzyjają rozwojowi grzybów.
2. Należy nosić przewiewne obuwie i bawełniane skarpetki – materiały syntetyczne sprzyjają poceniu się. Buty nie mogą być zbyt ciasne.
3. Nigdy nie wolno pożyczyc innym swoich butów ani też chodzić w cudzych.
4. Należy mieć zawsze własne przedmioty do pielęgnacji i higieny stóp – ręcznik, nożyczki, cążki, pilniczki.

5. Na basenie, w saunie i pod prysznicem zawsze trzeba używać obuwia ochronnego – do zakażenia grzybami najczęściej dochodzi właśnie przez kontakt bezpośredni z zainfekowaną w tych miejscach podłogą.
6. Powinno się stosować preparaty zapobiegające nadmiernej potliwości stóp – zwłaszcza w czasie lata.
7. Warto stosować profilaktycznie pudry przeciwgrzybicze, szczególnie wtedy, gdy uprawia się jakieś sporty.

Grzybica skóry gładkiej

Nieco inną odmianą grzybicy jest tzw. grzybica skóry gładkiej. Może być zlokalizowana w każdym miejscu na ciele. Na twarzy, tułowiu i kończynach są to zwykle liczne zmiany obrączkowate, rumieniowo-złuszczające z obecnością drobnych pęcherzyków, głównie na obwodzie. W fałdach skórnych, czyli w pachwinach, pod pachami czy pod piersiami, gdzie jest ciepło i wilgotno, grzybica ma postać zmian rumieniowo-złuszczających, czasami bardzo rozległych. Dostyc często zakażenie dotyczy dzieci i powstaje na skutek kontaktu z chorym na grzybicę zwierzęciem lub drugim człowiekiem.

Istnieje również inny specyficzny rodzaj grzybicy, która nazywa się łupieżem pstrym – ze względu na charakterystyczny obraz zmian skórnych. Są one zlokalizowane głównie na plecach i klatce piersiowej. Gdy skóra jest nieopalona, zmiany są prawie niezauważalne – przybierają postać jasnobrązowych drobnych plamek o łuszczącej się powierzchni. Pod wpływem promieni słonecznych latem powstają bardziej widoczne odbarwienia, wyraźne jaśniejsze plamki.

Grzybica skóry owłosionej głowy

Ten rodzaj grzybicy najczęściej dotyczy dzieci. Bardzo łatwo się rozprzestrzenia, wywołując epidemie, np. w przedszkolach. Zwykle na głowie tworzą się liczne ogniska złuszczające z równo ułamanymi włosami kilka milimetrów powyżej powierzchni skóry.

Leczenie

Każdy pacjent z podejrzeniem grzybicy powinien pójść do dermatologa, który po ustaleniu rozpoznania, zaleci odpowiednie leczenie. Czasem wystarcza tylko leczenie miejscowe – maści, kremy, płyny, pudry, specjalne „lakiery” do paznokci, ale w wielu przypadkach lekarz przepisuje również tabletki przeciwgrzybicze. ■



Konsultacja:

dr **Małgorzata Bagłaj** – specjalista dermatolog

Agnieszka Bieńkowska – kosmetolog

Zabiegi i kosmetyki nawilżające

Istnieje błędne przekonanie, że z kosmetyków i zabiegów nawilżających muszą korzystać tylko osoby z suchą skórą. Tymczasem ich stosowanie wymaga także cera normalna, mieszana czy tłusta. Dobre kosmetyki i zabiegi nie tylko intensywnie nawilżą skórę, ale zabezpieczą ją przed zbyt szybką utratą wody. A tylko dobrze nawilżona skóra jest gładka i pełna blasku.

Woda – podstawowy składnik skóry

Woda stanowi około 65-70 procent składu skóry właściwej (w warstwie rogowej naskórka jej zawartość spada do ok. 10-12 procent). Występuje w niej w postaci związanej, głównie przez wielkocząsteczkowe związki, np. kwas hialuronowy. Zatrzymuje on wodę, powodując lepsze nawilżenie skóry, wzrost jej elastyczności, rozciągliwości oraz poprawę napięcia. Aby zapobiec utracie wody, naskórek wytwarza barierę ochronną, w której ważną rolę odgrywa płaszcz lipidowy (produkt gruczołów łojowych i potowych). Również budowa naskórka i jego warstwy rogowej odpowiedzialna jest za zatrzymanie wody. Jeżeli dochodzi do zaburzenia funkcjonowania którejkolwiek z tych struktur, następuje zwiększona utrata wody przez skórę i tym samym dochodzi do jej nadmiernej suchości.

Przyczyny złego nawilżenia skóry

- Zaburzenia w prawidłowym nawilżeniu skóry mogą powstać w wyniku upośledzenia funkcji gruczołów łojowych, np. w niektórych genetycznie uwarunkowanych zespołach chorobowych (atopowe zapalenie skóry, wyprysk, łuszczycy, niektóre zaburzenia endokrynologiczne).

- Do wysuszenia skóry przyczynia się nieodpowiednia pielęgnacja – zbyt częste używanie silnych detergentów, odtłuszczanie powierzchni naskórka związane z wykonywaniem np. pracy zawodowej oraz zbyt częste mycie.

- Spadek nawilżenia naskórka związany jest również ze starzeniem się: zarówno fizjologicznym, zależnym np. od spadku stężenia hormonów płciowych prowadzących do atrofii naskórka skóry właściwej i gruczołów, jak i z tzw. fotostarzeniem, będącym wynikiem postępnego uszkodzenia skóry.

Jak dbać o prawidłowe nawilżenie skóry?

Skóra sucha jest szorstka, popękana, mało elastyczna, traci blask, pojawiają się zmarszczki. Aby zapobiec suchości lub zmniejszyć jej objawy, powinniśmy unikać sytuacji sprzyjających wysychaniu naskórka (nadmierne opalanie!) oraz przestrzegać odpowiednich zasad pielęgnacyjnych.

Kilka ważnych rad:

1. Kremy nawilżające na twarz i balsamy do ciała stosowane w lecie muszą być wsparte dodatkową ochroną przeciwsłoneczną (patrz tekst o ochronie str. 8).
2. Preparaty tużywane do pielęgnacji skóry skłonnej do przesuszenia powinny tworzyć tzw. film ochronny zapobiegający utracie wody, a także uzupełniać składniki lipidowe naskórka. Kosmetyki te zawierają substancje aktywne o silnych właściwościach nawilżających i regenerujących przesuszony naskórek np. glukonolakton, kwas glikolowy, olej z wiesiołka, ogórecznika lekarskiego lub awokado oraz związki stanowiące naturalne czynniki nawilżające (mocznik i kwas mlekowy).
3. Kremy i balsamy nawilżające należy stosować zawsze po umyciu skóry rano i wieczorem (czasami konieczne jest powtarzanie aplikacji kremu kilkakrotnie w ciągu dnia). Od umycia skóry do czasu aplikacji kremu nie powinno upłynąć więcej niż 5 minut – to sprzyja zatrzymaniu w naskórku większej ilości wody.
4. Warto pamiętać, że stan nawilżenia skóry zależy również od ilości wypijanej przez nas wody.
5. Aby zapobiec utracie wody z naskórka i poprawić funkcję bariery warstwy rogowej, warto stosować również doustne preparaty zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe (tu bogatym źródłem są olej z ogórecznika lekarskiego i dwuletniego wiesiołka). Jest to wskazane tym bardziej, że organizm człowieka nie potrafi ich sam syntetyzować i dlatego powinny być dostarczane z dietą.
6. Aby wzmocnić działanie kremu nawilżającego, do oczyszczania i demakijażu twarzy należy stosować produkty, które zachowują neutralne pH skóry, czyli – ani zbyt kwaśne ani zbyt zasadowe.

Zabiegi nawilżające skórę stosowane w gabinecie:

Oprócz codziennej pielęgnacji warto regularnie korzystać z zabiegów wykonywanych w gabinecie, które szybko i intensywnie nawilżą skórę oraz poprawią jej wygląd na dłużej. Poniżej prezentujemy wybrane zabiegi.

MEZOTERAPIA – medyczny zabieg na twarz i ciało
Mezoterapia to zabieg, który powinien być wykonywany wyłącznie przez lekarza. Polega na wprowadzeniu kwasu hialuronowego (najsilniejszej znanej

substancji nawilżającej) bezpośrednio w głąb skóry. Ostrzykiwanie skóry kwasem hialuronowym można wykonywać metodą manualną, przy użyciu odpowiednio dobranej igły i strzykawki lub specjalnych urządzeń do mezoterapii, tzw. pistoletów, pozwalających na szybkie i bardzo precyzyjne przeprowadzanie zabiegu. Zabieg daje natychmiastowy efekt poprawy nawilżenia i jędrności skóry oraz jej rewitalizacji. Jest polecany zarówno osobom młodszy – jako zabieg profilaktyczny – zapobiegający przedwczesnemu starzeniu się skóry, jak i zabieg poprawiający kondycję skóry u osób z już istniejącymi oznakami starzenia. Zabieg wykonywany jest zwykle na twarzy, szyi i dekolcie. Coraz częściej stosuje się go także na dłoniach, łokciach i kolanach, czyli w miejscach, gdzie delikatna i cienka skóra najszybciej się starzeje.

HYDRA INTENSIVE – kosmetyczny zabieg na twarz

Hydra Intensive to profesjonalny zabieg kosmetyczny, pozwalający zwiększyć nawodnienie skóry i ochronić jej naturalną młodość i urodę. Polecany dla cery odwodnionej, „zmęczonej”, przedwcześnie postarzałej. Wszystkie kosmetyki **Hydra Intensive** zawierają duże ilości substancji intensywnie nawilżających, które dzięki nowoczesnym nośnikom i promotorom przenikania, na długo pozostawiają skórę doskonale nawilżoną. Skóra po zabiegu pozostaje doskonale gładka, elastyczna i wypoczęta.

OCEAN FORCE – kosmetyczny zabieg na ciało

Morza i oceany są nieskończonym źródłem związków aktywnych korzystnych dla ciała. Są w nich obecne wszystkie pierwiastki. Żyjące tam algi dzielą się na: błękitne, zielone, brunatne i czerwone. Wpływ na nasze ciało mają wszystkie z wyjątkiem błękitnych. Zielone – stymulują syntezę kolagenu i elastyny. Brunatne – bogate w jod – pobudzają metabolizm komórkowy. Czerwone działają lipolitycznie (wspomagające redukcję tkanki tłuszczowej). Zabieg Ocean Force jest oparty na algach i składnikach mineralnych. Używane do zabiegu preparaty zawierają ponad 90 różnych minerałów oraz witaminy A, E i olejki aromatyczne z cytrusów. Zabieg pozostawia skórę całego ciała głęboko nawilżoną i zremineralizowaną. Znakomity zarówno przed urlopem (zapewnia efekt pięknej gładkiej, miękkiej skóry), jak i po wakacjach – kiedy przesuszona słońcem i kąpielami skóra wymaga dodatkowego nawilżenia. ■

■ Jak dba o siebie:

W tej rubryce znane osoby zdradzają nam swoje sekrety związane z dbaniem o zdrowie, atrakcyjny wygląd i dobrą kondycję.

Grażyna Wolszczak

Została odkryta przed publiczność już jako dojrzała kobieta i aktorka. Wszyscy zachwycają się jej niezwykłą urodą, a ona nie ukrywa wieku i ma dystans do „pozycji gwiazdy”. Grażyna Wolszczak w młodości fascynowała się tańcem, a szczególnie baletem. Zanim dostała się do Warszawskiej PWST – przez pół roku współpracowała z wrocławskim zespołem pantomimy Henryka Tomaszewskiego. Po studiach przez wiele lat występowała przede wszystkim w teatrze: najpierw w Poznaniu, gdzie miała okazję grać u tak znanych reżyserów, jak Izabella Cywińska czy Janusz Wiśniewski, a potem na deskach Teatru Rozmaitości, Studio i Dramatycznego. Film odkrył ją dosyć późno.



Prawdziwą sławę przyniosła jej rola Yennefer w kinowej realizacji prozy Sapkowskiego, gdzie zagrała u boku Michała Żebrowskiego. Fanów przysporzyła jej też rola sympatycznej Basi w serialu na Wspólnej i, oczywiście, główna rola Judyty w komedii romantycznej według powieści K. Grocholi „Ja wam pokażę”. Uważa, że osoby szczęśliwe, spełnione w tym, co robią promienieją wewnętrznym pięknem, które jest ważniejsze niż to zewnętrzne. Najlepszą receptą na piękno według Grażyny Wolszczak to lubić, akceptować siebie i – gdy się ma szczęście – odbijać się w oczach ukochanego mężczyzny.

E. Największe sukcesy zawodowe odniosła Pani po 40. Czy nie pojawia się czasami taka myśl: Szkoda, że nie zaczęło się to 20 lat temu?

G.W. Nie. Myślę, że skoro się nie zaczęło – to widocznie tak miało być. Oczywiście chciałabym nadal wyglądać tak jak wtedy gdy miałam 20 lat, ale teraz też nie jest najgorzej (śmiech).

E. Wiadomo, że Pani życie prywatne i zawodowe różnie się układało, a jednak sama mówi Pani o sobie jak o niepoprawnej optymistce. Czy to cecha „od zawsze”, czy też została wypracowana jako metoda na życie?

G.W. Jedno i drugie – to znaczy mam naturalną skłonność do optymistycznego myślenia i akceptowania tego, co los

mi daje, ale też wiem z własnych doświadczeń, że narzekanie czy zbyt długie roztrząsanie wszystkiego nie ma sensu i w niczym nie pomaga.

E. Wiele osób komplementuje Pani urodę, Pani stara się bagatelizować te zachwyty twierdząc w wywiadach, że olśniewający wygląd na sesji zdjęciowej czy na planie to efekt pracy kilkunastu osób. Czy wychodząc z domu „prywatnie”, np. na zakupy, czuje Pani presję, żeby odpowiednio wyglądać, bo spotka się z wieloma ciekawskimi spojrzeniami?

G.W. Nie mam takiej presji i wychodząc z domu nie myślę specjalnie o tym, że ludzie będą mnie oglądać. Może dlatego, że w Warszawie ludzie są bardziej przyzwyczajeni do spotykania znanych osób w różnych miejscach. Jeżeli słyszę jakieś uwagi, to na ogół pozytywne, np. że wyglądam lepiej niż na ekranie (choć nie jestem pewna czy to jest rzeczywiście pozytywne – śmiech). Raz tylko w Łodzi, w centrum handlowym, poczułam się trochę nieprzyjemnie. Wyglądało na to, że wiele osób skupia na mnie swoją uwagę. Ale tak na zasadzie sensacji. Trudno w takiej sytuacji zachować prywatność.

E. Jak dba o siebie na co dzień Grażyna Wolszczak?

G.W. Nie robię nic szczególnego. Normalne zabiegi pielęgnacyjne, krem pod oczy, itd. Dbam jednak, żeby używać kosmetyków dobrej jakości, oczywiście w granicach przyzwoitości finansowej. Nie wydałabym fortuny na żaden krem! Przyznaję też, że nie mam nawyków, a może i cierpliwości, do wykonywania samej dodatkowych zabiegów pielęgnacyjnych. Nie kupuję żadnych maseczek, bo wiem, że i tak leżałyby tylko na półce w łazience. Staram się raz w miesiącu odwiedzać gabinet kosmetyczny, w którym pozwalam, aby fachowe ręce zajmowały się moją skórą.

E. Jaki jest Pani stosunek do poprawiania urody za pomocą zabiegów medycyny estetycznej?

G.W. Pozytywny. Uważam, że nie ma powodu, dla którego mamy się szybko starzeć, zwłaszcza jeżeli wciąż czujemy się młodo. Czytałam ostatnio zdanie o męskich spojrzeniach, które z czasem przechodzą przez kobietę jak przez powietrze i pomyślałam – jakie to smutne. Moment, w którym zaczynamy czuć, że mężczyźni przestają nas zauważać, jest smutny chyba dla każdej kobiety.

E. Wiele kobiet zazdrości Pani figury, a wielu mężczyzn zapewne na długo zapamiętało Pani obraz w koronkowym czarnym body w jednej ze scen filmu „Ja wam pokażę”. Jak się pracuje na taką figurę?

G.W. Konsekwentnie. Ja na przykład nie lubię chodzić na siłownię i często mi się nie chce. A jednak to robię i gdy z niej wychodzę mam poczucie, że się przełamalam i zrobiłam coś pozytywnego dla siebie. Lubię ten rodzaj pozytywnej energii, jaką ma się po ćwiczeniach. Tak samo jest z ograniczeniami w jedzeniu. Choć nie muszę, staram się przestrzegać pewnej dyscypliny, np. nie używam cukru, bo wiem jaki jest szkodliwy, od czasu do czasu oczyszczam też organizm. Nie oceniam, na ile to poprawia mój wygląd, ale lepiej się z tym czuję.

E. Czy ma Pani kompleksy?

G.W. Oczywiście, że mam. Każdy je chyba ma. Ale tu wracam do Pani pierwszego pytania – 20 lat temu miałam ich dużo więcej. Po prostu teraz już pewne rzeczy nie są dla mnie problemem i śmiać mi się chce, gdy przypomnę sobie, czym się wtedy na serio zamartwiałam. Wiem np., że któryś profil mam gorszy, ale nigdy nie pamiętam który i nie przejmuję się zbytnio z tego powodu. Miałam już w życiu wiele bardzo ładnych sesji fotograficznych i jeżeli któreś zdjęcie jest gorsze, to nie robię z tego problemu. Natomiast aktorstwo nie polega na tym, żeby dobrze wyglądać, tylko żeby dobrze grać.



E. Jak radzi sobie Pani ze stresem?

G.W. Mam taki klub, który regularnie odwiedzam, korzystam tam z sauny, jacuzzi i innych przyjemności, które skutecznie pomagają na wszelkie stresy. Tak samo odśrośowująco działa na mnie zawsze wizyta w gabinecie kosmetycznym.

E. Pani marzenia, które czekają na spełnienie?

G.W. Jestem zadowolona z tego co mam. Cieszę się, że spotykam fajnych ludzi, robię ciekawe rzeczy zawodowe. W sprawach prywatnych chciałabym, żeby wszystko było dalej tak jak jest. Staram się widzieć właściwą miarę tego, co mnie spotyka i cieszyć się tym co jest, bo jest dobrze.

E. Jakie są Pani najbliższe plany zawodowe?

G.W. Planów jest cały czas bardzo dużo. Na ogół jest tak, że jak wyjdzie część z tych planowanych rzeczy, to już jest bardzo dobrze. Dlatego nie chciałabym mówić o żadnych konkretnych. No... może wspomnę o jednym, który wydaje się najbardziej realny – w najbliższym czasie prawdopodobnie powstanie serial telewizyjny na podstawie filmu: „Ja wam pokażę”. ■

ROZMAWIAŁA: BRYGIDA REKOWSKA

Warto Poznać:

Prezentujemy Państwu sylwetki lekarzy i najlepsze gabinety dermatologii i medycyny estetycznej, wellness i beauty spa.

dr Ewa Kaniowska

Specjalista dermatolog z wieloletnim doświadczeniem zawodowym. Po ukończeniu studiów, rozpoczęła pracę jako asystent Kliniki Dermatologii przy Akademii Medycznej we Wrocławiu. Po uzyskaniu specjalizacji II stopnia rozpoczęła prywatną praktykę lekarską w zakresie dermatologii i dermatologii estetycznej. W 1996 roku założyła Centrum Dermatologii Estetycznej Derma-Puls we Wrocławiu.

Dr Ewa Kaniowska jest współzałożycielem i wiceprezesem Stowarzyszenia Dermatologów Estetycznych oraz członkiem Europejskiego Stowarzyszenia Kosmetologii i Dermatologii Estetycznej, jak również autorem wielu publikacji medycznych w Polsce i za granicą. Jako pierwsza na świecie zaprezentowała i opublikowała badania dotyczące leczenia nadpotliwości skóry owłosionej głowy i czoła u mężczyzn. Wyniki tych badań prezentowane były na zjazdach Dermatologów w Paryżu, Londynie i Nowym Orleanie.



Praca jest pasją Pani doktor. Wiedzą o tym zarówno dziennikarze, którzy chętnie proszą ją jako eksperta w zakresie medycyny estetycznej o wypowiedzi do prasy kobiecej, jak i pacjenci, którzy mówią, że jest nie tylko świetną specjalistką od leczenia i odmładzania, ale ma też zdolności terapeutyczne. Jak powiedziała jedna z wdzięcznych pacjentek, doktor Ewa odmłodziła nie tylko jej wygląd, ale zrobiła przy okazji lifting duszy.

W Derma-Puls pracuje sześciu lekarzy, a cały zespół to obecnie 26 osób. Centrum zapewnia kompleksowe usługi z zakresu dermatologii, dermatochirurgii, dermatologii estetycznej i laseroterapii. Gabinet ten znany jest ze stosowania terapii łączonych leczenia skóry (leczenie farmakologiczne wspomagane jest różnymi zabiegami na skórze). Specjaliści pracują na najwyższej jakości sprzęcie, m.in. laserach usuwających owłosienie, przebarwienia, tatuaże, zamykających naczynka oraz korzystają z urządzeń wykonujących zabiegi fotoodmładzania.

Dr Kaniowska swój wolny czas spędza z rodziną – mężem (profesorem wrocławskiej Akademii Sztuk Pięknych) i dziećmi. Jeśli jest to możliwe, wybierają wspólne podróże i wycieczki, bo zwiedzanie to ich rodzinna pasja. ■

www.derma-puls.com.pl