

Zdrowa czy niezdrowa opalenizna

# Skóra po lecie

Przez całe stulecia opalenizna oznaczała przynależność do niższej klasy społecznej. W cenie była błądź. Biała, nieopalona skóra uważana była za wytworną i arystokratyczną. Kobiety chroniły się przed promieniami słonecznymi nosząc długie rękawiczki, ramiona okrywały szalami, a twarz ukrywały pod parasolką. Od kiedy jednak Coco Chanel w 1914 roku pokazała na plaży pierwszy, odkrywający ciało, kostium kąpielowy, trwa moda na opaleniznę. Obecnie naturalna opalenizna jest oznaką aktywności fizycznej, atrakcyjności i zdrowia. Jednak od kilku lat lekarze ostrzegają przed nadmiernym opalaniem, zniszczona została bowiem powłoka ozonowa, będąca naturalną ochroną przed szkodliwymi promieniami UV, a co za tym idzie, zbyt łapczywe chwytnie promieni słonecznych może przysporzyć nam wielu zmartwień.

Latem nie jest łatwym okresem dla naszej skóry. Szkodzi jej przede wszystkim intensywne ekspozycja na promieniowanie świetlne oraz słońca lub chlorowana woda. Wyjątkowo długa zima spowodowała że byliśmy spragnieni słońca i zażywaliśmy zbyt długich kąpielii słonecznych zapominając często o kremach z filtrem.

Nie bez znaczenia jest też nadal panująca moda na opaleniznę. Pamiętając o korzyściach płynących z życiodajnego światła nie zapominajmy też o licznych zagrożeniach płynących z tej często nie kontrolowanej ekspozycji na promieniowanie słoneczne. Prowadzi to przede wszystkim do przyspieszonego starzenia się skóry, do powstawania przebarwień i odbarwień, do rozszerzenia powierzchniowych naczyń krwionośnych, wysuszenia skóry, zaostrzenia lub ujawnienia się chorób związanych z nadwrażliwością na UV (liszaj rumieniowaty, fotodermatozy).

I choć słońce może być pomocne w leczeniu niektórych schorzeń dermatologicznych (łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, nadmierny łojotok) niestety, jest też czynnikiem prowadzącym do rogowacenia słonecznego, które jest stanem przedrakowym skóry. Na pewno też przed promieniowaniem słonecznym powinny chronić się osoby ze znamionami barwnikowymi gdyż jest to główny czynnik prowokujący do rozwoju najgroźniejszego nowotworu — czerniaka.

## Starzenie się skóry

Niektóre powszechnie spotykane makroskopowe lub mikroskopowe zmiany skórne są właściwe naturalnemu starzeniu się człowieka. Do tych wewnątrzpochodnych zmian skórnych należą zwiększająca się szorstkość, wiotkość skóry oraz powstawanie zmarszczek. Zmiany te nasilają się dodatkowo pod wpływem działania słońca. Badanie

histologiczne skóry starszego człowieka wykazuje ścienienie naskórka i skóry. Zewnątrzpochodne starzenie się skóry jest skutkiem działania czynników środowiska. Należą do nich gorące powietrze, wiatr, środki chemiczne i palenie tytoniu, ale największe znaczenie dla starzenia się skóry ma promieniowanie UV. Określenie „starzenie się skóry pod wpływem słońca” jest więc w zasadzie równoznaczne ze starzeniem się zewnątrzpochodnym.

Podstawowymi cechami starzenia się skóry pod wpływem słońca są zmarszczki i rozszerzenie naczyń (teleangiectasie) oraz szorstkość, zanik i przybieranie żółtawego zabarwienia. Charakterystyczne są również zaburzenia barwnikowe oraz kruchość naczyń krwionośnych, która prowadzi do powstawania wybroczyn. Skutki zewnątrzpochodnego starzenia się skóry są podobne do zmian spowodowanych starzeniem naturalnym, ale występują wcześniej i mają większe nasilenie. Powiązanie między tymi zmianami a przebywaniem na słońcu często jest niedostrzegane, a poważne zmiany spowodowane promieniami słonecznymi bierze się za skutek przyspieszonego starzenia biologicznego.

## Rozszerzone naczynka

Po kąpielach słonecznych przy każdym typie cery mogą powstawać rozszerzone naczynka, ale najbardziej narażona na tę dolegliwość jest skóra delikatna, cienka i wrażliwa. Nie bez znaczenia jest też głębokość unaczynienia skóry uwarunkowana genetycznie. Kruchość i nadwrażliwość naczyń krwionośnych jest jednym z czynników prowadzących do powstawania trądziku różowatego. Najczęściej zaczerwienienie pojawia się w okolicy policzków i nosa. Na czynniki genetyczne nie mamy wpływu, jednak na szereg czynników zaostrzających — tak.

Ogromne znaczenia ma tutaj ochrona skóry twarzy przed promieniowaniem UV. Wy-

soka temperatura i promieniowanie słoneczne powoduje bowiem rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry, które początkowo tylko przejściowe może się utrwalić pod postacią teleangiectazji. Inne czynniki niekorzystne to spożywanie alkoholu, ostrych przypraw, mocnej kawy czy herbaty. Skórę taką przy pielęgnacji trzeba traktować jako nadwrażliwą i stosować odpowiednio dobrane kosmetyki.

Trzeba pamiętać o tym iż nie można stosować toników zawierających alkohol ze względu na jego rozszerzające działanie. Czasami nawet mycie zwykłą wodą może nasilać rumień i powodować uczucie pieczenia. W takich przypadkach należy stosować odpowiednio dobrane kosmetyki zawierające na przykład wyciąg z kasztanowca, arniki górskiej, miłorzębu japońskiego, czy ekstrakt z oczaru. Wyciągi z tych roślin wzmacniają i uelastyczniają naczynka krwionośne, działają ściągająco i przeciwzapalnie. Należy też wybierać kosmetyki zawierające rutynę zmniejszającą łamliwość, kruchość i przepuszczalność w naczynkach krwionośnych oraz witaminy takie jak K, C, PP. Firmy kosmetyczne oferują całe zestawy zawierające toniki, kremy, mleczka, itp. specjalnie skomponowane dla osób z takimi problemami.

Przed wszystkim jednak najważniejsze jest zapobieganie — dlatego ważne jest stosowanie w okresie letnim kremów z filtrem UV. Tu też są już dostępne preparaty specjalnie skomponowane dla takich osób.

## Przebarwienia na skórze

Kolejną z niechcianych wakacyjnych pamiętek na naszej skórze mogą być plamy przebarwieniowe czyli tzw. ostudy (Melasma). Najczęściej obserwuje się je u kobiet w obrębie skóry twarzy na czole, policzkach, brodzie. Powstają one pod wpływem słońca z powodu zaburzonej, nadmiernej produkcji barwnika skóry (melaniny). Nieprawidłowa produkcja barwnika może być

spowodowana wieloma czynnikami predysponującymi:

- zaburzenia hormonalne (ciąża, schorzenia jajników, choroby tarczycy)
- stosowanie doustnych leków antykoncepcyjnych
- środki fotouczulające, które zwiększają wrażliwość skóry na działanie słońca, wywołujące stan zapalny, który ustępuje z pozostawieniem przebarwień. Są to najczęściej pachnące i barwione kosmetyki, wody perfumowane, preparaty ziołowe oraz niektóre leki.

Leczenie przebarwień jest dość żmudne i długotrwałe. Stosuje się kremy o działaniu odbarwiającym, peelingi oraz mikrodermabrazję.

Mikrodermabrazja jako delikatne złuszczenie wyrównuje kolor skóry, hamuje nieprawidłową produkcję barwnika, zwiększa wchłanianie kremów odbarwiających. Bardzo istotnym elementem skutecznej terapii jest ochrona skóry przed słońcem za pomocą kremów z filtrem o wysokim wskaźniku protekcji (nawet SPF60). Brak tej ochrony może zniweczyć całą terapię.

## Znamiona

Nie dla każdego słońce jest bezpieczne. Słońce może prowokować powstawanie niektórych znamion, będących właściwie defektem kosmetycznym takich jak plamy soczewicowate słoneczne i starcze, czy znamiona barwnikowe nabyte (banalne). W tym przypadku ryzyko zezłośliwienia znamion jest niewielkie, zwłaszcza w znamionach wyniosłych, uszypułowanych i owłosionych, istnieje natomiast w przypadku znamion wrodzonych i dysplastycznych.

Znamiona dysplastyczne charakteryzują się następującymi cechami: zwykle występują u kilku członków rodziny, bywają liczne, są większe od zwykłych znamion, mają nieregularne kształty i zabarwienie (w obrębie jednego znamienia różne odcienie brązu, różu i czerni), bywają płaskie, wyniosłe, płasko-wyniosłe, nie mają wyraźnego odgraniczenia. Pojedyncze znamiona dysplastyczne stwierdza się u 5-8 proc. ludzi rasy białej, a tzw. zespół znamion dysplastycznych występuje często rodzinnie. Umiejscawiają się na skórze całego ciała, także na skórze owłosionej głowy, gdzie są wyjątkowo niebezpieczne ze względu na stałe drażnienie i utrudnioną obserwację. Znamiona dyspla-

REKLAMA



## MIEJSKI SZPITAL ZESPOLONY W OLSZTYNIE

### ODDZIAŁ LECZENIA OTYŁOŚCI

• noclegi w pokojach jedno- lub dwuosobowych • wyżywienie, dieta - 5 posiłków dziennie (1000 kcal)  
opieka lekarza diabetologa i endokrynologa (badanie wstępne, kontrolne i końcowe) • opieka pielęgniarska

- spotkania indywidualne i grupowe z psychologiem
- wykłady oraz indywidualne porady dietetyka
- masaż wodny (6 razy)
- masaż suchy (6 razy)
- sauna (bez ograniczeń)
- zajęcia taneczne z instruktorem tańca towarzyskiego
- siłownia z instruktorem
- pełny program ćwiczeń na sali gimnastycznej oraz w terenie
- zabiegi fizykoterapeutyczne

ZAPRASZAMY NA KOLEJNE TURNUSY  
Dowiedz się więcej: tel. (089) 532-63-40, 532-62-63, 532-61-61

fax (0-89) 527-57-69 e-mail: adam@szpital.olsztyn.pl

www.olo.szpital.olsztyn.pl

SZPITAL  
POSIADA:

Wyróżnienie  
w IX i XI edycji  
Polskiej Nagrody Jakości



Międzynarodowy Certyfikat Jakości  
ISO 9001:2000  
ISO 22000:2005



Krajowy certyfikat  
„Akredytacja Szpitala”



### PORADNIA DERMATOLOGII ESTETYCZNEJ

#### MIKRODERMABRAZJA - NOWY SPOSÓB NA URODĘ

Mikrodermabrazja jest nowoczesnym, nieinwazyjnym zabiegiem złuszczenia naskórka, który powoduje, że skóra staje się młodsza i zdrowsza. Procedura nie wymaga okresu rekonwalescencji. Jest więc szczególnie polecana zabiegającym i zapracowanym osobom. Jest to metoda polegająca na ścieraniu zewnętrznych warstw skóry, przy pomocy mikronizowanych kryształów tlenku glinu. Proszek organiczny jest wypychany pod ciśnieniem z dermoabrazora i w kontakcie ze skórą daje efekt „burzy piaskowej”.

- usuwanie efektu tchotoaging (odmładzanie skóry) - usuwanie blizn potrądzikowych,  
- wspomaganie leczenia trądziku zwykłego - poprawa stanu skóry łojotokowej i trądzikowej - leczenie przebarwień, zaburzeń pigmentacyjnych - korekcja rozstępów, blizn zanikowych i przerosłych - wspomaganie leczenia rogowacenia mieszkowego.

- Inne wskazania do zabiegu mikrodermabrazji to:

- łojotok - rozszerzone pory - plamy przebarwieniowe, ostudy - blizny zanikowe i przerosłe - nadmierne rogowacenie skóry - rozstępy pociągowe.