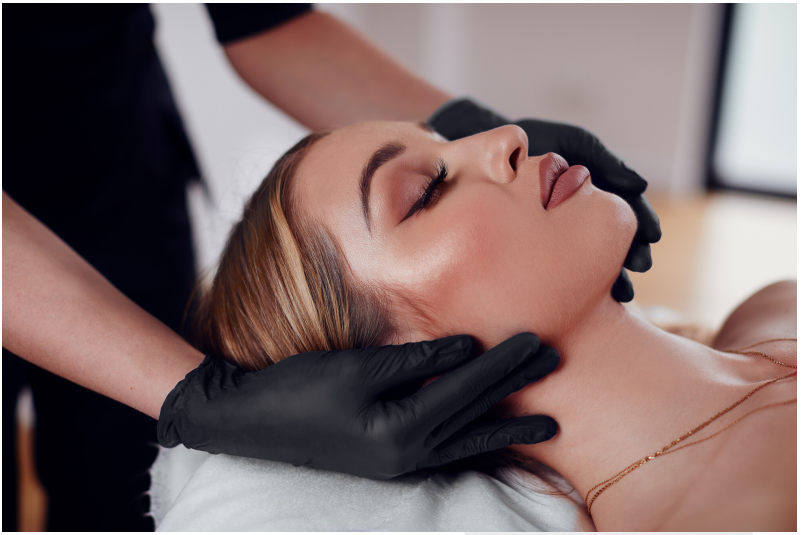
SKINSPACE



JAK DBAĆ O PIĘKNĄ I ZDROWĄ CERĘ

Część IV
Pielęgnacja skóry latem

Miło nam, że zainteresował Cię nasz ebook!

Lato to czas, w którym zazwyczaj wyglądamy i czujemy się lepiej. Wakacyjny wypoczynek, słońce, długie dni i zwiewne, wygodne ubrania robią swoje. Jednak lato to też bardzo wymagająca pora roku dla naszej skóry - w tej słonecznej radości należy zachować umiar i zdrowy rozsądek, szczególnie w pielęgnacji.

Przed Tobą nasz najnowszy ebook, poświęcony w całości tematyce skóry i jej pielęgnacji w tym gorącym okresie. Dość obszerny, bo jak zawsze poruszamy ważne tematy, mające na celu budowanie Twojej świadomości. Mamy nadzieję, że znajdziesz tu wiele wskazówek i pomocnych informacji, które pozwolą Ci zadbać o promienny wygląd Twojej cery i jednocześnie uchronią przed negatywnymi konsekwencjami działania słońca na Twoją skórę.

Zapraszamy do lektury!

PROMIENIOWANIE UV

Słońce - chyba każdy z nas przyzna, że ogólnie kojarzy nam się ono bardzo pozytywnie. Słoneczna pogoda, piękne dni, relaks, dobry nastrój, chęć działania. Bo kogo z nas nie nastraja pozytywnie już sam widok porannych promieni wpadających przez okno. **Światło słoneczne bez wątpienia jest też jednym z czynników warunkujących życie na Ziemi.**

Nic w tym wszystkim dziwnego, powszechnie wiadomo, że słońce poprawia nasz nastrój, pomaga walczyć ze stanami depresyjnymi i korzystnie wpływa na naszą aktywność, ponieważ promienie słoneczne pobudzają organizm do wytwarzania endorfin – hormonów szczęścia. Słońce powoduje miejscowe rozgrzanie ciała, dając przyjemne uczucie ciepła. Jednocześnie uaktywniona zostaje produkcja melaniny, pełniącej funkcję naturalnego filtra przeciwsłonecznego i wykazującej działanie przeciwutleniające i hamujące aktywność drobnoustrojów kolonizujących skórę. Słońce ma również wpływ na syntezę witaminy D3, która m.in. jest odpowiedzialna za stymulowanie pracy układu immunologicznego oraz niezbędna do wchłaniania wapnia i fosforu w naszych kościach. **Ale niestety, obok tych pozytywnych stron, musimy pamiętać o drugiej stronie medalu - ekspozycja na promienie słoneczne ma wiele szkodliwych konsekwencji dla naszej skóry. Warto więc być tego świadomym.**

Promieniowaniem słonecznym nazywamy rodzaj fal elektromagnetycznych, które emituje słońce.

PROMIENIOWANIE UV

Ze względu na wpływ na nasz organizm wyróżnia się promieniowanie podczerwone, światło widzialne oraz ultrafiolet (UV). Te ostatnie, czyli zakres fal ultrafioletowych (UV), które głównie są odpowiedzialne za odczyny skórne, dzieli się na trzy przedziały w zależności od długości fali: UVA, UVB i UVC - każde z nich inaczej wpływa na nasz organizm. Ponadto wpływ na intensywność promieniowania UV ma wiele czynników, takich jak pozycja słońca i rodzaj zachmurzenia, pora dnia i roku, szerokość geograficzna, wysokość nad poziomem morza, zanieczyszczenie środowiska (zmniejszenie stężenia ozonu w stratosferze). Charakterystyczne jest to, że ludzkie oko go nie widzi.

Promieniowanie UVA - to promieniowanie o długości fali od 320 do 400 nanometrów (nm), które stanowi 95% promieniowania słonecznego UV, które dociera na Ziemię. Charakteryzuje się stałym natężeniem, niezależnie od pogody, pory roku oraz dnia. Ma też zdolność przenikania przez chmury, szkło oraz ludzki naskórek. To właśnie ono dociera aż do skóry właściwej, uszkadza włókna kolagenowe i elastynę, osłabia układ immunologiczny, zmienia DNA skóry. Odpowiada za powstanie opalenizny bez pojawienia się rumienia oraz poparzeń słonecznych. Mimo, że nie wywołuje znacznych uszkodzeń na poziomie naskórka to jednak ciągle jest bardzo niebezpieczne dla skóry, gdyż powoduje fotostarzenie, odczyny fototoksyczne i fotoalergiczne, a także przyczynia się do powstawania zmian nowotworowych.

Promieniowanie UVB - długość jego fali wynosi około 280-320 nm i jest to pozostałe 5% promieniowania UV docierającego do Ziemi. Jego natężenie najsilniejsze jest latem, w godzinach największego nasłonecznienia (godzinach 10:00-15:00). Nie ma zdolności przenikania przez szyby oraz chmury, przenika jedynie przez wodę i szkło kwarcowe. UVB nie wnika głęboko w skórę - dociera do naskórka i jest pochłaniana w większości przez jego warstwę rogową. Niewielka ilość wnika jednak też do skóry właściwej. UVB odpowiedzialne jest za pojawienie się na skórze opalenizny (wzmaga syntezę barwnika skóry), ale ma także działanie rumieniotwórcze, powoduje oparzenia słoneczne, reakcje alergiczne oraz zmiany nowotworowe.

PROMIENIOWANIE UV

Promieniowanie UVC - ma długość fali od 100 do 280 nm i jest promieniowaniem o najwyższej energii oraz silnie rumieniotwórczym. Jednocześnie jest niemal całkowicie zatrzymywane przez warstwę ozonową atmosfery, więc na szczęście do Ziemi praktycznie nie dociera. Stąd też nie uczestniczy ono w procesie niszczenia skóry u człowieka.

Oprócz promieniowania UV słońce jest źródłem światła widzialnego oraz promieniowania podczerwonego i innych. Badania na ich temat pokazują, że one również wpływają na ludzki organizm, w tym także starzenie się skóry. Promienie podczerwone (IR) to zakres fal elektromagnetycznych powyżej 700 nm. Dają nam one odczucie ciepła, poprawiając tym samym nasze samopoczucie, ale mogą także powodować przegrzanie organizmu, odwodnienie, a nawet udar słoneczny. Światło widzialne z kolei zawiera się między 400-760 nm, ma duży wpływ na organizm regulując nasz zegar biologiczny oraz działając antydepresyjnie.

SKUTKI DZIAŁANIA PROMIENIOWANIA UV NA SKÓRĘ

Mimo tego, że ekspozycja na słońce kojarzy nam się z przyjemnością, to jednak jest ona czynnikiem stresogennym dla skóry i będzie negatywnie wpływać na jej wygląd. Skutki działania promieniowania UV na skórę mogą być zarówno zauważalne bezpośrednio i wkrótce po opalaniu (np. rumień, opalenizna i pogrubienie skóry), ale także odległe w czasie. Każdy z nas powinien zdawać sobie sprawę, na jakie konsekwencje naraża swoją skórę, a zaliczamy do nich:

1) Fotostarzenie się skóry - określeniem tym nazywamy wiele niekorzystnych zmian w wyglądzie, funkcji i strukturze skóry, które są spowodowane ekspozycją na promieniowanie UV. Niestety opalanie skóry może spowodować, że człowiek będzie wyglądać starzej niż wskazuje na to metryka. Problem ten często dotyczy także młodych osób, które mimo młodego wieku mają ewidentnie zniszczoną skórę, zwłaszcza na twarzy. Opalając się ciało nabiera ładnego koloru, ale jednocześnie zaczynają zachodzić w nim procesy niszczące skórę.

Najbardziej szkodliwe zmiany zachodzą w tkance podskórnej. W wyniku działania promieniowania UV dochodzi do niszczenia włókien kolagenowych w skórze, co w konsekwencji wpływa na utratę jej jędrności i powstawanie głębokich zmarszczek. Ponadto zniekształceniu ulegają też włókna elastynowe, dzięki którym skóra jest elastyczna i rozciągliwa. To prowadzi do elastozy, czyli nagromadzenia się mas elastyny w skórze właściwej, co powoduje pojawienie się zmian przerostowych o charakterze grudek i guzków na skórze. Długotrwałe i przewlekłe poddawanie skóry promieniowaniu UV powoduje także zaburzenia w warstwie ochronnej skóry oraz zwiększenie utraty wody ze skóry. UV jest także odpowiedzialne za tworzenie się wolnych rodników w skórze, które także pogarszają stan skóry i przyśpieszają jej starzenie.

SKINSPACE

SKUTKI DZIAŁANIA PROMIENIOWANIA UV NA SKÓRĘ

Skóra narażona na przewlekłe działanie promieni słonecznych staje się sucha, szorstka i pogrubiała. Efektem uszkodzenia włókien kolagenowych i elastynowych jest utrata jędrności i wiotczenie skóry, pojawianie się bruzd, głębokich zmarszczek oraz opadanie owalu twarzy.

Działanie promieni słonecznych powoduje też nierównomierną aktywność melanocytów. Stąd też do widocznych objawów fotostarzenia się skóry należą także zaburzenia pigmentacji (odbarwienia, przebarwienia, plamy soczewicowate, piegi, niejednolity koloryt skóry). Zmiany te pojawiają się często po latach, przede wszystkim w miejscach poddawanych przewlekłej ekspozycji na słońce – na twarzy, dekolcie, karku, ramionach i dłoniach.

Promienie słoneczne uszkadzają także naczynia włosowate w obrębie skóry, co objawia się teleangiektazjami (rozszerzonymi naczyniami). Promieniowanie UV ma wpływ na wzrost ilości pojawiających się na skórze zaskórników.

Do innych skutków wpływu promieniowania UV na skórę zaliczamy fotodermatozy (grupa schorzeń skóry, w których występuje nadwrażliwość na światło słoneczne) takie jak np. pokrzywka świetlna, opryszczka ospówkowata, świerzbiączka letnia, przewlekłe zmiany posłoneczne, fototoksyczne i fotoalergiczne zapalenia skóry, czy porfirie. Występują też inne schorzenia, które mogą ulegać zaostrzeniu objawów pod wpływem światła słonecznego (np. toczeń rumieniowaty, pęcherzyca, zapalenie skórno-mięśniowe).

SKUTKI DZIAŁANIA PROMIENIOWANIA UV NA SKÓRĘ

2) Oparzenia słoneczne - inaczej nazywane rumieniem posłonecznym, to najczęstsze powikłanie jakie występuje po nadmiernym opalaniu i wpływie promieniowania UV na skórę.

Pojawia się na skórze najszybciej, bo już kilka godzin po przedawkowaniu promieniowania UV. Oparzenie słoneczne powoduje, że skóra staje się zaczerwieniona, bardzo tkliwa, ciepła, pojawia się ból i dokuczliwe pieczenie. W bardziej poważnych przypadkach poparzenie słoneczne może wiązać się z pęcherzami wypełnionymi treścią surowiczą, ranami, a także z gorączką, bólem głowy, dreszczami, nudnościami, a nawet wymiotami - wszystko zależy od stopnia oparzenia i uszkodzenia skóry.

3) Choroby nowotworowe - jest to najpoważniejszy i najbardziej niebezpieczny dla naszego życia efekt nadmiernej dawki promieniowania UV kumulującej się w ciągu całego życia. Zarówno promieniowanie UVA, jak i UVB oraz oparzenia słoneczne są jednym z czynników predysponujących do powstawania raków skóry, w tym także czerniaka złośliwego.

Podsumowując, pomimo że słońce jest nam do życia niezbędne i stanowi przyjemny element naszej codzienności, to jednak niesie ze sobą wiele zagrożeń dla naszej skóry i bycie świadomym w tej kwestii jest niezwykle ważne.

WITAMINA D - DLACZEGO JEST TAKA WAŻNA?

Nasz organizm sam produkuję tę witaminę. Jest ona hormonem steroidowym, produkowanym z cholesterolu, gdy skóra jest wystawiona na promienie słoneczne. Działa stymulująco na wydzielanie insuliny, czyli utrzymuje prawidłowe stężenie glukozy we krwi, może zapobiec powstaniu cukrzycy typu 2.

Witamina D bierze udział w mineralizacji tkanki kostnej, czyli ma istotne znaczenie w regulowaniu prawidłowego funkcjonowania układu kostnego i zębów. Badania dowodzą, że wystarczy spędzić 15-20 minut dziennie na słońcu, aby nasz organizm wyprodukował odpowiednią dawkę witaminy D.

Niedobór witaminy D prowadzi do takich chorób jak:

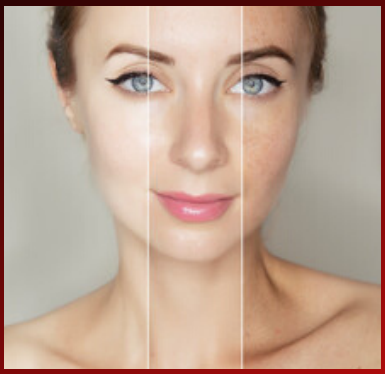
- Astma,
- Depresja – niedobory witaminy D są związane z depresją i innymi chorobami psychicznymi. Kobiety, które przyjmują wystarczająco dużo witaminy D podczas ciąży, zmniejszają prawdopodobieństwo, że u ich nienarodzonych dzieci będą rozwijały się choroby psychiczne w późniejszym życiu.
- Wysokie ciśnienie krwi – związane jest z brakami wapnia, magnezu, potasu i witaminy D.
- Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) – jest wyniszczającą chorobą, która powoduje ogólnoustrojowe zapalenie, silny ból i uszkodzenia stawów. Badania wykazały, że witamina D może zmniejszyć ból i sztywność.
- Rak – Kilka różnych rodzajów nowotworów zostało niezbicie połączonych z niedoborami witaminy D, a należą do nich te najczęściej występujące, czyli rak sutka, rak prostaty i rak okrężnicy.
- Choroby przyzębia – Zapalenie dziąseł może powodować ból, krwawienie i utratę zębów.
- Cukrzyca – Słaba kontrola cukru we krwi jest również objawem niedoboru witaminy D, co zwiększa istotnie ryzyko cukrzycy.

SKINSPACE

DLACZEGO FILTRY SPF SĄ TAKIE WAŻNE?

Mamy coraz większą świadomość na temat pielęgnacji skóry oraz wszelkich dobrych i złych czynników, które na nią wpływają. Podobnie jest z rozwojem tematu ochrony przeciwsłonecznej. Powszechnie wiadomo, że ochrona ta powinna być stosowana w momencie dużego nasłonecznienia czy na wakacjach, ale **czy zdajemy sobie sprawę jak ważne jest stosowanie ochrony przeciwsłonecznej w pielęgnacji cały rok?**

Na rynku dostępnych jest coraz więcej kremów z dodatkiem współczynnika SPF oraz samych filtrów ochronnych.



Współczynnik SPF jest to wskaźnik ochrony przeciwsłonecznej, który służy do oznaczania stopnia ochrony przed promieniowaniem UV i mówi nam jak długo możemy przebywać na słońcu bez oparzenia skóry. Dokładnie określa on więc stosunek ilości promieniowania UV, powodującego oparzenie podczas opalania się przy użyciu filtra, do ilości promieniowania, powodującego takie samo oparzenie bez stosowania filtra.

Innymi słowy, przykładowo bez ochrony przeciwsłonecznej do oparzenia dochodzi po około 15 minutach, natomiast zastosowanie filtra z SPF50 wydłuża ten czas 50 krotnie, z SPF15 wydłuża czas 15 krotnie. Wartości SPF na produktach chronią nas tylko przed promieniowaniem UVB, także przed zakupem odpowiedniej ochrony przeciwsłonecznej upewnijmy się czy produkt stanowi również ochronę przed promieniowaniem UVA.

W produktach pielęgnacyjnych występują dwie grupy filtrów:
CHEMICZNE – pochłaniają energię niesioną przez promieniowanie słoneczne;
FIZYCZNE – działają jak lustro.

DLACZEGO FILTRY SPF SĄ TAKIE WAŻNE?

W kosmetykach stosowane są jednocześnie oba typy filtrów, ponieważ, tylko w ten sposób można zapewnić skórze skuteczną ochronę przed promieniowaniem UV. Najczęściej stosuje się kilka filtrów chemicznych i jeden filtr fizyczny.

Z filtrów fizycznych wykorzystuje się obecnie przede wszystkim:
• dwutlenek tytanu (TiO2),
• tlenek cynku.
Związki te chronią przed UVB oraz przed częścią UVA.

Z filtrów chemicznych należy wymienić takie związki jak:
• oktokrylen - ochrona przed UVB,
• trisiloxan drometrizolu i jego pochodne - chroni przed UVB i UVA, spotykany pod handlowymi nazwami silatrisol;
• butyl methoxydibenzoylomethane (Parsol 1789).

WAŻNE! Nie oszczędzaj kremu – smaruj twarz obfitą warstwą, ponieważ zbyt mała aplikacja może być po prostu nieskuteczna. Po upalnym dniu, należy pamiętać też o odpowiednim nawilżaniu skóry.

A teraz kilka ważnych zasad:
- Im jaśniejsza karnacja, tym mocniejszy filtr!
- Kremy z filtrem chemicznym wcieramy w skórę co najmniej 30 minut przed wyjściem na słońce (filtr pochłaniający promienie potrzebuje czasu, aby wchłonąć).
- W trakcie opalania co 2-3 godziny nakładamy kolejną warstwę kremu (bądź zmywamy poprzednią i nakładamy nową).

LETNI MAKIJAŻ

O tej porze roku najważniejszy jest umiar w stosowaniu kosmetyków. Przy wyborze produktów do makijażu, zwracajmy uwagę nie tylko na to, jaki efekt wizualny mają zapewnić, lecz także na właściwości pielęgnacyjne.

Fluidy i podkłady, których głównym zadaniem jest krycie, często są zbyt ciężkie. W upalny dzień zdarzają się sytuacje, że makijaż spływa po twarzy - nie jest to ani zdrowe, ani ładne. Jak sobie z tym radzić?

W ciepłe dni warto zastąpić je kremami BB, CC i DD, które mają lżejszą konsystencję i właściwości kryjące.

Jeżeli chodzi o krem BB o stosunkowo dobrym kryciu oraz wysokim filtrem UV, polecam te firmy Skin79. Wybór tych produktów jest dobrym rozwiązaniem, ponieważ mają one SPF 50, więc nie musimy się martwić o dodatkową ochronę skóry. Nie wybierajmy ciężkich produktów z okresu zimy czy jesieni - one nie nadają się już do użytku ze względu na krótki termin działania. Produkty tego typu są nietrwałe i należy je zużyć w przeciągu kilku miesięcy od otwarcia. To samo tyczy się produktów z ubiegłego lata. Latem warto stawiać na lżejsze podkłady – po prostu produkty o poziom delikatniejsze od tych, które stosowałyśmy w okresie wiosennym. By delikatnie orzeźwić i odświeżyć skórę twarzy w ciągu dnia, warto stosować wodę termalną w spray'u, którą można stosować na makijaż. Dobrym działaniem cechuje się woda termalna firmy SELVERT, która dodatkowo, wzmacnia efekt makijażu wykonanego kosmetykami mineralnymi - wspomaga krycie.

Zbyt gruba warstwa podkładów i fluidów albo złej jakości kosmetyki, nie tylko nie pozwalają oddychać skórze, lecz także przyspieszają jej starzenie. Zamiast ukrywać niedoskonałości skóry pod makijażem, wykorzystajmy lato do poprawienia jej wyglądu. Lato to pora, kiedy gruba warstwa makijażu wygląda gorzej niż przebarwienia i inne niedoskonałości. Podczas wysokiej temperatury kosmetyki łatwo się ważą i nasz „fawless look” przestaje być taki „fawless”.

LETNI MAKIJAŻ

Warto pamiętać, że efekt „rozświetlonej skóry'' latem wyglądania najlepiej. Moim must have'm do uzyskania tego efektu jest płynny rozświetlacz marki Becca. Można go dodać do podkładu lub nałożyć bezpośrednio na skórę. Dobrym uzupełnieniem będzie podkład z tej samej serii – Becca Aqua Luminous Perfecting Foundation (dla osób preferujących mocniejsze krycie polecam Yves Saint Laurent touch elcat le teint). Wedle uznania można dodać do tego korektor – najlepiej lekki i rozświetlający. W tym okresie nie stawiałabym na modne w ostatnich miesiącach matowe pomadki. Zamiast tego proponuję konturówkę i błyszczyk, lub lekką kremową pomadkę.

Przy okazji większych okazji, np. wesele szczególnie zależy nam na zadbaniu o trwałość makijażu. Takich sytuacji nie unikniemy latem. Zachęcam do szczególnego zwrócenia uwagi na wodoodporność kosmetyków. Kosmetyki muszą być odporne na pot, wodę itp. Jednym z bardziej polecanych produktów jest fuid Clinique Superbalanced, który co prawda nie posiada fIltra, lecz zawiera przeciwutleniacze oraz dodatkowo nawilża skórę.

W nieco gorszej sytuacji latem są osoby posiadające tłusty typ cery. Tutaj podkład musi być trwalszy. Na szczęście na polskim rynku pojawia się coraz więcej zagranicznych marek, a co za tym idzie – większy wybór. W tym wypadku skupiłabym się na matującym pudrze, bo to on odegra największą rolę – dobrze utrwali podkład oraz posłuży w ciągu dnia do matowienia skóry. Polecam Lily Lolo Flawless Matte lub Make Up For Ever – Ultra HD Powder.

Dobrym rozwiązaniem będzie także baza pod makijaż. To dodatkowa warstwa do pokonania dla wydzielanego sebum. Warto jednak unikać baz silikonowych, które są dla skóry obciążające.

Wypowiedź o letnim makijażu przygotowała:
MUA Michalina Sutkowska
@wishbymish - najlepsza wizytówka IB SKINSPACE,
której piękną cerę możecie podziwiać na okładce naszego ebooka.

PIELĘGNACJA - PRZEDE WSZYSTKIM ODPOWIEDNIE NAWILŻANIE

Upalne lato jest wyzwaniem dla naszej skóry. Niska wilgotność powietrza, promieniowanie UV, wiatr i biurowa klimatyzacja, spożywanie zbyt malej ilości wody, nadmierna ekspozycja na słońce powodują znaczne zmniejszenie wilgotności naskórka. W zależności od typu cery, skóra może stać się sucha jak papier lub zupełnie odwrotnie – zaczyna się mocniej przetłuszczać.

Skóra chce pić.

Jeśli nie dostarczymy jej odpowiedniej porcji nawilżenia, zacznie się łuszczyć i szybko pojawią się pierwsze zmarszczki. Kolejne konsekwencje to suchość, mniejsza elastyczność i spadek odporności, Cały czas należy pamiętać, że skóra jest tarczą ochronną, więc dbanie o nią jest obowiązkiem. W celu zaspokojenia dziennego zapotrzebowania należy wypijać od 1,5 do 2 litrów wody, a prowadząc aktywny tryb życia – nawet dwa razy więcej. Skóra, broniąc się przed utratą wody, wytwarza na swej powierzchni cienką powłoczkę - sebum, które zatrzymuje wilgoć w środku. Jest to proces, który występuje niezależnie od rodzaju cery. Cera sucha wytwarza bardzo małą ilość sebum, cera tłusta produkuje duże ilości. Co za tym idzie? Cera sucha szybciej się starzeje, a tłusta czy mieszana dłużej zachowuje młody wygląd.

Znając swój typ cery, łatwiej jest dostosować odpowiednią pielęgnację, tak aby nie zaburzyć naturalnego procesu nawilżania skóry. To bardzo istotne. Częstym błędem popełnianym przez osoby o tłustym typie skóry jest zbyt inwazyjnie pozbywanie się sebum. Skóra wówczas pracuje tak, by zrównoważyć jego brak i zaczyna produkować go znacznie więcej! Dlatego nie należy zbytnio odtłuszczać cery tłustej, a dbanie o natłuszczanie skóry suchej jest z kolei bardzo istotne.

Po czym poznać, że skórze brakuje wody?

- nieprzyjemne napięcie,
- wiotczenie,
- szorstkość.

Pamiętaj, że przesuszeniu może ulec każdy rodzaj cery, nawet ta najbardziej tłusta!

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓR

Twoje zadanie wdrożenia odpowiedniej pielęgnacji będzie ułatwione, jeśli masz zdefniowany typ skóry. Nie ma uniwersalnego rozwiązania dla wszystkich – podobnie jak w innych dziedzinach, tak i tu, działania uszyte na miarę, są najbardziej skuteczne. Każdy jest inny i każdy boryka się z innymi problemami skórnymi, dlatego w kolejnych krokach znajdziesz działy poświęcone różnym typom skóry.

SKÓRY SUCHA I WRAŻLIWA - CHARAKTERYSTYKA:
spierzchnięta, szorstka, nie błyszczy się, cienka, mogą prześwitywać naczynia krwionośne, mało elastyczna, bardzo wrażliwa, matowa, napięta, zazwyczaj ma jasny kolor. Charakteryzuje ją obniżony poziom NMF (naturalny czynnik nawilżający) oraz zaburzone wytwarzanie lipidów warstwy ochronnej. Starzeje się szybko, nawet około 20 roku życia zaczynają pojawiać się pierwsze zmarszczki wokół ust, oczu i szyi oraz na czole.

Czynniki wpływające negatywnie na stan skóry:
1. Wysuszanie poprzez zbyt długie opalanie się, stres;
2. Nieodpowiednia pielęgnacja, czynności z użyciem detergentów - niektóre środki niszczą lipidy, które tworzą warstwę ochronną;
3. Niewłaściwa dieta uboga w tłuszcze roślinne, restrykcyjne odchudzanie;
4. Długie, gorące kąpiele;
5. Korzystanie z solarium;
6. Nadużywanie preparatów nawilżających, picie zbyt małej ilości wody;
7. Stosowanie preparatów z retinolem czy alkoholem, a także peelingi mechaniczne mocno ścierające skórę – używanie ich doprowadzi do mikrouszkodzeń skóry;
8. Totalne przeciwwskazanie: zabieg mikrodermabrazji diamentowej i korundowej.

Nie zawsze to, co pięknie pachnie i wygląda, jest ukojeniem dla skóry. Kremy, których zapachy są raczej dyskusyjne, a konsystencja nie zachęca do użycia, mają w sobie moc składników odżywczych i pielęgnacyjnych dla zmęczonej i chorej skóry twarzy.

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY

Pielęgnacja skóry suchej i wrażliwej:
Aby zlikwidować suchość, należy sięgnąć po silnie regenerujące i łagodzące preparaty. Cera jest szczególnie narażona na szkodliwe działanie czynników zewnętrznych, ponieważ jej warstwa ochronna jest uszkodzona i nie pełni swojej naturalnej funkcji. Cera sucha ma uszkodzoną warstwę ochronną, ma zbyt mało ceramidów i lipidów, toteż woda znajdująca się w jej obrębie nie jest zatrzymywana i ucieka z naskórka. W nawilżaniu skóry od wewnątrz dużą rolę odgrywają picie wody oraz dieta. Należy unikać gwałtownych diet odchudzających, które odwadniają organizm oraz długiego przebywania na mocnym słońcu.

Oczyszczanie:
Wybierając środki do mycia, należy pamiętać, że mydła oraz syntetyczne środki oczyszczające odtłuszczają naskórek, co w konsekwencji nasila TEWL. Ekspozycja słoneczna w znacznym stopniu przyczynia się do sezonowego przesuszenia skóry, dlatego należy szczególnie zadbać o odpowiednie nawilżenie już w trakcie mycia, zapewniając odżywienie suchej skórze. Dobrze sprawdzą się środki myjące, zawierające składniki nawilżające typowe dla kremów nawilżających. W zmywaniu i demakijażu warto zwrócić uwagę na olejki do demakijażu, lekkie mleczka i pianki, dodatkowo łagodzący płyn micelarny.

Unikaj: produktów zawierających alkohol. Odnośnie używania wody – stosując wodę do mycia skóry suchej, należy pamiętać, aby nie była gorąca (nie należy też stosować ostrych myjek i gąbek). Ważna jest także czystość wody. Zawartość dużej ilości wapnia i chloru zwiększa potencjał drażniący wody! Dlatego w miarę możliwości warto sięgnąć po wodę oligoceńską lub niskozmineralizowaną, a jeśli chcemy korzystać z wody wodociągowej to powinna być wcześniej przefiltrowana.

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY

Wskazówki dla skóry suchej i odwodnionej:

1. Wychodząc na miasto lub plażę w upalne dni, nie można zapomnieć o odpowiedniej ochronie! Przed zażywaniem kąpieli słonecznych trzeba wzbogacić swoją pielęgnację o specjalne kosmetyki z wysokim filtrem UV. Bogate w składniki odżywcze produkty nie dopuszczają do mocnego przesuszenia skóry. Warto aplikować kremy ochronne, nawet co godzinę! Należy również pamiętać o tym, że – w trosce o swoje ciało – trzeba unikać przebywania na słońcu w czasie najostrzejszego promieniowania.
2. Ważne jest stosowanie przynajmniej dwa razy w tygodniu masek nawilżających i odżywczych, w których powinien znajdować się kwas hialuronowy oraz witaminy C i E, komórki macierzyste i inne ze składem łagodzącym, naprawczym.
3. Biorąc prysznic lub kąpiel, warto zaopatrzyć się w mydełka do przesuszonej skóry, w tym przypadku szczególnie polecam mydełko z Aleppo z 5% zawartością oleju laurowego.

Przyjazne linie kosmetyczne:

- EPIONCE
- Bioderma linia Sensibio
- EndoCare seria Lipocutane
- Neauvia linia dermatologiczna
- Monteil linia probiotyczna

Wiadomości w pigułce!

Skóra sucha jest pierwszym typem cery, który ulega procesom starzenia! Nawilżaj skórę od środka, odżywiaj się zdrowo, wzbogać swoje posiłki o kwasy tłuszczowe. Do pielęgnacji domowej wybierz produkty, które łagodzą, nawilżają, niwelują uczucie napięcia już od etapu oczyszczania. Stosuj wysoki filtr kilka razy w ciągu dnia.

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY

SKÓRA ATOPOWA - CHARAKTERYSTYKA:
dokuczliwe i swędzące zmiany skórne, które w okresie letnim sprawiają nieco mniej problemów. W momencie występowania stanu aktywnego, skóra staje się cieńsza, podatna na zranienia, swędzi, traci wilgoć i zaczyna się łuszczyć, pojawiają się wykwity skórne. Jest to choroba, której źródło leży w genach. Problem polega na nieprawidłowej reakcji układu odpornościowego na małe dawki antygenów, dlatego należy szczególnie uważać na reakcje alergiczne substancji, które je wywołują.

W skórze osób z AZS stwierdza się niedobór kwasu gamma - linolenowego, co powoduje zakłócenie funkcjonowania bariery ochronnej i suchość skóry. Lato to pora roku, podczas której skóra z AZS czuje się znacznie lepiej. Wszystko dzięki większej wilgotności powietrza, możliwości noszenia lekkich i przewiewnych strojów i większej ilości słońca. Co więcej, osoby, które cierpią na atopowe zapalenie skóry powinny w okresie wakacji skorzystać ze zmiany klimatu i wyjechać nad morze. Morski klimat kojąco wpływa na suchą i podatną na podrażnienia skórę.

WARTO WIEDZIEĆ!
1. Morska woda jest pozbawiona alergenów, ale po każdej kąpieli należy wziąć prysznic i nasmarować ciało ochronnym balsamem;
2. Pot podrażnia skórę – nie przesadzaj z wysiłkiem fizycznym;
3. Woda chlorowana przyczynia się do zaczerwienienia skóry atopowej – wybieraj baseny z wodą ozonowaną;
4. Wilgotność w pomieszczeniu powinna wynosić przynajmniej 50–60%;
5. Lepiej nie eksperymentować z jedzeniem, którego się nie spożywa na co dzień – może wywołać niepożądane reakcje alergiczne;
6. Promienie słoneczne korzystnie działają na skórę atopową. Z kąpieli słonecznych należy jednak korzystać z umiarem i rozsądkiem.

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY

Czynniki wpływające negatywnie na stan skóry:

1. Pocieranie - mechaniczne tarcie (np. podczas wycierania skóry) usuwa z niej cienką warstwę ochronnych lipidów.
2. Stosowanie zbyt silnych kosmetyków - skóra wrażliwa nie lubi kompleksów skomponowanych ze składników uznanych za bardzo aktywne (retinol, witamina C).
3. Stosowanie kilku kremów w tym samym czasie. W internecie można czasem spotkać się z radami typu: „nałóż jeden krem, a jeśli skóra nadal jest sucha i podrażniona, po kwadransie nałóż drugi". To błąd, bo składniki mogą się ze sobą połączyć, tworząc mieszankę o trudnym do przewidzenia działaniu.
4. Częsta zmiana kosmetyków. By krem mógł zadziałać, potrzebuje czasu. Zmiana na nowy wskazana jest tylko, jeśli pierwszy podrażnił skórę.
5. Eksperymenty z nowymi kosmetykami w trakcie stanu zapalnego. Nakładając na skórę nowy krem w chwili, gdy jest podrażniona przez poprzedni, może nasilić problem. Podrażnioną skórę najpierw trzeba uspokoić, wyciszyć.
6. Stosowanie naparów ziołowych - zioła uznane za bezpieczne mogą szkodzić skórze wrażliwej, bo niektóre ich odmiany mają działanie alergizujące (np. rumianek).

Pielęgnacja skóry atopowej:

Przed położeniem się na plaży, należy dokładnie pokryć skórę kremem z filtrem ochronnym. Najkorzystniejsze są kosmetyki z filtrem mineralnym, które nie uczulają, ale intensywnie nawilżają. Po opalaniu warto wziąć prysznic i zastosować silne nawilżenie. Codzienne nawilżaj i natłuszczaj skórę – zaleca się stosowanie produktów lekkich, które w swoim składzie posiadają ceramidy, probiotyki, betaglukan, które przywracają skórze funkcję naturalnej bariery, odtwarzają płaszcz hydrolipidowy skóry, zapobiegają utracie wody. Stosowanie tych substancji pomaga odbudować barierę skórną, zapobiegają nadmiernej utracie wody oraz chronią przed wnikaniem substancji drażniących.

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY

OCZYSZCZANIE:

Do oczyszczania warto jest stosować delikatne pianki, mleczka, które nie zawierają silnych detergentów, takich jak SLS czy SLES, nie naruszają warstwy ochronnej. Poszukaj tych z łagodzącym d–pantenolem. Zamiast toniku możesz użyć wody termalnej. Nie pozostawiaj twarzy wilgotnej, tylko po chwili osusz chusteczką. Sięgaj po kosmetyki najlepiej bezzapachowe, bądź stosuj tylko te, które zawierają substancje bezpieczne dla skóry alergicznej. Poszukaj takiej informacji na opakowaniu. Uważaj na olejki eteryczne, bo mogą silnie podrażnić skórę.

Przyjazne linie kosmetyczne:

Bardzo ważnym elementem terapii leczniczej jest uzupełnienie jej odpowiednimi produktami pielęgnacyjnymi. Ważne jest, aby pielęgnacja została dobrana indywidualnie, po szczegółowym wywiadzie, konsultacji ze specjalistą. W składzie produktów do pielęgnacji powinny znaleźć się: betaglukan, kwas gammalinolenowy GLA, mocznik, sterole, alantonina, pantenol.

Produkty kosmetyczne, odpowiednie dla skóry atopowej to:

– Epionce linia medyczna barierowa,
– Biodroga- medyczny olejek oczyszczający,
– EndoCare linia LIPOCUTANE
– DMK BetaGel i BetaGen, ProAmino,
– linia dermatologiczna SELVERT,
– Guinot Creme Protection Reparatrice,
– Atoderm Pain – kostka do mycia Bioderma,
– produkt na przebarwienia po stanach zapalnych
– White Objective Pen Bioderma, do stosowania miejscowego
– do mycia skóry ciała: mydło z Aleppo z 5% zawartością oleju laurowego
- Monteil linia probiotyczna

WIADOMOŚCI W PIGUŁCE!

AZS to choroba, która latem zazwyczaj przechodzi okres remisji (brak objawów chorobowych). Słońce dobrze na nią wpływa, należy jednak podejść do tego z umiarem i rozsądkiem. Stosuj filtry! Nawilżaj skórę po każdej kąpieli, unikaj produktów zapachowych.

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY

SKÓRA Z RUMIENIEM I TRĄDZIKIEM RÓŻOWATYM - CHARAKTERYSTYKA:
reaguje nerwowo, czerwieni się, piecze, swędzi, gdy coś jej przeszkadza. Upał jej nie sprzyja, bo pod wpływem ciepła naczynia zaczynają się rozszerzać, cera jest zaczerwieniona i pokryta drobnymi pajączkami, towarzyszy łojotok i częste zaczerwienienie skóry pod wpływem zdenerwowania, co świadczy o zaburzeniach naczyniowo-ruchowych. W stadium choroby występuje nadmierna wrażliwość skóry, dlatego działania proflaktyczne ukierunkowane są na właściwą pielęgnację. W tym okresie ważna jest ochrona skóry przed promieniowaniem słonecznym i unikanie sytuacji, w których może dojść do podrażnienia skóry przez czynniki zewnętrzne. Takie postępowanie może zapobiec rozwojowi utrwalonych zmian rumieniowych i dalszego rozwoju trądziku różowatego.

ODMIANY TRĄDZIKU RÓŻOWATEGO:
1. Postać rumieniowo-naczyniowa – cechuje się początkowo przemijającym rumieniem, które z biegiem czasu ulegają utrwaleniu. Dodatkowo towarzyszy rozszerzenie naczyń krwionośnych. Zmiany mają charakter symetryczny, występują w środkowej części twarzy, czoła, nosa, na policzkach, którym towarzyszą pieczenie, swędzenie, uczucie napięcia skóry.
2. Postać grudkowo–krostkowa – okres ten charakteryzuje się długotrwałym rumieniem, na podłożu którego pojawiają się grudki i krosty. Niektórzy pacjenci borykają się również z częstym zapaleniem spojówek oczu.
3. Postać przerosła – obecność guzków i guzów szczególnie na skórze nosa. W przypadku rozpoznania tej postaci należy podjąć systematyczne leczenie i wdrożyć działania proflaktyczne.

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY

Czynniki wpływające negatywnie na stan skóry:

1. Przede wszystkim unikaj sauny, picia gorących płynów, mycia twarzy ciepłą lub chłodną wodą oraz naprzemiennych zimnych i gorących pryszniców.
2. Cera ta nie lubi tarcia, więc unikajmy częstych zabiegów ścierania naskórka.
3. Na kondycję cery ma też wpływ dieta. **Alkohol, ostre i pikantne potrawy, gorące napoje pogarszają stan skóry.** Natomiast owoce i warzywa, będące źródłem witaminy C pomogą uszczelnić kruche naczynia. Do naszego menu warto włączyć dziką różę, cytrusy, dobrze działa też witamina K, którą znajdziemy w szpinaku.
4. Czynniki, które mogą nasilić powstawanie trądziku to w głównej mierze: nadmiar stresu, czynniki atmosferyczne np. wiatr, wahania temperatury, alkohol, gorące potrawy, intensywny wysiłek fizyczny, leki rozszerzające naczynia np. sterydy

Pielęgnacja:

W celu oczyszczenia skóry, warto wykonywać peeling enzymatyczny raz na ok 10-12 dni. Naszymi sprzymierzeńcami są kremy nawilżające-odżywcze, które zawierają arnikę, witaminę C, rutynę, witaminę B3, te wszystkie składniki wzmacniają naczynia krwionośne. Przed wyjściem z domu koniecznie stosujemy też krem z wysokim filtrem UV (powyżej SPF45). Puder mineralny może być dodatkowym zabezpieczeniem. Krem powinien być lekki, aby nie obciążyć gruczołów łojowych, łagodzący i wzmacniający naczynia krwionośne.

Oczyszczanie:

Dwuetapowe, najlepiej żelem myjącym bądź pianką, które zmywamy wodą . Takie oczyszczanie przynosi lepsze efekty i w dużej mierze łagodzi zmiany trądzikowe oraz zapobiega ich powstawaniu. Ponadto polecam wodę termalną lub hydrolat. Dobrze jest stosować takie oczyszczanie rano i wieczorem.

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY

Wskazówki:
Jeśli zauważymy na twarzy intensywny rumień, który pomimo odpowiedniej pielęgnacji nie znika, należy udać się do specjalisty. Czasami zdarza się, że podrażniona cera naczyniowa ma skłonności do trądziku różowatego, który wymaga odpowiedniego leczenia. Popękane naczynia można usunąć w gabinecie zabiegowym np. za pomocą lasera, czy termokoagulacji. Ponadto stosowanie źle dobranych kosmetyków może doprowadzić do nasilenia schorzenia. Skóra nie powinna być pielęgnowana kosmetykami, które zawierają: alkohol, alfahydrokwasy (AHA) oraz glikol propylenowy.

PRZYJAZNE LINIE KOSMETYCZNE:
– Monoderma, kuracja z Wit. C która uszczelnia naczynia, ale także jest bardzo silnym antyoksydantem. Wykazuje również silne działanie przeciwzmarszczkowe – stymuluje syntezę kolagenu;
– DMK BetaGel, ProAmino,
– Guinot Creme Red Logic,
– produkty, które w swoim składzie mają rutynę, witaminę B3, aloes, dysmutazę ponadtlenkową;
– Bioderma linia Photoderm.

Wiadomości w pigułce!
Upał nie sprzyja takiej skórze, odpowiednie postępowanie i pielęgnacja może zapobiec rozwojowi choroby. Czynniki, które mogą nasilić powstawanie trądziku różowatego to w głównej mierze: nadmiar stresu, wiatr, wahania temperatury, alkohol, gorące potrawy, intensywny wysiłek fizyczny, leki rozszerzające naczynia. Często zdarza się, że podrażniona cera naczyniowa ma skłonności do trądziku różowatego, który wymaga odpowiedniego leczenia.

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY

SKÓRA PROBLEMATYCZNA Z TRĄDZIKIEM POSPOLITYM I GRUDKOWYM - CHARAKTERYSTYKA: rozszerzone pory, regularnie występujące i długo utrzymujące się zmiany ropne, wypryski, które przynoszą dyskomfort i ból i pozostawiają blizny, przebarwienia, obecność zmian na skórze twarzy, szyi, dekoltu, na plecach. Występuje dodatkowo nieprawidłowe złuszczanie naskórka, przez co martwe komórki zatykają ujścia gruczołów łojowych. Niedoskonałości pojawiające się na skórze ze skłonnością do trądziku dzieli się na formy:
– zapalne: to grudki, krosty i ropne torbiele;
– niezapalne: to zaskórniki otwarte i zamknięte, prosaki.

Problem ten najczęściej ujawnia się w okresie dojrzewania, kiedy poziom hormonów gwałtownie wzrasta. Androgeny pobudzają do działania gruczoły łojowe, które produkują nadmiar sebum. Cera trądzikowa bardzo często bywa mylona z cerą tłustą, ponieważ ich podstawą jest ten sam problem – nieprawidłowa praca gruczołów łojowych.

Czynniki wpływające negatywnie na stan skóry:
1. Oprócz uwarunkowań genetycznych, wpływ na stan skóry mają hormony i dieta. Zmiany hormonalne mogą wynikać z okresu dojrzewania, stresujących sytuacji lub nieodpowiedniego trybu życia – nagły spadek wagi, dieta uboga w składniki odżywcze;
2. Nieodpowiedni sposób odżywiania – najbardziej szkodliwy jest cukier, alkohol, fast foody, papierosy, kawa;

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY

3. Grube warstwy kosmetyków ograniczają dostęp tlenu do skóry – zakrywanie niedoskonałości warstwami makijażu przyczynia się do zatykania ujść mieszków włosowych;
4. Brak nawilżania i ochrony UV;
5. Używanie kosmetyków do innych rodzajów skóry;
6. Leczenie trądziku na własną rękę – w przypadku silnego trądziku lepszym rozwiązaniem jest wizyta u specjalisty;
7. Dotykanie twarzy rękami, telefonem komórkowym – wszędzie czają się bakterie, które mogą pogorszyć stan skóry;
8. Długotrwały stres – przyczynia się do uwalniania przez organizm glukokortykoidów, które mają wpływ na uwalnianie przez gruczoły łojowe ropy lub powstawanie trądziko–podobnej wysypki;
9. Opalanie się – skóra staje się wysuszona i bardziej podatna na podrażnienia. Ponadto prowadzi to do wzmożenia pracy gruczołów łojowych.

Pielęgnacja:
Cera trądzikowa nie lubi słońca! W pierwszych dniach opalania możemy zauważyć drobną poprawę, jednak już po tygodniu wyprysków będzie dwa razy więcej. Właściwa pielęgnacja cery powinna opierać się na stosowaniu produktów antybakteryjnych, łagodzących i nawilżających o lekkiej formule. Należy złuszczać ją regularnie, w momencie gdy na skórze nie występują zmiany ropne, istotne jest również przeprowadzenie kuracji złuszczających w salonie kosmetycznym czy klinice. U pacjentów z trądzikiem stosowanie produktów, które przyczyniają się do zatkania porów, byłoby zabójcze dla skóry, dlatego produkty dedykowane dla tego typu cery, powinny mieć lekką formułę. Codziennie rano i wieczorem oczyszczaj skórę delikatnym żelem myjącym, na dzień stosuj lekkie kremy nawilżające, a na noc antybakteryjne. Działanie preparatów przeciwtrądzikowych opiera się na hamowaniu powstawaniu zaskórników, złuszczaniu rogowaciejącego naskórka, zmniejszaniu łojotoku, a także działaniu antybakteryjnym. W celu likwidacji pojedynczych zmian można stosować specjalne żele do stosowania punktowego, które działają antybakteryjnie i osuszająco.

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY:

Oczyszczanie:
Pierwszym odruchem jest sięgnięcie po głęboko oczyszczające preparaty, w rzeczywistości prowadzi to do szybkiego wysuszenia skóry, która zostaje zmuszona do jeszcze większej produkcji sebum. Skórę należy regularnie oczyszczać z kurzu, zanieczyszczeń, makijażu. Trzeba jednak by ostrożnym, gdyż zbyt mocna ingerencja może przynieść odwrotny rezultat. Zatem twarz należy przemywać dwa razy dziennie, stosując nieoleiste kosmetyki, najlepiej w postaci pianek bądź żeli. Należy unikać używania zwykłego mydła, ponieważ wzmaga on produkcję łoju przez gruczoły oraz nadaje skórze odczyn zasadowy, co sprzyja rozwojowi bakterii. Nie należy także używać produktów na bazie alkoholu, które oprócz przesuszania i podrażniania, prowadzą do pogorszenia się kondycji skóry. Po umyciu i spłukaniu twarzy letnią wodą, kolejnym krokiem pielęgnacji jest zastosowanie kremu nawilżającego bądź nawilżająco–matującego. W przypadku osób u których skóra świeci się, dobrym rozwiązaniem może okazać się stosowanie bibułek matujących, które doskonale pochłaniają serum i świetnie nadają się do odświeżenia makijażu.

Przyjazne linie kosmetyczne:
- Neauvia Acne Stress Control
- DMK Acu Creme
- Monoderma kuracja z witaminą C

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY:

SKÓRA TŁUSTA - CHARAKTERYSTYKA:
skóra jest gruba, tłusta, błyszczy się, ma ziemisty kolor i duże pory, pojawiają się zaskórniki otwarte oraz zamknięte, rozszerzają się ujścia gruczołów wydzielniczych.

Czynniki wpływające negatywnie na stan skóry:
1. Mycie twarzy wodą z mydłem – warto wybierać żele i pianki oczyszczające z mentolem;
2. Stosowanie zbyt agresywnych preparatów odtłuszczających, które powodują nadmierne wysuszenie skóry;
2. Nadmiar słońca i częste opalanie się;
3. Nadmierny kontakt dłoni ze skóra twarzy – na zabrudzonych dłoniach można bowiem przenieść bakterie, które staną się przyczyną powstawania pryszczy;
4. Samodzielne wyciskanie zaskórników – takie postępowanie pogorszy stan cery i doprowadzi do powstawania blizn;
5. Palenie papierosów, stosowanie ostrych przypraw, picie alkoholu, stres.

Pielęgnacja:
Twarzy nie należy myć płynami z dużą zawartością alkoholu czy kwasu salicylowego – takie preparaty podrażniają skórę i przyspieszają wytwarzanie sebum. Środki do mycia powinny mieć odczyn lekko kwaśny lub neutralny, powinny zawierać składniki zmniejszające łojotok. Kremy dedykowane skórze tłustej powinny zawierać cynk, który ma działanie seboregulujace, jak również ceramidy, które odbudowują płaszcz hydrolipidowy. Ponadto produkty z glutationem – delikatnie rozjaśniają cerę, zapobiegają tworzeniu się zaskórników i uelastyczniają naskórek. Produkty powinny być pozbawione olejów. Kremy do cery tłustej powinny mieć lekką konsystencję. Na noc można zaaplikować krem regeneracyjny o lekkiej konsystencji. Ponadto, aby niwelować błyszczenie skóry, warto wypróbować płatki lub chusteczki absorbujące nadmiar sebum.

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY:

Oczyszczanie:
Nie powinno ograniczać się tylko do porannej i wieczornej toalety. Warto również w ciągu dnia stosować odpowiednie produkty o działaniu antybakteryjnym, które ograniczą rozwój mikroorganizmów na powierzchni skóry, ale pamiętaj, nie należy jej przesuszać! Co najmniej raz w tygodniu należy wykonywać peelingi, scruby i maseczki oczyszczające. Stosując peeling, usuwasz nadmiar zrogowaciałego naskórka. Niedopuszczalne jest wyciskanie zaskórników, ponieważ może to doprowadzić do powstania stanów zapalnych. Pamiętaj o tym, że przeciwwskazaniem do wykonania peelingu jest występowanie czynnych zmian ropnych na skórze. Przynajmniej raz w miesiącu należy udać się do kosmetologa, który pomoże fachowo oczyścić, odblokować skórę twarzy.

PIELĘGNACJA SKÓRY LATEM - PODZIAŁ NA TYPY SKÓRY:

Przyjazne linie kosmetyczne:
Kosmetyki zawierające substancje antybakteryjne i przeciwzapalne, normalizujące, hamujące powstawanie zmian skórnych, regulujące skład flory bakteryjnej. Substancje czynne, które powinny występować w takich produktach: woda termalna, algi, cynk, prowitamina B5, kwasy AHA, olejek z drzewa herbacianego, miedź.

Produkty:
– DMK linia ACU;
– Bioderma linia Sensibio;
– Avene linia CLEANANCE;
– Neauvia
linia dermatologiczna.

Wiadomości w pigułce!
Nieprawidłowa pielęgnacja tłustej cery może doprowadzić do powstania zmian łojotokowych i trądzikowych, dlatego ważny jest odpowiedni dobór produktów pielęgnacyjnych, takich, które opierają się na działaniu przeciwzapalnym, antybakteryjnym i normalizującym. Dobrą informacją jest, że przy tym typie skóry zmarszczki pojawiają się dość późno. Z wiekiem skóra staję się mniej tłusta z tendencją do lekkiego przesuszania.

SOLARIUM - ALTERNATYWA DLA SŁOŃCA?

W dzisiejszych czasach trend opalonej skóry, niczym zaraz po wakacjach, ciągle pozostaje bardzo zauważalny i to przez cały rok. A pomyśleć, że jeszcze kilkadziesiąt lat temu kobiety w Europie chroniły się przed słońcem jak tylko mogły, głównie z tego też względu, że opalona skóra kojarzona była z ubóstwem i pracą w polu. Jej jasny, porcelanowy odcień był ideałem karnacji i świadczył o bogactwie. Czasy się jednak zmieniły, a wraz z nimi poglądy, zwyczaje, wygląd ludzi i trendy. Sama Coco Chanel na początku XX wieku uznała, że „Złota opalenizna jest wyznacznikiem stylu". Natomiast moda modą, nie o tym aspekcie będzie mowa. Pomówimy oczywiście o tym, co się z tą modą wiąże - czyli o solarium i o tym jaki ma ono wpływ na naszą skórę. **Obecnie jest to zdecydowanie najpopularniejsza metoda na uzyskanie opalenizny przez cały rok. Obserwuje się szeroką ekspansję i niezwykle łatwą dostępność do tych urządzeń.**

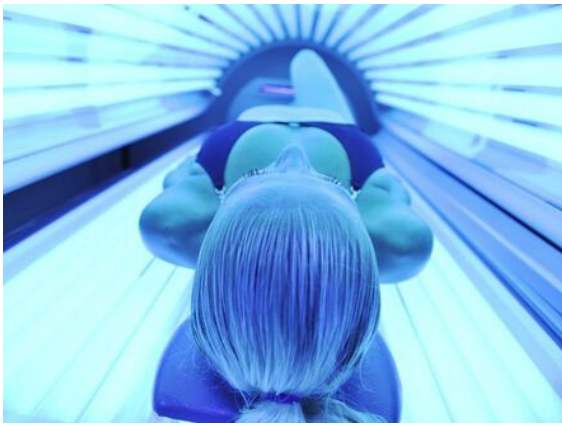
Głównym powodem korzystania z solarium jest oczywiście chęć uzyskania ciemnego odcienia naszej skóry, a tym samym uatrakcyjnienie naszego wyglądu - oczywiście jest to kwestia względna, ale o gustach dyskutować nie będziemy. Natomiast jak wiemy, zadowolenie z wyglądu ciała przyczynia się do poprawy samooceny. Najczęściej dotyczy to kobiet, ale panowie także nie stronią od wizyt w solarium. Z badań wynika też, że rośnie odsetek osób młodych korzystających z solarium, co jest bardzo niepokojącym zjawiskiem. Solarium wybierane jest ze względu na to, że jest to szeroko dostępna, niedroga i skuteczna metoda opalania. Część osób powołuje się też na inne korzyści z solarium, takie jak poprawa nastroju, uzupełnienie witaminy D3, czy przygotowanie skóry przed urlopem i wyjazdem w ciepłe kraje - o tym będzie mowa nieco niżej. Jednocześnie **osoby korzystające z nich bardzo często nie zdają sobie sprawy z ryzyka, jakie niesie za sobą ekspozycja na zbyt dużą dawkę promieniowania.**

SOLARIUM - ALTERNATYWA DLA SŁOŃCA?

Na początek powiedzmy sobie jak właściwie solarium działa. To jak wygląda wiemy chyba wszyscy - jest to kabina albo łóżko, w którym wykorzystywane są lampy wytwarzające promieniowanie ultrafioletowe (UV) w zakresie fal UVA i UVB. Ogólnie **mechanizm powstawania opalenizny po solarium jest podobny do opalania na słońcu - pod wpływem promieni UV zostaje pobudzona do produkcji melanina, czyli pigment, który nadaje naszej skórze brązowy odcień.**

Ciekawym faktem jest, że początkowo solarium uważano za mniej szkodliwe niż słońce. Wiązało się to z tym, że solaria miały emitować jedynie promienie UVA, które uznawano za niegroźne w stosunku do promieni UVB. W późniejszych latach wykazano jednak, że promienie UVB nie są zupełnie wyeliminowane z solariów, ale przede wszystkim odkryto rzeczywisty wpływ promieni UVA, które przenikają do głębszych warstw skóry, działają na skórę właściwą i wyrządzając wiele szkód.

Zastanawialiście się kiedyś, dlaczego wystarczy zaledwie 5-10 minut w solarium, aby odcień naszej skóry się zmienił, a po kilku seansach uzyskujemy pożądaną głęboką opaleniznę?



Dzieje się tak dlatego, że natężenie promieniowania w solarium jest znacznie wyższe niż w warunkach naturalnych. Łóżka opalające mają lampy, które emitują ogromną dawkę tych promieni w bardzo krótkim czasie. Mówi się, że kwadrans spędzony w solarium jest odpowiednikiem całego dnia leżenia na słońcu. **A nasza skóra w tym czasie po prostu cierpi.** Nie pomaga fakt, że lampy znajdują się zaledwie kilka centymetrów od skóry, która dodatkowo najczęściej pozbawiona jest jakiejkolwiek ochrony - niestety mało kto myśli o kremie z filtrem na solarium.

SOLARIUM - ALTERNATYWA DLA SŁOŃCA?

Jakie zagrożenia niesie ze sobą korzystanie z solarium:
- uszkodzenia struktur skóry i idące za tym przyspieszenie procesów starzenia się skóry: promieniowanie UVA pochodzące z lamp solarium przede wszystkim wnika w głąb skóry i niszczy tam włókna kolagenu i elastyny, odpowiedzialne za jej jędrność i gładkość. Wpływa też destrukcyjnie na naczynia krwionośne. Zachodzące procesy fotostarzenia objawiają się tym, że mamy do czynienia z grubszymi zmarszczkami, pobruzdowaniami, brakiem ścieńczenia skóry, a wręcz jej pogrubieniem oraz nadmiernym rogowaceniem naskórka. Inaczej mówiąc intensywnie opalana skóra z biegiem czasu staje się gruba, twarda, szorstka, wysuszona, traci jędrność, przedwcześnie pojawiają się na niej głębokie zmarszczki.

Starzenie się skóry to nie jedyny problem. Skutki nadmiernego korzystania z solarium to również **nieestetyczne przebarwienia i tzw. plamy wątrobowe** - czyli nagromadzenia melanocytów w miejscach nadmiernie wystawionych na ekspozycję słoneczną. Pojawiają się na twarzy, ramionach, dłoniach i plecach. Jakby tego było mało w skórze powstaje jeszcze więcej wolnych rodników oraz dochodzi do uszkodzenia DNA w komórkach.

- ryzyko powstania nowotworów skóry: jest to oczywiście najpoważniejsze zagrożenie, jakie niesie za sobą korzystanie z solarium. Lampy w solarium, emitujące promieniowanie UVB i UVA uszkadzają materiał genetyczny i mogą prowadzić do stanów przedrakowych (rogowacenie słoneczne), raka kolczystokomórkowego, raka podstawnokomórkowego i oczywiście najgroźniejszego, jednego z najbardziej złośliwych nowotworów - **czerniaka złośliwego**.

SOLARIUM - ALTERNATYWA DLA SŁOŃCA?

- korzystanie z solarium może wywołać alergię: promieniowanie UVA może powodować także alergie skórne. Nie ma oczywiście znaczenia źródło jego pochodzenia, dlatego po wizycie w solarium także można zaobserwować alergie, objawiające się wysypką lub zaczerwienieniem skóry. Dodatkowo alergie pod wpływem UVA wywoływać mogą też leki, a ich lista jest całkiem długa (m.in. niektóre antybiotyki, leki kardiologiczne, hormonalne, środki antykoncepcyjne oraz uspokajające).
- częste wizyty w solarium osłabiają układ immunologiczny, niszczą nie tylko skórę, ale paznokcie i włosy, a także podrażniają oczy - zmiany, do których może dojść w oczach to: zaćma, skrzydlik, zapalenie spojówek, ślepota śnieżna.
- warto również wiedzieć, że **istnieje wiele przeciwwskazań do korzystania z solarium**. Generalnie korzystanie z solarium powinno być wykluczone przez osoby o bardzo jasnej karnacji, których skóra łatwo ulega oparzeniom, a także posiadaczy licznych pieprzyków i znamion na ciele. Bezwzględnym przeciwwskazaniem jest ciąża - skóra przyszłych mam jest bardzo narażona na powstawanie przebarwień, ze względu na inną pracę układu hormonalnego. Problem przebarwień może dotyczyć także kobiet stosujących tabletki antykoncepcyjne. Do solarium nie powinny też wybierać się osoby, u których zdiagnozowano choroby serca, nerek, tarczycy, nadciśnienie, padaczkę, schorzenia okulistyczne, czy też z chorobami tkanki łącznej i zapaleniem skórno-mięśniowym. Wiele leków może wpływać na wrażliwość skóry na promieniowanie UV i warto wcześniej zapytać o to swojego lekarza.

Być może o tym nie wiecie, ale **istotnym zagrożeniem jest także problem uzależnienia od solarium.** Fachowo stan ten określa się tanoreksją i dotyczy on osób, które ciągle odczuwają potrzebę przebywania na słońcu lub w solarium. Jest to choroba, której podłoże znajduje się w psychice. Uzależniony cały czas myśli, że jest blady (podczas gdy jego skóra jest bardzo opalona) i jednocześnie uważa, że z bladą skórą prezentuje się znacznie gorzej. Nie zauważa przebarwień i złego stanu skóry, liczy się tylko jej kolor. Wydaje się też być "głuchy" na rady otoczenia, uważa że problem go nie dotyczy. Tanoreksja to typowy nałóg, który, w porę zauważony, może być leczony.

SOLARIUM - ALTERNATYWA DLA SŁOŃCA?

Powiedzmy sobie jeszcze o dwóch ciekawych mitach, o których na pewno nie jeden raz słyszeliście:

- solarium leczy trądzik: jeden z najpopularniejszych mitów, niestety ciągle przekazywany z ust do ust.

Prawdą jest jednak, że solarium z pewnością nie służy osobą borykającym się z trądzikiem, a wręcz przeciwnie. Na początku wiele osób zauważa wizualną poprawę stanu skóry, gdyż lampy solarium wysuszają zmiany trądzikowe, niwelują nadmierne wydzielanie sebum. Jest to jednak efekt bardzo złudny i chwilowy - problem powraca do nas bardzo szybko i to ze zdwojoną siłą. Nadmiernie wysuszona skóra powoduje, że gruczoły łojowe odpowiedzialne za wydzielanie sebum zaczynają pracować ze zdwojoną aktywnością. Produkcja sebum jest więc jeszcze większa, a nasze zmiany trądzikowe przybierają na intensywności. Poza tym dodatkową niespodzianką dla nas mogą być trudne do usunięcia przebarwienia, które mogą powstać na skutek połączenia stosowanych preparatów leczniczych i promieniowania lamp solarium. Opisany proces dotyczy oczywiście opalania zarówno w solarium, jak i na słońcu. Wniosek oczywiście jest jeden - opalanie nie pomaga w walce z trądzikiem.

- solarium uodparnia skórę na silne słońce przed wyjazdem na urlop i zabezpiecza przed poparzeniami: kolejna powszechnie znana teoria, która niestety nie znajduje uzasadnienia naukowego.

Owszem, wyprodukowana melanina (pigment, który odpowiada między innymi za barwę naszej skóry) ma za zadanie ochraniać skórę przed promieniowaniem UV. Jednak ochrona ta jest niewielka w stosunku do dawki promieni słonecznych, jaką zaserwujemy skórze podczas urlopu. Skóra sztucznie opalona jest więc wciąż bezbronna na działanie promieni słonecznych i jak najbardziej może dojść do oparzeń.

SOLARIUM - ALTERNATYWA DLA SŁOŃCA?

Wielu zwolenników solarium, w tym nie rzadko ich właściciele, powołują się na **korzyści wynikające z korzystania z solarium, takie jak wytwarzanie witaminy D, pobudzenie wydzielania endorfin, czy też leczenie niektórych schorzeń dermatologicznych.** Trzeba jednak wiedzieć kilka kwestii. Przede wszystkim nie należy przeceniać tego, że światło lamp solarium wspomaga produkcję witaminy D w naszym organizmie. Po pierwsze witamina D powstaje pod wpływem fal UVB, których w solarium jest ograniczona ilość. Po drugie znacznie lepszym rozwiązaniem będzie dostarczenie jej w naszej diecie, albo poprzez suplementację. Solarium nie można też traktować, jako leku na depresję, a także utożsamiać z fototerapią np. przy łuszczycy, gdzie naświetlanie odbywa się przy pomocy specjalnych paneli i kabin świetlnych w gabinetach lekarskich pod nadzorem lekarza.

Wydawać by się mogło, że wiedza społeczeństwa na temat szkodliwego działania solarium jest dość szeroka. Mimo wszystko wielu ludzi ciągle to lekceważy, a część nawet traktuje to jako element pielęgnacji ciała. Pamiętajmy, że nie ma czegoś takiego jak bezpieczne korzystanie z solarium. Oczywiście, mniejszą krzywdę wyrządzamy naszej skórze korzystając z solarium dwa czy trzy razy do roku np. przed ważną uroczystością, co jest dość często praktykowane. Jednak miejmy świadomość, że każda wizyta w solarium to uszkadzanie naszej skóry. Moda nigdy nie powinna być silniejsza niż zdrowy rozsądek. A dodatkowo w dzisiejszych czasach, dla miłośników opalonej skóry równie łatwo dostępną alternatywą dla solarium jest używanie produktów brązujących, czy też opalanie natryskowe.

OPARZENIA SŁONECZNE

Sezon letni w pełni, a co się z tym wiąże, często eksponujemy naszą skórę na działanie promieni słonecznych. Niektórzy uwielbiają się opalać, czy też spędzać czas na słońcu, zapominając jednocześnie o ochronie przeciwsłonecznej lub też robiąc to zbyt długo. Niestety przykrą, bolesną i dość częstą konsekwencją są oparzenia słoneczne. W dzisiejszym poście przeczytacie o tym czym dokładnie one są i jak powstają, jakie są ich skutki i jak sobie z nimi radzić.

Oparzenie słoneczne to najczęstszy skutek nadmiernej ekspozycji na słońce, czyli promieniowanie UV. Jest to uszkodzenie skóry, które pojawia się, gdy ilość promieniowania UV jest większa niż zdolności ochronne pigmentu skóry, czyli melaniny. Za jego rozwój odpowiedzialne jest głównie promieniowanie UVB, a przede wszystkim promieniowanie o długości fali od 295 do 315 nm. Oparzenie może wystąpić również po skorzystaniu z solarium.

Oparzenia słoneczne mogą dotyczyć różnych części ciała, w tym najczęściej twarzy, dekoltu, ramion, dolnej części brzucha, wewnętrznej powierzchni ud. Większość z nich goi się w ciągu kilku dni. Pierwsze objawy pojawiają się po upływie 4-6 godzin od nadmiernej ekspozycji na słońce, zaś ich największa intensywność ujawnia się po około 12-24 godzinach. Ustępowanie zmian z reguły rozpoczyna się po około 72 godzinach. Jednak nie wszystkie oparzenia mają łagodny przebieg, a niektóre wymagają fachowej pomocy lekarskiej.

OPARZENIA SŁONECZNE

Każdy z nas jest narażony na powstanie oparzeń słonecznych, przy czym kilka czynników ma na to wpływ. Nasilenie oparzeń słonecznych zależy przede wszystkim od natężenia promieniowania słonecznego i od długości ekspozycji na słońce. Dlatego też największe ryzyko oparzeń słonecznych występuje w okresie letnim w godzinach 10-15 - w tych godzinach indeks UV jest najwyższy. Należy też wziąć pod uwagę, że niektóre lekarstwa, a także kosmetyki czy perfumy mogą powodować zwiększenie wrażliwości na promieniowanie UV. Ponadto zdecydowanie bardziej na oparzenia słoneczne narażone są osoby z jasną karnacją i I oraz II fototypem skóry. Innymi słowy inaczej broni się skóra osoby o oliwkowej karnacji, a inaczej osoby z bardzo jasną karnacją, w przypadku której do oparzenia może dojść w bardzo krótkim czasie. Ma na to wpływ ilość pigmentu ochronnego w skórze. Należy też pamiętać, że szczególnie wrażliwa na działanie promieniowania UV jest skóra dzieci i niemowląt.

Oparzenia słoneczne dzielimy na stopnie w zależności od ich ciężkości.
- oparzenia I stopnia: są to powierzchniowe zmiany zewnętrznej warstwy skóry. Występują zdecydowanie najczęściej i mają najłagodniejszy przebieg. Charakteryzują się mocnym zarumienieniem, rozgrzaniem i pieczeniem skóry. Kiedy jej dotykamy, czujemy ból. Może występować także lekki obrzęk. Nie występują żadne pęknięcia czy pęcherze. Czasami mogą pojawić się dreszcze oraz ogólne osłabienie. Objawy te z reguły ustępują po kilku dniach, a na ich miejscu często pojawia się łuszczenie naskórka.

- oparzenia II stopnia: w tym przypadku zmiany obejmują naskórek oraz skórę właściwą. Zaczerwienienie jest mniejsze niż w 1 stopniu, jednak pojawiają się pęcherze wypełnione płynem surowiczym. Wzrasta ogólny ból i pieczenie. Ponadto dochodzi do częściowej martwicy naskórka. Najczęściej stan ten utrzymuje się od 2 do 6 tygodni. W rozległych oparzeniach II stopnia mogą pojawić się także objawy ogólne np. gorączka, zawroty i bóle głowy, nudności, wymioty, trudności z oddychaniem, a nawet wstrząs (ze spadkiem ciśnienia krwi i temperatury ciała, zamroczeniem lub pobudzeniem, niekiedy drgawkami). Taki stan zdecydowanie wymaga pilnej konsultacji lekarskiej, tym bardziej że objawy te mogą też sugerować udar słoneczny, który może towarzyszyć oparzeniu.

OPARZENIA SŁONECZNE

Wyższe stopnie oparzeń słonecznych, czyli III i IV, naprawdę rzadko są efektem działania promieni słonecznych. W tych przypadkach konieczne jest odpowiednie leczenie pod okiem specjalisty. Oparzenia III stopnia dotyczą wszystkich warstw skóry, łącznie z naczyniami krwionośnymi oraz zakończeniami nerwowymi, zaś IV stopnia powodują wystąpienie na skórze głębokich ran, które mogą sięgać nawet do mięśni, kości i narządów wewnętrznych. Efektem jest wrażenie martwej skóry i brak czucia w miejscu poparzenia. Są to bardzo niebezpieczne rodzaje oparzeń słonecznych i mogą one być zagrożeniem życia.

A co możemy zrobić, jeśli dojdzie do oparzenia słonecznego?

Oczywiście wszystko zależy od jego stopnia. Z lekkimi oparzeniami pierwszego stopnia spokojnie poradzimy sobie sami. Na początek dobrze jest ochłodzić poparzone miejsce - dzięki temu zatrzymamy proces uszkodzenia tkanki. Najlepszy będzie letni, stopniowo ochładzany prysznic (delikatne polewanie skóry, a nie mocny strumień) lub chłodne kompresy. Pamiętajmy, że nie może to być bardzo zimna woda albo lód, ponieważ w kontakcie z rozpaloną skórą, może wywołać silną reakcję bólową, a nawet szok termiczny.

Takie działanie z reguły przynosi chwilową ulgę, dlatego w następnej kolejności powinniśmy sięgnąć po produkty o działaniu łagodzącym, chłodzącym i nawilżającym. Skóra po opalaniu jest osłabiona, a co za tym idzie także wrażliwa na wszelkie czynniki zewnętrzne oraz składniki znajdujące się w kosmetykach. **Warto więc patrzeć na składy danych produktów - nie powinny one zawierać drażniących składników.**

Pomocne będą preparaty z dodatkiem pantenolu i alantoiny, które nawilżają, łagodzą, działają przeciwzapalnie i pobudzają procesy naprawcze. Obie te substancje są dobrze tolerowane przez skórę i nie wywołują alergii czy podrażnień. Warto też sięgnąć po kremy z kwasem hialuronowym, który poprawia poziom nawilżenia naskórka. Ważna będzie też formuła produktu - gdy skóra piecze, najlepiej sprawdzają się żele, pianki, lekkie balsamy i spraye, natomiast lepiej jest unikać gęstych maści czy kremów, które trudno wsmarować w skórę.

OPARZENIA SŁONECZNE

Można także wypróbować kilka domowych sposobów, które cieszą się dużą popularnością i przynoszą ulgę – przykładowo są to okłady z kefiru, zsiadłego mleka lub jogurtu. Dobrym pomysłem może też być zastosowanie żelu ze świeżego aloesu lub soku ze świeżego ogórka.

Skóra poparzona traci dużo wody, dlatego musimy pamiętać o jej nawilżaniu, także po ustąpieniu pierwszych najbardziej dokuczliwych i bolesnych objawów nadmiernego opalania. Nie należy zbyt mocno natłuszczać podrażnień po opaleniu, ponieważ tłuste preparaty nasilają ból, dając uczucie gorąca. Na koniec ważne jest też nawadnianie całego organizmu – kluczową kwestią jest więc picie dużej ilości wody. Warto też rozważyć dodatkową suplementację lub wzbogacić dietę o produkty zawierające witaminy E i C, które regenerują uszkodzoną skórę. W okresie gojenia należy unikać noszenia obcisłej odzieży, a także nie eksponować skóry ponownie na działanie słońca.

Jeśli chodzi o poważniejsze poparzenia drugiego stopnia to nasze działania będą inne. Tutaj nawet domowe sposoby mogą okazać się nieskuteczne, a nawet niewskazane. **Przede wszystkim jeżeli dojdzie do pojawienia się pęcherzy wypełnionych płynem surowiczy, to nie należy ich przekłuwać ani zdrapywać - takie działania mogłyby prowadzić do powstania zakażenia.** Konieczne bywa stosowanie leków, które zabezpieczają przed zakażeniem bakteryjnym oraz maści steroidowych. Silny ból towarzyszący oparzeniom można łagodzić za pomocą środków takich jak paracetamol czy ibuprofen. Jednak generalnie przy oparzeniach drugiego stopnia najczęściej niezbędna jest konsultacja z lekarzem, szczególnie gdy dołączają się inne objawy ogólne (istnieje prawdopodobieństwo wystąpienia udaru). Przy oparzeniach rozległych i ciężkich konieczna jest hospitalizacja.

OPARZENIA SŁONECZNE

Skutki oparzeń słonecznych, zwłaszcza tych łagodnych, są bardzo często bagatelizowane. Ich objawy są zwykle przemijające, ale na uwadze trzeba mieć, że ich negatywne skutki dla skóry mogą mieć charakter długofalowy. Zbyt intensywna i długa ekspozycja na słońce prowadzi do szybszego starzenia się skóry. Konsekwencją oparzeń słonecznych mogą być przebarwienia i odbarwienia, w tym również zmiany barwnikowe w postaci piegów. Istnieje także ryzyko powstania nieestetycznych blizn, szczególnie jeśli skóra po oparzeniu jest pokryta pęcherzami i jest źle pielęgnowana. Dodatkowo najgroźniejsze dla nas jest to, że promieniowanie UV przyczynia się do powstawania czerniaka złośliwego i innych nowotworów skóry. Badania potwierdzają, że przebyte w młodym wieku oparzenia słoneczne znacznie zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia w późniejszych latach czerniaka. Od oparzenia słonecznego do wystąpienia nowotworu skóry mija zwykle 15-20 lat.

Podsumowując, oparzenia słoneczne nigdy nie należą do przyjemnych doświadczeń, a mogą także być dla nas i naszej skóry poważnym zagrożeniem. Zdecydowanie lepiej jest zapobiegać, niż je leczyć. Nie zapominajmy więc o podstawowych kwestiach, takich jak rozsądne korzystanie z kąpieli słonecznych, unikanie słońca w godzinach jego największej aktywności, używanie kremów z filtrem, noszenie nakrycie głowy i odpowiednich ubrań.

UWAGA CZERNIAK!

Na zakończenie naszego ebooka temat czerniaka. Wiemy, że promieniowanie słoneczne to jeden z największych winowajców, który przyspiesza proces starzenia się. Ale musimy być świadomi, że to też ogromny czynnik mający wpływ na rozwój raka skóry, jaki jest właśnie czerniak. Nowotwór ten charakteryzuje się największą dynamiką wzrostu - zarówno liczby zachorowań, jak i w mniejszym stopniu zgonów, w porównaniu z jakimkolwiek innym nowotworem złośliwym. Corocznie stwierdza się około 160 000 nowych przypadków czerniaka na całym świecie, z czego przeszło 80% w Ameryce Północnej, Europie, Australii i Nowej Zelandii. W Polsce czerniak jest stosunkowo rzadkim nowotworem, ale zachorowalność na ten nowotwór stale wzrasta. Według ogólno dostępnych statystyk liczba zachorowań podwaja się co 10 lat i obecnie wynosi około 2 200 nowych zachorowań (1 000 u mężczyzn i 1 200 u kobiet), natomiast liczba zgonów w ostatnich latach wynosi 500 (u mężczyzn i 400 u kobiet). Mówi się też, że zachorowalność na czerniaka w Polsce jest prawdopodobnie niedoszacowana. W krajach sąsiadujących z Polską, np. w Niemczech i Czechach, statystyki zachorowalności są dwukrotnie wyższe, dzięki znacznie bardziej precyzyjnemu systemowi zgłaszalności nowotworów. Umieralność z powodu czerniaka jest największa w grupie chorych w wieku poniżej 30 lat, a mediana wieku zachorowania jest podobna dla obu płci i wynosi 51 lat.

UWAGA CZERNIAK!

Czerniak złośliwy (łac. melanoma malignum) jest nowotworem wywodzącym się z komórek barwnikowych - melanocytów, które rozwijają się z tkanki nerwowej powłok. Stanowi około 2% wszystkich zachorowań na nowotwory. Najczęstszym punktem wyjścia czerniaka jest skóra, ale może on powstawać także w obrębie błon śluzowych przewodu pokarmowego lub w gałce ocznej.

Czerniak jest nowotworem o wysokim stopniu złośliwości. Należy do grupy najbardziej agresywnych nowotworów, opornych na standardowe leczenie onkologiczne. **Rozwija się głównie pod wpływem promieniowania UV.** Około 10% przypadków ma podłoże dziedziczne. Może dawać przerzuty do okolicznych węzłów chłonnych, a także przerzuty odległe, najczęściej do płuc i mózgu. U kobiet czerniak najczęściej umiejscowiony jest na kończynach, w przypadku mężczyzn najczęstszym umiejscowieniem czerniaka jest tułów.

Objawy czerniaka:

Czerniak może rozwinąć się, pod wpływem różnych czynników, na podłożu już istniejących znamion barwnikowych lub powstać na skórze niezmienionej. **Niepokój budzić powinny zmiany dotyczące już istniejących znamion.** Do najczęstszych objawów, wymagających konsultacji lekarza (onkolog, chirurg onkolog, dermatolog) należą między innymi: zgrubienie, zaczerwienienie wokół znamienia, swędzenie, krwawienie, powiększenie, zmiany barwnikowe skóry. Zmiany w obrębie znamienia, budzące niepokój onkologiczny, są określane jako ABCD:

- A asymetria - zmiana kształtu znamienia z okrągłej na niesymetryczną
- B brzegi - nierówne, postrzępione brzegi znamienia
- C czerwony, czarny, niejednolity kolor
- D duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6mm.

UWAGA CZERNIAK!

Rola promieniowania słonecznego w powstawaniu czerniaka:
Ultrafiolet indukuje wiele niepożądanych efektów w skórze, takich jak rumień, obniżenie odporności organizmu czy zmiany nowotworowe. Badania epidemiologiczne wskazują na związek czerniaka skóry z ekspozycją osób wrażliwych, szczególnie dzieci, na promieniowanie słoneczne. Promieniowanie UV działa silnie genotoksycznie na DNA komórki, co może prowadzić do jego uszkodzenia i wystąpienia mutacji genowych. Powstające fotouszkodzenia w materiale genetycznym komórek skóry mogą przyczyniać się do rozwoju nowotworów tego narządu. **Promieniowanie słoneczne, stanowiące naturalne źródło UV, jest uznawane przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem (International Agency for Research on Cancer – IARC), za główny czynnik ryzyka czerniaka u ludzi.** Rak skóry stanowi najczęstszy typ nowotworu u ludzi o jasnej karnacji. Stosunkowo mała częstość występowania złośliwych nowotworów skóry u osób o ciemnej skórze wynika przede wszystkim z foto ochrony, jaką daje zwiększona ilość melaniny w naskórku.

Najważniejszym elementem pozwalającym na wczesne rozpoznanie czerniaka jest badanie skóry pacjenta, które powinno być wykonywane przez każdego lekarza podczas każdej wizyty chorego w ambulatorium lub w trakcie hospitalizacji.

UWAGA CZERNIAK!

Podstawą diagnostyki czerniaka skóry jest histopatologiczne badanie całej wyciętej chirurgicznie zmiany barwnikowej. Biopsja wycinająca całej zmiany barwnikowej jest rozstrzygającą metodą w postępowaniu diagnostycznym, i jedyną, zalecaną przez onkologów leczących czerniaki i patologów je diagnozujących. Poza biopsją wycinającą (tzw. mikrostopniowanie I), żadne inne postępowanie nie daje prawidłowego rozpoznania. Po uzyskaniu histopatologicznego rozpoznania czerniaka skóry należy wdrożyć leczenie, zgodnie z oceną stopnia zaawansowania. Badania dodatkowe wykonywane w procesie diagnostycznym obejmują: podstawowe badania krwi (morfologia, próby wątrobowe, aktywność dehydrogenazy mleczanowej – LDH), konwencjonalną rentgenografię klatki piersiowej oraz ocenę ultrasonograficzną jamy brzusznej i ewentualnie regionalnych węzłów chłonnych. Biopsja wycinająca jest stosunkowo prostym zabiegiem chirurgicznym i z reguły jest możliwa do wykonania w warunkach ambulatoryjnych. Wycięcie podejrzanej zmiany skórnej wykonuje się w miejscowym znieczuleniu nasiękowym, z marginesem bocznym 1–2 mm niezmienionej chorobowo skóry.

Czy można działać profilaktycznie?
Można!

Czerniaki są najłatwiejszymi do zdiagnozowania nowotworami, ponieważ rozwijają się na powierzchni skóry. Codziennie spoglądając w lustro, warto przyjrzeć się wszelkim podejrzanym zmianom na swoim ciele. Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które kwalifikują się do jednego z punktów ABCDE lub budzą Twój niepokój powinny zostać zbadane przez lekarza. Warto przestrzegać też kilku zasad: należy chronić skórę przed promieniowaniem UV, unikać słońca w godzinach 11-13, stosować filtry UV oraz nie korzystać z solarium.

Czerniak stanowi obecnie ważny problem zdrowotny, a częstotliwość jego występowania stale rośnie. Dlatego niezwykle ważne są działania mające na celu zapobieganie chorobie, poprzez kontrolowanie czynników ryzyka , jak i zapobieganie konsekwencjom choroby poprzez jej wczesne wykrycie i leczenie.

ZAKOŃCZENIE

Pamiętaj, że latem Twoja skóra jest bardziej wymagająca i do jej pielęgnacji trzeba podejść inaczej. Mamy nadzieję, że lektura tego ebooka dostarczyła Ci cennej wiedzy o tym jak działać, czego unikać oraz czego potrzebuje Twoja skóra. Teraz nie pozostaje nic innego jak wdrożyć to wszystko w życie.

Ciesz się wakacjami, wypoczywaj i łap słońce – jeśli będziesz to robić z rozsądkiem, nie będziesz borykać się z przesuszeniem, przebarwieniami czy aktywowaniem stanów chorobowych na Twojej skórze. To podejście naprawdę się opłaca, bo będąc świadomym i stosując odpowiednie działania, za kilka lat wciąż będziesz cieszyć się promiennym wyglądem i piękną cerą.

Zapraszamy też do zapoznania się z pozostałymi częściami naszego ebooka - do tej pory pojawiły się 3: "Dieta - jedzenie ma znaczenie", "Postarajmy się zrozumieć hormony" oraz "Pielęgnacja domowa". Każda z części porusza inny temat, każdy tak samo ważny dla naszej skóry - wszystko po to, aby wspólnie stworzyć dla Ciebie przejrzysty przewodnik w drodze po piękną i zdrową skórę.

IB SKINSPACE

ul. Stawki 8 lok. U11

00-193 Warszawa

+48 500 056 259

recepcja@skinspace.pl