



MUDr. Kateřina Macháčková

JAK ZMÍRNIT NÁSLEDKY SLUNĚNÍ

Po návratu z letní dovolené mohou mít klientky a klienti dehydrovanou pokožku, která na první pohled působí povadle, matně a unaveně. Tyto důsledky slunění lze poměrně snadno a rychle zmírnit aplikací vhodných hydratačních krémů a výživných masek. Změny trvalejšího rázu by pak měl řešit dermatolog, případně plastický chirurg.

Častá expozice slunci a nedostatečná či nevhodná ochrana pokožky před UV zářením mohou způsobit i její závažnější poškození. Dermatoložky MUDr. KATEŘINY MACHÁČKOVÉ ze Sirmatých lázní v Ostrožské Nové Vsi jsme se proto zeptali:

S jakými nejčastějšími formami poškození pleti se lze po létě setkat?

Mezi nejčastější změny, jejichž vznik podporuje intenzivní či dlouhodobé slunění, patří vrásky v okolí očí a rtů, nepravidelná pigmentace pleti, rozšířené cévky v centrální části obličeje, zdrsňelá či šupinatá pokožka, rozšířené póry a komedony.

Jak by měla kosmetička v těchto případech postupovat?

Důležitá je analýza pleti a doporučení správných přípravků pro čištění a péči o daný typ pokožky.

V případě ztráty pružnosti, výskytu jemných vrásek či pigmentací lze doporučit například aplikaci chemického peelingu s ovocnými kyselinami AHA v postupně se zvyšující koncentraci. Začíná se koncentrací 20 – 30% AHA dle citlivosti kůže. Dermatolog může při dobré toleranci posléze aplikovat i 50 – 70% AHA peeling. Lokálně je možné vrásky ošetřit také přípravky s oligobotexinem či kyselinou hyaluronovou nebo speciálním přístrojem pro neinvazivní mezoterapii – dermarollerem. Jde o ostatní váleček, jenž drobnými vpichy zapracovává účinné látky do pokožky. Pro odstranění nebo zmírnění pigmentace se hodí také krémy

s kyselinou azelainovou, AHA kyselinami, případně ošetření IPL světlem.

V souvislosti s opalováním se velmi často hovoří také o trvalých poškozeních pokožky, jak se projevují?

Časté slunění způsobuje nenávratné poškození kožních buněk a jejich DNA, což se může na povrchu kůže projevit teprve po letech. Obecně se tyto změny označují jako skin ageing (stárnutí pokožky) a obvykle se vyskytují v podobě skvrnitě pigmentace, depigmentace či jemných šupinek v obličeji. Dále pak mezi projevy takového poškození kůže patří nadměrný výskyt vrásek, zhrubnutí a ochabnutí pokožky, atrofie nebo rozšířené žilky. Tyto změny jsou již nevratné a bez laserových či dermatochirurgických metod nelze očekávat radikální změny. Vhodnou a pravidelnou kosmetickou péčí je však lze zmírnit.

Jaké kúry jsou v tomto případě vhodné?

K redukci jemných vrásek, nerovností pleti a pigmentací je vhodný již zmíněný chemický peeling s AHA kyselinami. V současné době řada kosmetických salonů rozšiřuje nabídku služeb také o ošetření kosmetickými přístroji, jež nabízejí efektivní neinvazivní metody – například neinvazivní mezoterapii neboli vpravování účinných látek do pokožky ultrazvukovými či laserovými nástavci, mikrodermabrazí (obrušování pokožky) a mnohé další.

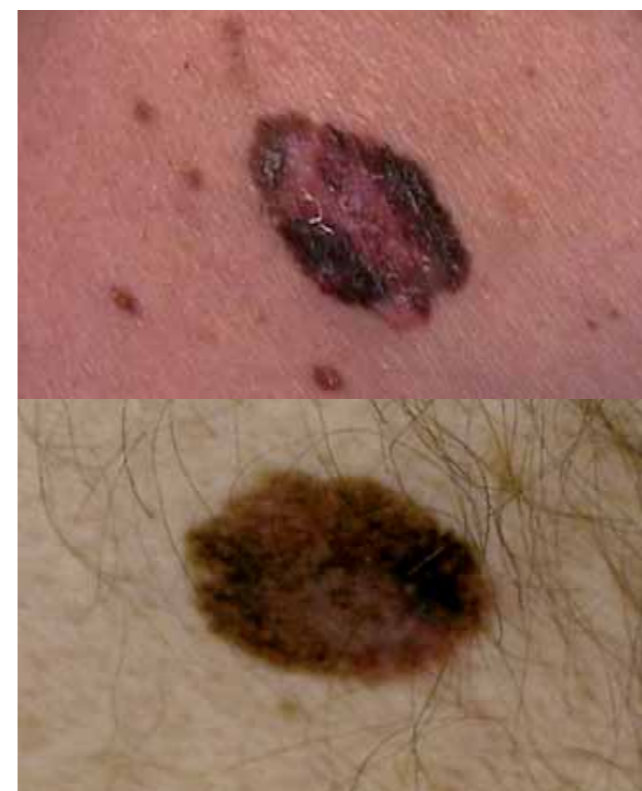
Těžší projevy lze řešit použitím IPL světla, laserovým resurfacingem, což je obnovení kožního povrchu laserovým

zářením, jež odstraní svrchní vrstvu pokožky, nebo kryoterapií neboli zmrazením tkáně. V tom případě je výhodná spolupráce s renomovaným laserovým či dermatochirurgickým pracovištěm, neboť tyto postupy již patří do rukou lékaře, a to nejčastěji dermatologa či estetického chirurga. Domnívám se, že spolupráce kosmetičky s dermatologem a dalšími odborníky je v dnešní době nezbytná.

V čem spatřujete hlavní výhody této spolupráce?

Zaručuje klientele vysoce profesionální péči s dobrými estetickými výsledky. Například, pokud kosmetička zhodnotí vrásky jako hluboké, které nelze ovlivnit kosmetickými procedurami, a doporučí klientce osvědčené pracoviště, kde jsou ošetřeny kupříkladu gelovými výplněmi s kyselinou hyaluronovou nebo je aplikován botulotoxin, spokojená klientka se po zákroku vrátí zpět ke kosmetickému ošetření.

Tato spolupráce je tedy oboustranně výhodná a zvyšuje efektivitu léčby současně s komfortem pacientky.



Maligní melanom (zhoubný kožní nádor)

Jaké jsou další případy poškození pokožky sluncem, kdy by měla kosmetička klientce či klientovi doporučit návštěvu dermatologa?

Zcela jednoznačně při nálezu změněných pigmentových znamének. Často je to právě kosmetička, která zná detailně klientovu pleť a může si těchto změn všimnout, proto by jej měla při jakémkoliv podezření na nebezpečné změny odeslat k dermatologovi. Neprodleně by tak měla učinit při zjištění krvácení, svědění, rozšíření, zblednutí či naopak ztmavnutí znaménka. Vždy platí, že je lépe přijít zbytečně než pozdě.

Konzultace kožního lékaře je vhodná také při nálezu „nehojících“ se stroupků, které opakovaně krvácejí. Podce-

ňován by neměly být ani opakovaný výskyt oparů na kůži či sliznicích.

Jsou v péči o pokožku během léta a slunění důležitější ženy nebo muži?

Z mých zkušeností vycházejí jako uvědomělejší a zodpovědnější jednoznačně ženy. Domnívám se, že kvalitní informace, jak pokožku v letním období správně a dostatečně chránit, jsou v současné době dobře dostupné. Bohužel zejména starší muži, ale i ženy, je příliš nevyhledávají a hydratace či používání krémů s UV faktory je pro ně stále velkou neznámou.

Jakých dalších chyb se lidé v letních měsících dopouštějí?

Řada klientek a klientů se domnívá, že pobyt na slunci je nutný pro správnou tvorbu vitamínu D. To je sice pravda, ale málokdo z nich ví, že množství záření, které k tomu pokožka potřebuje, získá například během působení slunce po cestě do práce. Často proto podceňují rizika, která provázejí nadměrné slunění. Z estetického hlediska urychlují stárnutí pokožky a prohloubení vrásek, ze zdravotního zvyšují pravděpodobnost vzniku kožních nádorů.

Dá se tomu nějak předcházet?

Současným celosvětovým trendem je učít děti od nejútlejšího věku, jak se chránit před sluncem. Také kosmetička by měla klientele ještě před začátkem letní sezony připomenout základní pravidla pro opalování – nevystavovat se slunci mezi 11. a 15. hodinou, často vyhledávat stín a pravidelně aplikovat krémy s UVA a UVB filtry. Pokud má někdo větší počet pigmentových znamének, měla by mu doporučit, aby je pravidelně 2x ročně nechal prohlédnout dermatologem a při jakémkoliv náhlé změně, jako je krvácení, svědění, zvětšení či zmenšení znaménka, lékaře vyhledal ihned.



Důsledkem nadměrného slunění často bývá nepravidelná pigmentace pokožky

Nedoporučuje se ani navštěvovat solária, která sice dokážou navodit zhnědnutí pokožky, ale současně mají hlavní podíl na jejím stárnutí. Způsobují vznik vrásek a dehydratují pleť, která se často i loupe. Pokud někdo touží po dosažení bronzového odstínu pokožky, měla by mu kosmetička poradit aplikaci samoopalovacího krému, čímž lze docílit její postupné zhnědnutí bez ohrožení jejího zdravého a mladistvého vzhledu.

Připravila miš

Foto: archiv MUDr. Kateřiny Macháčkové a archiv redakce