

V SUCHEJ KOŽI

5. PO LETE A TESNE PO ŇOM SI TOHO NAJVIAC VYTRPÍ NAŠA POKOŽKA. TO, ČO JEJ NA JESEŇ CHÝBA, JE VÝŽIVA A HYDRATÁCIA. NEIGNORUJTE SUCHÉ MIESTA ANI PADANIE VLASOV A POMÔŽTE KOŽI PRISPÔSOBIŤ SA NOVÉMU ROČNÉMU OBDOBIU.

„Vysychanie pokožky spôsobujú extrémne teploty a UV žiarenie, nadmerný kontakt vodou a chemickými látkami, ale aj starnutie a niektoré vrodené dispozície, najmä atopický ekzém,“ vymenúva dermatologička z kožnej ambulancie Derma-junior MUDr. Michaela Blaško, PhD. Takto oslabenú kožu po lete ešte väčšími „dorazi“ nastupujúce chladné počasie a nedostatočná starostlivosť. „Nemožno sa natierať čimkoľvek. Treba si zvoliť krém, ktorý obsahuje látky, ktoré koži chýbajú. Prirodzeným hydratačným faktorom ľudskej pokožky je látka nazývaná urea, ktorá na seba viaže vodu. Od jej dostatku závisí miera problémov so suchou kožou. V prípade mimoriadne silných a nepríjemných problémov so suchou pokožkou je nutná špeciálna liečba krémami s obsahom chýbajúcich hydratačných látok, akou je práve urea,“ zdôrazňuje dermatologička.

PRI ČESANÍ NEPANIKÁRTE

Nachádzanie chumáčov vlasov na zemi a v hrebeni je pre mnohých nepríjemnou súčasťou jesenných dní. „Jesenné padanie vlasov nemusí hneď znamenať nejaké ochorenie, ani nás lakať. Môže byť zapríčinené dvomi aktivitami vlasov. Tou prvou je, že v lete nám rastie viac vlasov, ktoré nám chránia pokožku pred slnečnými lúčmi, a preto si viac všímame

ich následné prirodzené vypadávanie. Druhou je, že v letných mesiacoch sa naše vlasy dostávajú do telogénnej, teda pokojovej fázy a v jesenných mesiacoch následne vypadnú,“ vysvetľuje internistka Kliniky Envy MUDr. Daniela Balcová dermatologička. Odlišiť sezónnu výmenu vlasov od vznikajúceho problému môžete dôkladnou kontrolou pokožky hlavy. „Pri sezónnom padaní nám vlasy znova rastú, nevznikajú ložiská, nepozorujeme progresiu v zmysle kútov, preriedenia alebo úplného ústupu vlasov. Navyše toto padanie nepresahuje sto vlasov denne,“ vysvetľuje MUDr. Balcová.



MUDR. MICHAELA BLAŠKO, PHD,
dermatologička



MUDR. DANIELA BALCOVÁ,
internistka

JE POTREBNÉ MENIŤ PRÍPRAVKY STAROSTLIVOSTI O POKOŽKU S MENIACOU SA SEZÓNOU?

„Pokožka v chladnejšom období všeobecne potrebuje masťnejšie a o stupeň výživnejšie krémy, ako v lete, pretože ju chránia pred chladom a vlhkosťou. Pleti na tvári, krku, dekolte môžeme dopriať špeciálne vitamínové masky, doplnené o vitamíny A a E, ktoré podporujú regeneráciu kožných buniek. Nezbúdajme ani na pery a ruky, dbajme o pravidelný a dôsledný pitný režim,“ hovorí MUDr. Blaško.