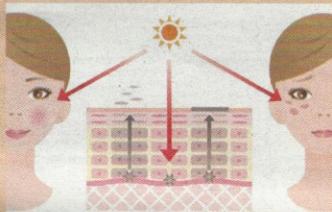




Dermato-
venerologička,
Klinika Envy

ČAS RIEŠIŤ ŠKVRNY



OBJAVILI STE SI PO LETE NA LÍCACH MALÉ HNEDÉ FLIAČKY A CHCETE SA ICH ZBAVIŤ? PIGMENTOVÉ ŠKVRNY SÚ NIELEN RIZIKOVÉ, ALE AJ SPRIEVODNÝM ZNAKOM VYSUŠENEJ, PODRÁŽDENEJ A NEPRUŽNEJ POKOŽKY, NA KTOREJ SA ROBIA NA VRÁSKY.

Za prirodzenú farbu pokožky sú zodpovedné kožné pigmenty melaníny, konkrétnie eumelanín a feomelanín, ktoré každý z nás zdedil v inom pomere. Keď si nejakým spôsobom narušíte mechanizmus pigmentácie, teda tvorbu farbiva, môže dôjsť k nadprodukcií melanínu, ktorý sa potom nerovnomerne ukladá, a vy si objavíte prvé pigmentové škvry.

Ak by ste sa rozhodli pre odstránenie pigmentácie, možnosti máte viacero. Prípravky na domáce použitie sa však odporúčajú používať výhradne v noci a ideálne na jeseň a v zime, kedy je slnečného žiarenia menej a je menej intenzívne. Zapamätajte si, že v lete sa depigmentačná liečba neodporúča vôbec. Ako sa najrýchlejšie a najúčinnejšie zbaviť neprijemných flakov sme sa spýtali pani doktorky Tatiany Hudákovej?

Vieme, ako sa brániť proti pigmentovým škvŕnám, no čo robiť keď sa napriek našej snahe objavia?

Najdôležitejšou prevenciou je neustála ochrana pred slnečným žiareniom a v lete sa treba vzdať parfumov. Ideálne je vyberať si kozmetiku podľa typu pleti s vysokým ochranným faktorom, nosiť klobúky, šiltovky či iné pokrývky hlavy. Niekoľko však ani táto ochrana nestaci. Vtedy treba počkať do jesene a vyhľadať dermatológa, ktorý vám po konzultácii a vylúčení prípadnej príčiny ľažkostí navrhne najlepší spôsob, ako sa pigmentových škvŕn zbaviť.

Čo sú to vlastne tie flaky, ako a prečo vznikajú?

Farbu kože určuje najdôležitejší kožný pigment melanín, ktorý chráni pleť pred ultrafialovým žiareniom. Zvýšenie obsahu melanínu sa označuje ako pigmentová škvRNA, odborne hyperpigmentácia. Môže mať rôzne odstiene, od hnedej až po sirovodru farbu. Na ich vznik vplyvá genetická predispozícia, nadmerné vystavovanie sa slnečnému žiareniu, užívanie hormonálnej antikoncepcie

či tehotenstvo, v dôsledku zvýšenej hladiny estrogénov, a niektoré lieky, ako napríklad antibiotiká, vnútorné ochorenia, najmä pečene a obličeiek... V kozmetických prípravkoch sú nebezpečné takzvané furokumaríny a éterické oleje vo voňavkách môžu tiež zvyšovať citlivosť kože na slnečné žiarenie a následne viest k tvorbe nežiadúcich pigmentov.

Aké krémy by sme mali vyhľadávať na bielenie škvŕn?

Krémy majú iba pomocnú úlohu pri odstraňovaní pigmentových škvŕn. Účinné zložky sú arbutin a kyselina kojová, tie blokujú enzym tyrozinazu, čím sa zastaví tvorba melanínu. Zosvetľujúci efekt je viditeľný po niekoľkých týždňoch. Kyselina kojová dosahuje lepšie účinky v kombinácii s AHA kyselinami - kyselinou glykolovou, mliečnou a citrónovou. Relatívne nová účinná zložka je rucinol.

Hovori sa, že keď raz vzniknú, niet

cesty späť, existuje účinné riešenie?

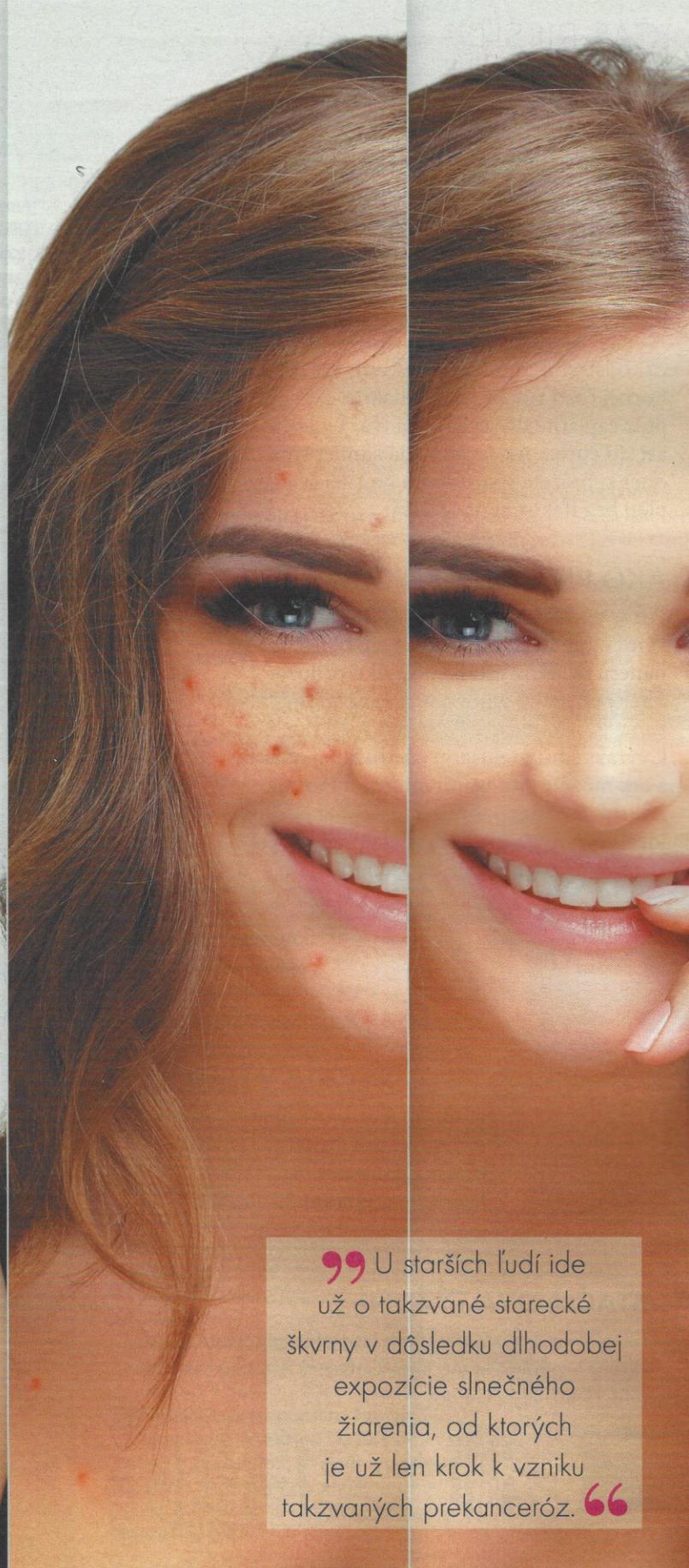
Existuje niekoľko možností, ako sa zbaviť pigmentových škvŕn. Jednou z nich je užívanie prípravkov na bielenie nežiadúcich pigmentácií, ďalšou možnosťou je chemický píling s rôznym obsahom kyselín, ktorý pleť zbaví odumretých buniek, farebne ju zjednotí, prípadne pripraví na ďalšie ošetrenia. Zákrok je nutné opakovať, po ošetrení môže pretrvávať mierne začervenanie pokožky, či jemné olupovanie.

Výborný efekt má ošetrenie pulzným svetlom, po ktorom v miestach pigmentácie ostávajú drobné chrastičky, ktoré však ľahko prekryjete mejkou. Aby mal tento zákrok efekt, musíte ho opakovať.

Najinvasivejšie, avšak i najviac efektívne, je odstránenie pigmentových škvŕn takzvaným frakčným laserom, po ktorom na pleti súce ostávajú chrastičky, no približne do týždňa odpadnú. Tento zákrok je väčšinou jednorazový, v prípade ľažších stavov, sa môže zopakovať.

Ako sa máme staráť o pleť náhylnej na tvorbu škvŕn? Existuje vyššie riziko s pribúdajúcim vekom? Ktorá skupina alebo typ pleti sú rizikové?

Odporúčam celoročne používať prípravky s ochrannými faktormi vo forme opaľovacích krémov, či denné krémy alebo teraz aktuálne mejkapy s ochranným faktorom. Najrizikovejšie pre vznik hyperpigmentácie sú svetlé typy, svetlá pleť, svetlé vlasy a modré oči. Samozrejme, nie je to pravidlo. Pigmentové škvŕny trápiat rôzne vekové kategórie, aj mladých ľudí, častejšie však dievčatá. U starších ľudí ide už o takzvané starecké škvŕny v dôsledku dlhodobej expozície slnečného žiarenia, od ktorých je už len krok k vzniku takzvaných prekanceróz. Práve z nich by mohli v budúcnosti vzniknúť i kožné nádory. Z týchto dôvodov odporúčam absolvovať pravidelne, minimálne raz ročne, vyšetrenie u dermatológa, ktorý posúdi stav vašej pokožky.



” U starších ľudí ide už o takzvané starecké škvŕny v dôsledku dlhodobej expozície slnečného žiarenia, od ktorých je už len krok k vzniku takzvaných prekanceróz. “

ČAS RIEŠIŤ ŠKVРNY

OŠETRENIE LASEROM AJ NA SPLÁTKY

Pomocou laserového lúča typou Q-Switched, ktorý zasahuje v škvrnách melanín, dochádza k odstráneniu škvrn. V priebehu niekoľkých tisícín sekundy sa melanín zohreje a zničí. Moderné lasere sú šetrné voči pokožke a nepoškodzujú okolité tkanivá.

Na aké problémy je takýto zákrok určený? Laserom si môžete dať odstrániť pigmentové škvrny na tvári, dekolte alebo aj na hornej časti rúk až po predlaktie. Len pre orientáciu, za jeden impulz zaplatíte dve eurá, celá tvár by tak stála asi sto euro... Ak sa vám zdá suma privysoká, dnes si môžete splniť sen o krásnej sviežej pleti bez flakov aj na splátky.

AKO PREBIEHA ZÁKROK?

Počas ošetrovania si musíte chrániť oči tmavými okuliarmi. Na aplikovanú oblasť vám nanesú studený gél, na pokožku priložia filter optického vlnovodu a aplikujú intenzívne pulzné svetlo. Počas zákroku dochádza k výraznému prehriatiu ošetrovanej oblasti, a tak môžete cítiť veľmi mierne štipnutia. Zákrok trvá iba pár minút a aby ste dosiahli ideálne vyrovnanie tónu pleti, mali by ste absolvovať osem až desať ošetrování.

POZOR NA PĽUZGIERE

Expozícia UV žiareniu v kombinácii s niektorými fotosenzibilizujúcimi látkami a liekmi, ako sú napríklad chemikálie, ktoré reagujú na UV žiarenie, môže spôsobiť až toxickú reakciu na koži s pľuzgiermi. Tie sa potom často zhoja ako pigmentové škvrny. Dávajte si teda pozor na vonné esencie parfumov, zložky niekto- rých mastí - diclofenac - antibiotiká, napríklad Tetracyklín, fotosenzibilizujúce rastliny, ako boľševník a ďalšie.

