AKTUÁLNE: DEPIGM

ZABUDLI STE SI DAŤ V ZIME SKONTROLOVAŤ ZNAMIENKA A PIGMENTOVÉ FĽAKY? ČO VŠETKO MÔŽETE PRE SVOJU ZDRAVÚ POKOŽKU UROBIŤ EŠTE V MARCI? JE ALEBO NIE JE UŽ NESKORO?

MUDR. TATIANA HUDÁKOVÁ

Dermatovenerologička, Klinika Envy

POCTIVO POUŽÍVAM OCHRANNÉ KRÉMY NA OPAĽOVANIE, ALE AJ TAK MÁM KAŽDÝ ROK NOVÉ FĽAKY. JE MOŽNÉ, ŽE SOM TENTO PREDPOKLAD ZDEDILA?

Pigmentové škvrny vznikajú pravdepodobne i na genetickom podklade za spoluúčasti slnečného žiarenia a hormonálnych vplyvov. Často sa vyskytujú u žien, ktoré užívajú hormonálnu antikoncepciu, v tehotenstve, pri ochoreniach pečene, poruche výživy, ale musíme myslieť aj na nádorové ochorenia. Tento typ pigmentácií sa zvýrazňuje po pobyte na slnku.

V DÔSLEDKU ČOHO SA MI EŠTE TVORIA PIGMENTOVÉ ŠKVRNY?

Existujú aj pigmentové škvrny, ktoré vznikajú pôsobením iných faktov. Napríklad po zápalových ochoreniach kože, pôsobením látok s fotosenzibilizujucimi vlastnosťami, to sú takzvané furókumariny, ktoré sa nachádzajú v niektorých rastlinách - napríklad v zeleri, petržlene, vo fikusoch. Negatívne pôsobia tiež niektoré kozmetické prípravky, najčastejšie parfumy, ktoré obsahujú napríklad bergamotový olej, ale aj niektoré lieky. Okrem predispozície sa na vzniku pigmentových škvŕn podieľa aj životný štýl – určite fajčenie, nadmerné slnenie a návšteva solárií.
Farba pokožky je podmienená hrúbkou, prekrvením, premastením a najmä kožným farbivom - melanínom. Je to ochranný pigment pred UV lúčmi a dymom. Dlhší pobyt na slnku a nadmerné slnenie spôsobujú zvýšenú tvorbu melanínu, vďaka čomu potom vznikajú pigmentové škvrny. Ťažko teda povedať, kedy a kde sa pigmentová škvrna objaví. Samozrejme, potrebujete kvalitné opaľovacie krémy, ktoré zmiernia tvorbu pigmentácií. V každom prípade odporúčam navštíviť dermatológa, ktorý môže po konzultácii vylúčiť nejakú vnútornú príčinu vzniku pigmentovej škvrny.

AK MÁM TELO POSIATE DROBNÝMI ŠKVRNAMI, TAKZVANÝMI ŠOŠOVIČKAMI, JE TO SIGNÁL, ŽE SA MUSÍM VIAC CHRÁNIŤ A ČASTEJŠIE CHODIŤ NA KONTROLY? JE TO VYSOKÝ RIZIKOVÝ FAKTOR?

Najrizikovejšie sú svetlé typy pokožky, a teda svetlá koža, svetlé vlasy, svetlé oči, ktoré po pobyte na slnku zareagujú sčervenaním pokožky a málokedy sa opália. Teoreticky je každé znamienko nebezpečné a vždy je lepšie vyhľadať odborníka, ktorý zhodnotí váš typ pokožky a vyšetrí znamienka. Odporúčam pravidelné kontroly znamienok raz za rok, výnimočne aj častejšie.

IDEÁLNE OBDOBIE NA ODSTRAŇOVANIE PIGMENTOVÝCH ZNAMIENOK JE V ZIME. AK SOM TO NESTIHLA, MÔŽEM ÍSŤ NA ZÁKROK AJ TERAZ V MARCI?

Pokiaľ je znamienko podozrivé, vtedy sa odporúča odstrániť ho aj v strede leta. Určite je lepšie mať radšej jazvy na tele a neopálenú pokožku, ako riskovať cenný život. Samozrejme, pokiaľ sa bavíme o preventívnom odstránení znamienka, pokiaľ neplánujete dovolenku v apríli alebo máji, môžete si dať znamienko odstrániť aj v marci.
Toto ročné obdobie je vhodné na odstraňovanie, pretože rany sa lepšie hoja,

PRIPRAVILA: ALENA KUBRANSKÁ, MICHAELA PUKALOVIČOVÁ FOTO: SHUTTESTOCK

Unikátny prípravok na viditeľné zosvetlenie pigmentových škvŕn s kyselinou azelaovú, 75 ml, SYNCAR

25 €

Kombinácia vitamínu C, A a E, kyseliny hyalurónovej, sójových bôbov a oleja z pšeničných klíčkov na prevenciu mimických vrások a „gumovanie" farebných nerovností, 50 ml, RENLIVE

53 €

Sérum pomáha redukovať starecké škvrny, fľaky a iné pigmentové znaky, súvisiace s vekom, opaľovaním alebo tehotenstvom, 30 ml, RENLIVE

58 €

ENTÁCIA NA JAR

nepotíme sa toľko, pokožku vieme lepšie ochrániť pred námahou pri cvičení, plávaní aj pred slnkom.

STIHNEM EŠTE AJ ZNAMIENKA NA TVÁRI A AKO SI JU MÁM POTOM CHRÁNIŤ?

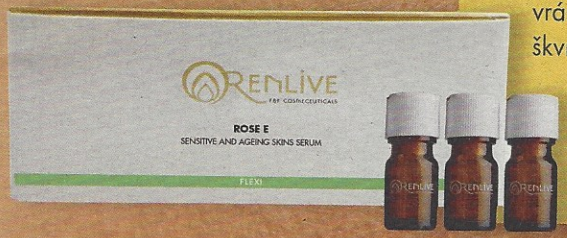
Po odstránení znamienka odporúčam na jazvičku používať prípravky s vysokým opaľovacím ochranným faktorom. Existujú aj korektory, ktoré viete aplikovať presne priamo na jazvičku. Ani miesta pod oblečením totiž nie sú chránené, pokiaľ nepoužívate špeciálne oblečenie s ochranným faktorom. Cez bežné latky slnečné lúče prenikajú.

AKO DLHO PO ZÁKROKU NEMÔŽEM POKOŽKU VYSTAVIŤ SLNKU?

Záleží od spôsobu odstránenia znamienka, od typu pokožky a od spôsobu hojenia. Ťažko presne povedať, ale všeobecne si musíte dávať pozor na slnko dva až tri mesiace po zákroku, individuálne aj dlhšie.

MÁM SI KÚPIŤ NA OCHRANU POKOŽKY PO DEPIGMENTÁCII ŠPECIÁLNY KRÉM?

Po depigmentácii, či už v zmysle ochorenia straty pigmentu alebo po bieliacich procedúrach, odporúčam používať opaľovacie ochranné krémy s SPF faktorom, ktorý uvádza o koľko dlhšie môžete byť na slnku než za normálnych okolností, teda kým vaša koža očervenie bez opaľovacieho krému. Pokiaľ sa bavíme o ochoreniach sprevádzaných stratou pigmentu, akým je napríklad vitiligo, odporúčam používať korektívny mejkap s UV filtrom.



Olej zo semien muškátovej šípovej ruže zvyšuje pružnosť pleti, redukuje jazvy, vrásky, starecké škvrny,

15 ampuliek, RENLIVE

59 €

TIP REDAKCIE

PLEŤ BEZ ŠKVŔN

Vyskúšajte laserový lúč typu Q-Switched, ktorý zasahuje v škvrnách melanín. V priebehu niekoľkých tisícin sekundy sa melanín zohreje a zničí. Zákrok je šetrný voči pokožke a nepoškodzuje okolité tkanivá, trvá iba pár minút. Odporúča sa osem až desať ošetrení.