

Jak dbać o skórę, by najdłużej była młoda

Wydawałoby się, że zamknięci w domu z powodu pandemii chronimy skórę przed szkodliwymi czynnikami. Niestety, nie jest tak. Brak świeżego powietrza i słońca sprawia, że nasza skóra jest wyjątkowo narażona na suchość czy ściągnięcie. Naszej cerze nie sprzyja też stres, a już całkiem źle, jeśli zaradzamy mu paleniem i niezdrowym jedzeniem.

Nic dziwnego, że wiele osób odczuwa teraz pieczenie, swędzenie lub napięcie skóry na twarzy, a gdy po powrocie do domu zdejmujemy maseczkę, wskutek ograniczenia dostępu powietrza, mogą pojawić się zaczerwienienia i podrażnienia.

Na dodatek na wiosnę nasza skóra najczęściej wygląda po prostu gorzej. Wiąże się to z wysuszeniem skóry przez jesienno-zimowe centralne ogrzewanie i różnice temperatur. Dlatego warto przypomnieć, jak prawidłowo dbać o skórę. Nie chodzi przy tym jedynie o odpowiednie kosmetyki.

Warto przy tym pamiętać, że wiele chorób manifestuje się na skórze. Niepokoić powinien na przykład uporczywy świąd skóry, który może świadczyć m.in. o chorobach wątroby. Dlatego w razie przedłużających się problemach ze skórą należy udać się do lekarza.

Dieta dobra dla skóry

- Dieta lekkostrawna, bogata w świeże warzywa i owoce jest korzystna dla skóry i zmniejsza objawy chorób skóry - podkreśla dr Lucyna Pachocka z Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.

Wskazuje, że jeśli nie dostarczamy w diecie wystarczającej ilości białka, skóra będzie sucha, pojawią się na niej zmiany barwnikowe, postarzy się. Podobnie zareaguje na niedobór nienasyconych kwasów tłuszczowych, które znajdujemy m.in. w oliwie z oliwek i oleju rzepakowym.

Z kolei kwasy omega 3, które dostarczamy sobie m.in. z ryb oraz orzechów włoskich, są składnikiem budulcowym ścian komórek ciała i skóry. Ich brak powoduje wysuszenie skóry i zaburzenia w naskórku. Niedobór witamin najczęściej najszybciej można zauważyć na skórze: jest blada, pękająca skóra, ze skłonnością do pajączków i podrażnień, z bolesnymi pęknięciami w koniuszkach ust.

Pewne jest, że jeśli przez dłuższy czas jemy niezdrowo (zbyt kalorycznie, zbyt mało urozmaicenie, za mało błonnika i witamin, za dużo cukru), efekty zauważymy nie tylko w obwodzie pasa, ale i na skórze. Skórę wysuszają też głodówki i restrykcyjne diety odchudzające.

Skórze zatem służy prawidłowa dieta, zgodna z tzw. piramidą zdrowego żywienia. Poprawkę na nią muszą wziąć jedynie alergicy, którzy muszą zrezygnować z uczulających pokarmów.

Jeśli pomimo stosowania prawidłowej diety skóra jest podrażniona, nadmiernie wysuszona, pęka, ma zaczerwienienia, lepiej udać się do lekarza, by znaleźć przyczynę takiej sytuacji.

Stres na skórze

W okresie pandemii wielu z nas znajduje się w sytuacji przewlekłego stresu. Już tylko ten jeden czynnik może wpłynąć negatywnie na cerę.

- Przewlekły stres powoduje działanie androgenne, czyli wyczerpywanie się rezerw nadnerczowych, mających wpływ stan skóry. Stres "podbija" stan wyjściowy do różnego rodzaju dermatoz.

Co kryje skóra

Przyjmuje się, że skóra na powierzchni 5 centymetrów kwadratowych, łącznie z jej warstwami podskórnymi, zawiera średnio 50 włosów, 80 gruczołów łojowych, 500 gruczołów potowych, 130

punktów czuciowych dotyku, 60 punktów wrażliwych na gorąco, 10 punktów wrażliwych na zimno, 1000 zakończeń nerwów bólowych, 1350 cm kapilarnych naczyń krwionośnych oraz 15 milionów komórek.

Wiele osób pod wpływem przewlekłego stresu gorzej sypia, a uzależnieni od nikotyny biją rekordy w liczbie wypalanych papierosów. Te dwa czynniki powodują, że pojawiają się zmarszczki, skóra wysusza się, jest ziemista. Lepiej więc nie doprowadzać do takiego stanu i w razie zaobserwowania niepokojących objawów zwrócić się po fachową pomoc. Sami możemy pomóc sobie natychmiast, korzystając ze spacerów, najlepiej w terenach zielonych, uprawiając ulubioną aktywność fizyczną i zajmując się swoim hobby.

Pielęgnacja kosmetyczna skóry

- Aby wspomóc procesy naprawcze skóry, dzięki którym nie tylko będzie ona silniejsza, ale też wizualnie młodsza, należy wzmacniać barierę hydrolipidową skóry. To właśnie ona jest pierwszą linią obrony przed niekorzystnymi czynnikami środowiskowymi - podkreśla dr Huczek.

Bariera skórno-naskórkowa to mieszanina lipidów z wodą i warstwą rogową naskórka. To ona stanowi pierwszą barierę i jednocześnie punkt wyjścia dla wszelkich stanów zapalnych skóry.

Jak ją zatem wzmacniać?

Przede wszystkim chroniąc skórę przed odwodnieniem! Dlatego podstawą pielęgnacji skóry, szczególnie w czasie izolacji, powinno być nawilżanie i to niezależnie od typu cery czy wieku. Jak to zrobić? Po pierwsze pić dużo wody i nie palić. A poza tym właściwie skórę pielęgnować.

- Naszej skórze potrzebne jest także nawilżanie poprzez odpowiednie kosmetyki. Odpowiednie, to znaczy wykorzystujące dwa podstawowe mechanizmy: zatrzymywanie wody w naskórku, czyli higroskopijność, oraz uzupełnianie warstwy lipidowej - mówi dr Huczek.

Zdolność zatrzymywania wilgoci ma między innymi kwas hialuronowy, mocznik, gliceryna czy kolagen, które biorą udział w wiązaniu wody w naskórku. Silna bariera ochronna zapobiega za to odwodnieniu, przesuszeniu i chroni przed działaniem szkodliwych czynników z zewnątrz.

Dermatolog zwraca uwagę, że kwas hialuronowy ma silne właściwości higroskopijne: nawadnia (nie nawilża) i ma właściwości pozwalające zatrzymać wodę w naskórku jak żadna inna substancja. Nie ma przy tym właściwości alergizujących.

Dr Huczek zastrzega, że trzeba tylko pamiętać, że nie jest emolientem, czyli nie tworzy ochronnego płaszcza lipidowego na powierzchni skóry, w związku z tym po jego użyciu należy jeszcze nałożyć preparat, który będzie działał na barierę lipidową.

Skóra nie lubi zbyt częstego mycia

- Warto odpuścić sobie kompulsywne mycie twarzy różnymi preparatami drażniącymi, szczególnie za pomocą szczoteczek, bo powoduje to rozszczelnienie naturalnej bariery ochronnej. Skóra nie jest w stanie poradzić sobie z tym, a my, chcąc za wszelką cenę zrobić coś dla swojego wyglądu, tylko dokładamy jej jeszcze tysiące składników aktywnych, nie potrafiąc dobrze dobrać kosmetyków - ostrzega dermatolog.

I podkreśla, że warunkiem odbudowy bariery skórno-naskórkowej jest minimalizm kosmetyczny, tzw. "skipcare", polegający na pominięciu niektórych kroków w pielęgnacji, czyli ograniczeniu

stosowanych na co dzień preparatów aktywnych, takich jak witamina C czy retinol, a zastąpienie ich substancjami biomimetycznymi, czyli odwzorowującymi naturalne substancje.

Specjalistka przestrzega, zwłaszcza osoby z bardzo wrażliwą skórą, przed nadmiarowym stosowaniem kosmetyków, także tych reklamowanych jako "eko".

Kremy z filtrem UV przez cały rok

Filtry chronią nas przede wszystkim przed rozwojem bardzo groźnego czerniaka. Ale przy okazji chronią też przed przedwczesnym starzeniem się skóry i szpecącymi przebarwieniami.

Skóra posiada wprawdzie naturalną fotochronę - komórki melanocytów, dzięki którym promieniowanie słoneczne jest odbijane. Jednak nie zawsze wystarczają, a na dodatek w sytuacji, gdy bariera naskórkowa jest naruszona, melanocyty nie wystarczą i dochodzi do uszkodzeń.

Stąd kremy z filtrem należy stosować nie tyle jako ochronę przed palącym słońcem latem, a zapobieganie szkodliwemu promieniowaniu UV przez cały rok, niezależnie od pogody.