

Zniszczona skóra po lecie – jak ją zregenerować?

W okresie wakacyjnym nie zawsze pamiętamy o odpowiednim zabezpieczeniu skóry przed czynnikami zewnętrznymi. W szczególności przed szkodliwym wpływem promieniowania UV. Często zapominamy o kremie z filtrem i odpowiednim nawilżaniu skóry. Po zakończeniu wakacji może się okazać, że nasza skóra jest w fatalnej kondycji. – Im szybciej zaczniemy leczenie, tym większa szansa, że uda się pozbyć nieestetycznych zmian i przywrócić skórze blask – podkreśla dr Dorota Gieraszińska-Gawlik z gabinetu medycyny estetycznej Estina.

Z urlopu zwykle chcemy wrócić do pracy z piękną opalenizną, którą ciągle traktujemy jako dowód udanych wakacji. Niestety podczas typowych wakacyjnych aktywności nie zawsze korzystamy ze słońca z rozwagą. Na wystąpienie problemów skórnych po lecie narażony jest każdy, kto nie zabezpiecza swojej skóry odpowiednim filtrem UV lub robi to niewłaściwie i nieregularnie. Z tego powodu często dochodzi do oparzeń słonecznych, a nawet trwałych uszkodzeń skóry. W grupie ryzyka znajdują się także osoby z jaśniejszą karnacją. Narażeni są także wczasowicze wypoczywający w krajach, gdzie dawka promieniowania UVA i UVB jest z racji ich położenia geograficznego zdecydowanie większa.

- U osób, które przesadziły z kąpielami słonecznymi, pojawia się dużo nowych zmarszczek, a już istniejące pogłębiają się – mówi dr Dorota Gieraszińska-Gawlik, członek Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego. - Skóra nadmiernie wiotczeje, staje się sucha i wyraźnie cieńsza. Osobnym problemem są popękane naczynka krwionośne, które pojawiają się zazwyczaj na twarzy i dekolcie. Pod wpływem promieniowania UV nasilają się i stają się wyraźniejsze już istniejące zmiany naczyńniowe – zaznacza lekarka medycyny estetycznej.

W okresie letnim osoby borykające się z trądzikiem po krótkotrwałej złudnej poprawie, zwykle w okresie jesiennym cierpią na wzmożony nawrót zmian skórnych. Charakterystyczne dolegliwości wywołane przebywaniem na słońcu obejmują także: przerost gruczołów łojowych, prosaki, szorstkie ogniska nadmiernego rogowacenia, nierówności i chropowatość powierzchni skóry.

- Bardzo wiele kobiet zgłasza się także do gabinetu z problemem przebarwień - zauważa dr Dorota Gieraszińska-Gawlik. - Są to brązowawe plamy o różnej wielkości i nieregularnym kształcie, najczęściej zlokalizowane w okolicach ciała eksponowanych na słońce – na twarzy, dekolcie, dłoniach i ramionach. Problem przebarwień dotyka głównie kobiet. Ich pojawieniu się sprzyjają miejscowe stany zapalne (przebarwienia potrądzikowe), zaburzenia hormonalne, ciąża, zażywanie leków (m.in. hormonalne środki antykoncepcyjne), stosowanie perfum na odsłonięte części skóry oraz oczywiście promieniowanie słoneczne – informuje lekarka medycyny estetycznej.

Wspomóc naturalną regenerację

Na szczęście wszelkiego typu zmiany można wyleczyć, a nasz organizm dąży do przywrócenia stanu sprzed zadziałania szkodliwego bodźca.

- Odpowiednio dobrane zabiegi wspomagają naturalną regenerację skóry – uświadamia dr Dorota Gieraszińska-Gawlik z gabinetu Estina. - Jeśli jednak nie wspomóżemy procesów odnowy, skóra będzie się regenerować dłużej, a niektóre zmiany będą widoczne już zawsze. Rodzaj wykonywanych zabiegów i czas trwania terapii zależy od problemu, z jakim chcemy się uporać. Jeśli na twarzy pojawiły się popękane naczynka, to do ich usunięcia wystarczy jeden zabieg. Inne, jak np. mezoterapia igłowa, wymagają powtarzania co kilka tygodni.

Zakres zabiegów wykonywanych przez lekarzy w gabinetach medycyny estetycznej, których celem jest przywrócenie zdrowia skórze po lecie, jest bardzo szeroki.

- Inne zabiegi proponujemy dla skóry wiotkiej i odwodnionej, a odmienne dla powstałych przebarwień lub zmian o charakterze naczyniowym – podkreśla dr Gieraszińska-Gawlik. - Efekt leczenia uzależniony jest od rodzaju problemu, systematyczności pacjenta oraz bezwzględnego wymogu stosowania fotoprotekcji przez cały rok. Terapię możemy wspomóc codziennym używaniem dermokosmetyków, które zaleci nam lekarz. Są to preparaty apteczne, dostosowane do odpowiedniego rodzaju skóry - np. linie dla cer trądzikowych, naczyniowych lub bardzo wysuszonych.

Usunąć cętki

W przypadku leczenia przebarwień do dyspozycji mamy wiele różnych metod. Każdy przypadek jest rozpatrywany indywidualnie i po przeprowadzeniu analizy skóry, lekarz wybiera najskuteczniejszą metodę. Istotne znaczenie ma głębokość, na której znajdują się złoże barwnika.

- Im wcześniej od momentu pojawienia się zmian zaczniemy leczenie, tym jego skuteczność będzie większa – doradza lekarka gabinetu Estina. - Z usuwaniem przebarwień bardzo dobrze radzi sobie laser frakcyjny Fraxel. Koloryt skóry może zostać ujednoczony także dzięki zastosowaniu peelingów medycznych. W przypadku leczenia przebarwień bardzo często stosuje się terapie łączone.

Leczenie kontynuuje się w domu, poprzez stosowanie odpowiednich preparatów dla skóry skłonnej do przebarwień. Jeżeli jednak chcemy uniknąć tych problemów w przyszłości, to musimy konsekwentnie stosować ochronę przeciwsłoneczną, unikać opalania się i korzystania z solarium, a na co dzień używać filtrów UV o wysokim wskaźniku protekcji zarówno przed promieniowaniem UVA, jak i UVB (tzw. fotoblokerów).

- Pamiętajmy o fotoprotekcji przez cały rok! W pełni bezpieczną opaleniznę zapewniają tylko balsamy brązujące – dodaje dr Dorota Gieraszińska - Gawlik.

Lek. med. Dorota Gieraszińska - Gawlik

Specjalista II stopnia anestezjologii i intensywnej terapii, dyplomowany lekarz medycyny estetycznej. Ukończyła Śląską Akademię Medyczną Wydział Lekarski w 1990 r. oraz studia podyplomowe z zakresu medycyny estetycznej i kosmologii dla lekarzy. Jest aktywnym *członkiem Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, Polskiego Towarzystwa Mezoterapii, Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, IMCAS (Internationa Master Course on Aging Skin).*