

i60.cz, 2. 5. 2016



Jak oddálit projevy stárnutí pleti?

2. 5. 2016

Vrásky v obličeji jsou jednak projevem aktivity mimického svalstva, díky němuž získává tvář svůj individuální výraz, ale také jsou způsobené postupnou ztrátou kvality kůže, což je podmíněné věkem. Kůže v tomto případě ztrácí schopnost obnovovat svou strukturu v plném objemu. Úbytek molekul jako stavebních komponent je doprovázen a dále umocňován ztrátou schopnosti vázat vodu.

i60.cz, 2. 5. 2016

První známky stárnutí kůže se projevují už kolem 25. roku a na její vzhled má vliv mnoho faktorů. „Kvalita kůže je samozřejmě ovlivněna genetikou, životním stylem, celkovým stavem organismu a určitě i dlouhodobou péčí. Nesmíme zapomínat, že prevence je pro kůži stejně důležitá, jako pro jakýkoliv jiný orgán těla. K dobrému stavu kůže nepřispěje ani nadměrná expozice kůže UV zářením, ani dlouhodobé kouření, nedostatek spánku či stres,“ upozorňuje MUDr. Lenka Faltová z neratovické nemocnice, kterou provozuje zdravotnický holding Vamed Mediterra. Proto se také nejvýraznější vrásky objevují právě na čele a krku, jelikož tyto části kůže jsou vystaveny neustálému působení zevních vlivů.

Největší projevy stárnutí jsou prodělávány v období menopauzy, kdy dochází k výrazným hormonálním změnám. Toto období nastává u žen mezi 45. a 55. rokem, které v tomto období čeká výrazná proměna v kvalitě pleti. Kůže začíná být sušší, což souvisí s postupnou degenerací potních i mazových žláz. V některých případech může docházet k dočasnému „přemaštění“ kůže, jež způsobí akné i v tomto věku. Poté však následuje postupné vysušení pleti a pokožka se postupem času stává citlivější.

„Následkem poklesu estrogenů dochází k poklesu pružnosti i pevnosti kůže a k zesílení rohové vrstvy, tvorbě vrásek, úbytku objemu (úbytek tukových polštářů v obličeji), povolení kontur. Objevují se různě rozsáhlé pigmentové skvrny, tzv. sluneční keratózy, i častěji vyskytují kožní nádory. Často také dochází k rozšiřování žilek v centrálních partiích obličeje,“ objasňuje Lenka Faltová.

O pleť je nutné se starat

Pokud chceme tyto projevy stárnutí omezit, nesmíme zapomínat na správnou výživu, při které zajistíme dostatečný příjem zinku, jodu nebo můžeme využít i hormonální substituční terapii (fytohormony). Vhodná je také pravidelná péče o pleť. Té dopřejeme nejlépe každý den hloubkové čištění, pletové masky, vyživující séra nebo ji ošetříme chemickými peelingy, peercing dermarollerovou terapií či celou škálou laserů podle typu pleti.

„Patrná ztráta objemu dermis (vazivové složky kůže) způsobená stárnutím, může být do určité míry korigována invazivně aplikovanými výplňovými materiály. Některé více či méně invazivní postupy stimulují kůži k tvorbě kolagenu, ale kapacita těla k jejich tvorbě stejně postupně s věkem klesá. Je možné i omezení aktivity některých mimických svalů, které přispívají k vrásknění kůže. Neinvazivní postupy, zejména kosmetické přípravky, se snaží o dosažení stejných cílů, ale jejich reálné možnosti jsou dosti omezené. Například dosažená vyšší hydratace kůže, kůži přechodně vypne a zvětšení objemu může vrásky mírně vyhladit, ale tyto výsledky nejsou stabilní,“ vysvětluje MUDr. Lukáš Lacina, Ph.D., z Dermatovenerologické kliniky VFN v Praze a 1. LF UK.

Přesto řada kosmetických přípravků nabízí vhodné řešení, které při opakované aplikaci mohou přinést dlouhodobě příznivý efekt.