

Problemy z utratą i wiązaniem wody

Pojęcie „skóra sucha” nie ma jak dotąd obowiązującej i jednolitej definicji. W piśmiennictwie spotyka się różne określenia tego stanu np. „xeroderma”, „xerosis”, „asteatosis”. Sucha skóra jest problemem spotykanym bardzo często zarówno wśród osób zdrowych, jak i pacjentów z różnymi określonymi chorobami skóry, a także z chorobami dotyczącymi innych narządów.

Zaburzenia w funkcjonowaniu skóry objawiające się nadmiernym wysuszeniem niekiedy stanowią jedynie dolegliwość „sezonową”, występującą w wyniku okresowego działania czynników zewnętrznych lub jako efekt drobnych zaburzeń w pracy organizmu.

Skóra sucha jest na ogół dość jasna i cienka, zazwyczaj zaczerwieniona na skutek prześwitywania naczyń krwionośnych, prawie zawsze matowa z zamkniętymi i niewidocznymi porami. Charakteryzuje się także brakiem połysku, powierzchniowym złuszczeniem i pojawiającymi się pęknięciami. Cechami namacalnymi i subiektywnymi skóry suchej jest szorstkość, zmniejszenie elastyczności i kruchość, uczucie ściągania, pieczenia, mrowienia i swędzenia. Z czasem w miejscach najbardziej wrażliwych mogą tworzyć się teleangiektazje - obszary trwale poszerzonych krwionośnych naczyń włosowatych. Skórze suchej brakuje miękkości i dość szybko powstają na niej zmarszczki.

Płaszcz wodno-lipidowy

Uważa się, że właściwy stopień nawilżenia skóry uzależniony jest przede wszystkim od prawidłowego funkcjonowania bariery skórnej, której podstawowe zadania to zapobieganie utracie wody z organizmu do środowiska zewnętrznego oraz ochrona przed przenikaniem czynników szkodliwych ze środowiska zewnętrznego do wnętrza organizmu. Czynnikiem odpowiedzialnym za prawidłowe funkcjonowanie bariery skórnej są płaszcz wodno-lipidowy skóry pokrywający warstwę rogową naskórka, naturalny czynnik nawilżający (NMF) oraz związki lipidowe zawarte w substancji międzykomórkowej naskórka.

Płaszcz wodno-lipidowy skóry to mieszanina łoju wydzielanego przez gruczoły łojowe, lipidów pochodzących z komórek naskórka oraz związków pochodzenia zewnętrznego (np. składniki kosmetyków). Naturalny czynnik nawilżający (NMF) odpowiada za zdolność skóry do wiązania wody i jest mieszaniną aminokwasów, mleczanów, kwasu piroglutaminowego, mocznika, jonów sodu, wapnia, magnezu, potasu, fosforanów, chlorków, amoniaku, kwasu moczowego, kreatyniny i wielu innych. Wśród związków lipidowych substancji międzykomórkowej naskórka najistotniejsze znaczenie mają ceramidy, kwasy tłuszczowe oraz cholesterol, trójglicerydy i sterole.

Kiedy i u kogo?

U osób ze skórą normalną pierwsze objawy trwałego wysuszenia pojawiają się z reguły w czasie zimowych mrozów lub jesienią po słonecznych wakacjach. Następuje to najczęściej około trzydziestego roku życia. Na skutek przemian hormonalnych w okresie przekwitania kobiet skóra może się przez krótki czas przetłuszczać, jednak po pewnym czasie powracają objawy wysuszenia i stopniowo następuje pełne utrwalenie wszystkich właściwości skóry suchej.

Problem skóry suchej dotyczy bardzo dużej grupy osób. Często pojawia się w pewnym wieku i z różnym przebiegiem - zaostreniem i okresów poprawy - pozostaje już na stałe dominującą cechą skóry. Nic więc dziwnego, że znaczna część kosmetyków pielęgnacyjnych produkowana jest właśnie z myślą o skórze suchej, a problem utrzymania właściwej ilości wody w naskórku jest jednym z głównych przedmiotów prac badawczych w laboratoriach kosmetycznych.

Trzy zasady

W warunkach fizjologicznych osoby mające skórę suchą zazwyczaj nie wymagają leczenia farmakologicznego (wyjątek stanowią ewidentne objawy stanu zapalnego). Natomiast bardzo ważną sprawą jest właściwa pielęgnacja takiej skóry, która ma istotne znaczenie nie tylko do utrzymania skóry we właściwej kondycji, ale także ma za zadanie zapobiec przejściu skóry suchej we wrażliwą. Podstawowe zasady pielęgnacji skóry suchej można ująć następująco:

● należy wyeliminować nieprawidłowe nawyki pielęgnacyjne, typu: gorące kąpiele, mycie skóry mydłem, intensywne opalanie,

● kosmetyki stosowane do mycia i nawilżania skóry muszą być szczególnie łagodne, nie wywołujące podrażnień i nieuszkodzające płaszcza wodno-lipidowego skóry,

● wskazane jest stosowanie kosmetyków pozostawiających na skórze lekką barierę okluzyjną, zawierającą lipidy i cząsteczki higroskopijne (wiążące wodę), a także zawierające składniki stymulujące odbudowę struktury i funkcji barierowej skóry.

Co szkodzi, co chroni?

Skóra sucha jest trudna w pielęgnacji. Szkodzą jej zarówno częste kąpiele, jak i intensywne wycieranie ręcznikiem. Osobom z problemem suchej skóry doradza się ograniczenie kąpieli, zwłaszcza w twardej wodzie oraz stosowanie miękkich ręczników. Osoby ze skórą suchą nie powinny stosować zwykłych mydeł toaletowych (a tym bardziej mydeł zawierających np. składniki dezynfekcyjne). O wiele lepszym rozwiązaniem są żele pod prysznic, a zwłaszcza tzw. żele kremowe, stanowiące mieszaninę delikatnych składników powierzchniowo czynnych z typowymi składnikami nawilżającymi i natłuszczającymi. Do substancji natłuszczających stosowanych w produktach do mycia należą lanolina i jej pochodne oraz oleje pochodzenia roślinnego. Lanolina tworzy ochronną siatkę na skórze odbudowując naturalny płaszcz hydro-lipidowy skóry zapobiegając jej przesuszaniu. Swoim składem i strukturą naśladuje naturalną warstwę ochronną skóry. Dzięki takiej budowie dostarcza skórze właściwego układu składników niezbędnych do odbudowania i wzmocnienia lipidowego „cementu” hamującego utratę wody.

Balsamy, mleczka, śmietanki

Produkty do mycia dla skóry suchej często wzbogaca się jeszcze innymi substancjami łagodzącymi, np. hydrolizatami proteinowymi (np. proteiny pszenicy, Puri-Moistatic, Pharmaceris D). Po oczyszczeniu skóry ciała

zaleca się stosowanie balsamów zawierających składniki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania bariery lipidowej naskórka, zawierające w swym składzie wspomniane wcześniej ceramidy. Ich działanie może być wzmocnione obecnością natłuszczającego masła Shea (*Butyrospermum Parkii*) oraz nawilżającego skwalenu (*Body-Moistatic, Pharmaceris D*).

Skórę suchą można także oczyszczać bez użycia wody. Służą do tego hydrożele i toniki do twarzy (np. *Puri-Sensilique, Pharmaceris A*) oraz mleczka i śmietanki stosowane przede wszystkim do demakijażu (np. *Puri-Sensimil i Pharmaceris A*). Wspólną cechą preparatów z tej grupy jest sposób stosowania - niewielką ilość specyfiku rozprowadza się na powierzchni skóry, a następnie usuwa nadmiar bez użycia wody, stosując płatek kosmetyczny, chusteczkę lub papierowy ręcznik.

Bardzo dobre do pielęgnacji skóry suchej są preparaty zawierające zarówno substancje o właściwościach zapobiegających utracie wody (ceramidy, kwasy tłuszczowe, cholesterol, trójglicerydy i sterole), jak i składniki wiążące wodę (gliceryna, sorbitol, węglowodany, mleczan sodu). Istotne jest także dostarczanie skórze z zewnątrz składników NMF (*Vita-Moistatic, Pharmaceris D*). Naturalny Czynniki Nawilżający, o silnych własnościach higroskopijnych, jest efektem zmian w komórkach prowadzących do powstania warstwy rogowej. Synteza i wydzielanie NMF są zatem zależne od prawidłowego przebiegu procesu rogowacenia naskórka. Zaburzenia tego procesu powodują nie tylko utratę NMF, ale także nadmierne parowanie wody (TEWL), co w konsekwencji prowadzi do wysuszenia skóry.

Stosowanie preparatów, które przywracają równowagę hydro-lipidową naskórka, a także unikanie czynników wysuszających skórę wpływa korzystnie nie tylko na jej ogólny wygląd, ale także niweluje przykre objawy łuszczenia się naskórka i uczucia swędzenia lub ściągnięcia skóry. Przesuszone lub sucha skóra to problem coraz większej liczby osób, jednak odpowiednia pielęgnacja pozwala walczyć z nim szybko i, co najważniejsze, skutecznie.

dr Renata Dębowska

Centrum Naukowo-Badawcze Dr Irena Eris

● nawilża ● natłuszcza ● regeneruje

Aloepanten jest przeznaczony do codziennej pielęgnacji skóry suchej i wrażliwej, która wymaga nawilżenia, natłuszczenia oraz regeneracji. Wykazuje również właściwości ściągające i antyseptyczne.

Preparat zawiera skuteczne, starannie dobrane składniki aktywne o wielokierunkowym działaniu:

- **olej canola** posiada udokumentowane działanie łagodzące podrażnienia skóry,
- **wyciąg z aloesu** wygładza, nawilża skórę i stymuluje regenerację komórek; posiada udokumentowane działanie przy problemach skórnych (odłuszczenia, odparzenia i otarcia),
- **d-panthenol** nawilża i wspomaga regenerację naskórka oraz łagodzi uczucie napięcia skóry,
- **alantoina** łagodzi podrażnienia.

Aloepanten jest polecany w przypadku nadmiernego wysuszenia skóry, np. po opalaniu oraz po zabiegach depilacyjnych.



aloe
panten

naturalna moc aloesu