

Pielęgnacja skóry w chorobie Hashimoto

Choroba Hashimoto, zwana inaczej przewlekłym limfocytowym zapaleniem tarczycy, należy do grupy najczęściej występujących chorób autoimmunologicznych. Dotyka w większości kobiety, a jej przyczyny nie zostały do końca poznane. Została po raz pierwszy opisana w 1912 roku przez japońskiego chirurga Hakaru Hashimoto. Choroba charakteryzuje się przewlekłym stanem zapalnym tarczycy, który może doprowadzić do niedoczynności tego gruczołu, co niekiedy jest poprzedzone okresowym występowaniem nadczynności tarczycy.

Zanim tarczyca zostanie zniszczona może przez długi czas pracować prawidłowo, a poziom hormonów utrzymywać się w normie. W późniejszym etapie produkuje ona coraz mniej tyroksyny (T4) i trójiodotyroniny (T3). Charakteryzuje się również znacznie podwyższonym stężeniem przeciwciał przeciw-tarczycowych anty-TPO, wynoszącym co najmniej 500, a także wysokim stężeniem tyreotropiny (TSH). Choroba jest trudna do zdiagnozowania, ponieważ jej objawy często są mylone z symptomami przemęczenia i stresu. Rozdrażnienie, przygnębienie, uczucie zimna, zmęczenia i senności, wahania nastroju, problemy z koncentracją oraz przybieranie na wadze to tylko niektóre objawy choroby. Nieprawidłowa praca tarczycy wpływa na cały organizm, również na funkcjonowanie i wygląd skóry, włosów i paznokci.

Hashimoto a kondycja skóry

Choroba Hashimoto, a dokładniej związana z nią niedoczynność tarczycy, nie pozostaje obojętna dla skóry. Zaburzenia hormonalne występujące w tym schorzeniu powodują przede wszystkim nadmierną suchość skóry, objawiającą się świądem oraz złuszczeniem naskórka głównie na łokciach, dłoniach i kolanach. Skóra przybiera charakterystyczny, żółtawy odcień, często jest blada i zimna, szybciej pojawiają się zmarszczki. Aktywność wydzielnicza gruczołów łojowych i potowych jest znacznie zmniejszona. Gruczoły łojowe wydzielają mniej cholesterolu i jego estrów, co w efekcie powoduje zaburzenie funkcji barierowej naskórka. Wzrasta wówczas przeznaskórkowa utrata wody (TEWL, ang. Transepidermal Water Loss). Może

dojść również do nadmiernego rogowacenia naskórka - zmiany te widoczne są w postaci suchych, zgrubiałych miejsc na skórze całego ciała, również owłosionej skórze głowy. Mogą pojawiać się również obszary skóry o ciemniejszym zabarwieniu, czyli tzw. rogowacenie ciemne (*Acanthosis Nigricans*). Istnieje także zwiększone ryzyko rozwoju innych chorób skóry o podłożu autoimmunologicznym, takich jak bielactwo, łysienie plackowate, nadmierne rogowacenie skóry dłoni i stóp, pęcherzyca zwykła, czy opryszczkowe zapalenie skóry. Pacjenci obserwują również obrzęk twarzy i podudzi, skłonność do pokrzywek i przebarwień oraz trądzik. Badania przeprowadzone na 63 pacjentach (55 kobiet i 8 mężczyzn w wieku od 21 do 63 lat) z chorobą Hashimoto, opublikowane w czasopiśmie „International Journal of Contemporary Medical

Tabela 1. Skórne symptomy choroby Hashimoto^[3]

	% pacjentów
Rogowacenie naskórka	78
Wypadanie włosów	66
Szorstkie, cienkie włosy	62
Błada, zimna, pomarszczona skóra	60
Kruche paznokcie	48
Wypadanie rzęs	47
Rogowacenie ciemne	36
Powolny wzrost paznokci	33
Zmniejszona potliwość	30
Sztywność paznokci	28
Ostuda	23
Żółte keпки na skórze	10
Brak potliwości	10
Chroniczna pokrzywka	7
Obrzęk twarzy, dłoni i powiek	5
Hirsutyzm	3
Świąd	2
Wyprysk osteopatyczny	2

Research”, potwierdziły skórne manifestacje choroby u wszystkich badanych. Przeważającym objawem była suchość i rogowacenie naskórka, które dotyczyły 78% badanych. Częstość występowania poszczególnych dermatoz towarzyszących Hashimoto przedstawia **Tabela 1**.

Wpływ choroby na włosy i paznokcie

W chorobie Hashimoto zmiany dotyczą również włosów i paznokci. Włosy są pozbawione połysku, matowe, szorstkie, cienkie, osłabione, trudne do rozczesania, łatwo wypadają. Często pacjenci obserwują również wypadanie rzęs (madarozę) oraz przerzedzenie łuków brwiowych. Jeśli tarczycza działa w sposób nieprawidłowy, można być pewnym, że kondycja włosów bardzo się osłabi. Dzieje się tak, ponieważ w procesie wzrostu włosa kluczową rolę spełniają hormony tarczycy oraz hormony płciowe. W ostatnich latach odkryto receptory dla hormonów tarczycy zlokalizowane w neuralgicznych dla włosa miejscach, tj. na fibroblastach i keratynocytach mieszka włosowego. Pobudzone receptory wysyłają sygnał do komórek macierzy włosa,

które zaczynają się namnażać, w efekcie powodując wzrost włosa. Hormony tarczycy odpowiadają zatem za tempo wzrostu oraz jakość wytworzonego włosa. Konsekwencją zaburzeń hormonalnych jest skrócenie jednej z faz w cyklu włosowym - fazy telogenu (spoczynku), na skutek czego dochodzi do nagłej, wzmożonej utraty włosów (łysienie telogenowe). Ponadto, hormony tarczycy wpływają pośrednio na stan włosów przez regulację metabolizmu oraz podaży tlenu. Przy ich niedoborze do mieszków włosowych dociera mniej substancji odżywczych, co również wpływa na procesy wzrostu włosa. Udokumentowany jest również związek między chorobą Hashimoto a łysieniem plackowatym (*Alopecia areata*). Natomiast najczęstszą zmianą dotyczącą paznokci jest ich kruchość oraz charakterystyczne pogrubienie. Paznokcie często są matowe, suche, łamliwe, wolną rosną.

Pielęgnacja skóry w chorobie Hashimoto

Pielęgnacja skóry u osób z Hashimoto skupia się przede wszystkim na dostarczeniu niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych w kosmetyku, które odbudowują uszkodzoną barierę lipidową naskórka, a także na długotrwałym nawilżaniu skóry. Istotne jest również zastosowanie składników o działaniu antyoksydacyjnym, które niwelują stany zapalne, łagodzą świąd oraz chronią komórki przed stresem oksydacyjnym. Ponadto należy zadbać o regularne usuwanie zrogowaciałego naskórka za pomocą peelingu kwasowego, które wykazują również działanie wyrównujące koloryt skóry i rozjaśniające przebarwienia.

• Odbudowa bariery lipidowej

Składnikami bogatymi w NNKT są przede wszystkim naturalne oleje: z nasion szalwii hiszpańskiej, znanej jako Chia, z opuncji, awokado, słodkich migdałów, a także masło shea. Dobrym rozwiązaniem jest również zastosowanie kompozycji wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z tropikalnego drzewa Sacha Inchi w połączeniu z ceramidami będącymi nieodzownym składnikiem cementu międzykomórkowego. Ceramidy uzupełniają niedobór lipidów i gwarantują prawidłowe działanie bariery naskórkowej.

• Nawilżanie

Niedobór hormonów tarczycy prowadzi do uogólnionego spowolnienia metabolizmu. W następstwie tego procesu dochodzi do degradacji glikoaminoglikanów, głównie kwasu hialuronowego we wszystkich tkankach organizmu, także w skórze. Warto zatem zastosować substancję o natychmiastowym, intensywnym i długotrwałym działaniu nawilżającym, zmniejszającym przesuszenie skóry utratę wody i uzupełniającym składniki NMF (*Natural Moisturizing Factor*). Do substancji takich należą: sól sodowa PCA (Sodium PCA), sól sodowa kwasu hialuronowego, aminokwasy, jak np. glicyna i hydroksypolina (również te pochodzenia naturalnego, np. aminokwasy z pszenicy), mocznik. Bardzo dobre działanie nawilżające wykazują także: alantoina, d-pantenol, beta-glucan, betaina, pullulan, trehaloza i inne cukry.

• Antyoksydacja

Składniki o działaniu antyoksydacyjnym to podstawa pielęgnacji skóry, niezależnie od jej problemów, a przede wszystkim prewencja starzenia się skóry oraz zapobieganie powstawaniu procesów zapalnych. Wolne rodniki są jednym z czynników wyzwalających wystąpienie chorób autoimmunologicznych, do których należy Hashimoto, dlatego pielęgnacja antyoksydacyjna ma tu szczególne znaczenie. Źródłem tego typu substancji są przede wszystkim rośliny bogate w polifenole, np. resveratrol występujący w skórze winogron, czy ekstrakt z zielonej herbaty. Zawarte w roślinach karotenoidy, jak np. likopen z pomidora, również skutecznie zmiatają wolne rodniki. Do silnych antyoksydantów należą także witaminy (wit. C, E, A), koenzym Q10 oraz kwas ferulowy.

• Pielęgnacja włosów i skóry głowy

Pielęgnacja włosów i skóry głowy to przede wszystkim nawilżanie, wzmacnianie mieszków włosowych, złuszczenie zrogowaciałego naskórka za pomocą peelingu trychologicznego oraz niwelowanie świądu skóry głowy, który często towarzyszy suchej skórze. Jednak kluczową rolę odgrywa leczenie farmakologiczne, dzięki któremu poziom hormonów tarczycy wróci do normy. Żaden preparat kosmetyczny nie będzie w stanie zahamować wypadania włosów, jeśli poziom ty-

reotropiny i trójiodotyroksyny będzie zaniżony, ponieważ istnieje ścisły związek pomiędzy działaniem tych hormonów a cyklem wzrostu włosów. W celu poprawy kondycji włosów warto zastosować odżywki bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe z olejów roślinnych, ceramidy, mikroelementy, takie jak krzem, żelazo, cynk i magnez, nawilżające aminokwasy, biotynę. Jednym ze składników o udowodnionym działaniu niwelującym świąd skóry poprzez kontrolę mikroflory bakteryjnej skóry głowy jest ekstrakt z selera otrzymywany w procesie ekstrakcji nadkrytycznym CO₂, standaryzowany na zawartość senkynolidu. Ekstrakt ten przywraca również integralność komórek warstwy rogowej naskórka przez odbudowę cementu międzykomórkowego. Reguluje także ekspresję białek biorących udział w procesie złuszczenia i różnicowania naskórka.

Odpowiednio dobrana dieta

W przypadku chorób autoimmunologicznych odpowiednio dobrana dieta

ma szczególne znaczenie dla poprawy stanu zdrowia. W Hashimoto zalecane jest spożywanie pokarmów bogatych w kwasy Omega-3, selen oraz witaminę D, lub przyjmowanie tych składników w suplementacji. Bardzo kontrowersyjna jest natomiast suplementacja jodu. Istnieją badania pokazujące, że jod może nasilać procesy autoimmunologiczne w chorobie Hashimoto. Pojawienie się choroby powinno być impulsem do zmiany nawyków żywieniowych. Pomocna może się okazać porada dietetyka doświadczonego w leczeniu choroby Hashimoto. Przed wykluczeniem z diety laktozy, czy glutenu warto zrobić testy nietolerancji pokarmowej, które pokażą, czy zasadna jest rezygnacja z wyżej wymienionych składników pokarmowych. Często rezygnacja z cukru w sposób znaczący poprawia ogólny stan organizmu. Dla prawidłowego nawilżenia, ochrony i regeneracji skóry istotne jest również spożywanie odpowiednich ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin o działaniu antyoksydacyjnym oraz wody.

Podsumowując, w chorobie Hashimo-

to farmakoterapia, pielęgnacja skóry za pomocą kosmetyków oraz odpowiednio dobrana dieta powinny być stosowane równolegle dla zapewnienia komfortu życia pacjenta.

Monika Krzyżostan technolog
Laboratorium Kosmetyczne
Dr Irena Eris Sp z o.o.

Literatura

1. Delgermurun B., Klencki M., Niedoczynność tarczycy jako przyczyna suchości skóry. *Pol J Cosmetol* 2013, 16(3): 179-185
2. Ruchała M., Gurgul E., Co dermatolog powinien wiedzieć o skórnej manifestacji chorób endokrynologicznych, *Dermatologia po Dyplomie*, (06)2013
3. Philip, et al, Cutaneous Manifestations of Hashimoto's Thyroiditis: A Cross- Sectional Study, *International Journal of Contemporary Medical Research*, Volume 3 | Issue 10 | October 2016 | ICMV (2015): 77.83
4. Warren R. Heymann, Advances in the cutaneous manifestations of thyroid disease, *International Journal of Dermatology* 1997, 36, 641-645
5. Skrok A., Kozłowska A., Rola zaburzeń hormonalnych tarczycy w nieprawidłowościach wzrostu włosów, *Przegl Dermatol* 2013, 100, 384-391