

TEKSTO AUTORĖ FAUSTA MARIJA LEŠČIAUSKAITĖ

ODOS JAUTRUMAS – PROBLEMA, PLINTANTI KIEKVIENAME PASAULIO KAMPELYJE

Odos paraudimas, reakcijos į įvairius faktorius, kurių normalios odos savininkai gal
nė nepastebi, niežulys, tempimas ir kiti nemalonūs pojūčiai – tai, su kuo susiduria
jautrią odą gyvenimo loterijoje ištraukę žmonės. Tai gali varginti, tačiau, kaip
pasakoja „Dr Irena Eris“ mokslinio centro ekspertė, kosmetologė, farmacijos mokslų
daktarė Karolina Lenzion, visa tai gali būti suvaldyta.



Žmonės dažnai savo odos būklę priima kaip savaime suprantamą, nesigilindami į priežastis ir tokios odos veikimo modelį. Interviu metu gilinamės, kaip susikalbėti su jautria oda, į ką ji reaguoja stipriau, kodėl vienokia priežiūra tinka, o kitokia – ne. Oda kartais kelia tiek nemalonumų, o suprantant lengviau ir rūpintis bei nepadaryti klaidų.



Kada odą galime vadinti jautria? Kokie ženklai ir pojūčiai perspėja apie odos jautrumą?

Odos jautrumas vis labiau paplitęs, nepriklausomai nuo geografijos ir tautybės. Geriausiai jam tinkantis apibrėžimas – nemalonūs pojūčiai, kurie kyla dėl faktorių, kurie nesukelia panašių pojūčių, esant sveikai odai. Tarp tų pojūčių yra deginimas, niežulys, eritema (paraudimas), tempimas ir skausmas. Svarbu: tie pojūčiai negali būti siejami su odos žaizdomis. Jautri oda gali būti bet kur, bet ypač dažnai pasitaiko ant veido.

Jautri oda nebūtinai turi būti alergiška, tačiau alergiška oda beveik visada yra jautri. Kaip tai atskirti? Kai oda jautri, nemalonu tik ten, kur oda paveikta, o alergiškos odos reakcija gali būti vietinė arba sisteminė. Be to, jautrios odos reakcija pasirodo tuojau pat po poveikio. Alergiškoje odoje imuninės sistemos atsakas užtrunka ilgiau, kartais net kelias valandas.

Nors odos jautrumas dažniausiai laikomas subjektyviu pojūčiu, buvo bandyta suprasti, dėl ko atsiranda ši būklė. Odos jautrumas susijęs su pažeista epiderminio barjero funkcija. Kai pažeidžiamas odos apsauginis sluoksnis, per epidermį prarandama daugiau vandens (transepidermal water loss, TEWL) ir tada per odą labiau prasiskverbia potencialūs dirgikliai. Be to, kai odoje trūksta apsauginių riebalinių audinių, odos nervų galūnėlės būna mažiau apsaugotos.

Tiriant epiderminių neuroreceptorių vaidmenį, nustatyta, kad kai oda jautri, pasikeičia jonų kanalų, vadinamųjų TRPV, veikla. Tie kanalai yra atsakingi už reakciją į karštį ir

būna tose kūno dalyse, kurios gali perduoti pojūčius, pavyzdžiui, odoje arba liežuvyje. Pavyzdžiui, TRPV kanalus aktyvuoja kapsaicinas, veiklioji medžiaga iš aitriųjų pipirų, *čilių*, Chalapos ar datulinių (*habanero*) paprikų. Todėl nuo aštraus maisto pajuntame skausmą ir deginimą.

Labiausiai odoje paplitęs TRPV kanalas (vadinamasis TRPV1) būna ne tik ant nervų galūnėlių, bet ir ne nervinėse ląstelėse. Kai odoje suveikia TRPV1, pajuntame nemalonumą ir išsiskiria medžiagos, vadinamos neuropeptidais. Atsiranda vietinis uždegimas. Jautrioje odoje TRPV1 kanalų daugiau, todėl tokią odą dirgikliai veikia labiau.

Jautri oda nebūtinai turi būti alergiška, tačiau alergiška oda beveik visada yra jautri.

Ar įmanoma, kad odos lupimasis arba aknė atsiranda būtent nuo sudirginimo, kai sujaudrinama oda?

Kai oda lupasi, ji atsistatinėja po įvairių pažeidimų. Pavyzdžiui, kai oda brūžinama arba ją veikia ultravioletinė radiacija, odos ląstelės gauna signalą greičiau daugintis, kad kompensuotų pažeidimą. Tačiau odos pasikeitimo procesas normaliai neveikia odos susirgimų, tokių kaip psoriazė, atopinis dermatitas arba egzema, atvejais. Šį procesą gali sukelti ir odos suerzinimas, ypač esant jautriai odai, kuri yra linkusi perdėtai reaguoti.

Kaip jau sakiau, jautri oda yra mažiau atspari dirgikliams. Dirgliosios medžiagos giliau prasiskverbia į epidermį ir sukelia keratinocitų, epidermio statybinės medžiagos, reakciją – jie gauna signalą sprukti: šios ląstelės patenka į odos paviršių ir, kai nėra pašalinamos, atsiranda lupimasis, žvyneliai, trupėjimas.

Aknės tipo žaizdos ant jautrios odos yra susijusios su per dideliu keratino kiekiu ir uždegimu, tai yra reakcija į dirgiklius. Kai odos ląstelės atsistatinėja, kad oda išgytų po neigiamo poveikio, keratinocitų perteklius susikaupia

prie plaukų svogūnėlių, užkimšdami riebalines liaukas. Toks suerzinimas taip pat gali sukelti vietinį odos uždegimą, kuris pasireiškia uždegiminėmis žaizdomis, pasirodančiomis ten, kur odą paveikia dirgikliai. Tam, kad būtų išvengta lupimosi ir aknės, susijusių su dirginimu, patariama odą švelniai eksfolijuoti (šveisti) ir drėkinti.

Kuo jautri oda skiriasi nuo kitokios? Kokie yra svarbiausi skirtumai? Į ką reikia ypač atkreipti dėmesį?

Jautri oda nėra odos klasifikavimo kategorija arba tipas – tai atskira odos savybė. Todėl kai oda jautri, reikia atsižvelgti į du faktorius: konkretų odos tipą (riebumą ar sausumą, išsiplėtusius kapiliarus, aknę) ir jautrumą. Pirmiausia, žinoma, jautrios odos priežiūros produktuose neturi būti sudėtinių dalių, keliančių suerzinimą. Tačiau tokios odos priežiūra nesiremia vien dirgiklių vengimu: turi būti atstatyta ir sustiprinta odos apsauginė funkcija, valyti odą reikia amfoterinėmis arba nejoninėmis paviršiaus aktyvavimo medžiagomis, kurios mažiau linkusios dirginti. Geriausia odos epidermio barjerą stiprinti tinkamai drėkinant.

Emolientais vadinamos medžiagos, tokios kaip keramidai, skvalenai arba natūralūs aliejai, sudaro odos apsauginį sluoksnį, mažina vandens praradimą ir neleidžia erzinančioms medžiagoms patekti gilyn.

Be to, svarbu rūpintis visais gyvais odos organizmais – mikrobiota. Visi ant odos gyvenantys mikroorganizmai, kai jie subalansuoti, prisideda prie odos apsauginės funkcijos išsaugojimo. Paprastai turime tinkamai maitinti gerąsias odos bakterijas. Gera priežiūra stiprina epidermio barjerą ir saugo nuo nemalonių pojūčių.

Ar, tinkamai rūpinantis, oda pasidaro mažiau jautri?

Odos jautrumas – sudėtinga problema ir paprasto sprendimo, kaip jį sumažinti, nėra. Odos jautrumas gali būti nuolatinis arba laikinas. Jį

gali sukelti tokie faktoriai kaip nėštumas, tačiau oda darosi jautresnė ir su amžiumi. Nors odos jautrumas neišgydomas, galima odą prižiūrėti ir išvengti nemalonių pojūčių. Svarbus žingsnis yra odos apsauginio sluoksnio atkūrimas: kasdienis drėkinimas padeda odos barjerinei funkcijai. Reikėtų rinktis priemones, kurios yra neerzinančios arba hipoalerginės.

Kokių sudėtinių dalių reikia vengti, ieškant priemonių jautriai odai?

Yra kelios žinomos erzinančios medžiagos, kurių reikėtų vengti. Tai agresyvios plovimo priemonės (natrio laurilsulfatas, natrio lauratas) arba lakūs tirpikliai kaip, pavyzdžiui, etanolis (etilo alkoholis). Be to, jautrumą gali sukelti eteriniai aliejai, konservantai, dažikliai ir kvapiakliai. Taip pat gali dirginti ir plačiai naudojami emolientai, pavyzdžiui, nevalytas lanolinas.

Jautri oda nėra odos klasifikavimo kategorija arba tipas – tai atskira odos savybė. Todėl kai oda jautri, reikia atsižvelgti į du faktorius: konkretų odos tipą (riebumą ar sausumą, išsiplėtusius kapiliarus, aknę) ir jautrumą.

Kalbant trumpai, kokios sudėtinės dalys gali būti tinkamos arba naudingos jautriai odai?

Kai kalbame apie jautrią odą, mažiau yra geriau. Geriau naudoti bekvapius produktus su kuo mažiau sudėtinių dalių. Bazėje turėtų būti neutralių aliejų, kurie drėkintų, ramintų ir maitintų. Sviestmedžio sviestas, skvalenas ir avokado aliejus yra nekomedogeniniai (nėskatina inkštirų ir spuogų, nekemša) ir gerai toleruojami net jautrios odos. Kitos puikios

sudėtinės dalys, kurios pagerina barjerinę funkciją, yra keramidai. Šios medžiagos įsikuria tarp korneocitų (epidermio išorės ląstelių), uždaro paviršių ir apsaugo nuo vandens praradimo ir erzinančių medžiagų patekimo.

Kai juntamas odos diskomfortas, būtina sumažinti tempimo ir deginimo pojūtį. Tai galima padaryti, tinkamai pasirinkus aktyvias sudėtinės dalis. Ieškokite raminančių medžiagų, pavyzdžiui, dumblių ekstrakto (*Laminaria algae*), kuris sustiprina apsauginį barjerą, saugo nuo ultravioletinių spindulių sukkelto pažeidimo ir per didelio jautrumo. Dar ramina pantenolis, alantoinas ir pasiflorų aliejus.

Mūsų odos apsauga rūpinasi mikroorganizmai, padedantys sukurti epidermio barjerą ir treniruojantys imuninę sistemą. Mikroorganizmams pradeda prebiotikai (inulinas, galaktooligosacharidas), kurių būna valikliuose ir drėkikliuose. Prebiotikai palaiko gerą bakterijų ir riboja patogenų augimą. Sudėtinių dalių pasirinkimas priklauso nuo mūsų tikslo. Jei norime kovoti su senėjimu ar stimuliuoti odos stangrumą, gali padėti oligopeptidai, hialurono rūgštis arba fitohormonai. Ultravioletiniai filtrai dieniui kreme saugo nuo ultravioletinių spindulių ir užkerta kelią senėjimui dėl saulės spindulių.

➤ Nors odos jautrumas neišgydomas, galima odą prižiūrėti ir išvengti nemalonių pojūčių.

Ar, esant jautriai veido odai, priežiūra vyrams ir moterims skiriasi?

Įdomu, kad nėra mokslinių įrodymų, jog odos jautrumas yra susijęs su vyrų ir moterų hormonų sistemomis, nors vyrų oda paprastai storesnė. Su jautria oda šiek tiek dažniau susiduria moterys (60–70 procentų) negu vyrai. Jautrios odos pojūčiai vyrams ir moterims labai panašūs, taip pat nėra didelio skirtumo, kaip oda reaguoja į dirgiklius. Priežiūra moterims ir vyrams tokia pati. Pagrindinė taisyklė yra prevencija.

Ar jautrią odą labiau veikia saulė, šaltis ir drėgmė? Kaip ja rūpintis?

Odos jautrumas neapsiriboja mechaniniais ar cheminiais dirgikliais: apsauginis sluoksnis saugo nuo aplinkos, pavyzdžiui, žemos arba aukštos temperatūros ir vandens. Kai epidermio barjeras pažeistas, dirgikliai patenka giliau. Taip pat ir vanduo, ypač kietas, kuriame gausu ištirpusių mineralų, ypač kalcio ir magnio. Jei toks vanduo patenka į odą per pažeistą apsauginį sluoksnį, mineralai gali kristalizuotis viduje ir erzinti. Todėl, prižiūrint jautrią odą, nereikėtų naudoti per daug vandens iš čiaupo.

Dėl jautrumo saulei ir karščiui – šiuo atveju paveikiami jautrumo temperatūrai receptoriai. Kai oda jautri, atsiranda badymo adatėlėmis arba deginimo pojūtis. Be to, perteklinis saulės spindulių kiekis pažeidžia odos ląsteles ir prisideda prie epidermio barjero griovimo. Jei norite išvengti nemalonių pojūčių nuo saulės, šalčio ir vandens, reikia mažinti kontaktą su šiais faktoriais. Taip pat oda turi būti saugoma kremais, padedančiais barjerui, – su keramidais, vitaminais ir ultravioletiniais filtrais.

Ar tiesa, kad jautri oda greičiau sensta? Kaip nuo senėjimo apsisaugoti? Kaip skiriasi normalios ir jautrios odos apsauga?

Jautri oda išties gali senti greičiau, nes ją labiau veikia aplinkos faktoriai. Didėja lėtinių, mažo intensyvumo uždegimų rizika, oda sparčiau sensta dėl saulės spindulių. Todėl jautriai odai priemonės nuo senėjimo turi būti taikomos anksčiau negu normaliai odai. Jautrumas gali pasireikšti kaip uždegiminė reakcija į įvairius dirgiklius.

Odos uždegimo procesai pagreitina senėjimo faktorius: plonėjimą, suglebimą ir nelygumą.

Jautri oda taip pat labiau bijo saulės spindulių. Jei oda nepakankamai apsaugota nuo ultravioletinės radiacijos, intensyvėja kolageno ir elastino prastėjimas. Tai kelia galias, ryškias raukšles ir pigmentaciją, tačiau turėti ir pavojingesnių pasekmių – lemti melanomos atsiradimą.

Jautri oda blogiau drėkinama ir tai susiję su senėjimu. Sausa oda praranda stangrumą.

Geras drėkinimas pagerina odos apsaugos mechanizmus ir padeda išvengti matomų plonų raukšlių. Odos priežiūra nuo raukšlių, skirta jautriai odai, ne tik turi būti pradėta anksčiau, bet ji ir yra kitokia: labai jautriai odai negalima nuo senėjimo naudoti tokių sudėtinių dalių kaip retinoidai ir alfa hidroksi (AHA) rūgštys, nes jos per stiprios. Be to, kosmetika turi būti be aromatizatorių ir dažiklių.

Be taisyklingos kosmetikos, kaip dar galima mažinti odos jautrumą? Kokia turi būti kasdienė prevencija? Kaip tai susiję su mityba, miegu ir panašiai?

Taisyklė numeris vienas – mažinti kontaktą. Pavyzdžiui, jei oda jautri orų pokyčiams, reikia mažiau laiko leisti atvirame ore, kai sąlygos nepalankios. Ne viskas yra vien tik apie kosmetiką. Dažnai pamirštame apie skalbiklius ir minkštiklius su dirgikliais. Reikėtų rinktis priemones, pritaikytas jautriai odai, kur ribojamas šių sudėtinių dalių kiekis. Dėvėti drabužius, pagamintus iš natūralių, orui pralaidžių medžiagų, tokių kaip linas ir medvilnė. Vilna nerekomenduojama – jos struktūra gali sukelti jautrios odos niežėjimą. Miegas gerai odai, nes užtikrina geresnę jos regeneraciją, taip pat gerina imuninę sistemą ir padeda apsaugoti odą nuo aplinkos faktorių.

Kokį turi būti jautrios veido odos priežiūros rutiną ryte ir vakare?

Kasdienė priežiūra nelabai skiriasi nuo kitokios odos, kiek tai susiję su standartiniais žingsniais. Tai įprastinė trijų žingsnių priežiūra: prausimas, drėkinimas, apsauga nuo saulės spindulių. Kai oda jautri, labiau kreipiame dėmesį į sudėtinės dalis.

Prausikliuose turi nebūti muilo, alkoholio ir aromatizatorių, naudojama kuo mažiau sudėtinių dalių, šiek tiek rūgštinė terpė. Po prausiklio turi eiti tonikas, po jo – serumas arba kremas, kad būtų pagerintas drėkinimas ir sustiprintas epidermio barjeras. Drėkindami galime taikyti papildomas priemones. Jei norime sumažinti

plonų raukšlių matomumą arba padėti kitoms odos bėdoms, šiame žingsnyje galime pasiekti geriausių rezultatų. Drėkinimo sudėtinės dalys turi būti gerai toleruojamos, lengvos ir nekeliančios alergijos. Naktiniai kremai padeda ląstelių atsistatymui, juose turi būti aktyvių sudėtinių dalių, kurios reguliuoja audinio regeneravimą ir padeda odą stangrinti bei maitinti.

Dieninis kremas turi raminti, drėkinti bei tinkamai saugoti nuo saulės. Kasdienė apsauga nuo saulės spindulių sustiprina epidermio apsauginį sluoksnį ir uždengia vidinius sluoksnius nuo neigiamo ultravioletinių spindulių poveikio. Apsauga nuo saulės gali sumažinti odos jautrumą ir užkirsti kelią pažeidimams, kylantiems dėl ultravioletinių spindulių. Ši apsauga sulėtina odos senėjimą ir užkerta kelią kolageno, elastino ir hialurono rūgšties prastėjimui.

Drėkinimo priemonėse didžiausias dirginimo pavojus yra susijęs su konservantais, tačiau naujos technologijos sukūrė efektyvias jų sistemas, nekeliančias alergijos ir tinkamas jautriai odai. Pavyzdžiui, jau yra stabilų augalinių konservantų. Augalinių ekstraktų kombinacijos turi mažą alerginį potencialą ir tinka stipriai reaguojančiai odai.

➤ Jautrios odos pojūčiai vyrams ir moterims labai panašūs, taip pat nėra didelio skirtumo, kaip oda reaguoja į dirgiklius. Priežiūra moterims ir vyrams tokia pati.

Kodėl reikia naudoti toniką?

Odai skirti prausikliai, kad ir kokios formos jie būtų, turi tokį patį tikslą – išvalyti odą nuo dekoratyvinės kosmetikos, purvo ir kitų medžiagų. Kad nešvarumai galėtų būti ištirpdyti ir pašalinti, produktuose yra paviršinio aktyvumo medžiagų – molekulių, kurios dera su



Pharmaceris **A**

aliejumi ir vandeniui, kad galėtų būti pašalinti kosmetikos komponentai, ištirpdyti aliejuje. Tačiau ilgesnis kontaktas su paviršinio aktyvumo medžiagomis gali sukelti reakciją, ypač jei oda jautri.

Tonikai yra medžiagos, ištirpdytos vandenyje, atstatančios odos kompoziciją, taip pat ir mikroorganizmų kompleksą. Po prausiklio reikia naudoti toniką, kad pašalintume kosmetikos ir prausiklio liekanas. Tonikas taip pat ruošia odą serumui ir kremui. Gerai nuprausta oda lengviau priima aktyvias sudėtines dalis. Gerai parinkto toniko sudėtis turėtų užtikrinti reikalingą drėkinimą ir raminti odą.

» Veganiški produktai yra tvaresni ir geresni aplinkai. Kalbant apie odos priežiūrą, viskas sudėtingiau. Kai kuriais aspektais veganiški produktai yra naudingesni, tačiau augalinės sudėtinės dalys turi ir trūkumų.

Ar turite mėgstamiausių produktų jautriai odai?

Taip, mano oda jautri ir aš turiu favoritų. Mano mėgstamiausias valiklis yra prebiotinis micelinis tirpalas. Jis ypač efektyviai valo kosmetiką ir tuo pat metu yra nuostabiai švelnus. Prebiotinio tirpalo sudėtis padeda išlaikyti odos mikroorganizmų kompleksą. Po micelinio tirpalo mėgstu baigti prausimą purškiamuoju toniku. Oda būna atgaivinta po prausimo, kas ypač svarbu vasarą.

Turiu kelis mėgstamus drėkiklius. Dieniniam kreme yra žaliųjų dumblių, alyvuogių vaško ir ritininės imperatos kombinacija – tai užtikrina gilų ir ilgalaikį odos drėkinimą. Man svarbu, kad kremas susigeria tikrai greitai ir gali būti

tepamas kaip bazė makiažui. Kartais, kai odai reikia daugiau naktinės regeneracijos, sumaišau naktinį kremą su keliais lašais A ir E vitaminų koncentrato – oda tampa lygesnė ir šviesesnė. Fitoskvalenas (augalinis skvalenas) koncentrate pagerina odos barjerinę funkciją, o vitaminai A ir E sumažina nuovargio ir senėjimo požymius.

Ar veganiški produktai saugesni jautriai odai? Kodėl?

Veganiški produktai yra tvaresni ir geresni aplinkai. Kalbant apie odos priežiūrą, viskas sudėtingiau. Kai kuriais aspektais veganiški produktai yra naudingesni, tačiau augalinės sudėtinės dalys turi ir trūkumų. Trumpai tariant, augaliniai emolientai yra geresni. Lanolinas, riebalinis mišinys, gaunamas iš šviežiai kirptos vilnos, yra vienas dažniausiai pasitaikančių jautrios odos dirgiklių. Lanolino alkoholis gali dirginti ir alergizuoti jautrią odą, todėl nerekomenduojama nevalyto lanolino, jei jūsų oda linkusi jautriai reaguoti. Jei jaučiate diskomfortą nuo vilnonių drabužių, turbūt pajusite ir nuo lanolino. Tačiau yra būdai pašalinti iš lanolino alkoholį. Intensyvaus valymo lanolinas mažiau kelia alergiją ir saugesnis jautriai odai. Tačiau dirginimas priklauso nuo kelių faktorių bei individualių savybių.

Augalinių ekstraktų pasirinkimas gali būti sudėtingas, kadangi ekstraktuose sumaišytos įvairios sudėtinės dalys ir kai kurios jų gali sukelti reakciją, jei jūsų oda jautresnė. Tačiau augalinės sudėtinės dalys yra puikus biologiškai prieinamų maitinimo medžiagų ir kondicionavimo elementų, taip pat vitaminų bei antioksidantų šaltinis.

Rūpestingas augalinių sudėtinių dalių su moksliskai pagrįstu efektyvumu, raminant jautrią odą, parinkimas sumažina dirginimo riziką. Dermokosmetika su augalinėmis aktyviomis medžiagomis turi būti įvertinta, žiūrint, ar ji yra saugi jautriai odai.

Manau, kad, rūpestingai pasirenkant priemones, jautri oda gali gauti naudos iš augalinių produktų. Dėl sudėtinių dalių ir jų poveikio įvairovės galima rinktis daugiakryptę odos priežiūrą. **Z**

4 ŽINGSNIŲ PROGRAMA JAUTRIAI, ALERGIŠKAI ODAI



1
PURI SENSILIUM
prausimosi putas,
150 ml



2
PURI SENSILIQUE
purškiamas tonikas,
200 ml



3
SENSI-RELASTINE-E
stangrinamasis kremas,
SPF20, 50 ml



4
HYALURO SENSILIUM
vandens pagrindo
kremas, 40 ml

Pharmaceris. Sveikos odos ekspertai.