

ЦЕЛУНАТИ ОТ СЛЪНЦЕТО И СЛЕД КРАЯ НА ЛЯТОТО

НА ЧИТАТЕЛСКИ ВЪПРОСИ ОТГОВАРЯ
Д-Р МАРИЕЛА ХИТОВА, УПРАВИТЕЛ НА
ЦЕНТЪРА ЗА КОЖНО-ВЕНЕРИЧЕСКИ
ЗАБОЛЯВАНИЯ, ГР. СОФИЯ

фотография FTX студио



Периодът на почивките приключи и лека-полека се връщаме към обичайния си начин на живот. Нуждае ли се кожата ни от специални грижи, след като сме били изложени на слънце цяло лято?

Хубаво е, че вече достатъчно се говори за вредното действие на слънчевите лъчи (UVA, UVB). Те увреждат еластина и колагена, основните структурни съставки на кожата. Това е мрежа, върху която се натрупват хиалуронова киселина и други хидратиращи елементи. Те определят тургора на кожата, отговорни са за нейната еластичност и гладкост. Свободните радикали, които се образуват вследствие от слънчевите лъчи, увреждат структурата на еластина и колагена, променят генома на клетките и отключват проблеми, сред които и кожният карцином.

Какво трябва да направим, след като се върнем от почивка?

Първо, трябва да се отиде на дерматолог за преглед на бенките. Второ, би трябвало да направим няколко пилинга, за да махнем повърхностния слой мъртви клетки. Хидратацията също е изключително важна. Освен с прием на 1-1,5 л течности, тя се постига и с подходящи овлажнителни - хубави хидратиращи кремове, съобразени с различните типове кожа, като най-добра е медицинската козметика.

Какви други процедури се препоръчват за подобряване вида на кожата след отпуските?

Добре е да се направи една активна серия мезотерапия с хиалуронова киселина, колаген или комбинация от двете. Коктейли от аминокиселини и витамини тонизират и стягат. Допълнително може да се направят и няколко лазерни процедури за свиване на разширените кръвоносни съдове, които се появяват често през лятото и невинаги се дължат на нарушен здравословен режим или заболяване.

Когато направим пилинг или друга процедура, няма ли да изгубим по-лесно бронзовия си загар?

Да, със сигурност. Затова може да му се порадваме, да ни омръзне и да се започне с пилинга от октомври. Но лицето трябва да се почисти. Не е достатъчно само да се ходи на козметик. Пилингът е много елегантна процедура. Не очаквайте грастично излющване на кожата, нарушаване на социалния живот - процедурите просто помагат за по-бързото възстановяване и изчистване на повърхностните слоеве.

А какво можем да направим, за да задържим бронзовия загар

възможно най-дълго?

Тенът може да се продължи безопасно само с автобронзанти. Но в крайна сметка всичко е въпрос на индивидуална обмяна на веществата - хора с по-бърз метаболизъм губят тенна си по-бързо. **Солариумите подхождаща алтернатива ли са?**

Аз категорично никога не бих препоръчала хоженето на солариум. Той е забранен за лица под 18 години в САЩ и почти цяла Европа. Доказано е, че 80% от карцинома на кожата се провокират от изгаряния в детска възраст. У нас за съжаление солариумът продължава да е модерен и тенорексичките се увеличават. А агресията на лъчите в солариума е много голяма, защото се излагаме директно на изключително силна радиация.

Какво представляват пигментните петна, които се появяват през лятото?

Те са реакция към слънчевите лъчи. На тези места се образува повече меланин в подкожието и заради това са по-тъмни. Изчистването им става чрез лазер, пилинг или избелващи кремове като поддържаща процедура. Напоследък се наблюдава хиперпигментация дори при пациенти с по-тъмен цвят на кожата. Това може да се дължи на козметика, на различни медикаменти или на замърсения въздух в комбинация със слънчевите лъчи. Парфюмите и декоративната козметика въпреки препоръките, които даваме, продължават да се използват през лятото.

Има ли някакъв последващ негативен ефект за кожата от действието на солената морска вода?

Не. Солената вода, ако е чиста, разбира се, е много по-полезна от хлорираната или от дезинфекцираната в басейните. Солената вода се използва и с терапевтична цел при много кожни проблеми.

А как се отразява тя на кожата на лицето?

При някои хора не създава проблем, но други се зачервяват, защото ги разявява солта или минералите, планктонът или някой друг компонент. Затова е хубаво лицето да се измива след къпане в морето.

Д-р Мариела Хитова работи в областта на дерматологията от 20 години. Сред специализациите ѝ са естетична дерматология и лазертерапия. От 2010 г. е управител на Центъра за кожно-венерически заболявания в София.

Още по темата на: www.bioderma.bg