

Próg WRAŻLIWOŚCI

DELIKATNA SKÓRA, REAGUJĄCA PIECZENIEM, SWĘDZENIEM, ZACZERWIENIENIEM NIEMAL BEZ POWODU JEST UTRAPIENIEM DLA WŁAŚCICIELA I WYZWANIEM DLA KOSMETOLOGA. SSS – SENSITIVE SKIN SYNDROME – DOTYKA CORAZ WIĘCEJ OSÓB. JAK SOBIE RADZIĆ?

Notowała AGATA RUCIŃSKA

Kiedyś skóra była sucha lub tłusta, dojrzała lub młoda. Ten ścisły podział już nie funkcjonuje, bo doskonale wiemy, że jeśli skóra będzie sucha, to będzie też wrażliwa. Źle prowadzona skóra trądzikowa również może stać się wrażliwa. Od kilkudziesięciu lat podejmowano próby stworzenia definicji takiej cery. Udało się tego dokonać w 2017 roku, kiedy to Międzynarodowe Forum Badań nad Świądem (IFSI), będące multidyscyplinarnym stowarzyszeniem praktyków klinicznych, badaczy i naukowców, określiło pojęcie skóry wrażliwej jako zespół objawów charakteryzujących się występowaniem nieprzyjemnych odczuć – pieczenia, palenia, świądu, uczucia gorąca – w odpowiedzi na bodźce, które normalnie nie wywołują takich odczuć. Wtedy pojawiło się też określenie *sensitive skin syndrome* (SSS), które opisuje schorzenie objawiające się u pacjenta dyskomfortem, zmniejszeniem napięcia skóry, brakiem elastyczności, uczuciem palenia, swędzeniem i bólem.

Ostatnie statystyki mówią, że w Europie skórę wrażliwą ma 60 proc. kobiet i 40 proc. mężczyzn. Powstała specjalna interdyscyplinarna gałąź nauki – psychodermatologia – która zajmuje się skórą wrażliwą i dolegliwościami, które jej towarzyszą, takimi jak: atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, trądzik pospolity, trądzik różowaty, wyprysk kontaktowy, pokrzywka, łysienie plackowate. Skóra nie jest tylko powłoką ciała, jak kiedyś uważano, ale wielkim centrum chemicznym, które produkuje mnóstwo substancji i jest ściśle związane z układem immunologicznym i nerwowym. Jak łatwo się domyślić, skoro ciało i psychika są tak ściśle powiązane, wiele ze wspomnianych dolegliwości szczególnie dotyka osoby wysoko wrażliwe. A kto to taki?

Z mojego doświadczenia wynika, że wcale nie muszą to być zamknięte w sobie introwertyczki. Mam też pacjentki wysoko wrażliwe, które są tak zwanymi duszami towarzystwa. Łączy je jednak nadreaktywność na bodźce. Wszystkie czynniki zewnętrzne, jak ►



KATARZYNA NOWACKA
prekursora kosmetyologii
holistycznej, prowadzi
swój gabinet w Kaliszu.
nowacka.com.pl



1. Krem regenerujący Lala Retro Whipped Cream Drunk Elephant 50 ml/275 zł (Sephora).
2. Good Skin Hydra Boost, tonik nawilżający, Bielenda 200 ml/37 zł.
3. Naturalny hipoalergiczny szampon do włosów wrażliwych beBIO 300 ml/26,99 zł (sklep.bebio.pl).
4. Intensywnie nawilżająca esencja [B3] SVR 150 ml/89 zł (w aptekach).
5. Krem wzmacniający Sensibio Defensive Rich BIODERMA 40 ml/59,99 zł (w aptekach).
6. Enzymatyczny peeling wygładzająco-regenerujący do skóry wrażliwej i naczyniowej Rossatore Peel Home Dettol 100 ml/199 zł.

Botoks i metoda AQUAGOLD

Toksyna botulinowa obkurcza naczynia krwionośne – świetnie sprawdza się przy trądziku różowatym, do likwidacji rumienia. Mówiło się o tym już wiele lat temu na konferencjach medycznych, ale nie było skutecznego sposobu, żeby podać botoks do skóry odpowiednio gęsto i głęboko. Teraz można to zrobić metodą Aquagold z wykorzystaniem specjalnie zaprojektowanego jednorazowego pojemniczka z nakręcaną końcówką wyposażoną w 20 cieniutkich igieł powlekanych 24-karatowym złotem (co sprawia, że są antyseptyczne i nie tępią się). Aplikator napełnia się spersonalizowanym preparatem, mogącym zawierać w swoim składzie: kwas hialuronowy, mieszaninę witamin, aminokwasy, biostymulujące peptydy, mikro- i makroelementy i/lub właśnie toksynę botulinową. Metoda Aquagold umożliwia podanie produktu na dużą powierzchnię skóry twarzy w bardzo krótkim czasie. Po zabiegu nie występują krwiaki ani zasinienie. Po dwóch dniach od zabiegu skóra jest bledsza, nie ma napadowego zaczerwienienia skóry spowodowanego emocjami czy czynnikami zewnętrznymi.



AGNIESZKA BLIŻANOWSKA

specjalista dermatolog, właścicielka butikowej kliniki medycyny estetycznej i dermatologii Wellderm.

wellderm.pl

muzyka czy zbyt jasne światło, powodują przebodźcowanie i dyskomfort. Zdarza się, że prowadzę zabiegi w zupełnej ciszy, żeby moja klientka mogła odpocząć. Osoby wysoko wrażliwe żyją w ciągłym napięciu, co zaburza produkcję kortyzolu. Tymczasem hormon ten jest nam potrzebny rano, żeby pobudzić do działania, potem jego ilość we krwi powinna spadać. Nadmiar kortyzolu powoduje uszkodzenia włókien kolagenowych, jakość skóry słabnie. Skoki tego hormonu u dziewczynek w okresie dojrzewania prowadzą do powstawania silnych rozstępów i zaostrzenia trądziku młodzieńczego. Przedłużający się stres wywołuje przewlekły stan zapalny w organizmie, związany z nadmierną produkcją wolnych rodników, co manifestuje się na skórze – suchością, podrażnieniami, zaczerwienieniem. Osoby wysoko wrażliwe mają też skłonność do samookaleczania się, na przykład wyskubują skórki wokół wałów paznokciowych.

Jak widać, skóra wrażliwa jest złożonym problemem i aby ją wyciszyć, należy pracować na wielu poziomach. Ważne jest wprowadzenie odpowiednich dla danej osoby form relaksu – może to być joga, medytacja, spacer, kontakt z naturą, wszystko, co wpłynie na obniżenie poziomu kortyzolu. Ważna jest też właściwa dieta. Osoby wysoko wrażliwe często mają problemy z nadwagą. Nie powinny jednak korzystać z restrykcyjnych diet, ponieważ wykluczenie na przykład tłuszczów sprawi, że ich i tak sucha cera będzie w jeszcze gorszej kondycji. Wrażliwość i suchość idą zawsze w parze, dlatego polecam suplementowanie kwasów omega-3 i -6,

na przykład w postaci olejów z ogórecznika i wiesiolka. Jeśli chodzi o pielęgnację, jestem za tym, żeby zrezygnować z demakijażu z użyciem wody, a nawet płynów micelarnych. Lepiej zastąpić je preparatami dwufazowymi, oliwkami hydrofilnymi. Można też stosować do mycia twarzy oleje – z kielków lub zarodków pszenicy, arganowy. Jeśli stosujemy mleczko lub tonik, niech to będą bogate produkty do cery wrażliwej, bez konserwantów, SLS i substancji zapachowych. Dalsza pielęgnacja powinna się skupiać na dwóch etapach: nawilżaniu i odżywianiu skóry. Ważne jest wzmocnienie płaszcza hydrolipidowego. W skórze wrażliwej często występuje niewłaściwy skład cementu międzykomórkowego, co sprawia, że komórki skóry łatwiej się rozwarstwiają. Nie odkryjemy tu Ameryki, w formułach produktów pielęgnacyjnych do skóry wrażliwej najlepiej sprawdzają się: skwalan, ceramidy, fitosterole, olej arganowy, masło shea, witamina E. To składniki, które przywracają poczucie komfortu. Nadmiar łuszczącej się skóry dobrze jest usunąć, stosując delikatne pilingi enzymatyczne. W gabinecie można skorzystać z polihydroksykwasów, na przykład kwasu laktobionowego. Z kolei zaczerwienienia i silne reakcje naczyniowe pomogą opławić kosmetyki z flawonoidami, trokserutyną, peptydami biomimetycznymi.

Alergie kontaktowe (i pokarmowe) są czynnikami pogarszającymi stan skóry wrażliwej. Nie musi to być reakcja tylko na nowy krem. Warto też uważać na szampony, stosować te hipoalergiczne lub odchyłać głowę do tyłu, by piana nie spływała po twarzy.



1. Anti-stress mask, uspokaja i łagodzi wrażliwą i zaczerwienioną skórę, **Mesoestetic** 100 ml/220 zł.
2. Fast skin repair, krem regenerujący do skóry wrażliwej i podrażnionej, **Mesoestetic** 50 ml/210 zł.
3. Krem łagodząco-regenerujący **Tolérance Control Avène** 40 ml/86 zł.
4. Róża-Malina, hydrofilowy, oczyszczający olejek do demakijażu i mycia twarzy, **Ministerstwo Dobrego Mydła** 140 ml/62 zł (ministerstwodobrego.mydla.pl).
5. 100% skwalan z oliwek **The Ordinary** 30 ml/39 zł (cosibella.pl).