



Polt brez pig

Obarvani madeži grenijo življenje neštetim ženskam in moškim. Posledice izpostavljanja soncu, hormonskega neravnovesja, kontracepcijskih sredstev, obarvanja kože na mestih poškodb, postvnetne pigmentacije poškodb kože po aknah in vnetjih, po globinskem čiščenju ali depilaciji lahko vsakodnevno opazimo na obrazih vsepovsod okoli nas. Ampak ni treba, da je tudi pri vas tako!

NATAŠA GODLER, FOTO: DREAMSTIME

Barvo naše kože določa več dejavnikov: dejavnost melanocitov, vsebnost karotenoidov in hemoglobina, debelina naše povrhnjice in razgradnja celic v povrhnjici. Kar vidite kot obarvane madeže, je nepravilno nakopičen kožni pigment melanin.

KAJ JE MELANIN?

Melanin je kožno barvilo, ki ga proizvaja celica melanocit. Je mešanica različnih pigmentov, ki jih s skupnim imenom imenujemo melanini. Ti dajejo barvo našim očem, koži, lasem in dlakam. Marsikdo je presenečen nad dejstvom, da imamo vse rase enako število melanocitov. Večina predvideva, da imajo Afričani zaradi temne polti večje število celic, ki proizvajajo kožno barvilo, vendar to ne drži. Proces nastanka barve kože se imenuje melanogeneza in je gensko določen. Pri temnejših ljudeh je torej število melanocitov enako, vendar ti proizvajajo več kožnega barvila melanina.

Melanin daje koži barvo oz. ten in jo ščiti pred UV-sevanjem. Od količine melanina v koži je odvisen ten kože in sposobnost, kako dobro prenaša poškodbe in draženje sončnih žarkov. Svetlejša ko je koža, manj melanina vsebuje in občutljivejša je za delovanje UV-žarkov ter bolj podvržena fotostaranju. Temnejša, olivna polt vsebuje več melanina in ima boljšo zaščito pred UV-sevanjem, seveda pa jo

sonce prav tako lahko opeče in povzroča prezgodnje staranje.

Narava je torej poskrbela, da imajo Afričani aktivnejše melanocite in izločijo več melanina, saj se koža tako zaščiti pred UV-sevanjem.

KAJ SPODBUDI NASTANEK MELANINA?

Vsekakor je največji dejavnik povečane tvorbe melanina sončna svetloba oz. UV-sevanje. Dermatologi in t. i. antiaging zdravniki se radi pošalijo – a z razlogom –, da je najcenejša pomlajevalna terapija dobra UV-zaščita, saj se z njo izognemo celemu prepletu problematik, ki so pridružene procesu staranja kože (UV-inducirana razgradnja kolagena, nastanek eritema, hiperpigmentacij).

Nastanek neljubih hiperpigmentacij povečajo tudi hormonska nihanja, aktivnost hormonov, ki stimulirajo melanocit, poškodbe in okužbe ter povečana aktivnost rastnih dejavnikov.

PIGMENTNE NEPRAVILNOSTI

Pigmentne nepravilnosti lahko razdelimo na motnje v sami sintezi melanina, motnje v distribuciji melanina iz melanocita na površje vaše kože, motnje v porazdelitvi in motnje epidermogeneze.

mentnih madežev

1. MELAZMA se zelo pogosto pojavi kot posledica UV-sevanja in sprememb v hormonskem ravnovesju (zvišane ravni estrogena). Melazma je zelo pogosta v nosečnosti. Ena najpogostejših oblik je obarvanost kože nad zgornjo ustnico, ki ste jo zanesljivo že videli. Za melazmo je značilno, da je pogosto nepravilne oblike in ostro omejena. Najpogosteje se pojavi v centralnem delu obraza (nad zgornjo ustnico, na bradi, licih in čelu), na predelu ličnih kosti in na predelu čeljusti. Pogosteje se pojavi pri temnejših fototipih.

2. POSTVNETNE HIPERPIGMENTACIJE se vedno pojavijo kot odgovor na poškodbo, po vnetju. Pojavijo se kot posledica aken, opeklin, alergičnih reakcij na koži, na mestih, kjer je koža prizadeta zaradi dermatitisa, po operacijah in na predelih, kjer je bilo predhodno vnetje. Lahko se pojavi po laserskih posegih in kemičnih pilingih, če ni poskrbljeno za ustrezno zaščito kože pred UV-sevanjem. Lahko se pojavi kjer koli na telesu, kjer je dlje časa trajalo mehansko draženje. Zelo pogosto jo vidimo na obrazu.

3. STAROSTNE PEGE ali solar lentigos se najpogosteje pojavijo na obrazu, na rokah (hrbtišče dlani), dekolteju in na zgornjem delu hrbta. Nastanejo, kot že samo ime pove, zaradi vplivov sonca in so posledica večletnega izpostavljanja soncu. Lahko so svetlo ali temneje obarvane in različnih oblik (okrogle, ovalne in asimetrične).

4. SONČNE PEGE ali ephelides so pigmentne nepravilnosti na ravni koži, različnih oblik in velikosti rumeno-rjave barve. Nastanejo zaradi neenakomerno razporejenega melanina in se pojavijo že v otroštvu. Značilnejše so za svetlejši fototipe ljudi in se bolj izrazijo ob izpostavitvi soncu, lahko pa se ob sončnih opeklinah tudi na novo oblikujejo.

5. POSTTRAUMATSKA HIPERPIGMENTACIJA nastane zaradi ponavljajočega se mehanskega draženja na istem predelu kože, npr. pri drgnjenju obla-

čil. Pojavi se lahko po depilaciji, praskanju ipd. kjer koli po telesu.

KAKO ZMANJŠAMO HIPERPIGMENTACIJE?

Zelo učinkovito zmanjšamo in odstranimo pigmentne madeže s kislinskimi luščili, ki hkrati kožo tudi izredno pomlajujejo, saj vplivajo na povečano sintezo kolagena. Učinkovito odstranjevanje pigmentnih nepravilnosti pa zahteva dvomesečno predpripravo kože na postopke, s čimer zagotovimo dobre rezultate. Odstranjujemo jih tudi lasersko.

Izredno pomembno je, da se ne izpostavljate soncu in uporabljate ustrezno zaščito UVA in UVB. In to vse leto! Brez tega se nastanku hiperpigmentacij ni mogoče izogniti. V vsakodnevni negi za obvladovanje in zmanjševanje hiperpigmentacij se poleg kakovostne UV-zaščite uporabljajo učinkovine z različnimi mehanizmi za reševanje problematike. Namen teh učinkovin je, da zmanjšajo aktivnost melanocita in s tem proizvodnje melanina in da preprečijo distribucijo melanina v keratinocit oz. v povrhnji sloj kože.

KAJ UPORABLJAMO PROTI MADEŽEM

* učinkovine za zmanjšanje sinteze in za povečano razgradnjo tirozinaze (zmanjšajo proizvodnjo, glikolizacijo in transkripcijo tirozinaze). Tu so zelo učinkoviti arbutin, resveratrol, azelaična, kojična in elagična kislina, askorbil palmitat in dekaeptid 12;

* učinkovine, ki lovijo proste radikale;

* učinkovine za zaviranje delovanja melanocitov, ki zmanjšajo prenos melanosomov do površja kože (keratinocitov);

* za pospeševanje epidermogeneze, ki stimulira luščenje oz. obnavljanje epidermisa – odluščimo epidermalne celice, ki vsebujejo melanin (alfa-hidroksi kisline).

POMEN UV-ZAŠČITE PRI HIPERPIGMENTIRANI KOŽI

UV-zaščita je pri težavah s hiperpigmentacijami izrednega pomena, brez nje preprosto ne gre!

UV-filtri preprečujejo povečano tvorbo kožnega barvila melanina in poslabšanje stanja že obstoječih pigmentacij, preprečujejo aktivnost melanocitov, da izločajo kožno barvilo melanin, preprečujejo nastanek pigmentacij zaradi vnetnih odzivov kože na izpostavljanje UV-sevanju ter varujejo pred poslabšano zmožnostjo luščenja in obnove zgornje plasti kože, epidermisa. Sama rada rečem: tudi ko mi ne vidimo sonca, sonce vedno vidi nas!

Zato je za preprečevanje pigmentnih nepravilnosti, fotopoškodb, razgradnje kolagena in s tem povezanega prezgodnjega vidnega staranja kože vsakodnevna zaščita izredno pomembna. Preverite svojo dnevno kremo, ali vsebuje ustrezne UV-filtre. Popolna dnevna krema vsebuje kombinacijo mineralnih in kemičnih filtrov in – kar je zelo pomembno – tudi antioksidante. Z naložbo v dobro dnevno kremo boste poskrbeli za zdravje kože in mladosten, sijoč videz.

Samo pomislite, koliko odštejete za zimski plašč. Le eno kožo imate. Negujte jo z ljubeznijo, spoštovanjem in kakovostjo. Obrestovalo se vam bo! ■

Nataša Godler, lastnica salona NatashaSPace, ima veliko izkušenj iz prakse, čeprav tudi svoje teoretično znanje ves čas dopolnjuje. V zadnjih letih se še posebno posveča pomlajevanju obraza in telesa.

