Specifika péče o zralou pleť – co může doporučit lékárník

Andrea Bednářová

Klinika chorob kožních a pohlavních, Fakultní nemocnice Olomouc

Stárnutí kůže je multifaktoriální proces, který nastupuje v průběhu třetího desetiletí života každého jedince. Podílí se na něm jak faktory genetické, tak faktory vnějšího prostředí. V následujícím textu jsou popsána základní specifika péče o zralou pleť. Důraz je rovněž kladen na prevenci, která je klíčová v ovlivnění vzhledu pokožky v pozdějším věku.

Klíčová slova: zralá pleť, stárnutí pleti, péče o pleť, UV záření, zdravý životní styl, prevence, hydratace, dermokosmetika.

Adult skin care – pharmacist's recommendation

Skin aging is a multifactorial process that begins in the third decade of human life. Both genetic factors and environmental factors are involved. This article outlines the fundamental principles of adult skin care. The emphasis is placed on preventive care, a crucial factor that determines the quality of the skin in later years of life.

Key words: mature skin, skin aging, skincare, UV radiation, healthy lifestyle, prevention, hydration, dermocosmetics.

Úvod

Stárnutí kůže je multifaktoriální proces, který nastupuje v průběhu třetího desetiletí života každého jedince. Podílí se na něm jak faktory genetické, tak faktory vnějšího prostředí. Významnou roli v procesu stárnutí mají rovněž hormonální změny, a to především v období dospívání a u žen v období menopauzy a klimakteria. Co se ovšem skrývá pod pojmem zralá pleť? S postupujícím věkem přibývá vrásek, pleť ztrácí svůj tonus, mění se složení mazu a jeho sekrece. Snižuje se obsah vody v rohové vrstvě kůže, tudíž pleť je náchylnější k přesušení a ztrácí svůj přirozený lesk a hladký povrch. Vždy však záleží i na typu pleti jedince, její citlivosti a odolnosti (1, 2).

Prevence

Zásadním krokem k ovlivnění vzhledu kůže v pokročilém věku je prevence, a to již od dětství. Jsou to především faktory vnějšího prostředí, které hrají ústřední roli v procesu stárnutí pleti a které

jsme zároveň alespoň z části schopni ovlivnit. Stres, kouření, alkohol, nedostatek spánku a únavy, nevyvážená strava a faktory vnějšího prostředí, jako prach, emise a zejména sluneční záření. Jedním z nejdůležitějších doporučení každého lékárníka radícího klientovi v oblasti péče o pleť by tedy bez pochyb měla být obecná doporučení týkající se správné životosprávy, spánku a návyků.

Vnitřní a vnější stárnutí

Stárnutí způsobené geny, které dědíme, a působením času se nazývá tzv. vnitřní stárnutí. Tento typ stárnutí je charakterizován zpomalením metabolické aktivity a atrofií kůže se ztrátou elasticity. Příznaky vnitřního stárnutí kůže jsou jemné vrásky, tenká a průhledná kůže, ztráta podkladového tuku, suchá kůže, nedostatek mazu, vypadávání vlasů a nežádoucí ochlupení (2).

Druhý typ stárnutí je známý jako vnější stárnutí a je způsoben faktory prostředí. Mezi škodlivými faktory životního prostředí, které přispívají k vnějšímu stárnutí, jsou zásadní dlouhodobé

účinky opakované expozice ultrafialovému světlu. Jedná se o kumulativní proces a závisí především na množství slunečního záření a fototypu kůže, označovaný často jako tzv. photoaging. UV záření vyvolává komplexní sekvenci specifických molekulárních reakcí, které způsobují poškození kožní pojivové tkáně. Působení UV záření ovlivňuje oblast vystavenou slunečnímu záření a je klinicky charakterizováno jemným a hrubým zvrásněním, drsností, suchostí, rozšířením drobných cév, ztrátou pevnosti v tahu a pigmentovými změnami (3). Také se zvyšuje incidence benigních a maligních novotvarů kůže.

Zásady péče o pleť, příprava pleti a hydratace

Vzhledem k tomu, že suchost je typickým znakem zralé pokožky, nesmíme zapomínat na pravidelnou hydrataci pleti. Některé přípravky používané k očištění mohou naši pokožku ještě více vysušovat, proto bychom měli omezit používání tekutých mýdel, sprchových gelů apod. Po

KORESPONDENČNÍ ADRESA AUTORA: MUDr. Andrea Bednářová, andrea.bednarova@fnol.cz
Klinika chorob kožních a pohlavních LF UP a FN Olomouc
I. P. Pavlova 6, 779 00 Olomouc

Cit. zkr: Prakt. lékáren. 2018; 14(4): 198–201
Článek přijat redakcí: 30. 8. 2018
Článek přijat k publikaci: 23. 10. 2018

The central image shows a tube of Eucerin Aquaphor Repairing Ointment. The tube is white with a blue cap and features the Eucerin logo and product name. Below the tube, a circular diagram illustrates various skin conditions treated by the ointment. The diagram is divided into six segments, each with an icon and text:

- PŘED** (Before) and **PO** (After) comparison of cracked skin.
- POPRAŠKANÁ POKOŽKA** (Cracked skin) with an icon of a bandage.
- APLIKOVÁN AQUAPHOR** (Application of Aquaphor) with an icon of a foot.
- PÉČE NA DROBNÉ RÁNY** (Care for small wounds) with an icon of a bandage.
- POPRASKANÉ PATY A CHODIDLA** (Cracked heels and soles) with an icon of a foot.
- POKOŽKA S MÍRNÝMI POPÁLENINAMI** (Skin with mild burns) with an icon of a flame.
- SUCHÉ RUCE A NEHTOVÁ KŮŽIČKA** (Dry hands and cuticles) with an icon of a hand.
- CITLIVÁ DĚTSKÁ POKOŽKA** (Sensitive baby skin) with an icon of a baby.
- PO DERMATOLOGICKÝCH PROCEDURÁCH** (After dermatological procedures) with an icon of a face.

The tube also displays the text: **Eucerin®**, **—Aquaphor—**, **REPAIRING OINTMENT**, **ACCELERATES SKIN REGENERATION**, and **— DRY, CRACKED SKIN — MEDICAL SKINCARE**.

POPRASKANÁ POKOŽKA? POUŽIJTE RYCHLOU SOS PÉČI

Eucerin® Aquaphor Regenerační mast bez parfemace a konzervačních látek poskytuje klinicky a dermatologicky potvrzenou obnovu velmi suché, popraskané a podrážděné pokožky.

POUZE 7 SLOŽEK:

- Paraffinum Liquidum: chrání a vytváří na pokožce film
- Cera Microcristallina: vytváří na pokožce ochranný film
- Ceresin: hydratuje
- Lanolin Alcohol: brání transepidermální ztrátě vody
- Panthenol: regeneruje pokožku
- Glycerol: hydratuje
- Bisabolol: zklidňuje pokožku

Eucerin® Aquaphor Regenerační mast je velmi dobře snášena, je šetrná, neaknegenní, nekomedogenní, bez vůně či parfemace, bez obsahu barviv, alkoholu a konzervačních látek.

Eucerin® MEDICÍNSKÁ PÉČE PRO KRÁSNOU PLEŤ

sprchování či koupání je vhodné osušit pokožku jen z části tak, aby zůstala ještě trochu vlhká. Do tří minut poté by se pokožka měla promazat, abychom ji udrželi hydratovanou.

Prvním krokem správné každodenní péče o pleť je její čištění. Čištěním z pleti odstraníme make-up, mastnotu a veškeré nečistoty. Pomocí pleťového mléka nebo čistícího gelu zbavíme kožní povrch zbytku líčidel a dalších nečistot. Nečistotu je třeba odstraňovat jemně, bez zbytečného dráždění. Na dočištění pleti je pak vhodné aplikovat tonikum ke zklidnění a k hydrataci termální vodou. Čištění bychom měli provádět před každým kosmetickým ošetřením pleti, také rovněž večer před spaním. V horní vrstvě kůže dochází k neustálému rohovatění kožních buněk. Pomocí mechanického peelingu, který se provádí aplikací speciálních krémů a past s abrazivními přísadami, pak můžeme dosáhnout jejich lepšího odstranění a vyhlazení pleti. Mechanický peeling se však doporučuje maximálně 1–2x za 3–4 týdny. Při častější aplikaci peelingu může dojít k poškození, pokožka se může stát až intolerantní (4).

Dalším a neméně důležitým krokem péče o pleť je hydratace. Na trhu existuje celá řada přípravků k promazání kůže. Ke správné hydrataci kůže jsou vhodné především krémy. Jedná se o emulze mastných základů s obsahem vody. Dle použitých emulgátorů se dále dělí na hydrofilní krémy, označované obvykle jako denní, a na mastnější hydrofobní krémy – označované často jako noční krémy. Hlavní složkou hydrofilního krému je voda, jedná se o emulzi „olej ve vodě“. Tvoří 50–90 % celkové hmotnosti emulze. Díky tomu se krém rychle vstřebává a netvoří dojem mastného filmu. Oproti tomu oleofilní krémy jsou emulzí „voda v oleji“. Obsah vody je v rozmezí 15–60 %. Tyto krémy se dobře vstřebávají a omezují odpařování vody (1–3).

Ochrana před UV zářením

Denní péče o pleť by rozhodně měla zahrnovat ochranu pokožky před slunečním zářením. UV záření urychluje známky stárnutí tím, že poškozuje elastin a kolagen v kůži, takže je důležité každodenně aplikovat ochranu proti slunečnímu záření s ochranným faktorem minimálně SPF 15, dokonce i v oblačných dnech. Současně bychom neměli opomíjet i mechanickou ochranu před UV zářením – nosit sluneční brýle, klobouk a ochranné oblečení. Důležitým prvkem prevence je také pravidelné vyšetření znamének dermatologem,

Tab. 1. Péče o pleť

Kosmetická péče	Denní péče o pleť Správná ochrana proti slunečnímu záření Estetické neinvazivní procedury
Topické léky	Antioxidanty Regulátory buněk
Invazivní postupy	Chemické peelings Zařízení pro viditelné světlo: Pulzní barvivový laser Ablativní a neablativní laserová fotorejuvenance CO ₂ laser a Erbium YAG laser Injekční biostimulace a omlazení kůže Prevence dynamických vrásek Korekce statických anatomických vrásek Obnova ztráty tuku a objemu, zvětšení a kontura (výplně)
Systémová terapie	Hormonální substituční léčba Antioxidanty
Vyhýbání se exogenním faktorům stárnutí, náprava životního stylu a návyků	Kouření Znečištění ovzduší Sluneční UV záření Stres Výživa, omezení stravy a doplňky stravy Fyzická aktivita Kontrola celkového zdraví
Preventivní medicína	

a to v závislosti na typu pleti, obvykle 1x ročně (3, 5).

Výživa pleti

Existuje velké množství prostředků pro ošetření kůže s obsahem látek, které zpomalují proces stárnutí nebo podporují regeneraci buněk. Výrobky proti stárnutí, které obsahují kolagen a elastin – tedy bílkoviny, které udržují pokožku pevnou a pružnou, pomáhají eliminovat jemné linie a vrásky. Rovněž přípravky s obsahem alfa-hydroxykyselin, vitaminu A nebo vitaminu C dodávají pleti mladistvý vzhled. Alfa-hydroxy mastné kyseliny odstraňují odumřelé buňky z povrchu pleti, čímž ji vypínají. Tyto kyseliny pomáhají také stimulovat tvorbu kolagenu a podílí se na depigmentaci pleti. Vitamin C zvyšuje produkci kolagenu, podobně jako vitamin A, který redukuje vrásky a chrání pokožku před UV zářením. Významným antioxidantem je také vitamin E neboli tokoferol. Zpomaluje stárnutí kůže, zabraňuje hromadění některých rozpadových buněk metabolismu, snižuje svědivost a zlepšuje hojení ran. Také krémy s obsahem vitaminu F, koenzymu Q10 či látek působících proti kyslíkovým radikálům pozitivně ovlivňují stav kůže a kožních adnex. I některé látky rostlinného původu, tzv. fyto-sloučeniny, mají příznivé účinky na stárnutí pleti. Uplatňují se například jako antioxidanty, také mohou mít příznivý vliv na hojení díky

svému antimikrobiálnímu účinku, jiné působí příznivě na regeneraci pokožky na základě obsahu nenasycených mastných kyselin (1, 5). Některé přírodní produkty vykazují hned několik příznivých účinků současně. Např. plody Acai obsahují velké množství antioxidantů, vitaminů a nenasycených mastných kyselin, aloe vera zase má hydratační účinky a podporuje hojení.

Invazivní postupy v péči o pleť

V případech, kdy změny na kůži jsou viditelné a není možné vzhled kůže vylepšit neinvazivními postupy, je možné zvážit celou řadu miniinvazivních či invazivních metod kosmetické dermatologie a chirurgie. Z miniinvazivních metod se dnes využívá mezoterapie, při které se léčivé roztoky aplikují injekčně do hloubky přibližně 4 mm. Speciální roztoky obsahují vysoké koncentrace látek, které mají důležitý význam v regeneraci buněk. Touto metodou mohou být aplikovány např. roztoky s obsahem vitaminů, koenzymů, aminokyselin nebo kyseliny hyaluronové. Invazivní metody narušují celistvost kožního povrchu (6). Příkladem je např. hluboký chemický peeling, použití laserů či další metody zobrazené pro přehled společně s dalšími možnostmi péče o pleť v Tab. 1.

Závěr

Stárnutí všeobecně je nezastavitelný proces, jehož projevy lze v dnešní době velmi vý-

znamně zpomalit. Stejně jako pravidelná péče o pleť je důležitá zdravá životospráva, tj. dbát na dostatek spánku, pitný režim, vyváženou stravu a vyvarovat se negativních vlivů kouření a alkoholu. Z faktorů zevního prostředí je důle-

žitá zejména celoživotní ochrana před nadbytkem UV záření. V mnoha případech můžeme projevy stárnutí příznivě ovlivnit moderními dermatologickými a chirurgickými metodami. Zapomínat bychom neměli ani na duševní

zdraví, které se odráží mimo jiné i na stavu pleti. K vnitřní duševní pohodě přispívá i to, umíme-li se s procesem stárnutí vyrovnat jako s přirozeným jevem, který se nevyhnutelně týká každého z nás.

LITERATURA

1. Růžičková Jarešová L. Stárnutí kůže a péče o ni, Med. praxi 2012; 9(6-7), 293–296.
2. Baumann L. Skin ageing and its treatment. J Pathol 2007 Jan; 211(2): 241–251.
3. Ruta Ganceviciene, Aikaterini I. Liakou, Athanasios Theodoridis, Evgenia Makrantonaki and Christos C Zoubolis – Skin anti-aging strategies, Dermatoendocrinol. 2012 Jul 1;4(3): 308-319.
4. Růžičková Jarešová L. Peeling a zásady jeho správného provádění, Dermatol. praxi 2008; 2(2): 77-78.
5. Miranda A Farage, Kenneth W. Miller, Peter Elsner, Howard I. Maibach – Characteristics of the Aging Skin, 2013 [cit. 2018-08-10]. Dostupný z https://www.researchgate.net/publication/260197117_Characteristics_of_the_Aging_Skin
6. Gurcharan Singh – Can we prevent skin aging? Indial J Dermatol Venereol Leprol, September – October 2009, Vol 75, Issue 5 [cit. 2018-08-15. Dostupný z <http://www.bioline.org.br/pdf?dv09148>
7. Jurašková B. Stárnutí kůže a kožní problematika ve stáří [cit. 2018-08-31] Dostupný z <http://slideplayer.cz/slide/3227726/>