

SKÓRA WRAŻLIWA PROBLEMOWA I KAPRYŚNA

Badania prowadzone w ostatnich latach w wielu krajach pokazują, że 50-60 proc. kobiet uważa, że ich cera jest wrażliwa, reagująca bardzo silnie na bodźce zewnętrzne. Tekst: Anna Frydrych

Skóra nadwrażliwa, charakteryzująca się wzmożoną reaktywnością, nie toleruje wielu czynników, które powszechnie nie są uznawane za drażniące. Mimo że ten problem jest jednym z najczęściej opisywanych przez kosmetologów i dermatologów, wciąż brak jest jednolitej definicji tego typu cery. Najczęściej uważa się, że skóra wrażliwa ma obniżoną tolerancję na częste lub długotrwałe stosowanie niektórych substancji, co oznacza, że na pewne czynniki reaguje ona znacznie silniej niż u większości ludzi. Okazuje się jednak, że owa większość powoli staje się mniejszością. W Europie czy USA aż 60 proc. kobiet i 40 proc. mężczyzn uważa, że ma cerę wrażliwą. Mniej więcej połowa z nich potwierdza również, że problem ten zmusił ich do zaprzestania stosowania zwykłych kosmetyków i poszukania preparatów przeznaczonych specjalnie do cery wrażliwej. Wyniki tych badań są interesujące ze względu na to, że podane wartości procentowe w krajach o gorszym standardzie życia są zdecydowanie niższe. Skąd zatem takie różnice i tak duża liczba wrażliwców? Powodem jest tu z pewnością zarówno większy kontakt z różnego typu czynnikami (m.in. stosowanie kosmetyków i wyrobów chemii gospodarczej), jak i fakt,

że w kulturze Europy czy USA dominuje kult jednostki ukierunkowany na jej osobiste problemy, odczucia. Wpływ mediów, styl życia i świadomość wyjątkowości sprawiają, że podążamy za czymś niepowtarzalnym i delikatnym – jak my sami.

Problem nie jest jednak tak prosty, jak się wydaje. Dane statystyczne sprzed wielu lat, mówiące o liczbie osób ze skórą wrażliwą, w większości przypadków dotyczyły jednostek z zauważalnymi oznakami podrażnienia lub alergii, często będącymi pod opieką lekarza dermatologa. Dopiero zakrojone na szeroką skalę współczesne badania wykazały istnienie bardzo dużej grupy osób, u których żadne objawy podrażnienia skóry nie są widoczne, a które odczuwają dyskomfort z powodu ściągnięcia skóry, pieczenia, szczypania, gorąca, kłucia itp. Wysoki odsetek osób wrażliwych nie jest zatem kwestią mody na delikatność, ale istniejącym powszechnie problemem.

Każdy jest inny...

Wrażliwość jest w pewnym sensie cechą indywidualną, objawiającą się w różny sposób i mającą swą przyczynę. Skórę wrażliwą praktycznie na całym obszarze ciała obserwuje się powszechnie u dzieci. W przypadku osób dorosłych problem

wrażliwości dotyczy najczęściej twarzy, w tym szczególnie delikatnych okolic oczu, a także szyi i dekoltu, oraz dłoni, które w największym stopniu narażone są na częsty kontakt z różnymi czynnikami drażniącymi.

Wrażliwość może być również pochodną zmian chorobowych. Występowanie w dzieciństwie atopowego zapalenia skóry (AZS) zwiększa prawdopodobieństwo występowania cery wrażliwej w wieku dorosłym (10-12 proc. dorosłych stwierdza występowanie w dzieciństwie AZS). Wzrost wrażliwości obserwuje się u osób z trądzikiem zwyczajnym i różowatym, łojotokowym zapaleniem skóry, a także w przypadku rozmaitych chorób wewnętrznych. Przyczyną zaburzeń może być zachwiana gospodarka hormonalna. Bardzo ważnym czynnikiem sprzyjającym podrażnieniom jest również stres. Badania prowadzone we Francji pokazały, że blisko 60 proc. osób uważających swą cerę za wrażliwą potwierdziło pojawianie się dyskomfortu i zmian rumieniowych podczas trudnych, stresujących sytuacji życiowych. Nasilenie zmian skórnych w wyniku tego czynnika obserwuje się również u osób z atopią. Ponadto wrażliwość może się rozwinąć w następstwie np. przebytego poparzenia słonecznego, mimo że dana

osoba nie reagowała wcześniej negatywnie na określone czynniki.

Często jednak nadreaktywność skóry nie jest wynikiem choroby. Duży odsetek wrażliwców to osoby o cerze suchej i bardzo suchej, której typową cechą jest mniejsza intensywność pracy gruczołów łojowych, odpowiedzialnych za tworzenie na powierzchni naskórka warstwy ochronnej. Brak płaszcza lipidowego sprzyja przesuszeniu naskórka i zaburzeniom struktury warstwy rogowej, w wyniku czego dochodzi do wzrostu jej przepuszczalności dla różnych substancji i większej podatności na podrażnienie. Również silne unaczynienie cery i płytko położone naczynia krwionośne przyczyniają się do wzrostu wrażliwości. W takim przypadku, obok typowego dla skóry suchej uczucia pieczenia, szczypania i ściągnięcia, często występuje również silny rumień.

Ostatnio coraz częściej zwraca się uwagę na inne mechanizmy odpowiedzialne za nadwrażliwość. Ważnym czynnikiem wydaje się nieprawidłowo funkcjonujący układ nerwowy skóry.

Co podrażnia skórę wrażliwą?

Dyskomfort czy zaczerwienienie mogą wystąpić w następstwie kontaktu skóry wrażliwej z różnymi czynnikami, często takimi, które nie szkodzą cerze normalnej. Są wśród nich czynniki środowiskowe: promieniowanie UV, wiatr, klimatyzacja, suche powietrze, temperatura – zarówno wysoka, jak i niska, a szczególnie nagła zmiana temperatur, oraz różnego rodzaju związki chemiczne, pochodzące z zanieczyszczonego powietrza czy dymu tytoniowego. Skóra wrażliwa negatywnie reaguje również na wodę wodociągową, chlorowaną (basen), a także produkty chemii gospodarczej i niektóre kosmetyki. Tarcie czy dotyk też mogą wywołać nadmierną reakcję rumieniową.

Reakcja skóry i stopień odczuwanego dyskomfortu będą zależne od tego, jak długo i w jakim stopniu narażamy ją na działanie słońca czy silnie wysuszającego preparatu do mycia. Także odpowiedź skóry może być odczuwana inaczej, np. jedna osoba może

czuć pieczenie czy szczypanie natychmiast po aplikacji kremu, a drugiej natomiast można zaobserwować zmiany rumieniowe po kilkudziesięciu minutach, z kolei osoba o skórze normalnej nie odczuje żadnych niekorzystnych objawów.

Pielęgnacja cery wrażliwej

Kosmetyki do cery wrażliwej stanowią odrębną kategorię produktów, których skład musi podlegać szczególnie rygorystycznej ocenie. Znaczenie ma zarówno dobór składników bazy, determinujących dobrą tolerancję produktu, jak i składników aktywnych, odpowiedzialnych za łagodzenie podrażnień i zwiększających odporność skóry na działanie niekorzystnych bodźców zewnętrznych.

Odpowiedzią Dermiki na potrzeby skóry wrażliwej jest seria Hypoalergica, przeznaczona dla osób reagujących na typowe kosmetyki pielęgnacyjne podrażnieniem, pieczeniem, świądem, zaczerwienieniem lub zwiększoną suchością. Wszystkie surowce oraz gotowe produkty

zostały wnikliwie przebadane pod kątem bezpieczeństwa, a składniki zapachowe i barwniki – całkowicie wyeliminowane. Wyjątkową łagodność produktów potwierdziły badania przeprowadzone na alergikach w Klinice Dermatologicznej Uniwersytetu Medycznego w Gdańsku. A wszystko po to, by cera wrażliwa czuła się naprawdę komfortowo.

Jeśli masz cerę wrażliwą...

– Szukaj preparatów przeznaczonych specjalnie do twojego typu cery. Takich, które delikatnie oczyszczają i pielęgnują. Najlepiej bezzapachowych, bez zawartości barwników, za to zawierających substancje kojące, zapobiegające nadwrażliwości skóry.

– Regularnie nawilżaj skórę i dostarczaj jej składników lipidowych, które wzmocnią jej funkcje ochronne. Stosuj kremy nawilżające, a jeśli twoja skóra jest bardzo sucha – tłuste. Im szybciej wróci ona do równowagi, tym szybciej znikną zaczerwienienie i pieczenie.

– Skóra wrażliwa jest bardziej podatna na procesy starzenia i znacznie gorzej radzi sobie z niekorzystnym wpływem środowiska. Jeśli masz cerę dojrzałą, uważaj na typowe produkty przeciwzmarszczkowe. Nawet jeśli są bardzo skuteczne, to i tak mogą nie uwzględniać twoich szczególnych potrzeb. Poszukuj produktów, które są przeznaczone do wrażliwej skóry dojrzałej.

– Unikaj słońca! To najlepsza i najbezpieczniejsza ochrona. Gdy wyjeżdżasz na urlop i jesteś narażona na promieniowanie UV, do pielęgnacji twarzy stosuj krem z wysokim filtrem (faktor SPF 30 daje już 98-procentową ochronę!). Pamiętaj także, że jednorazowa aplikacja nie zapewni bezpieczeństwa na cały dzień – należy ją powtarzać. Jeśli masz cerę bardzo wrażliwą, nawet przy stosowaniu produktu chroniącego przed słońcem niewskazana jest długotrwała ekspozycja na promienie UV.

– Pamiętaj o przeprowadzeniu próby uczuleniowej przed zastosowaniem każdego nowego kosmetyku. Nawet najłagodniejsze preparaty hipoalergiczne w wyjątkowych przypadkach mogą spowodować wystąpienie niepożądanego reakcji.

– I wreszcie – staraj się prowadzić spokojny tryb życia. Stres to czynnik, który sprzyja podrażnieniom!



Superdelikatny piling oczyszczający na twarz i szyję, 10 ml, 5 zł;

Łagodne mleczko do demakijażu twarzy i oczu, 200 ml, 24 zł;

Tonik łagodzący na twarz i szyję, 200 ml, 24 zł