

Wpływ nieodpowiedniej pielęgnacji i środowiska na starzenie skóry



Prof. dr hab. n. med. Joanna Narbutt, ekspert Programu DoveMed. Specjalista dermatolog-wenerolog. Adiunkt Kliniki Dermatologii i Wenerologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Głównym kierunkiem zainteresowań klinicznych i naukowych prof. dr hab. n. med. Joanny Narbutt są choroby skóry.

Proces starzenia się skóry polega na występowaniu sekwencyjnych zjawisk, prowadzących z czasem do stopniowych zmian w jej strukturze i funkcji. Jest on uwarunkowany genetycznie, jednak warto przypominać pacjentom, że istotną rolę odgrywają w nim także czynniki środowiskowe, takie jak nieprawidłowe odżywianie, palenie papierosów i narażanie skóry na działanie dymu tytoniowego oraz promieniowanie ultrafioletowe. Wśród czynników przyspieszających ten proces, wymienia się także nieprawidłową pielęgnację skóry, która w znaczący sposób może także nasilić jego objawy kliniczne.

Rodzaje starzenia się skóry

W zależności od przyczyny wyróżniamy kilka rodzajów starzenia się skóry: wewnątrzpochodne, czyli związane z upływem czasu, chronologiczne, hormonalne (menopauzalne) oraz zewnątrzpochodne, w rozwoju którego głównym czynnikiem jest nadmierna ekspozycja skóry na promieniowanie ultrafioletowe. Ze względu na istotny udział tego czynnika w przebiegu procesu starzenia się skóry, nazwano go fotostarzeniem skóry (*photoaging*), a skóra z widocznymi uszkodzeniami nazywana jest skórą uszkodzoną słonecznie (*photodamaged skin*).

Jak starzeje się skóra

Starzenie fizjologiczne skóry charakteryzuje się zmianami strukturalnymi i biochemicznymi. Obserwuje się w tym procesie jej ścieńczenie – zmniejsza się grubość naskórka, głównie w okolicy twarzy, szyi, dekoltu oraz dłoni i przedramion. Ten proces widoczny jest zwłaszcza u kobiet, co wiąże się także ze zmianami hormonalnymi.

Z procesem starzenia się skóry związane są również zaburzenia w jej pigmentacji i mniejsza produkcja łożu. Dodatkowo, w wyniku rozwarstwiania się warstwy skórno-naskórkowej, powstają zmarszczki.

Wpływ środowiska na starzenie się skóry

Klinicznie starzenie zewnętrzne, do którego zaliczamy fotostarzenie, charakteryzuje się takimi zmianami skórnymi jak: pogłębienie zmarszczek i fałdów, szorstkość, pogrubienie skóry, rozszerzenie porów oraz upośledzone gojenie się ran. Na skórze mogą pojawić się wówczas także brunatne przebarwienia oraz rozszerzone naczynka.

Na co dzień skóra nieustannie narażona jest na działanie czynników zewnętrznych oraz stresu, co również niekorzystnie wpływa na jej kondycję. Wśród czynników zewnętrznych potęgujących starzenie skóry dermatolodzy wymieniają dym papierosowy, promieniowanie ultrafioletowe, sztuczne oświetlenie czy klimatyzację. Nasilają one odwodnienie skóry, zmieniają jej koloryt na szarawy i uwidaczniają tworzące się zmarszczki. Istotne jest więc informowanie pacjentów, że aby utrzymać odpowiedni wygląd skóry, konieczna jest właściwa pielęgnacja, m.in. ochrona przeciwsłoneczna w ciągu dnia oraz odpowiednie jej nawilżanie.

Utrata elastyczności i odwodnienie są jednymi z najczęstszych objawów starzenia się skóry, a z kolei ich rezultatem są silnie zaznaczone zmarszczki mimiczne. Naturalna ucieczka wody przez naskórek to jeden z powodów nadmiernego wysuszenia skóry, stąd ważnym aspektem jest jej całodzienne nawilżanie, szczególnie w godzinach porannych, poprzez odpowiednią pielęgnację oraz nawadnianie organizmu.

Skóra ulega zwiotczeniu także w wyniku zjawiska grawitacji oraz ciągłej pracy mięśni mimicznych, powodujących uwidocznienie zmarszczek oraz zasinienia pod oczami. Brak odpowiedniej pielęgnacji może powodować utrwalanie i nasilenie objawów starzenia się skóry.

Kolejnym z kluczowych elementów wpływających na wygląd skóry i mogących opóźnić proces jej starzenia jest odpowiednia dieta. Przez wiele lat nie przywiązywano do tego odpowiedniej wagi, obecnie wiemy jednak, że jest to bardzo ważny aspekt. Sposób odżywiania może wpływać na odpowiednie nawodnienie skóry, zmniejszając także jej zaczerwienienie. Dużą rolę w utrzymaniu dobrej kondycji skóry odgrywają kwasy tłuszczowe omega 3 i omega 6, występujące m.in. w niektórych

rybach (łosoś, makrela, tuńczyk) oraz oleju z nasion lnu. Kwasy te umożliwiają skórze utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia i zahamowanie przesnaskórkowej utraty wody. Substancje te mają również działanie przeciwzapalne, przez co ograniczają zaczerwienienie skóry. Kolejnym niezwykle ważnym elementem utrzymującym skórę w dobrej kondycji i ograniczającym proces przyspieszonego starzenia się są zawarte w pożywieniu antyoksydanty. Mają one zdolność ochrony komórek przed tzw. szokiem tlenowym, wywołanym działaniem czynników egzogennych, takich jak promieniowanie ultrafioletowe, ozon czy dym papierosowy. Do antyoksydantów zalicza się m.in. karotenoidy, polifenole, niektóre witaminy.

Jednym z najczęstszych błędów popełnianych przez pacjentów w pielęgnacji skóry, które niekorzystnie wpływają na jej stan i przyspieszają proces jej starzenia się, jest źle wykonany demakijaż, niedostateczne nawilżanie skóry, niedostosowane do rodzaju i potrzeb skóry kosmetyki oraz brak ochrony przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego.

Znaczenie odpowiedniej pielęgnacji w procesie starzenia się skóry

W trakcie procesu starzenia się skóry dochodzi do obniżonego wydzielania łoju i spadku jej pH, co powoduje przesuszenie i uwidocznienie zmarszczek. Właściwa pielęgnacja przy takich objawach powinna polegać na odpowiednim oczyszczeniu skóry i aplikacji preparatów nawilżających, normalizujących pH oraz delikatnie uzupełniających lipidy.

Należy więc zwracać uwagę pacjentkom, że ważnym aspektem pielęgnacji skóry i zapobiegania jej starzeniu się jest demakijaż. Prawidłowo wykonany to taki, do którego użyjemy łagodnych środków myjących typu syndet, które nie tylko usuwają makijaż i zanieczyszczenia, ale dodatkowo nawilżają i delikatnie natłuszczają skórę, pozostawiając ją gładką. Warto do tego celu rekomendować pacjentom kostkę myjącą Dove – syndet, który zawiera w 1/4 środki nawilżające. Dzięki łagodnej formule myjącej kostka minimalizuje uszkodzanie struktur lipidowych skóry, a ze względu na skład polecana jest także do pielęgnacji skóry wrażliwej oraz z oznakami starzenia.

W świetle posiadanej wiedzy wydaje się więc oczywiste, że przeciwdziałanie efektom starzenia się skóry zmniejsza oznaki tego procesu. Pacjenci powinni pamiętać, że codzienne nawilżanie skóry, natłuszczanie i ochrona przeciwsłoneczna może stać się właściwą taktyką obronną w walce ze starzeniem długoterminowym. W procesie przeciwdziałania skutkom starzenia się skóry istotne są właśnie działania prewencyjne. Nie należy czekać ze zwalczaniem oznak starzenia do chwili pojawienia się pierwszych objawów, ale jak najwcześniej interweniować, zapobiegając powstawaniu nieodwracalnych zmian.

Prof. dr hab. n. med. Joanna Narbutt, ekspert Programu DoveMed

Specjalista dermatolog-wenerolog. Adiunkt Kliniki Dermatologii i Wenerologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Głównym kierunkiem zainteresowań klinicznych i naukowych prof. dr hab. n. med. Joanny Narbutt jest łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, pokrzywka, nowotwory skóry i alergię. Jej liczne publikacje poświęcone tym zagadnieniom znajdziemy w czasopismach medycznych o krajowym i międzynarodowym zasięgu. Prof. dr hab. n. med. Joanna Narbutt jest członkiem Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, European Society for Dermatological Research, European Academy of Dermatology and Venereology. W roku 2008 objęła funkcję Sekretarza Generalnego Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, a od 2015 roku pełni funkcję Przewodniczącej Sekcji Farmakologii Klinicznej PTD. Od dwóch lat jest członkiem Zespołu Kwalifikującego d/s Leczenia Biologicznego Łuszczyca powołanego przez NFZ. Prof. Narbutt jest laureatką wielu prestiżowych stypendiów naukowych, zarówno krajowych, jak i międzynarodowych, m.in. American Academy of Dermatology, European Society for Dermatological Research.

O programie DoveMed

Program DoveMed skierowany jest do lekarzy dermatologów oraz specjalistów zajmujących się tematyką chorób skóry. Na dedykowanej programowi stronie www.dovemed.pl znajdują się najnowsze doniesienia z dziedziny dermatologii oraz wskazówki umożliwiające diagnozowanie i leczenie chorób skóry w gabinecie lekarza pierwszego kontaktu. Rejestrując się na stronie www.dovemed.pl, lekarz otrzymuje bezpłatne, specjalistyczne porady medyczne oraz próbki i materiały edukacyjne dla swoich pacjentów.

Bibliografia:

1. Glogau R.: Physiologic and structural changes associated with aging skin. *Dermatol Clin* 1997 Oct;15
2. Grimley Evans J. 21st century: Review: Review: Ageing and medicine. *Intern Med*.2000 Feb;247(2):159-67.
3. Mine S, Fortunel NO, Pigeon H i wsp. Aging alters functionally human dermal papillary fibroblasts but not reticular fibroblasts: a new view of skin morphogenesis and aging. *PLoS One*. 2008;3(12):e4066
4. Makrantonaki E, Zouboulis CC. Androgens and ageing of the skin. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes*. 2009 Jun;16(3):240-5
5. Kulms D, Schwarz T. 20 years after--milestones in molecular photobiology. *J Investig Dermatol Symp Proc*. 2002 Dec;7(1):46-50.
6. Yaar M, Gilchrist BA. Ageing and photoageing of keratinocytes and melanocytes. *Clin Exp Dermatol* 2001 Oct;26(7): 583-91.