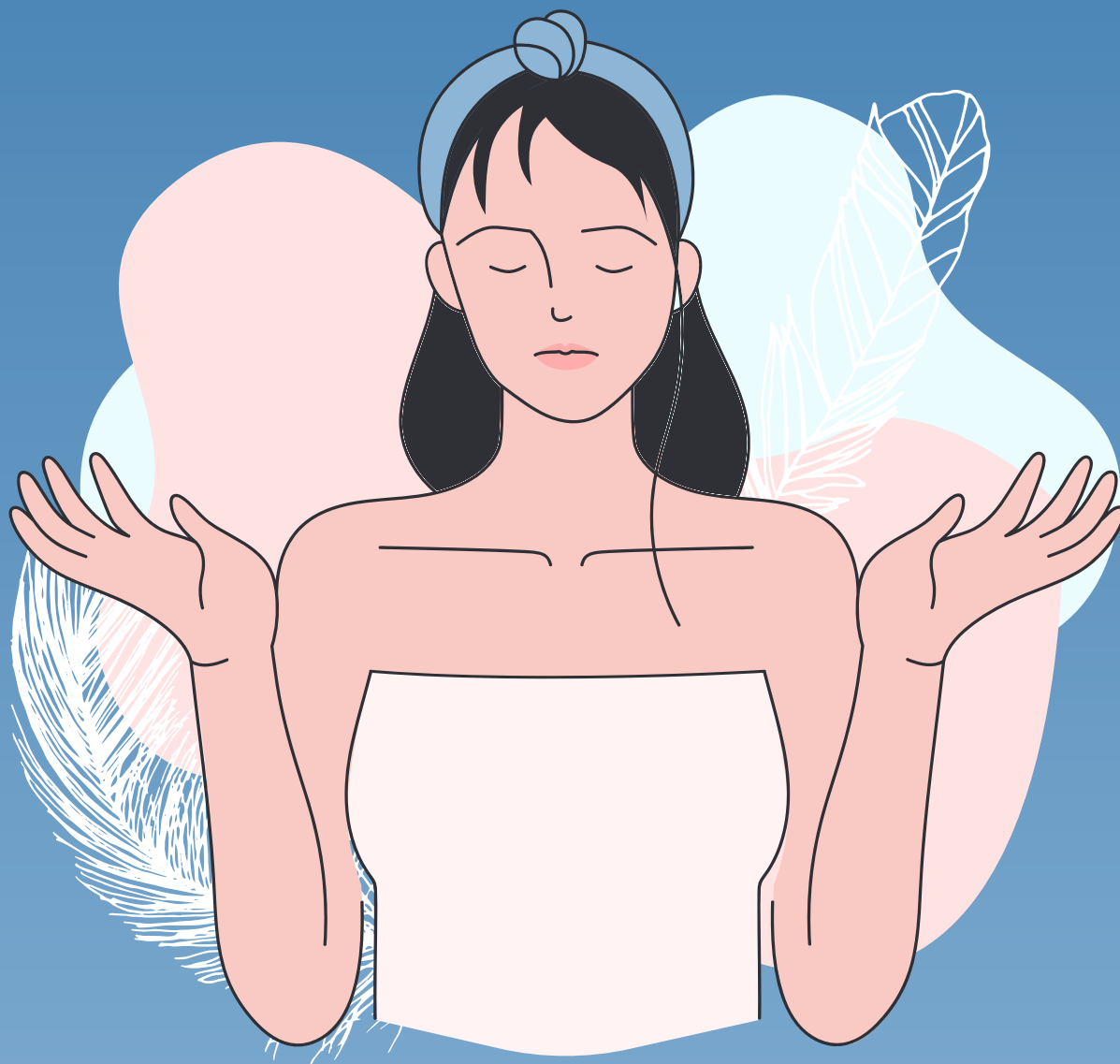


WIEM
więcej z Medonet



SKÓRA
wrażliwa i atopowa

Skóra wrażliwa i atopowa

Czym jest i jak z nią postępować?

Skóra jest największym organem naszego ciała, dlatego bardzo ważne jest, aby zadbać we właściwy sposób o jej potrzeby. W zależności od typu skóry są one zróżnicowane i mogą wymagać odmiennego postępowania. W tym materiale zajmiemy się omówieniem trudności, z którymi zmagają się posiadacze skóry wrażliwej i atopowej.

Problem skóry wrażliwej dotyczy głównie skóry twarzy. Może się z nim zmagać każdy, ale w dużej części przypadków dotyczy on kobiet. Skóra atopowa natomiast dotyczy w głównej mierze dzieci, a problem często ustępuje z wiekiem. Pewne symptomy wrażliwości skóry i patologii, jaką jest AZS są wspólne. Sama przyczyna dolegliwości, często jednak jest różna. Skóry te wymagają też różnej- specjalistycznej pielęgnacji.



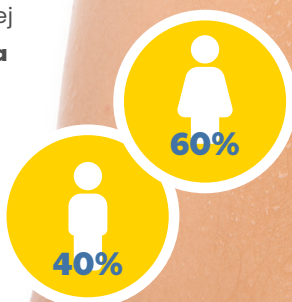
SKÓRA WRAŻLIWA

Skóra wrażliwa to określenie, które kiedyś opisywało stan zmniejszonej tolerancji czynników środowiskowych, takich jak zimno, wiatr czy nagłe różnice temperatur. Obecnie sytuacja ta ulega zmianom w związku z czym skórą wrażliwą nazywa się również skórę, która nie toleruje większości produktów myjących i kosmetyków pielęgnacyjnych. Często jednak obie opisane sytuacje współwystępują ze sobą.

Nierzadko u osób z posiadających **skórę wrażliwą współwystępują choroby skóry**, takie jak: atopowe zapalenie skóry, łojotokowe zapalenie skóry, trądzik różowaty czy łuszczyca.

Objawy, z jakimi związana jest skóra wrażliwa, najczęściej są subiektywne. Jest to **uczucie ściągnięcia, swędzenie, pieczenie, a nawet ból**. W wielu przypadkach pojawiają się również objawy obiektywne, takie jak: **przesuszenie i łuszczenie się naskórka, zaczerwienienie i obrzęk**.

Problem skóry wrażliwej dotyczy zaskakująco dużej ilości osób. Badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii, Francji i USA wykazały, że **nawet połowa ludności** tych krajów określała swoją skórę jako wrażliwą. Częściej ten problem zgłaszały kobiety (60 proc.) niż mężczyźni (40 proc.).



SKÓRA ATOPOWA

Skórą skłoną do atopii, atopową charakteryzują się osoby cierpiące z powodu atopowego zapalenia skóry, czyli w skrócie AZS. Jest to **przewlekła, nawrotowa i niezakaźna choroba**, która najczęściej pojawia się już we wczesnym dzieciństwie i czasami może utrzymywać się przez całe życie.

Przyczyny AZS nie są do końca poznane. Jest to związane z wieloczynnikowym mechanizmem powstawania choroby. Jest on związany z:

- Czynniki genetyczne,
- Zaburzenia układu immunologicznego,
- Nieprawidłowości bariery naskórkowej,
- Wyzwalające czynniki środowiskowe, takie jak alergen, czyli substancje wywołujące reakcję alergiczną, które mogą być zarówno pokarmowe, jak i powietrzopochodne, a także zanieczyszczenia środowiska i drobnoustroje.

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE

AZS najczęściej występuje u **dzieci**. Może dotyczyć **od 10 proc. do 20 proc. z nich**. Wraz z wiekiem często dochodzi do ustąpienia objawów. Ze względu na to szacowana częstość występowania AZS u **dorosłych wynosi od 1 do 3 proc.**

Cechami charakterystycznymi skóry u osób z ASZ są przede wszystkim **suchość i świąd**. Dodatkowo jest ona bardziej podatna na infekcje bakteryjne i wirusowe oraz wykazuje zwiększoną skłonność do rogowacenia mieszkowego. Jest również nadmiernie wrażliwa na różnorodne nieswoiste bodźce.

Pierwsze objawy AZS mogą pojawić się już u noworodków. U ponad połowy chorych pojawiają się pomiędzy trzecim a szóstym miesiącem życia, a u większości do 5 roku życia. Przebieg choroby jest **przewlekły i nawrotowy** – zaostrzenia najczęściej występują w okresie jesienno-wiosennym, a do remisji dochodzi latem.

Przebieg choroby można również podzielić na trzy fazy:

- Niemowlęcą (do 2. Roku życia)
- Dziecięcą (pomiędzy 2. a 12. r. ż.)
- Młodzieżową i osób dorosłych.

W zależności od wieku, zmiany skórne mają różne lokalizacje. Pod tym względem możemy wyróżnić trzy typowe lokalizacje:

Umieszczenie zmian skórnych w zależności od wieku. U niemowląt lokalizują się one typowo na twarzy i skórze głowy i wyprostnych częściach kończyn.

W dzieciństwie zmiany lokalizują się symetrycznie w obrębie zgięć podkolanowych, łokciowych, okolicach nadgarstków, powierzchniach grzbietowych rąk i stóp oraz na skórze szyi i twarzy.

W latach nastoletnich i u dorosłych znajdują się najczęściej na twarzy, szyi, klatce piersiowej, w zgięciach łokciowych, podkolanowych oraz na grzbietowych powierzchniach rąk i stóp. Powyżej 30 roku życia u większości chorych dochodzi do samoistnej remisji objawów.





LECZENIE AZS

Podstawą **leczenia AZS i łagodzenia zmian skórnych** pojawiających się w przebiegu AZS jest połączenie pielęgnacji emolientowej z leczeniem farmakologicznym – jeśli stan skóry tego wymaga. Unikanie czynników zaostrzających to kolejny ważny element codziennego życia z AZS.

Podstawową terapią AZS jest profilaktyka i przywracanie zaburzonych funkcji bariery naskórkowej za pomocą terapii emolientowej. W przypadku AZS najlepiej sprawdza się stosowanie aktywnych emolientów, w których składzie dominują ceramidy, ponieważ w tej chorobie stwierdzany jest ich największy niedobór. Bariera naskórkowa uszczelnia się przy każdym zastosowaniu emolientu, ale trwała poprawa jej czynności następuje dopiero po 2-4 tygodni systematycznej pielęgnacji. Jest to spowodowane fizjologicznym procesem różnicowania się naskórka, który skutkuje produkcją obfitej w lipidy błonowe warstwy rogowej. Dzięki poprawie funkcjonowania bariery naskórkowej zniwelowaniu ulega najbardziej uporczywy objaw choroby, czyli świąd skóry.

Naprzeciw potrzebom skóry osób z AZS wyszła marka Bioderma, która stworzyła specjalistyczną gamę produktów Atoderm, dopasowaną do potrzeb skóry atopowej. Produkty te zawierają składniki aktywne, które są szczególnie wskazane w przypadku skóry atopowej. W skład tej linii produktów wchodzi:

W skład tej linii produktów wchodzi:

- **Atoderm Huile de douche** – olejek do mycia skóry przeciw podrażnieniom dla skóry suchej i atopowej,
- **Atoderm Intensive baume** – kojący balsam emolientowy odbudowujący barierę ochronną skóry,
- **Atoderm Intensive eye** – to innowacyjny produkt do powiek 3w1, który oczyszcza, koi i regeneruje, dzięki czemu sprawdza się przy egzemie powiek.

W jaki sposób prawidłowo dobierać produkty odpowiednie do potrzeb skóry?

Stosowane na co dzień produkty kosmetyczne powinny być dopasowane do potrzeb skóry. Dlatego bardzo istotna jest świadomość tego, jaki typ skóry posiadamy. W zależności od tego czy nasza skóra jest sucha, atopowa, wrażliwa czy tłusta to wymaga ona zastosowania innych składników aktywnych, aby zapewnić komfort, estetyczny wygląd i przede wszystkim być skuteczną barierą dla czynników zewnętrznych.

W obecnych czasach w drogeriach i aptekach znajdziemy liczne kosmetyki pielęgnacyjne dla każdego typu cery. Z tego powodu wybór konkretnego produktu może być wyzwaniem. Przy wyborze powinno się uwzględnić skład preparatu. Warto wybrać produkty marki, która dopracowuje skład swoich produktów tak, aby rozwiązywać konkretne problemy danego typu skóry.

Należy również pamiętać o tym, że poszczególne obszary naszego ciała mają inne potrzeby. Odmiennej pielęgnacji wymaga skóra twarzy i okolic oczu, a innej całego ciała. Dobierając kosmetyki powinniśmy zwracać uwagę na zawarte w nich składniki aktywne, jak również na preferowaną konsystencję. Bogatsze sprawdza się w przypadku bardziej suchych skór, zarówno twarzy jak ciała.

W przypadku skóry atopowej poza nawilżeniem, ważne jest działanie kojące i przeciwświądowe – tu do oczyszczania dobrze sięgnąć po Atoderm Huile de douche i Atoderm Intensive baume do pielęgnacji. Atoderm Creme Ultra do doskonały wybór do suchej skóry.



W JAKI SPOSÓB DOBIERAĆ PRODUKTY PRZY SKÓRZE WRAŻLIWEJ I ATOPOWEJ?

Kosmetyki stosowane do pielęgnacji skóry wrażliwej powinny być hipoalergiczne oraz nie powinny zawierać w swoim składzie substancji, które mogłyby potencjalnie ją podrażnić lub wywołać reakcję uczuleniową, takich jak: alkohol etylowy, substancje zapachowe, niektóre konserwanty i barwniki. Kosmetyki dla skóry wrażliwej powinny przyczyniać się do zwiększenia spoistości bariery hydrolipidowej, a jednocześnie poprawiać jej nawilżenie, działać kojąco i regeneracyjnie na uszkodzoną skórę.

Odmianą skóry wrażliwej jest skóra atopowa. Jak wspomniano wcześniej, podstawą jej pielęgnacji jest zastosowanie **emolientów**. Powinny być one odpowiednio dobrane w zależności od stopnia suchości skóry, aktywności dziennej i nocnej oraz ewentualnych alergii kontaktowych.

Odbudowę uszkodzonej bariery hydrolipidowej można rozpocząć od stosowania tzw. **aktywnych emolientów**, czyli mieszaniny tłuszczów, które naturalnie występują w warstwie rogowej naskórka. Są to związki takie jak **ceramidy, wolne kwasy tłuszczowe i cholesterol**. Są one transportowane do wnętrza komórek żywych warstw naskórka, a następnie wraz z wytworzonymi przez organizm lipidami współtworzą hydrolipidowy płaszcz ochronny. Duże znaczenie dla skóry z ASZ ma również zastosowanie nowoczesnych emolientów z agonistami dla receptorów proliferatorów peroksysomów. Choć ta nazwa wydaje się skomplikowana są to po prostu znane wielonienasycone kwasy tłuszczowe, czyli **kwasy omega**. Ich działanie polega na zwiększeniu syntezy endogennych lipidów. Wykazują również działanie przeciwzapalne zbliżone do glikokortykosteroidów. Dobry efekt w przypadku AZS ma też zastosowanie PEA, czyli pochodnej kwasu palmitynowego. Jest on naturalnie obecny w skórze, jednak w przypadku skóry atopowej jego ilość jest bardzo zmniejszona. Oprócz wspomagania syntezy lipidów PEA również ma właściwości przeciwzapalne i przeciwświądowe.

Co więcej, niezwykle istotna jest częstość aplikacji preparatów. Rekomendowane jest aplikowanie **kosmetyków emolientowych co najmniej 2 razy dziennie**.

Dla skóry atopowej i wrażliwej niezwykle istotne jest również **oczyszczanie**. Powinno być ono jednocześnie delikatne i dokładne. Zaleca się krótkie kąpiele, trwające nie dłużej niż 5 minut. Ważne jest również, aby nie były wykonywane w zbyt wysokiej temperaturze – nie powinna ona przekraczać 27–30st. Celcjusza.

Naprzeciw potrzebom zarówno skóry wrażliwej, jak i atopowej wychodzi seria Atoderm marki Bioderma. Skuteczne oczyszczanie skóry ciała zapewni Atoderm Huile de douche. Atoderm Crème Ultra można zastosować do nawilżenia zarówno twarzy jak i ciała. Atoderm Intensive baume jest kojącym balsamem, który intensywnie nawilża skórę ciała. Natomiast Atoderm Intensive eye ukoi i zregeneruje wrażliwą skórę okolicy oczu.

Najczęstsze problemy skórne

Jak sobie z nimi radzić?

Na co dzień wielu z nas zmagają się z różnymi problemami skórnymi, takimi jak zaczerwienienie, łuszczenie się, swędzenie oraz pieczenie. Dla rozwiązania tych problemów bardzo ważne jest zidentyfikowanie ich przyczyny.

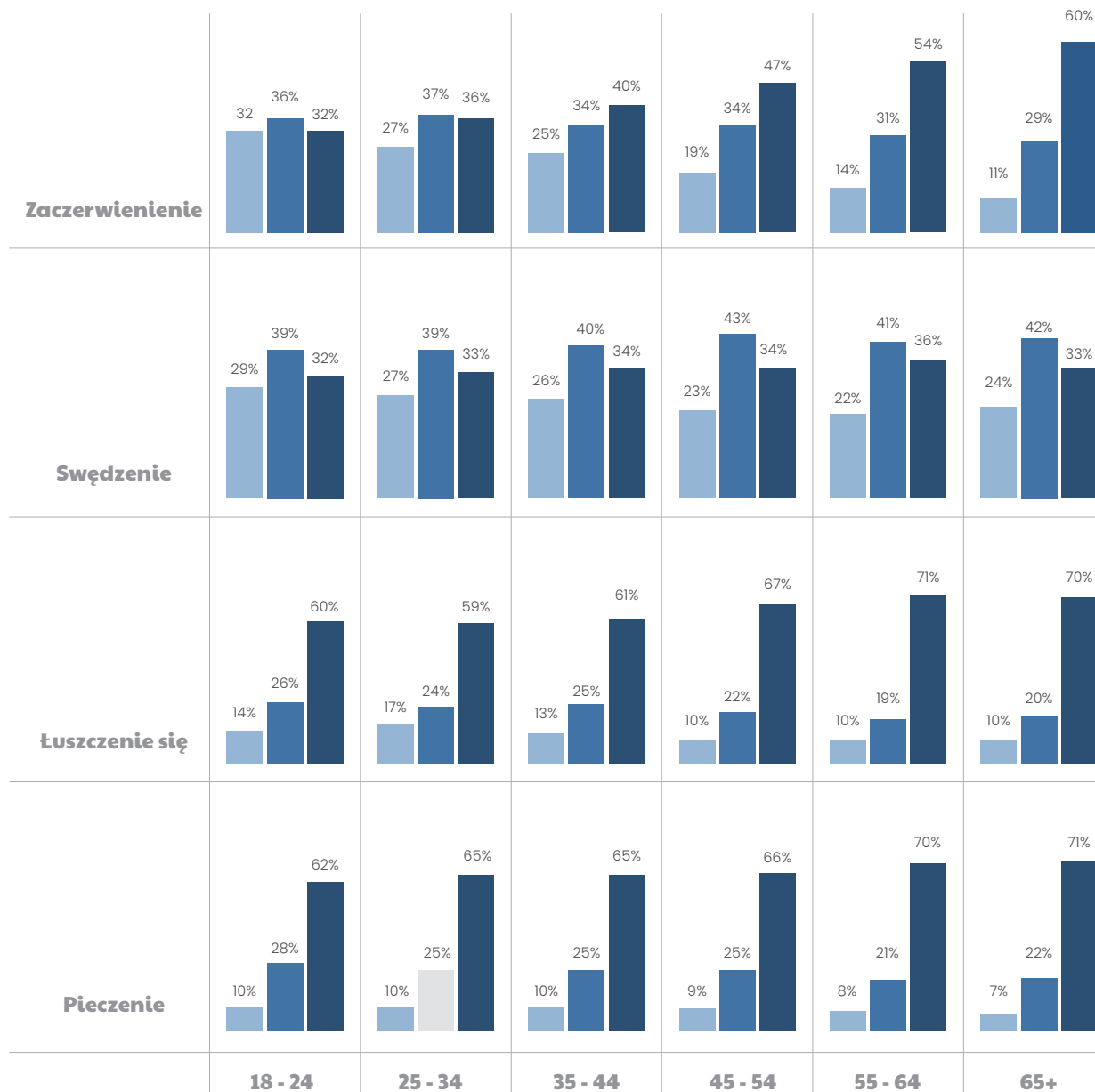
Wygląd skóry jest odzwierciedleniem zarówno jej stanu jak i zdrowia całego organizmu. Dane zgromadzone podczas Narodowego Testu Zdrowej Skóry 2023 potwierdziły, że problemy skórne doskwierają znacznej grupie osób. Zaczerwienienie skóry co najmniej przez kilka dni w miesiącu zgłaszało aż 21% badanych, w przypadku swędzenia skóry było to 25%, a łuszczenia się 9%. Na pieczenie skóry skarżyło się 9% ankietowanych.

Źródło takich problemów może być różnorodne. Mogą one wynikać zarówno z niesprzyjających warunków pogodowych, błędów pielęgnacyjnych czy chorób skóry.



Warunki pogodowe, takie jak zimno, wiatr czy promieniowanie UV mogą mieć wpływ na nawilżenie skóry i jej wygląd. Przez to mogą również przyczyniać się do niekorzystnych objawów skórnych.

Odpowiednia pielęgnacja jest również istotna. Błędy pielęgnacyjne mogą doprowadzić do przesuszenia skóry, a nawet do reakcji alergicznych. Kluczowe jest zatem by stosować produkty dopasowane do potrzeb naszej skóry.



- Conajmniej kilka razy w miesiącu
- Sporadycznie - rzadziej niż kilka razy w miesiącu
- Nigdy

Objawy skórne mogą być również spowodowane chorobami skóry. Do najczęstszych z nich należą między innymi:

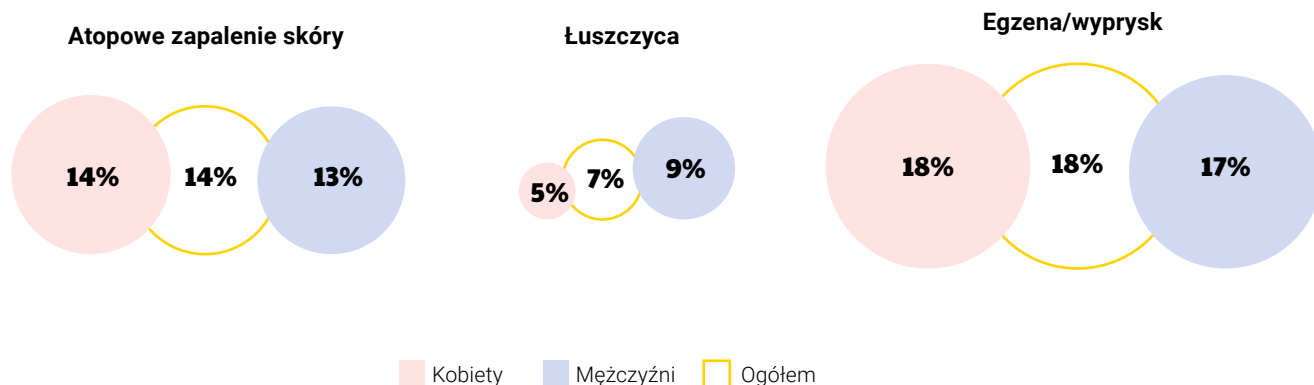
- Atopowe zapalenie skóry,
- Łuszczyca,
- Egzema/wyprysk.

W takim przypadku bardzo ważne jest, aby skonsultować się z dermatologiem, który pomoże Ci ustalić optymalne postępowanie i leczenie. Kluczowe w przypadku osób dotkniętych chorobami skóry jest zastosowanie odpowiedniej pielęgnacji. Na szczęście w obecnych czasach istnieją specjalne linie pielęgnacyjne dla osób z różnymi chorobami skóry. Przykładem tego jest linia Atoderm stworzona przez markę Bioderma dla osób ze skórą suchą, bardzo suchą i atopową.

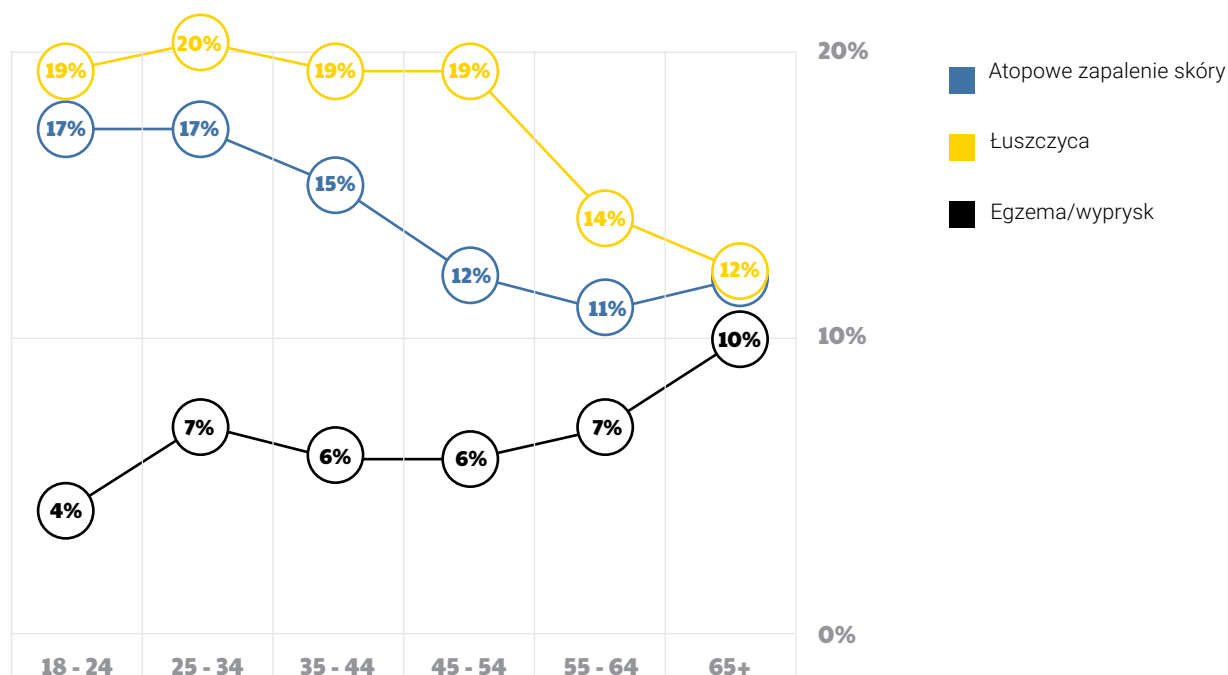


Ilość osób zdiagnozowanych z poniższymi chorobami/ dolegliwościami skóry, włosów i paznokci.

Rozkład wg. płci



Rozkład wg. wieku



Jaki wpływ na zdrowie skóry mają codzienne nawyki?

Codzienne nawyki mają duży wpływ na zdrowie całego organizmu, również skóry. Odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, nałogi i codzienne przyzwyczajenia mogą mieć duże znaczenie w jej wyglądzie, a także mogą wpłynąć na przebieg chorób skóry.

Spożywanie zdrowej zbilansowanej diety ma korzystny wpływ na zdrowie skóry i jej wygląd. Ważne jest, aby uwzględniała ona **spożywanie dużej ilości warzyw i owoców – optymalnie 5 porcji dziennie**. Oprócz wielu witamin zawierają one aktywne przeciwutleniacze, co może korzystnie wpłynąć na spowolnienie procesu starzenia się skóry. Dzięki temu dostarczymy skórze wielu niezbędnych składników, dzięki czemu będzie miała odpowiednie substraty do syntezy białek, takich jak kolagen, a także do regeneracji naskórka. Dzięki temu jej wygląd może ulec znaczącej poprawie. Pomocne w tym celu może być również stosowanie odpowiednio dobranych suplementów, które dostarczą te składniki, które trudno jest dostarczyć za pomocą zdrowej diety.



Ważnym aspektem dietetycznym, który może mieć wpływ na skórę jest **unikanie spożywania fast-foodów**. Są one bogate w glukozę, przetworzone tłuszcze oraz sól, a ubogie w aktywne przeciwutleniacze. Sprawia to, że mają działanie prozapalne, a także mogą zmniejszyć syntezę kolagenu w skórze.



Kolejnym aspektem, o który warto zadbać, jest odpowiednie **nawodnienie organizmu**. Oznacza to spożycie 30 ml wody na każdy kilogram masy ciała. Woda jest bardzo ważnym substratem, a także stanowi środowisko, w jakim zachodzi wiele reakcji w naszym organizmie. Jest również składnikiem cytoplazmy komórek i płynu międzykomórkowego. Ze względu na to woda jest ważna nie tylko dla skóry, ale dla zdrowia całego organizmu.





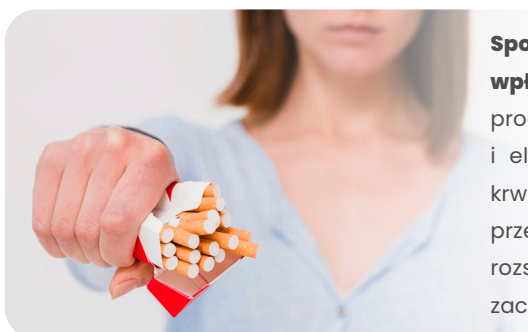
Regularna aktywność fizyczna również jest istotna dla naszego zdrowia. Wysiłek fizyczny poprawia kondycję układu sercowo-naczyniowego. Dzięki temu ukrwienie narządów, w tym skóry jest odpowiednie. Naczynia krwionośne dostarczają tlen do poszczególnych komórek naszego organizmu, również do skóry. Dzięki temu jest ona dobrze dotleniona, a to może mieć zbawienny wpływ na jej stan.



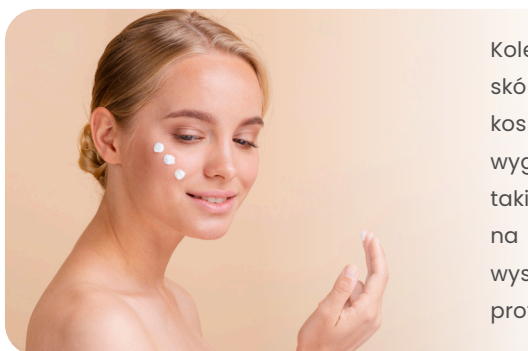
Odpoczynek jest dla naszego organizmu równie ważny. Odpowiednia higiena snu pozwala organizmowi na zregenerowanie się, a dzięki temu jest on gotowy na wyzwania życia codziennego. Niedobór snu może być przyczyną pogorszenia wyglądu skóry. Przyczynia się do powstawania cieni pod oczami, bladości skóry oraz zmarszczek.



Niekorzystnie na nasz organizm działa stres, w szczególności długotrwały. Może on upośledzać działanie układu odpornościowego oraz zwiększać stężenie wolnych rodników tlenowych, które uszkadzają DNA komórek, co przyczynia się do przyspieszenia procesów starzenia się skóry.



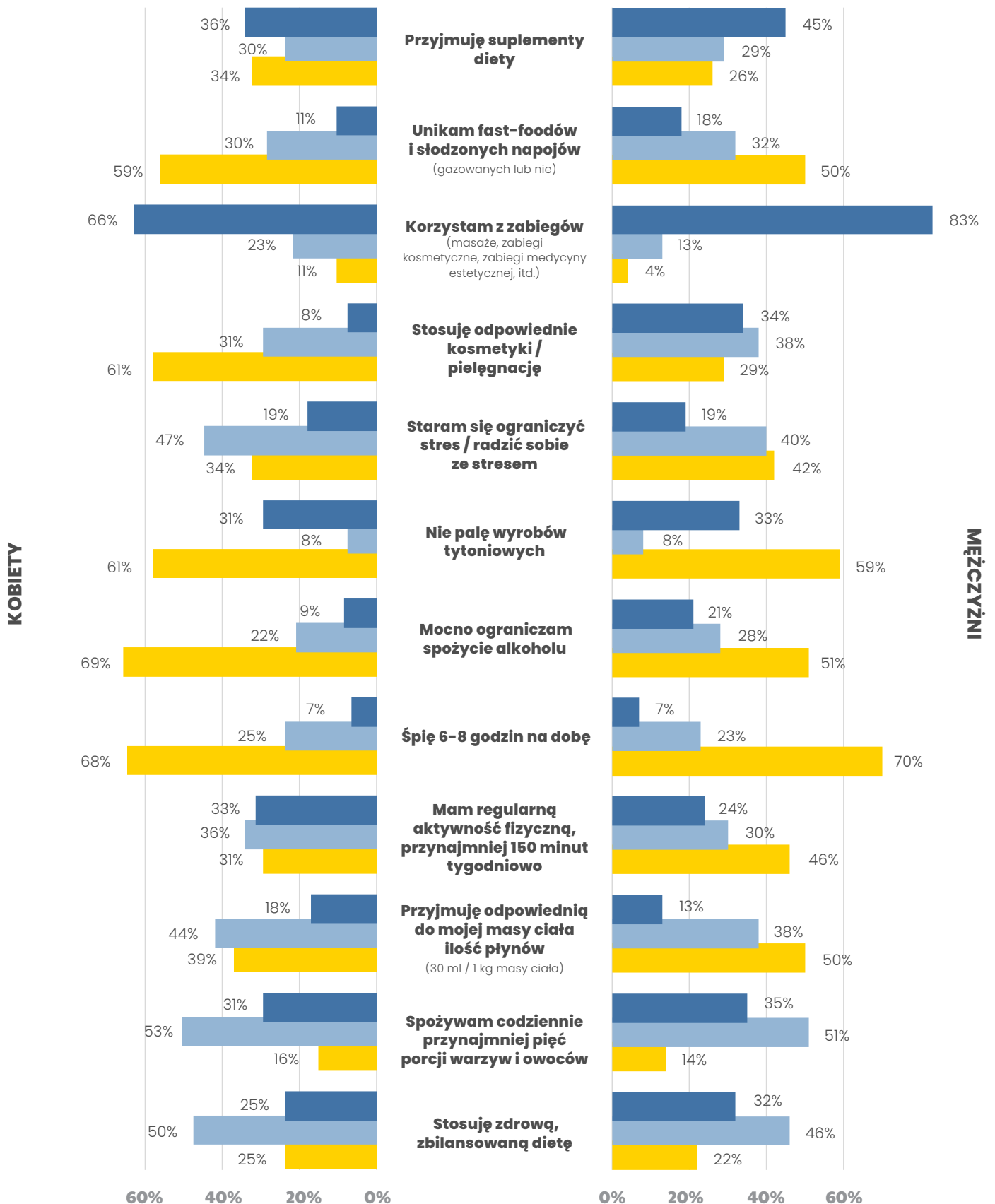
Spożywanie alkoholu i palenie papierosów wywierają negatywny wpływ na cały nasz organizm, również skórę. Przyspieszają one procesy starzenia się skóry poprzez upośledzenie syntezy kolagenu i elastyny. Ponadto palenie papierosów powoduje skurcz naczyń krwionośnych, który może doprowadzić do gorszego przepływu krwi przez skórę i jej niedotlenienia. Alkohol ma odwrotne działanie – rozszerza małe naczynia krwionośne, przez co może powodować zaczerwienienie skóry.



Kolejnym czynnikiem, który ma niezwykle istotne znaczenie dla naszej skóry, jest jej **odpowiednia pielęgnacja**. Codzienne stosowanie kosmetyków, które są dopasowane do jej potrzeb, znacząco poprawia wygląd skóry. Ma również znaczenie w przebiegu chorób skóry, takich jak AZS. Codzienna, domowa pielęgnacja ma korzystny wpływ na nawilżenie skóry oraz na stan bariery hydrolipidowej. Domowe wysiłki może wspomóc wykonywanie zabiegów kosmetycznych u profesjonalistów.

Działania podejmowane w celu zadbania o zdrowie skóry (kobiety i mężczyźni)

■ NIE ■ CZASAMI ■ TAK



Bibliografia:

1. Jabłońska, S., Majewski, S. (2010). Choroby skóry i choroby przenoszone drogą płciową. PZWL.
2. Nowicki, R. J., Trzeciak, M., Kaczmarski, M., Wilkowska, A., Czarnecka-Operacz, M., Kowalewski, C., Rudnicka, L., Kulus, M., Mastalerz-Migas, A., Peregud-Pogorzelski, J., Sokołowska-Wojdyło, M., Śpiewak, R., Adamski, Z., Czuwara, J., Kapińska-Mrowiecka, M., Kaszuba, A., Krasowska, D., Kręcisz, B., Narbutt, J., Majewski, S., Reich, A., Samochocki, Z., Szepietowski, J., Woźniak, K. (2019). Atopowe zapalenie skóry. Interdyscyplinarne rekomendacje diagnostyczno-terapeutyczne PTD, PTA, PTP oraz PTMR. Część I. Profilaktyka, leczenie miejscowe i fototerapia. *Dermatol Rev/Przegl Dermatol*, 106, 354–371. DOI: <https://doi.org/10.5114/dr.2019.88253>
3. Prystupa-Chalkidis, K. (2013). Skóra wrażliwa, objawy, przyczyny i postępowanie. *Dermatologia i Uroda, Jesień-Zima*. Dostępne online: <https://medph.pl/2017/12/28/skora-wrazliwa/>
4. Shukla, V., Lad, V. D. (2023). Lifestyle Factors Affect Skin Health. *HAPPI.COM*, 72–75.
5. Windak, A., Chlabicz, S., Mastalerz-Migas, A. (red.) (2015). *Medycyna rodzinna. Podręcznik dla lekarzy i studentów*. Termedia.
6. Zimny-Zajac A. i in. (2023), *Raport Narodowy Test Zdrowej Skóry 2023*. Medonet. Ringier Axel Springer Polska

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

#Stronger
together



BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Atoderm
Intensive baume

Ultra-apaisant

Restaure, relipide

Anti-démangeaisons

**Peaux sensibles très sèches
irritées à atopiques**

Ultra-soothing balm

Repairs, restores lipids

Anti-itching

**Very dry, irritated to atopic
sensitive skin**



BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Atoderm
Huile de douche

**Huile lavante relipidante
apaisante, anti-irritations**

Corps, visage, mains

Peaux sensibles très sèches à irritées

**Soothing lipid-replenishing
cleansing oil, anti-irritation**

Body, face, hands

Very dry to irritated sensitive skin



Hydratation
Hydration

24h

BREVET/PATENT SKIN BARRIER THERAPY™

RECYCLED & RECYCLABLE PACKAGING