

budme krajšie s Evitou

Už nikdy flakatá!



MAPY NA TVÁRI PRIDÁVAJÚ NA VEKU A UBERAJÚ NA SEBAVEDOMÍ. AK SA S NIMI NECHCETE ZMIERIŤ, SMELO DO BOJA. CHRÁNIŤ SA PRED SLNKOM VŠAK UŽ BUDETE MUSIEŤ VŽDY.

Text: Alexandra König

Foto: Katarína Kincelová, archív značiek, Shutterstock
Produkcija: Veronika Podhorová

Čím ďalej, tým viac žien má najmä po lete na tvári pigmentácie, ktoré, žiaľ, opticky pridávajú roky. Asi preto, že pripomínajú starecké škvrny. Flaky nad hornou perou, na čele či lícach sa veľmi ťažko kamuflujú, často ich vidieť aj z veľkej vzdialenosti a vtedy vedľa potrápiť viac než vrásky. Aby sme sa pigmentových škvŕn zbavili alebo ich aspoň zmiernili, treba pochopiť, prečo sa tvoria. Iba potom im vieme predchádzať, čo je oveľa

múdrejšie, ako ich krvopotne bieliť. No nezúfajte, aj to sa dá. Práve teraz na jeseň je ideálny čas. Viac vám povie dermatologička MUDr. Mária Brozmanová.

Prečo vlastne pigmentové škvrny vznikajú, prečo ich niekto má a niekto nie?

Hyperpigmentácia sa týka zmien v melaníne (farbive) pokožky a jeho rozložení. To, či sa niekomu vytvoria pigmentové škvrny, je ovplyvnené genetikou, hormonálnymi zmenami, vekom,



MUDR. MÁRIA BROZMANOVÁ

ale hlavne vystavovaním sa slnečnému žiareniu. Niektoré fototypy sú náchylnejšie, najhoršie sú na tom bledí ryšaví ľudia. Niekedy môžu pigmentové škvrny vzniknúť aj po zápale a zraneniach, často sa vytvoria po akné.

Ako vieme predchádzať ich vzniku?

Rozhodujúce je pravidelne používať ochranný faktor a vyhýbať sa priamemu slnečnému žiareniu, keď sa dá. Prospešný je aj pravidelný režim starostlivosti o pokožku prípravkami, ktoré sú navrhnuté na reguláciu pigmentu.

Ak už škvrny mám, zaberajú na ne nejaké krémy a séra? Aký je mechanizmus pôsobenia takejto kozmetiky?

Áno, zaberajú. U nás na klinike napríklad používame kozmetiku Christina Clinical, konkrétne rad ProBright, ktorý je na toto určený. Zložky týchto prípravkov sa zameriavajú na melanocyty (bunky, ktoré produkujú pigment), pričom zabráňujú nadmernej tvorbe melanínu a rozrušujú jeho nahromadenie. Antioxidanty ako vitamín C tiež inhibujú melanín a zároveň poskytujú antioxidačnú ochranu. Tieto prípravky sú teda vhodné aj ako prevencia, ale aj keď už je hyperpigmentácia viditeľná, umožnia škvrnám vyblednúť tým, že zastavia prísun farbiva.

Aké estetické ošetrenia na ich „vybielenie“ existujú a ktoré považujete za efektívne?

Za efektívne považujem ošetrenie IPL prístrojom, ktorý zameria priamo pigment v pokožke a v kombinácii s depigmentačnými krémami a faktorom je jednoznačne jednotkou v ošetrovaní pigmentových škvŕn. Potom tiež odporúčam chemické a laserové peelings. Tie odstránia vrchnú vrstvu pokožky (alebo jej časť), čím odhalia zdravšiu, belšiu, slnkom neporušenú pokožku. Na zjednotenie pokožky je efektívny aj microneedling.

Je dobré kombinovať ošetrenia s používaním kozmetiky doma?

Áno, vhodná kozmetika pomáha pri hojení, predíde zápalu, zlepšuje výsledky ošetrenia a pomáha ich udržiavať. Obzvlášť dôležité po dermatologických ošetrovaniach je pravidelné celoročné používanie denných krémov s SP faktorom.

Mávajú hyperpigmentácie aj muži?

Je pravda, že hyperpigmentácia sa vyskytuje častejšie u žien, a to v súvislosti so ženskými hormónmi. Vyskytuje sa však aj u mužov, no

u nich ide skôr o starecké škvrny ako o slnečné.

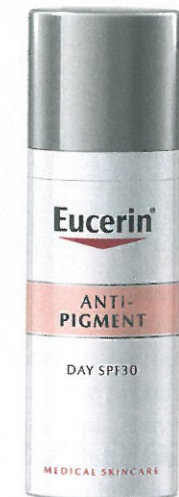
Dá sa ich raz a navždy zbaviť?

Trvácnosť výsledkov závisí od niekoľkých faktorov. Vo všeobecnosti platí, že ak sa pacient nenatiera a nedodržuje odporúčania dermatológa, je takmer zaručené, že sa škvrny vrátia alebo sa vytvoria nové. Bohužiaľ, ani svedomitému pacientovi však nemôžeme povedať „raz a navždy“. V hre sú totiž aj vnútorné faktory ako vek, hormonálne zmeny či genetika.

Nočný rozjasňujúci a zosvetľujúci krém, MEDIK8, 45 €



Sérum pre pleť s hyperpigmentáciou, NIOD, 60 € na beautyscret.sk



Denný krém Anti-Pigment SPF 30, EUCERIN, 24,70 €

Sérum – kompletne zjasnenie, 89 € na eliamed.sk



Remodelačné sérum proti pigmentovým škvrnám Cellular Elasticity, Nivea, 17,69 EUR



Rozjasňujúce pleťové tonikum Dr. C. Tuna White+Correct, FARMASI, 6,99 €