

Skóra jak mimoza

Jedna na dwadzieścia osób ma cerę specjalnej troski. Jest sucha, łatwo pojawiają się na niej czerwone, swędzące grudki, które łączą się w plamy. To atopia. Mądra i delikatna pielęgnacja kosmetykami z apteki pomaga jednak uchronić się przed nieprzewidywanymi kaprysami takiej skóry.

Autor: Anna Ławniczak

Atopowe zapalenie skóry to schorzenie, które dotyka głównie mieszkańców miast. Niczym poważnym nie grozi, ale jest uciążliwe, psuje wygląd i pogarsza samopoczucie. Warto więc zainwestować w kosmetyki, które zapobiegają atakom choroby. Nauka wiąże AZS z zanieczyszczeniem środowiska, chemizacją życia, stresem, a nawet przesadną higieną jakiej poddajemy niemowlęta i dzieci. Ważne jest też dziedzictwo genetyczne. Jeśli nasi rodzice są alergikami, to mamy 75 procent szans na atopię. Ale do końca nie wiadomo, dlaczego skóra niektórych osób zbyt gwałtownie reaguje na czynniki zewnętrzne i pojawiają się na niej najpierw czerwone swędzące grudki, potem plamy, a nawet ranki. Jedna z teorii mówi, że wielu atopików nie ma dobrego płaszcza wodno-lipidowego, który broni skórę przed intruzami. Brakuje im kwasu gammalinolenowego, ważnego składnika ceramidów – lipidów uszczelniających naskórek. Dlatego skóra jest sucha i pozbawiona ochrony. Wszelcy intruzi, od alergenów począwszy na bakteriach, wirusach grzybach skończywszy mają do niej ułatwiony dostęp. Tamę można im postawić używając odpowiedniego kremu, który zastąpi naturalny ochronny film.

Emolienty

Tego słowa powinny nauczyć się na pamięć wszystkie osoby dotknięte atopowym zapaleniem skóry. Emolienty to kosmetyki, które nawilżają skórę i działają jak kompres, który z jednej strony uniemożliwia odparowanie wody, z drugiej chroni przed wnikaniem niepożądanych gości. Często zawierają one ciekłą parafinę, która działa jak opatrunek. Poza tym dostarczają kwasy tłuszczowe, których brakuje skórze. Zwykle mają też w składzie substancje łagodzące, które uśmierzają, wyjątkowo uciążliwy objaw atopii, świąd. W kosmetykach do skóry atopowej znajdziemy wyciągi z roślin bogatych w Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe omega: ogórecznika lekarskiego, pestek winogron, lnianki, wiesiołka czy orzeszków cedrowych (czyli nasion limby syberyjskiej). Rolę czynnika łagodzącego pełni najczęściej wyciąg z korzenia lukrecji. W kosmetykach Exomega A-Dermy zastosowano wyciąg z młodych pędów owsa Rhealba o unikalnych właściwościach zmniejszających reakcję zapalną. Preparaty zawierają też często substancje niedopuszczające do zakażenia, np. wyciąg z korzenia łośnianu lub cynk. W aptekach można kupić dobre kosmetyki do skóry atopowej, ma je wiele marek. Linia Topialyse Sensitive SVR zawiera olej z lnianki i wyciąg z łośnianu, kosmetyki Eucerin Omega natomiast oleje z wiesiołka i pestek winogron. W preparatach Atoderm firmy Bioderma jest przeciwdziałający zakażeniom cynk. W kosmetykach do kąpieli Oilatum znajdziemy ciekłą parafinę i triclosan jako czynnik antybakteryjny. Preparaty z linii Trixera marki Avène na bazie wody termalnej zmniejszają reakcję zapalną skóry i dodatkowo uśmierzają wyjątkowo uciążliwy objaw – świąd. Linia Pharmaceris AT z olejem z orzeszków cedrowych przeznaczona jest co prawda dla niemowląt, ale znakomicie służy też dorosłym ze skórą atopową. Choroba ta jest największym

problemem u dzieci. Dziś niemal $\frac{1}{4}$ z nich cierpi na AZS. U 80 procent na szczęście choroba mija wraz z wiekiem, ale w dorosłym życiu mają problemy z suchą skórą i też przydają im się kosmetyki do skóry atopowej. Atopia może się też pojawić dopiero w dorosłym wieku.

Woda termalna

Dużą ulgę osobom chorym na atopię przynosi woda termalna, zwłaszcza ze źródeł w Avène. Jest niskozmineralizowana, dzięki temu nie zostawia na skórze żadnego osadu, który mógłby ją podrażnić. A wyjątkowe proporcje minerałów, zwłaszcza wapnia i magnezu sprawiają, że ma kojące i łagodzące działanie. Zmniejsza objawy stanu zapalnego, dzięki czemu sprzyja gojeniu zmian skórnych. Wodę termalną Avène można kupić w aptekach i rozpylać na dotknięte chorobą miejsca. Jeszcze lepszym sposobem jej użycia jest kompres, zwłaszcza z ochłodzonej wody. Uśmierza świąd i koi reakcje zapalne. Osobom ze szczególnie nasiloną atopią można polecić trzytygodniowy pobyt w uzdrowisku Avène we Francji, gdzie pacjenci korzystają z trzech zabiegów wodą termalną dziennie, co sprzyja leczeniu zmian i sprawia, że nawroty choroby są znacznie rzadsze.

Pielęgnacja skóry atopowej

Ta, druga co do częstości występowania choroba dermatologiczna, wymaga nadzwyczajnej delikatności. Do kąpieli, czy to pod prysznicem czy w wannie trzeba używać kosmetyków – emolientów. Do wycierania – miękkich ręczników. Osuszamy skórę dotykając ją ręcznikiem. Można go lekko przycisnąć, natomiast tarcie jest zabronione. Kosmetyki ochronne nakładamy na jeszcze wilgotną skórę. Trzeba nabrać trochę kremu czy balsamu w dłoń, rozetrzeć i dopiero wtedy rozsmarowywać na skórze, miękkimi, delikatnymi ruchami. Bardzo ważne jest zmniejszanie świądu, bo jest on przyczyną błędnego koła atopowego. Drapanie nasila stan zapalny, a on powoduje coraz silniejszy świąd. Warto więc mieć pod ręką schłodzoną wodę termalną Avène i spryskiwać swędzące miejsca.