



ZNAKI NA SKÓRZE

Jest naszą granicą. Reaguje na każdy kontakt z naturą. Na skórze widać także to, co dzieje się w naszym wnętrzu. Czasem zaskakują nas zmiany, które się na niej pojawiają. Podpowiadamy jak sobie poradzić z dziwnymi plamkami czy grudkami.

Zwykle martwimy się trądzikiem albo cellulitem. O innych niedomaganiach skóry, które także mogą szpecić, trudno znaleźć informacje. Chyba, że trafimy z tym do kosmetyczki czy dermatologa. Dziennikarka Mody na Zdrowie postanowiła przyjrzeć się zmianom na skórze, które chowamy i nie bardzo wiemy, co z nimi zrobić. Na wszystko znalazła lekarstwo. Podpowiada, kiedy wystarczy rada farmaceuty, a kiedy pójść do dermatologa lub kosmetyczki.

Dziwne plamki

Zmiany te przypominają płaskie znamiona. Są nieco ciemniejsze od skóry. Niektóre mają około 1 cm średnicy. Szpecą brzuch, plecy, skronie lub nos.

Przyczyna. Powstają na skutek rogowacenia w najniższej warstwie naskórka. W komórkach odkłada się keratyna – włókniste białko. Starsze są wypychane ku górze tworząc warstwę płaskich, zrogowaciałych płytek. Leczenie. Pomagają środki zmiękczające skórę, które można kupić bez recepty: kwas mleczny, krem tretynoinowy, krem mocznikowy lub karbamidowy. Jeśli nie pomogą, dermatolog może przepisać: retinoidy (kwas retinowy), tretinoiny (Retin-A, Avita), kwas alfa-hydroksylowy oraz płyny zawierające kwas alfa-hydroksylowy lub salicylowy.

Gęsia skórka

To małe grudki, które najczęściej pojawiają się na przedniej części ud, na ramionach, łokciach, nad brwiami lub na szyi i dekolcie. Sprawiają, że skóra jest szorstka, sucha, robi wrażenie

tarki i przypomina „gęsią skórę”, tę której dostajemy okazjonalnie pod wpływem zimna lub silnych emocji.

Przyczyna. Zmiany są uwarunkowane genetycznie i mają związek ze złym wchłanianiem wit. A.

Leczenie. Pomocne są okłady zmiękczające naskórek (kąpiele solne i ziołowe z cząbrku, mięty, rumianku lub tymianku), nawilżające kremy z mocznikiem stosowane po każdej kąpieli oraz delikatne pilingi pod okiem kosmetyczki. Warto zażywać olej z wiesiołka w kapsułkach (przez 3–4 miesiące) oraz witaminy A

i C. W diecie trzeba uwzględnić

takie produkty, jak: wątróbka, jaja, mleko, masło śmietankowe, tran, ryby, soki z marchwi, pomidory, papryka, zielony groszek, żółte sery, banany, winogrona i pestki dyni.

Łupież pstry

Objawia się w postaci różowych lub żółtobrunatnych, nieregularnych plam o średnicy 3–4 mm, które czasem zlewają się i zajmują sporą powierzchnię skóry. Niekiedy swędzą. Po kilku tygodniach odbarwiają się i są jaśniejsze niż zdrowa skóra. Widać je wyraźnie po kąpieli słonecznej, bo się nie opalają. Najczęściej występują na karku, ramionach, dekolcie i plecach. Niestety jest to choroba zaraźliwa. Zarażamy się używając tych samych grzebieni czy ręczników.

Przyczyna. Łupież pstry wywołwany jest przez grzyb drożdżopodobny *Malassezia furfur*, który najpierw atakuje owłosioną skórą głowy, a nie leczony może przenieść się na powierzchniowe warstwy skóry.

Leczenie. Z tym problemem trzeba pójść do dermatologa, choć potrzebne do terapii kremy przeciwgrzybicze oraz emulsje o działaniu przeciwłojotokowym, nawilżającym, zmiękczającym i przeciwutleniającym są dostępne bez recepty. Gdy leczenie miejscowe nie pomaga, konieczna jest dwutygodniowa terapia doustna. Lekarz przepisze jeden z preparatów imidazolowych.

Prosaki

To drobne, białe lub lekko żółte

cysty wielkości 0,5–1,5 mm tworzące się pod naskórkiem. Występują najczęściej na twarzy: na powiekach, policzkach i skroniach.

Przyczyna. Powstają w wyniku

nadmiernego rogowacenia ujść mieszków włosowych lub uszkodzeń przewodów gruczołów łojowych, które zamiast wydalać swą wydzielinę, zatrzymują ją.

Leczenie. Z tym problemem należy pójść do kosmetyczki. Zmiany można usunąć poprzez przekłucie pokrywy cysty i wyciśnięcie białej wydzieliny lub przy użyciu aparatu do elektrokoagulacji. Skóra po nim goi się w ciągu tygodnia (przyspieszają to maści, takie jak Tribiotic czy Bephanthen).

Po usuniętych prosakach zostają małe strupki, których nie można zdrapywać, gdyż grozi to miejscowym zakażeniem.