

# BEAUTY FORUM

beautyforum.si  
Številka 5 · DECEMBER 2018 · 6,90 €  
ISSN 2463-9540



**DIAMANTI**  
so ženski  
najboljši prijatelji

od strani 14

***Nega rok in  
nohtov pozimi***

od strani 40

**STOP**  
neregistriranim salonom

od strani 60



Intervju z dermatologom Sandijem Luftom

## Odstranitev temnih madežev na obrazu



**Z**ima trka na vrata in poletje se zdi le še oddaljen spomin. A koža na obrazu in hrbtiščih rok izdaja, če smo poleti pretiravali in se preveč ali pa neodgovorno izpostavljali soncu. Hladnejši, predvsem pa manj sončni meseci so idealni, da se znebimo temnih madežev, ki so posledica sončnih žarkov in naše neprevidnosti. Po odgovore in razlago smo se odpravili k strokovnjaku za kožo in kožne nepravilnosti oziroma bolezni, dermatologu Sandiju Luftu, dr. med. Izvedeli smo veliko zanimivosti o vplivu sonca na kožo, na naš splošni videz in kakšne so možnosti odstranjevanja t.i. pigmentnih nepravilnosti.

**Od poletja se zdi že cela večnost, a s posledicami sončenja se sooča veliko ljudi. S kakšnimi težavami k vam po rešitve hodijo vaši pacienti? Kaj povzroča neprevidno sončenje?**

»Sonce dobro vpliva na naše počutje, a če se neodgovorno nastavljam o sončnim žarkom, so lahko vplivi na naše zdravje in videz manj prijetni. Sonce povečuje možnost nastanka pigmentnih nepravilnosti, gub – preprosto rečeno nas stara. Koža posameznika je lahko videti starejša od njegove dejanske kronološke starosti. Pacienti v tem času pogosto prihajajo zaradi motečega videza oziroma poslabšanja melazme, solarnih peg in drugih prekomernih pigmentacij kože. Sončenje ni samo ležanje na plaži, pač pa vsaka aktivnost, ki povzroči porjavitev kože. Dermatolog mora tako osebo, ki ga obišče, poučiti o odgovornemu odnosu do kože in mu predstaviti možnosti zdravljenja ali odstranjevanja že prisotnih nepravilnosti.«

**Nastanek sončnih peg lahko torej preprečimo z izogibanjem soncu. Kaj pa, če naš način življenja ali dela tega ne omogoča? Veliko se nas ukvarja s športom ali opravljamo delo na prostem, kjer smo v naravi večkrat na teden dlje časa in tako nas sonce lahko opeče. Se je sploh mogoče zaščititi?**

»Seveda se je mogoče zaščititi, če se že ne moremo izogniti izpostavljanju soncu, ko je to najmočnejše. Oblečemo lahko primerna oblačila, glavo zaščitimo s pokrivalom, uporabljamo sončna očala, izpostavljene dele kože pa zaščitimo z zaščitnimi kremami, primernimi za športne aktivnosti, ki so vodoodporne in imajo zaščitni faktor 50+. V nekaterih primerih je potrebno uporabiti tudi takšne, ki imajo dodane pigmente in železov oksid. Za športnike obstajajo

kreme, ki ne pečejo, tudi če pridejo v stik z očmi.«

**Obstaja več različnih vrst prekomernih pigmentacij? Katera je tista, ki jo dermatologi najtežje pozdravite?**

»Vsekakor je to melazma, ki je zelo pogosta prekomerna pigmentacija na obrazu, pojavi se lahko tudi na podlahteh. Tipično zanjo je simetrična razporeditev, vzrok pa ni popolnoma pojasnjen. Velikokrat rečemo, da so zanjo krivi hormoni v nosečnosti ali kontracepcija, vendar jo imajo tudi moški. Pri vseh pacientih v koži najdemo kronične poškodbe zaradi delovanja sonca.

Mogoče je pri zdravljenju melazme treba biti malo bolj vztrajen, kot pri drugih hiperpigmentacijah, saj je izboljšanje pričakovati po več letih učinkovitega zdravljenja. Marsikdo v tem obdobju obupa, zato se je te kožne nepravilnosti prijel sloves težko ozdravljive ali neozdravljive bolezni.«

**Ali je res, da na nastanek hiperpigmentacij vpliva tudi dednost (konstitutivna barva kože), hormonske spremembe v telesu in še veliko ostalih faktorjev, na katere nimamo vpliva? Lahko torej rečemo, da je borba brez obiska dermatologa že izgubljena?**

»Temnejši fototip kože, ki mu rečemo tudi Fototip Fitzpatrick IV, za katerega je značilno, da na soncu nikoli ne pordi, le zmeraj temno porjavi, je bolj nagnjen k nastanku melazme ali prekomerne pigmentacije kože po vnetju, manj pa k sončnim pegam. K tem so bolj nagnjeni svetli fototipi kože. Zmeraj je v ozadju vzrok – prekomerno izpostavljanje soncu.



Pri zelo svetlopolnih osebah zadostuje že ena močnejša sončna opekline, ki povzroči pojav sončnih lis. Pri temnejši koži naravna zaščita sprva prepreči nastanek hiperpigmentacij, vendar ponavljajoče se porjavitve z leti povzročijo eno ali drugo obliko hiperpigmentacij. Pravilna zaščita pred soncem je osnovna preventiva nastanka in edini način preprečevanja poslabšanja le-teh. Dermatolog pa je brez možnosti za uspeh, če se koža še naprej izpostavlja soncu.«

**Kaj lahko za boj proti pigmentnim madežem naredimo sami?**

»Opustimo jemanje hormonskih zdravil, izvajajmo celoletno zaščito pred soncem in uporabljajmo širokokrajna pokrivala, uporabljajmo dnevne zaščitne kreme z zaščitnim faktorjem 50+, ki imajo dodan železov oksid. Prav tako lahko uporabimo pobledivne kreme iz lekarn ali drogerij, ki vsebujejo vitamin C, B-rezorcinol, kojično kislino, AHA/BHA kisline, ekstrakte sladkega korena ali traneksamsko kislino. Te kreme



uporabljajmo od nekaj tednov do treh mesecev. Če se stanje ne izboljša, obiščimo dermatologa.«

**Kakšne vrste zdravljenj hiperpigmentacij imate v vašem centru?**

»Različne vrste hiperpigmentacij zahtevajo različne pristope. Za zdravljenje hiperpigmentacij v Derma centru Maribor in Rogaška vedno poiščemo pristop, ki bo najustrenejši za pacientovo težavo in bo zadovoljil njegova pričakovanja. Pogosto uporabljamo specialne medicinske kreme (pobledivne kreme z azealinsko kislino, belilne kreme s hidrokinonom samostojno ali v kombinaciji z vitaminom A in hidrokortizonim), površinski belilni kemični piling, mezoterapijo z belilnimi učinki ter pigmentno specifični laser, tulijev laser in tehnologijo IPL. Tehnologije, s katerimi delujejo te naprave, zmanjšajo količino pigmenta v koži. Zaradi pogostih recidivov, ki so posledica sonca in hormonskih vplivov, so potrebne občasne ponovitve teh postopkov.«

**Svetovni splet »pravi«, da se lahko hiperpigmentacij znebimo z dvema čudežnima sestavinama – kurkumo in limoninim sokom? So lahko tudi »domači recepti« rešitev?**

»Limona ima citronsko kislino, ki deluje tako, da pospeši naravni proces luščenja kože, zato je ta videti svetlejša. Kurkuma je antioksidant, ki deluje proti prostim radikalom. Nobeden od njih ne deluje belilno, zato ne more odstraniti odvečnega kožnega pigmenta, pač pa ga lahko v najboljšem primeru zmanjša oziroma kožo poblede. Učinek je majhen in ni dolgotrajen, saj se po ponovni porjavitvi prekomerna pigmentacija vrne. Citronska kislina in kurkumin iz kurkume nista v uporabi v medicini, ker je učinkovitost na beljenje kože premajhna.«

**Kako se vi osebno zaščitite?**

»Uporabljam oblačila, sončna očala in pokrivala pri delu na prostem. Izogibam se soncu v času najmočnejšega sevanja. Na morju uporabljam kopalna oblačila in mineralne zaščitne kreme.«

**Katera navodila bi kot slovenski strokovnjak za kožo dali našim bralkam in bralcem, da se jih morajo dosledno držati vsak dan, da bo bodo ohranili zdravo in svežo kožo brez madežev?**

»Koža je naš največji organ, zato si zasluži temu primerno pozornost. Poiščimo sebi primeren režim dnevne nege s kozmetiko, ki ustreza našemu tipu kože. Zaščitimo se pred soncem, tudi jeseni in pozimi. Ne pozabimo, da bo koža pokazala tudi, kaj jemo in koliko se gibljemo. Ko pa vsakodnevni pristopi ne zadoščajo več, smo tukaj izkušeni zdravniki specialisti, ki znamo koži povrniti zdravje in svežino.«

Vesna Lorger