

Ošetření a regenerace podrážděné pokožky od mrazu, větru – péče o pleť v zimním období

Hana Kopřivová, Martina Šemberová
Dermatovenerologická klinika FN Brno

Dermatol. praxi 2012; 6(4): 192

Kůže je největší plošný orgán, který pokrývá celý povrch těla. Při střední velikosti těla má plochu asi 1,7 m². V dermatologii nejčastěji používáme termín kůže, v kosmetice běžně hovoříme o pleti, což je název pro vzhled kůže u člověka, speciálně pro kůži obličeje.

Pokožka (epidermis) se skládá z několika vrstev plochých buněk, které postupem k povrchu kůže ztrácejí svůj objem, rohovatí a olupují se. V hlubších vrstvách jsou přítomny pigmentové buňky, které produkují melanin, jenž chrání pokožku před UV zářením. Střední část kůže – škára (korium) vybíhá proti pokožce bradavkovitými výběžky, ve kterých jsou receptory pro vnímání bolesti, chladu, tepla. Touto vrstvou probíhají šikmo a kolmo až k povrchu vlákna kolagenní a elastická. Vlákna i tmelová substance se podílejí na vazbě vody ve škáře, a proto mají významnou roli při procesu stárnutí a postupného ochabování kůže. Vedle vláknitých krevních a mízních cév jsou ve škáře zanořeny i potní a mazové žlázy, vlasy a nehty. Nejhlubší vrstvou kůže je podkožní tuková tkáň, která chrání orgány proti mechanickému poškození i proti teplotním rozdílům.

V zimním období je vlivem mrazivého počasí suchý vzduch, takže pokožka se lehce podráždí. Je přesušená, zarudlá, napnutá, mohou se tvořit i drobné šupinky. Je to právě pleť, která bývá v zimě nejvíce vystavena povětrnostním vlivům. Přejít z vyhřáté místnosti, znečištění ovzduší, střídání teplot naší pokožce vůbec neprospívá.

V zimě bývá pleť více namáhána, má větší sklon k dehydrataci, omrznutí a ke vzniku rozšířených cévek (ektazií). Proto je nutné zvýšit pitný režim, omezit koupele v horké vodě a promazávat kůži tělovým mlékem.

Nesmíme zapomenout na ochranu rtů a rukou, kůže na rtech je velmi tenká a vlivem mrazu rychle vysychá a praská, proto je důležité zvláč-

ňovat několikrát denně balzámem a tyčinkou s UV filtrem. Rtěnku vybíráme spíše hydratační než zmatňující, která rty vysušuje. Ruce promazáváme mastnějším krémem, který nám pomůže udržet ochranný kožní film pokožky. Vhodné je používání rukavic.

Abychom zamezili problémům pleti v chladném prostředí je důležitá správná hydratace pleti. Hydratace v kosmetickém slova smyslu je pojem pro podíl vody v pokožce především v rohové vrstvě. Ve vnitřních partiích kůže hydrataci zevními prostředky ovlivnit nelze, brání tomu vodní bariéra, která udržuje stabilní vnitřní hydrataci. To se odvíjí od genetických vlivů, stáří, pohlaví, pitného režimu atd. Hydratovat pokožku je jednoduché, ale docílit optimální hydrataci, kterou ovlivňují např. relativní vlhkost vzduchu a způsob očisty je složitější.

Kromě hydratace klademe důraz na čištění pleti. Ráno i večer pleť omyjeme čistícím gelem popř. mlékem a dočistíme pleťovým tonikem. Je naprosto nevhodné umývat pleť klasickým mýdlem, protože dochází k velkému přesušení pleti. Dále aplikujeme výživnější krém s vitaminy. Pokud není pleť přirozeně mastná, volíme raději mastnější krémy.

V dnešní době již i hydratační krémy mají stabilitu a neodpaňují se, takže můžeme u některého typu pleti (spíše mastnější) sáhnout i po některém z hydratačních krémů. Na závěr aplikujeme make-up, který nám chrání pleť před zevními vlivy. Používání pleťových masek je vhodné, ale dbáme na vhodný výběr masky dle typu a citlivosti pleti.

V zimě je také potřeba více než jindy zásobit tělo vitaminy A, C a E. Tyto vitaminy kromě spousty dalších věcí pomáhají pleť chránit před nepřízní zimního počasí. Vitaminy bychom neměli přijímat pouze v podobě tabletek, ale především zvýšenou konzumací ovoce a zeleniny.

Velkou pozornost v zimním období je třeba věnovat také dětské pleti. Kůže malých dětí je mnohem tenčí než u dospělých. Při vysychání kůže dochází k jejímu narušení, ztrátě vody a tím snazším proniknutí alergenů z vnějšího prostředí. Nebezpečí omrznin hrozí hlavně u kojenců a malých dětí. K omrznutí může dojít snadněji než u dospělého člověka a zejména ve spojení s větrem nebo vlhkem k němu postačí i nižší teploty. Hlavně děti trpící ekzémy ochráníme mastnějšími krémy. Velkou péči bychom měli věnovat pobytu dětí, ale i dospělých, v horských oblastech, kde je nutné používat krémy s vysokým UV filtrem.

Závěrem lze říci, že správná a pravidelná péče o pokožku oddaluje projevy stárnutí kůže, a proto je důležité myslet na:

- **dostatek spánku** – kůže ve spánku odstraňuje odumřelé buňky a vytváří buňky nové.
- **dostatek kyslíku** – pravidelně větrat, chodit do přírody.
- **dostatek tekutin** – bez vody kůže vysychá a není schopna přijímat živiny, ani vylučovat škodlivé látky.
- **dostatek pohybu** – při aktivitě dochází k prokrvení kůže, zrychlí se látková výměna a nedochází k shromažďování škodlivin v těle.
- **vyvážený a zdravý jídelníček.**

Článek přijat redakcí: 30. 7. 2012

Článek přijat k publikaci: 23. 8. 2012

Hana Kopřivová

Dermatovenerologická klinika FN Brno
Jihlavská 20, Brno 625 00
jana.chladilova@fnbrno.cz

