

Fotostarzenie skóry: zagrożenia i konieczność stałej ochrony

Napisano dnia: 2023-11-21 15:50:17

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Słońce, choć źródło korzystnego promieniowania i inhibitor produkcji witaminy D, stanowi jednocześnie główne zagrożenie dla zdrowia naszej skóry. Aż 80% zmian zachodzących w niej bez ochrony pochodzi od ekspozycji na światło słoneczne. Jakie są mechanizmy fotostarzenia się skóry, jakie skutki niesie za sobą ten proces, i dlaczego konieczne jest stosowanie kosmetyków z filtrem przez cały rok, również jesienią i zimą?

Mechanizmy fotostarzenia

Pod wpływem promieniowania UV, zarówno naturalnego pochodzenia, jak i pochodzącego ze sztucznych źródeł, takich jak solarium, skóra ulega dwóm głównym mechanizmom fotostarzenia:

- Promieniowanie UVA: powoduje produkcję reaktywnych form tlenu, czyli wolnych rodników, negatywnie wpływających na strukturę skóry.
- Promieniowanie UVB: bezpośrednio uszkodza dna komórek skóry, co może prowadzić do różnorodnych zmian.
- Długotrwała ekspozycja na słońce i brak odpowiedniej ochrony mogą prowadzić do nieestetycznych zmian oraz upośledzenia funkcji skóry.

Skutki fotostarzenia się skóry

Objawy fotostarzenia skóry są zróżnicowane i obejmują:

- Suchość i szorstkość skóry: uszkodzenie warstwy hydrolipidowej naskórka prowadzi do zmniejszenia ilości ceramidów, steroli i kwasów tłuszczowych, a także zwiększenia transepidermalnej utraty wody.
- Zmiany barwnikowe: przebarwienia, plamy soczewicowate, piegi oraz nierównomierna pigmentacja stają się widoczne na skórze.
- Zwiększona produkcja sebum: rozszerzenie ujść gruczołów łojowych prowadzi do przetłuszczania się i świecenia skóry.
- Elastozą słoneczną: nagromadzenie nieprawidłowych włókien sprężystych w skórze właściwej prowadzi do powstania małych guzków i grudek.
- Utrata jędrności i elastyczności skóry: proces ten przyspiesza działanie metaloproteinaz, które uszkodzają włókna kolagenowe.
- Zmarszczki, bruzdy, nowotwory: promieniowanie słoneczne osłabia struktury skóry, prowadząc do powstawania zmarszczek, bruzd i zwiększa ryzyko nowotworów skóry.
- Pękające naczynia krwionośne: uszkodzeniu ulegają sieci drobnych naczyń krwionośnych w skórze właściwej.

Fotoprotekcja przez cały rok

Fotoprotekcja, czyli ochrona skóry przed promieniowaniem UV, powinna być praktykowana przez

całe życie, niezależnie od pory roku. Nawet jesienią i zimą skóra jest narażona na działanie promieniowania UV, co może prowadzić do przedwczesnego starzenia się i innych niekorzystnych zmian.

Jak ochronić skórę?

- Codzienna fotoprotekcja: do rutyny pielęgnacyjnej wprowadź [krem z spf do twarzy](#). Po oczyszczeniu, nałożeniu normalizatora i wybranego serum, krem z filtrem powinien stanowić ostatni krok w porannej pielęgnacyjnej przed nałożeniem makijażu. Ponadto w przypadku stosowania retinoidów, krem z wysokim SPF jest niezbędny, aby zminimalizować ryzyko podrażnień.
- Ochrona innych części ciała: ochronę przeciwsłoneczną stosuj nie tylko na twarz, ale również na ręce, szyję, uszy, kark, nogi - wszystkie odsłonięte obszary skóry.
- Unikanie słońca: w miarę możliwości, unikaj ekspozycji na słońce w godzinach szczytowego nasłonecznienia, między 10 a 16.
- Dodatkowe zabezpieczenia: uzupełnieniem fotoprotekcji są okulary przeciwsłoneczne, nakrycia głowy, a także odzież ochronna.

Fotostarzenie skóry to proces, który można zminimalizować poprzez świadome podejście do ochrony przed promieniowaniem UV. Fotoprotekcja powinna stać się nawykiem przez cały rok, chroniąc skórę przed szkodliwym działaniem słońca, a tym samym zapewniając jej zdrowy i młodzińczy wygląd.