

Летният дневник на кожата

Д-Р ПЕТРАНА КАЛЯШЕВА РАБОТИ В ЦЕНТЪР ЗА КОЖНОВЕНЕРОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ СОФИЯ-ГРАД И СОФИЯ-ОБЛАСТ КАТО ЛЕКАР ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ. ОТ 2002 Г. СЕ ЗАНИМАВА С ЕСТЕТИЧНА ДЕРМАТОЛОГИЯ. ЧЛЕН НА БЪЛГАРСКОТО ДЕРМАТОЛОГИЧНО ДРУЖЕСТВО, НА МЕЖДУНАРОДНАТА АКАДЕМИЯ ПО КОЗМЕТИЧНА ДЕРМАТОЛОГИЯ (IACD), МЕЖДУНАРОДНАТА АСОЦИАЦИЯ НА ЛЕКАРИТЕ, ПРАКТИКУВАЩИ ANTI-AGING МЕДИЦИНА (IARAM), ЕВРОПЕЙСКОТО ДРУЖЕСТВО ПО СЕКСУАЛНА МЕДИЦИНА (ESSM) И ДР.

Лятото е сезон, който поставя красотата и свежестта на кожата ни на изпитание. Факторите, които не влияят добре, са: обилното слънцегреене, сухият въздух, летният бриз, солената морска вода и климатиците. Повишеното отделяне на себум и пот благоприятстват размножаването на болестотворни микроорганизми и често предизвикват възпалителни процеси в кожата. Има опасност и от дехидратация. Всичко това довежда до изсушаване, задебеляване, поява на бръчки, неравномерен тен, кафяви петна, слънчеви алергии и др. Далеч по-тревожни са раковите и предраковите изменения на кожата под въздействието на слънчевата радиация. Съветите на дерматолога д-р Петрана Каляшева ще ни помогнат да неутрализираме опасностите.

ОСНОВНИ ГРИЖИ:

Почиствайте, хидратирайте и защитавайте кожата от вредните слънчеви лъчи! Поради наслояване на мъртвите клетки върху нея (от ползване на слънцезащитни продукти, вятър и др.) трябва редовно да екسفолirate кожата - мазните кожи 1-2 пъти седмично, а сухите на две седмици. Почиствайте всяка вечер лицето с подходящи измивни средства, след като преди това сте премахнали щателно грима. Използвайте хидратиращи маски веднъж седмично или на две седмици. Не забравяйте за устните – помогнете им с балсами със защита срещу слънце и овлажняване.

МЕРКИ СРЕЩУ СЛЪНЧЕВИ АЛЕРГИИ:

Пациентите с алергия към слънцето е хубаво да проведат предсезонна подготовка с анти-

хистамини, предписани от дерматолог. При първа поява на алергията също е добре да се присма антихистамин и да се премине на сянка. Половин час преди излагане на слънце да се нанесе крем с висок защитен фактор. Във всички случаи с най-добре хората с алергии да избягват силните лъчи.

КАК ДА ПАЗИМ ЧУВСТВИТЕЛНАТА КОЖА:

Жените с чувствителна и проблемна кожа трябва да подбират хипоалергични, медицински козметични продукти. Трябва много да се внимава с екسفолацията, пилингите, състава на козметиката.

МЕРКИ СРЕЩУ СИЛНОТО СЛЪНЦЕ:

Избягвайте слънчевите лъчи между 10 и 16 часа. Използвайте медицинска фотозащита с фактор 30+ и нагоре. Нанасяйте половин час преди слънчевата баня, повтаряйте на всеки 2 часа. Ако нанесем фотозащитния продукт на самия плаж, оставаме около половин час незащитени. Дори на продукта да е обозначено, че е водоустойчив, след излизане

от водата и при обилно изпотяване нанасяйте отново.

Дори максималният фактор 50+ не ви защитава напълно, винаги има 0,1-0,2% лъчи, които проникват в кожата.

Носете шапки и надеждни очила. Тъмните дрехи създават по-висок фотозащитен фактор от светлите.

ГРИЖА В ГРАДСКА СРЕДА:

Три са основните вредни фактора на градската среда през лятото: замърсеният въздух, слънчевата радиация и високите температури. За това вечерното почистване на лицето, хидратацията и подходящата фотозащита са задължителният минимум от грижи за кожата през лятото. Слънчевите лъчи преминават през стъклата, така че професиите на закрито и престоят в колата също носят процент риск от вредното слънчево влияние. В градски условия за хората с професии на закрито е достатъчен фактор SPF 15-20-30 в зависимост от типа кожа и ако няма други заболявания, които да налагат по-висок фактор.

