

# Őnök kérdezték...

## ...BŐRGYÓGYÁSZ SZAKÉRTŐINKET

Várjuk olvasóink kérdéseit! Amennyiben eddig megválaszolatlan kérdése volt bármilyen egészségügyi témában, most ne habozzon feltenni! Várjuk leveleiket az [info@dietafitness.hu](mailto:info@dietafitness.hu) e-mail címre!



**DR. VINCZE ILDIKÓ,**  
A BUDAI ALLERGIKÖZPONT BŐRGYÓGYÁSZ-  
KOZMETOLÓGUS ORVOSA

### **Mitől alakulhat ki a rosaceás bőr? Lehet hajlam, örökletes vagy előidézhetségi helytelen életmód?**

A rosacea megjelenésében az örökletes tényezők mellett a hormonális változások is fontos szerepet játszanak. A nőknél az első tünetek gyakran 40–50 éves kor körül, a menopauza időszakában jelentkeznek. A betegség férfiakon is kialakulhat, azonban nők körében gyakrabban

fordul elő. Az arcon kialakult tünetek gyakran összefüggnek egyéb gyomor-bélrendszeri betegségekkel is, de a rosacea hátterében vérnyomás-ingadozás, az értágulatot fokozó élelmiszerek gyakori és túlzott fogyasztása, néhány esetben az arcbőrön élősködő atkák is állhatnak.

### **Árthat a rosaceás arcbőrnek az erős napsugárzás, illetve a hideg vizes arcmosás? Ha igen, hogyan lehet védekezni ellene?**

A rosacea kezelésének két fontos eleme, hogy egyrészt erősítsük a kis erek falát, s ezzel párhuzamosan kerüljük az olyan tényezőket, melyek az erek tágulását fokozhatják. A terápia során alkalmazott készítmények mellett a rosaceás panaszok kezelésében lényeges szerepe van a diétás, bizonyos életmódbeli tanácsok betartásának és a megfelelő kozmetikumok alkalmazásának is. Javasolt a vérbőséget, kipirulást okozó élelmiszerek, italok kerülése, így az alkohol, forró, erős fű-

szeres ételek fogyasztása nem ajánlott. A napfénynek szintén provokáló szerepe van. Javasolt már az első napsugarak megjelenésétől magas faktorszámú fényvédő krémmel óvni a bőrt. A nagyon hűvös, „jég-hideg” vízzel történő arcmosás átmenetileg érosszehúzó hatású ugyan, ezzel együtt azonban károsítja a bőr hámrétegét, irritációt okoz. A túl meleg víz pedig értágító hatású, tehát semmiképp sem javasolt. Rosaceás betegek számára leginkább a langyos vízzel történő arcmosás az ideális.

### **Milyen ételeket fontos kerülni annak érdekében, hogy megelőzzük a bőr elzsírosodását és a pattanások kialakulását?**

A bőr zsírosodását a faggyúmirigyek túlzott működése okozza. A zsíros bőr a fokozott faggyútermelés következtében fénylő, tapintása olajos, síkos. Pattanás vagy más néven akné akkor keletkezik, ha a faggyúmirigy kivetítő nyílása elzáródik, benne a baktérium felszaporodik

és elindul a gyulladásos folyamat. Az elzáródás elsődleges oka a fokozott faggyútermelés, melyben több tényező is szerepet játszhat. A bőrtípusnak nem megfelelő, vízelvonó, zsíros kozmetikumok használata, levegő-, napfény- vagy mozgáshiány, de okozhatja hormon-, anyagcsere- vagy

emésztési zavar is. A zsíros bőr örökletes tulajdonság is lehet, de megelőzésében és kezelésében érdemes bizonyos táplálkozási tanácsokat

is követnünk. A túlfűszerezett, sós és zsíros ételek fokozhatják a faggyútermelést éppúgy, mint az olajos magvak, a csokoládé és a kakaó fogyasztása.

” ROSACEÁRA HAJLAMOS BŐRŰEKNEK JAVASOLT MÁR AZ ELSŐ NAPSUGARAK MEGJELENÉSÉTŐL MAGAS FAKTORSZÁMÚ FÉNYVÉDŐ KRÉMMEL ÓVNIA BŐRÉT ”

**DR. CSATLÓSNÉ NAGY JUDIT,**  
A BUDAI ALLERGIKÖZPONT KOZMETIKUSA

### **Milyen típusú, összetételű készítményeket használhatunk aknés bőrre, hogy ne száradjon ki?**

A hidratálás minden bőrtípus esetében fontos. Az akne különböző fokozataiban speciális, kifejezetten az állapotnak megfelelő hidratáló krémre van szükség. Ezek tartalmazhatnak gyulladáscsökkentő, faggyútermelést normalizáló, pórusösszehúzó stb. hatóanyagot. Vannak készen kapható készítmények, s van,

amit a bőrgyógyász állít össze. A készítményekkel nincs értelme önállóan kísérletezni, gyakran többet árthat vele magának az ember, mint gondolná. Problémás bőrű betegek esetében azt tanácsolom, mindenképpen forduljon szakemberhez, aki segít a bőrtípusának leginkább megfelelő készítmény kiválasztásában is.

### **Árt-e a hajszálértágulatos arcbőrnek „vastagon” a smink?**

A hajszálértágulat rendkívül kellemetlen lehet, pszichés zavarokat is okozhat.

Ennek a fajta rendellenességnek is vannak fokozatai. A látványt mindenki igyekszik csökkenteni, „kendőzni”. Kell is, de nem mindegy, mivel!

Remek készítmények kaphatók megfelelő hatóanyag- és hidratálótartalommal.

A krémek lehetnek színezettek is: vagy a zöld színt tartalmazzák, vagy a bőrszínnek megfelelő színanyagot, s így már kendőznek, takarnak,

fednek is egyúttal. Hajszálértágulatos bőr esetében különösen fontos a fényvédelem! Vannak speciálisan ilyen típusú fényvédő krémek is. Mindenképpen keressen fel szakembert, aki segít megtalálni a megfelelő ápoló készítményt. A helytelenül megválasztott, túlzásba vitt szépitőszerekkel gyakran épp ellenkező hatást érünk csak el. A „vastagon” smink még inkább vonzza a tekintetet és felhívja a figyelmet az elfedni kívánt problémára.

WWW.ALLERGIKÖZPONT.HU