

Amikor kényeskedik a bőr

*A bőrérzékenység és a következtében fellépő tanácstalanság egyre több ember problémája. Noha nem minden esetben áll mögötte allergiás reakció, de tény, hogy az érzékeny bőr könnyebben reagál allergiával bizonyos külső hatásokra. A két állapot között pedig hajszálnyi a különbség. **Dr. Vincze Ildikó**, a Budai Allergia Központ bőrgyógyász-kozmetológus szakorvosa, és két, a témában jártas kozmetikus-cégvezető segítette a problémát körüljárni.*

Kialakulása

A probléma életkortól függetlenül bárkit érinthet. Az, hogy valakinek érzékeny a bőre, még nem jelenti, hogy allergiás is, csupán azt, hogy ilyen a bőrtípusa. Noha kamaszkorban még a zsíros, pattanásos bőr okozhat problémát, valakinél már ekkor jelentkezhet némi érzékenység bizonyos aknés bőrt kezelő szerekre. Jellemzően azonban fiatal felnőttkorban alakul ki az érzékenység.

Nem lehet egyértelműen szezonalitáshoz kötni a bőrérzékenységet, de télen az ilyen bőr állapota tovább romolhat. A hideg ugyanis a bőr faggyútermelésére is hatással van. A faggyút a zsírhoz hasonlóan mintegy megdermeszti, így könnyen besűrűsödik, és eltorlaszolja a faggyúbejáratot. Ez olyan, mintha télen gyakorlatilag egy védőréteggel kevesebb lenne a bőrünkön.

Két típusa

Az érzékeny bőr textúráját tekintve lehet száraz és zsíros. Az utóbbi problémásabb, hiszen a zsíros érzékeny bőrnél a faggyúműködés szabályozására is szükség van. Ezért alaposan meg kell vizsgálni, hogy inkább hidratálásra van szüksége a bőrnek, vagy a faggyúmirigy-működés csökkentésére.

Manapság már léteznek olyan dermo-kozmetikumok, amelyek gyógyszerárban kaphatóak, és kifejezetten problémás bőrre fejlesztették ki. Lehet kísérletezni akár otthon, akár a kozmetikában különböző termékekkel, de célszerű ilyenkor mindig egy kisebb bőrterületen kipróbálni a terméket, akár több napon, héten keresztül.

Mire figyeljünk?

Elsősorban a nagyon szárító hatású, alkohol tartalmú, vagy a kozmetikában a keringés serkentésére alkalmazott pakolásokra és kozmetikumokra reagál kifejezetten rosszul az érzékeny bőr. Ilyenkor a kipirulás mellett, akár gyulladás is kialakulhat. Ezért az érzékeny bőrre a legideálisabb megoldás, ha a minél kevesebb komponensből álló kozmetikumokat használjuk. Nagyon kevés illatanyagot tartalmazzon, a lehető legkisebb mennyiségű konzerválószerrel, de azok között se legyen irritáló, allergizáló hatású. Ha valaki ugyanis érzékeny bármelyik anyagra, akkor még a legkisebb mennyiség is káros lehet számára. Az érzékeny bőr hámrétege vékonyabb lehet, ezért érdemes viszonylag gyorsan és inkább kissé felületesen, mint alaposan megdörzsölve tisztítaniuk, különben azonnal kipirosodik és feszül. Valójában minden, ami a vérkeringést serkenti, irritálhatja az ilyen bőrt.

Váltsunk, de fokozatosan!

A bőrgyógyászok többsége kozmetikum-váltáskor azt javasolja az érzékeny bőrtípusú embereknek, vagy ha már volt valakinek korábban allergiás reakciója, hogy figyeljék meg, miket használnak a mindennapok során. Nagyon fontos, hogy lehetőleg ne egyszerre cseréljék le az összes terméket, amit a mindennapokban használnak, hanem apránként, fokozatosan, hiszen csak így van esély kizárni az allergizáló tényezőket. Bár így is meglehetősen nehezen.

Nem érdemes éppen ezért egyetlen termékcsaládból megvásárolni mindent, hiszen minden tagjában hasonló összetevőket, azonos tartósítószerket találhatunk. Ezért csak kipróbálás, és hosszabb használat után, amikor kiderül, hogy befogadja a bőr, akkor érdemes bővíteni a termékpalettát.

Érzékeny, de mire?

Problémát jelent, hogy nehezen tudjuk megállapítani, hogy vajon milyen anyagra vagyunk érzékenyek. Amikor az érzékenység köthető egy adott anyaghoz, amit ismerünk, akkor könnyű a helyzet.

Ha sikerült kiszűrni a bűnös kozmetikumot, már csak a legnehezebb feladat van hátra: a benne található anyagok

közül az allergén kiszűrése. Léteznek allergiatesztek, melyek segíthetnek ilyenkor. Az allergiavizsgálatok során egyszerre 35-40 különböző anyagot vizsgálnak, ugyanakkor tudnunk kell, hogy sokkal többféle anyaggal érintkezünk egy nap során, ezért nehéz a pontos allergén kiszűrése.

Érzékenység vagy allergia?

Az érzékenységet és az allergiát jól meg kell különböztetnünk. Az érzékeny bőr fogalma nem feltétlenül jelent allergiás állapotot.

Ezért nagyon fontos, hogy a vendég arckezelésének megkezdése előtt, azon kívül, hogy szemünkkel felmérjük, hogy milyen a bőre, érdemes megkérdezni, hogy van-e bármilyen típusú ismert allergiája, vagy konkrétan rákérdezni egyéb betegségekre, gyógyszerszedési szokásaira. Nem biztos, hogy a vendég, amikor kezelésre jelentkezik, magától elmondja, hogy például rendszeresen szed fényérzékenységet vagy hámvékonyodást okozó gyógyszereket. Fontos azt is megkérdezni, hogy kap-e immunállapotot, sebgyógyulást befolyásoló kezelést.

Természetesen, de óvatosan!

A természetes alapanyagokat tartalmazó kozmetikumokkal is csínján kell bánnunk. Lehetnek közöttük nagyon komoly allergének, mint például egyes illóolajok, vagy maga a nyugtató hatásáról ismert kamilla vagy a körömvirág. Ugyanakkor vannak olyan kozmetikumok, amelyek valóban nem tartalmaznak konzerválószerrel, hiszen tudni kell róluk, hogy úgy működnek, mint egy tartósítószer nélkül elrakott befőtt, ha felbontjuk, nagyon hamar megromlanak. Ezt figyelembe véve célszerű kisebb kiszerelest megvásárolni, amennyit egy-két héten belül fel tudunk használni. Ha már megromlik a készítmény, nemhogy a célzott hatást nem tudjuk elérni vele, de még egyéb kórokozókat is felvihetünk a bőrre.

Ugyanez igaz az otthon kikísérletezett házi pakolásokra is, attól függetlenül, hogy ezek is természetes anyagok. A leggyakrabban használt tojás, méz, túró, és egyéb összekeverendő ételszármazékról tudnunk kell, hogy ezek is ugyanúgy allergizálhatnak.

Érzékenységtől a rozáceaig

Kezdetben az érzékeny bőr csak kipirosodik, majd főként hirtelen hőmérsékletváltozás hatására a bőrpír egyre intenzívebbé válik, a vörösség tartósabb lesz. Ezt követően hajszálértágulatok jelenhetnek meg, amely már a gyulladásra hajlamos érzékeny bőr jele. Végül jelentkezhet a rozácea, apró gennyes



hólyagocskákkal, tágtul erekkel és bőrmegvastagodással. A rozácea kialakulása azonban már a legvégső stádiuma az érzékeny, gyulladásra hajlamos bőrnek, és természetesen nem feltétlenül alakul ki minden érzékeny bőrű embernél. Tudnunk kell, hogy az érzékeny bőr egy bőrállapotot, bőrtípust jelöl, míg a rozácea már egy bőrbetegséget jelent, amelynél az érfalgengesség, a dohányzás, az alkohol és a túlzottan fűszeres ételek fogyasztása, mint negatívan befolyásoló tényezők játszanak szerepet.

Irritáló parabének

Bruchmann Zsuzsa, a Dr. Baumann Magyarország Kft. ügyvezető igazgatója a leggyakrabban allergizáló, kozmetikumokban található összetevők közül első helyen a parfümöt nevezte meg, majd a konzerválószerkeket.

„A kémiai tartósítószerkeket közül a parabéneket emelném ki (buthyl-, methyl-, ethyl-, stb. -paraben). Ezeknek nemcsak irritáló hatása van, hanem a nap sugaraival érintkezve háromszorosára gyorsítják a bőrsejtek öregedését. A döbbenetes az, amikor egy anti-aging termék parabénnel van tartósítva. A felhasználó bedől az anti-aging reklámnak, de **sajnos azt még a professzionális felhasználók közül is kevesen tudják, hogy a parabéneknél milyen öregítő hatása van.** A legszomorúbb tény, hogy annyira fel tud szívódni a szervezetben, hogy az

anyatejben is kimutatható! További gyakori irritáló anyagok a színezékek és a kémiai fényvédők. Ez utóbbiak közül kiemelném az Octyl-metoxicinamatot. Ezt a kémiai fényvédőt kimutatták a női mell rákos sejteiben is elraktározódva.”

Beszédes apró betűk

Azoknak, akik tulajdonképpen mindentől kivörösödnek, viszketnek, és feltehetőleg általuk ismeretlen összetevő anyagra allergiásak, a legcélszerűbb megoldás, ha gondosan, a kozmetikum összetevőit áttanulmányozva döntenek egy-egy kozmetikum vásárlása mellett.

„A mindenkire igaz megoldás, hogy el kell kerülni a potenciális irritáló hatóanyagokat, hiszen, ha valaki ezekre még nem is allergiás, ez az érzékenység bármikor, bárkinél előfordulhat. Senki nem tudhatja előre, mikor mondja a szervezete ezekre az anyagokra azt, hogy elég, és irritációval, allergiával válaszol a szervezete. Sajnos a reklámok azt sugallják a felhasználóknak, hogy minden, ami természetes, az jó, ami szintetikus, azaz laboratóriumban előállított, az pedig rossz. A bőr más szempontok alapján válogat: bőrbarát vagy sem! Szükséges irritációnál pedig az is előfordul, hogy a bőr csak a bőrazonos anyagokat fogadja be érzékenységi tünetek nélkül! Semmiképp sem az alapján kell tehát dönteni, hogy a drogériában rossz, a bioboltban pedig jó a kozmetikum. Sokkal inkább a nem szeretett apró betűsrész, azaz az összetevők alapján!”



Fotó: iStockphoto



Zsíros, érzékeny bőrre liposzóma!

Nagyon sokszor találkozunk olyan termékekkel, melyek száraz, érzékeny bőrre ajánlottak, de a zsíros és érzékeny bőrűek problémájával a kozmetikumok gyártói valahogy nem számolnak. **„A zsíros bőr kegyelemdőfése a kőolajszármazék!** Egy áthatolhatatlan filmet képez a bőrön, elzárja a bőrlégzést és felborítja a bőr természetes hidro-lipid rétegének termelődését! Erős komedóképző hatása van. Az ilyen bőrnek elsősorban nedvességpótlásra van szüksége: ezeket a magas urea, hyaluronsav és főleg liposzóma tartalmú készítményekből tudja venni. A liposzóma készítmények azonnal felszívódnak a bőrön, nem hagynak fénylő réteget maguk után. A liposzómák elfolyósítják a faggyút, ezáltal csökken a bőr tisztátalansága.”

Ártalmatlannak tűnő növényi kivonatok is okozhatnak irritációt!

Madarász Alla, az alla Natura Kft. tulajdonosa is számtalan hatóanyagot sorolt fel, amelyekre a bőr allergiás reakciókkal válaszolhat.

„Ilyen lehet a kamilla, a citrusfélék, vagy a málna, eper, kivi gyümölcsök, illetve azok kivonatai, valamint az olajok is allergizáló hatásúak lehetnek. Óvatosan kell bánni a méz-propolisz tartalmú csodaszerekkel is. Manapság nagyon divatos az alga használata, amely gazdag jódban és nyomelemekben, ez által kiváló hidratáló, tápláló és nyugtató hatású. Ha azonban valaki jód- és fémérzékeny, könnyen kivörösödhet a bőre. Érdekes, hogy a ma nagyon elterjedt „bio” vagy a „csak növényi kivonatokat tartalmazó” irányzat kozmetikumai, amellet, hogy vegyszermentesek és tiszták, túlérzékenységi reakciókat válthatnak ki, amennyiben a növényi komponensekből nincsenek kivonva az allergén anyagok, és ha valaki érzékeny ezekre az anyagokra.”

Prémium-kezelés allergiás bőrre is

Fontos tehát, hogy a termék ne csak érzékeny bőrre ajánlott legyen, hanem az allergiát is figyelembe véve ápoljon. Erre nagyon kevés márka képes, általában kozmetikai-gyógyszergyárak termékei között találhatunk ilyeneket. Érdekes, hogy az emberben ugyanaz az anyag nem minden esetben vált ki túlérzékenységet vagy allergiás tünetet. Ez

többnyire függ az egyénre ható egyéb tényezőktől, mint a stressz, a menstruációs időszak, egy lázas állapot, vagy egy komolyabb napégés.

„A legtöbben sajnos elhanyagolják ezt a problémát, ezért nem is tudják, hogy milyen általuk ismeretlen összetevő anyagra allergiásak. A legjobb megoldás ebben az esetben a bőrgyógyász felkeresése, mivel a bőrön jelentkező tünetek sokszor már másodlagosak. Vagyis a probléma nem a bőrben, hanem a szervezetben lehet, akár egy gyulladásról vagy anyagcserezavarról is beszélhetünk ilyenkor. Az allergiás bőrre ajánlott készítmények használata nem jelenti azt, hogy le kell mondani a trendi irányzatokról, hiszen néhány, az összetevőket körültekintően megválasztó márkánál vannak például aranyat vagy gyöngy-kivonatot tartalmazó készítmények: nem csupán egyszerű hidratáló-tápláló készítmények, hanem anti-aging, lifting változatban, minden típusú bőrre és minden korosztálynak. Ezek nem csak lakossági készítmények, hanem professzionális kozmetikai kezelések anyagai is lehetnek. Allergiás és érzékeny bőrűeknek a legcélszerűbb ilyenkor érdeklődni a kozmetikusnál, hogy végez-e allergiás bőrre való kezeléseket.”

Top 10 allergizáló anyag a kozmetikumokban:

1. Parfüm (Parfume, Fragrance).
2. Mesterséges konzerválószer (különösen a már említett parabének).
3. Emulgeáló anyagok: PEG (polyetylenqlykol) és származékai: a bőrt áteresztővé teszi, így minden kórokozó áthatolhat rajta.
4. UV szűrők: allergiakeltő hatásukat gyakran csak az UV fény befolyására fejtik ki.
5. Mesterséges színezőanyagok, festékek.
6. Triclosan: tartósító-fertőtlenítő szer; rendkívül veszélyes, mert a szervezet egészséges működéséhez szükséges organizmusokat is elpusztítja, mivel nem tud különbséget tenni káros és hasznos kórokozó között.
7. MDGN - metildibromo-glutaronitril: tartósítószerként arc- és kézkrémekben, szemfestékekben, alapozókrémekben alkalmazzák; súlyos bőrgyulladás és allergiát okoz.
8. Ásványi olaj (paraffinum liquidiumnak is nevezik): filmréteget képezve a bőrön elzárja az utat minden előtt, még az oxigént sem engedi át a sejtfalon.
9. Glycerin: puhító és oldószerként használják; a bőr alsóbb rétegeiből elvonja a nedvességet, hogy felül hidratálnak tűnjön, így belülről szárad ki fokozatosan a bőr.
10. Lanolin: gyapjúból nyerhető zsíros anyag, bizonyos esetekben súlyos bőrkiütést okozhat. (Lanolin és lanolin között is van különbség.)

