

Hétfő, 2011. március 28. 16:30

168 Óra Online írása - Forrás: allergiakozpont.hu

Címkék: **rosacea megelőzés**

Néhány egyszerű trükkel megelőzhető a súlyos betegség

A rosacea főleg az arc középső területein értágulatokkal, gyulladt és gennyes csomókkal jelentkező bőrbetegség. A panaszok napfény hatására rendszerint rosszabbodnak, így a tavaszi-nyári időszakban még nagyobb gondot kell fordítanunk a tünetek kezelésére.

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. A rosacea megjelenésében **az örökletes tényezők mellett a hormonális változások is** fontos szerepet játszanak. A betegség férfiakon is kialakulhat, azonban nőknél gyakrabban fordulnak elő a panaszok. Az első tünetek gyakran 40-50 éves kor körül, a menopauza időszakában jelentkeznek -magyarázza dr. Vincze Idikó, a Budai Allergiaközpont bőrgyógyász-kozmetológusa.



A rosacea lefolyása során **a kezdetben enyhe panaszok egyre fokozódnak**, a klinikai képnek megfelelően három stádiumot különböztethetünk meg. Első tünete az arcon, jelentkező bőrpír, amely kezdetben múló jellegű, néhány percig tartó arcpirulás, melegségérzet lehet, később azonban tartósan megmaradó értágulatok észlelhetők. A következő fázisban a bőrpír, értágulatok mellett az orcákon, orron, állon, homlokon, gyulladt, gennyes csomók is megjelennek, melyek a nyak bőrén, szem környékén is előfordulhatnak. Néhány év vagy évtized után kialakulhat a betegség harmadik stádiumára jellemző, sűrű csoportokban elhelyezkedő csomók, melyek összefüggővé válhatnak. **Főként férfiaknál, az arc egyes részein** - jellemzően az orr vagy az áll területén - faggyúmirigy és kötőszöveti burjánzás jelentkezik, így alakul ki a rhynophymaként, vagyis karfiolszerűen megvastagodott bőr néven ismert torzító elváltozás.

A rosacea tünetei rendszerint rohamokban alakulnak ki, tünetes és tünetmentes periódusok váltakozhatnak hosszabb időn keresztül. A terápia két fontos eleme hogy erősítsük kiserek falát, s **ezzel párhuzamosan kerüljük az olyan tényezőket**, melyek az erek tágulását fokozhatják. Gyulladásos fázisban nyugtató, fertőtlenítő hatású készítményeket alkalmazunk helyileg és szükség szerint belső kezelésként is. Fontos a rosaceas tüneteket kiváltó, vagy súlyosbító betegségek kezelése is.

A tünetek felángolását megfelelő diétával, bizonyos életmódbeli tanácsok megtartásával és rosaceás bőr ápolására kifejlesztett kozmetikumok alkalmazásával is megelőzhetjük. Javasolt a

vérbőséget, kipirulást okozó élelmiszerek, italok kerülése, így az alkohol, forró, erős fűszeres ételek fogyasztása nem ajánlott. A napfénynek szintén provokáló szerepe van, javasolt már az első napsugarak megjelenésétől **magas faktorszámú fényvédő krémmel óvni a bőrt**. A szaunázás vérbőség fokozó hatása miatt szintén kerülendő.

A kozmetikumok megválasztásánál ügyeljünk arra, hogy a készítmények közül ne az olajos és vazelin alapú termékeket válasszuk, mert azok elzárják a faggyúmirigyek kivezető nyílását, így a gyulladás kialakulását fokozzák. A rosaceás bőr ápolására különösen **ideálisak az olyan összetevőket tartalmazó illatanyag- és színezékmentes készítmények**, melyek a hidratáló hatáson túl védik és erősítik a véredények falait, csökkentik a bőr kipirosodását, és védelmet nyújtanak a napsugarak káros hatásaival szemben.