

Foltok a bőrön - ártalmatlan vagy veszélyes?

A túlzásba vitt napozás különböző elváltozásokat okozhat a bőrön. A kisebb, esztétikai problémák mellett megjelenhetnek súlyosabb, rákmegelőző állapotra utaló jelek is.

Like Send

0

Tweet 0

[Bőr](#)



A napégés következményei

A legtöbbben pontosan tudjuk, hogy miért és mennyire fontos a megfelelő fényvédelem. Sokan azonban még mindig nem elégszer, vagy nem megfelelően használják a naptejeket, vagy a déli órákban is strandolnak, sportolnak a szabadban – mondja **dr. Vincze Ildikó**, a Dermatica bőrgyógyász-kosmetológus orvosa. Mindez azért különösen veszélyes, mert a gyakori napégés számos bőrelváltozás alapja lehet.

A napégésnek különböző fokozatai léteznek, a bőr vörössége mellett, súlyosabb esetben az érintett területen hólyagok megjelenése tapasztalható. A napégés tünetei ugyan pár nap alatt elmúlnak, hatása azonban évekig megmarad, a károsodás hosszútávú szövödményei később jelentkezhetnek.

Ráncok, egyenetlen bőrszín

A túlzásba vitt napozás a bőr idő előtti öregedéséhez is vezethet. Bőrünk nem felejt, a korai ráncosodás ugyanis 80 százalékban azon napsugarak következménye, amelyeket még 18 éves korunk előtt gyűjtöttünk, a barna bőrszín eléréséhez – figyelmeztet a doktornő. Az UV-sugarak ugyanis roncsolják a bőr természetes rostjait, az elasztint. A bőr rugalmasságát biztosító rostok termelődése az idő múlásával csökken, a túlzásba vitt napozás pedig egyértelműen felgyorsítja ezt a folyamatot, elősegítve ezzel a ráncok korai megjelenését.

A másik gyakori probléma, a hiperpigmentáció, az egyenetlen bőrszín. A túlzásba vitt napozás következményeként a bőrfelszín – jellemzően az arc bőrén – egyes részeken sötétebbnek, máshol világosabbnak tűnhet.

Szeplők

A szeplők elsősorban nyáron, napfény hatására jelennek meg a bőrfelszínen, főként a napnak kitett testrészekben. Néhányan zavarónak tartják jelenlétüket, de vannak, akik büszkén viselik szeplőiket, egészségünkre nézve veszélyt azonban nem jelentenek. Annyiban érdemes mégis odafigyelnünk, hogy szeplők általában világos bőrű, szőke, vagy vörös hajú személyeken jelentkeznek, ők pedig a bőrrák kialakulásának szempontjából a rizikócsoporthoz tartoznak. Ezért fontos, hogy önvizsgálattal is rendszeresen ellenőrizzék bőrük állapotát, s amennyiben bármilyen szokatlan változást észlelnek, forduljanak orvoshoz.

Májfolt, öregségi foltok

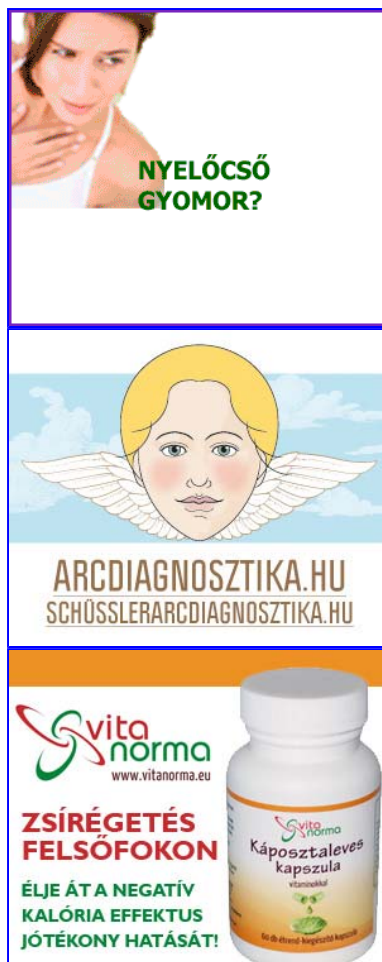
Várandósok körében, hormonális hatásokra gyakran jelentkezik pigmentfolt, mely sötétebb bőrt okoz főként a homlok, orcák, áll vagy az orr területén. Ezek a foltok a szülés utáni időszakban rendszerint halványodnak, elmúlnak, ha mégsem, megfelelő kozmetikumokkal kezelhetők. A fényvédelem ez esetben is különösen fontos, mivel a tünetek tovább erősödhetnek napfény hatására.

Esztétikailag zavaró, de komoly egészségügyi kockázatot nem jelent az öregségi foltok megjelenése. Nevükkel ellentétben fiatalabbakon is kialakulhat, ezért szintén a túlzásba vitt napozás a felelős. Megjelenésük is főként az arcon, kézfejekben, a napnak kitett testrészekben jellemző. Kozmetológiai kezeléseik segítségével a foltok halványabbá tehetők. Az ilyen beavatkozások azonban a bőrt érzékenyebbé tehetik, ezért az őszi-kora tavaszi időszakban javasolt elvégezteni.

Rákmegelőző állapot és melanoma

A bőr daganatos betegségei különböző formában és valamennyi testrészen jelentkezhetnek. Sokan azt gondolják, hogy a már meglévő anyajegyeik jelentik a legnagyobb veszélyt, azonban ez nem feltétlenül igaz – magyarázza dr. Vincze Ildikó. Az önvizsgálat során minden olyan új, addig nem észlelt elváltozás is jelezheti a betegséget, amelyet korábban még nem észleltünk. Fontos, hogy az egész testfelületet átvizsgáljuk tetőtől-talpig, különös gonddal figyelve a napnak kitett területeket, az ajkainkról és a szemünkről se feledkezzünk meg. Emellett évente legalább egy alkalommal, panaszmentesség esetén is érdemes anyajegyeinket szakorvosnál ellenőriztetni.

www.dermatica.hu



**NYELŐCSŐ
GYOMOR?**

ARCDIAGNOSZTIKA.HU
SCHÜSSLERARCDIAGNOSZTIKA.HU

**Vita
norma**
www.vitanorma.eu

**ZSÍRÉGETÉS
FELSŐFOKON**

**ÉLJE ÁT A NEGATÍV
KALÓRIA EFFEKTUS
JÓTÉKONY HATÁSÁT!**

**Vita
norma**
Káposztaleves
kapszula
vitaminokkal



VITAL MAGAZIN a Facebookon

Tetszik 551



VITAL MAGAZIN

Jó késő van már, van itt esetleg valaki, aki álmatlanságtól szenved?

Megoldás lehet erre a meglehetősen bosszantó problémára már napi pár falatnyi kiwi!

Egy kutatás alapján állítólag 2 kiwi 1 órával lefekvés előtt, 4 héten át meghozza a sikert. A hatás a gyümölcs szerotonin tartalmának tulajdonítható. A szerotonin ugyanis optimalizálja alvási bioritmusunkat, beállítva a szabályosan váltakozó alvási és ébrenléti periódusokat.

Szép álmokat!



Facebook közösségi modul