

### A rosaceás bőr ápolása

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.

### Nőknél gyakori panasz

A rosacea megjelenésében az örökletes tényezők mellett a hormonális változások is fontos szerepet játszanak. Noha a betegség férfiakon is kialakulhat, nőknél gyakrabban fordulnak elő a panaszok. Az első tünetek gyakran 40-50 éves kor körül, a menopauza időszakában jelentkeznek -magyarázza dr. Vincze Ildikó, a Dermatica bőrgyógyász-kozmetológusa. Az arcon kialakult tünetek gyakran összefüggnek egyéb gyomor-bélrendszeri betegségekkel is, de a rosacea hátterében vérnyomás ingadozás, vagy épp az értágulatot fokozó élelmiszerek gyakori és túlzott fogyasztása, esetleg az arcbőrön élőködő atkák is állhatnak.

### Kipirosodott orcától az eltorzult orrig

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 perccig 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. Egyes területeken faggyúmirigy és kötőszöveti burjánzás alakul ki, jellemzően az orr vagy az áll területén, általában férfiaknál, így alakul ki a rhynophymaként ismert torzító elváltozás.

### Diéta, napvédelem és kozmetikumok

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.
- Gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő hatású készítményeket alkalmazunk helyileg és szükség szerint belső kezelésként is. Fontos a rosaceas tüneteket kiváltó, vagy súlyosbító betegségek kezelése is.
- A tünetek fellángolását 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 válasszunk, 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.

Budai Allergiaközpont