

**CASE
study****Cz. 3: Skóra
reaktywna**

Case study to cykl artykułów, których celem jest przedstawienie propozycji terapii gabinetowych zgodnych z nurtem healthy aging dla różnych problemów skórnych. Swoim doświadczeniem i obserwacjami dzieli się z nami **Agata Zejfer**.

Słonność do podrażnień, przewlekły rumień i świąd – oto obraz skóry reaktywnej. Związany z uwalnianiem neurotransmiterów (substancji P, naczynioruchowego peptydu jelitowego) oraz dopływem cytokin stan zapalny odpowiada za zaczerwienienie i wrażliwość skóry. Osoba posiadająca skórę reaktywną praktycznie codziennie doświadcza uczucia pieczenia na twarzy, a to prowadzi do dyskomfortu i stresu. Stres wtórnie indukuje rozszerzenia naczyń krwionośnych i nadaktywność układu odpornościowego skóry. Aby przerwać mechanizm błędnego koła i zmniejszyć wrażliwość komórek odpowiedzialnych za odpowiedź immunologiczną skóry, należy rozpoznać i ograniczyć czynniki indukujące podrażnienie oraz wzmocnić skórę.

Cele w pielęgnacji skóry reaktywnej

Terapia skóry wrażliwej w gabinecie kosmetyka to terapia złożona, gdzie szczególną uwagę powinno się zwrócić na ostrożność i bezpieczeństwo we wprowadzaniu nowych składników aktywnych, kosmetyków i zabiegów. Kondycjonowanie i pielęgnacja są niezbędnymi elementami w zmniejszaniu dolegliwości skóry reaktywnej, niemniej należy pamiętać, że skóra taka na składniki złożone lub obecne w wysokich stężeniach może zareagować podrażnieniem.

Terapię należy stopniowo rozszerzać, zaczynając od wprowadzania kosmetyków i zabiegów o nieskomplikowanych składach i dążąc do wprowadzenia kosmetyków bardziej aktywnych.

Skóra reaktywna związana jest z następującymi objawami:

- › osłabieniem i zwiększoną przepuszczalnością bariery hydrolipidowej naskórka,
- › rozszerzaniem naczyń krwiono-

śnych i dopływem cytokin prozapalnych,

- › aktywnym stanem zapalnym i odpowiedzią ze strony układu odpornościowego skóry – komórek Langerhansa.

Praktyka własna – opis przypadku

Jesienią 2018 roku do mojego gabinetu zgłosiła się pacjentka – pani Agnieszka. Podczas konsultacji, która jest wstępem do terapii kosmetycznej, okazało się, iż do tej pory klientka stosowała jedynie kosmetyki do pielęgnacji dla dzieci. Na inne skóra reagowała podrażnieniem, rumieniem i świądem skóry. Największy problem, który zgłosiła, to przewlekły dyskomfort, uczucie ściągnięcia i pieczenia, z którym funkcjonowała od kilku lat. Wspólnie ustaliliśmy, że w ramach intensywnej terapii kosmetycznej w pierwszej kolejności skupimy się na zmniejszeniu stanu zapalnego i reaktywności skóry, a następnie – na redukcji rumienia i ujednoczeniu koloru cery.

Cele w pielęgnacji skóry pacjentki:

- zahamowanie stanu zapalnego objawiającego się uporczywym świądem i pieczeniem,
- wzmocnienie płaszcza hydrolipidowego, którego uszkodzenia pozwalają na nadmierną penetrację alergenów,
- wzmocnienie naczyń krwionośnych, redukcja rumienia.

Diagnostyka

Badania, które pacjentka dostarczyła na pierwszą wizytę, wykazały, iż na poziomie organizmu doszło do zaburzenia równowagi tłuszczowej. Podwyższony poziom cholesterolu LDL i homocysteiny wynikał z nieregularnej, bogatej w produkty przetworzone diety. Kwestia gospodarki tłuszczowej nie pozostaje obojętna



Agata Zejfer

Kosmetolog, szkoleniowiec, właścicielka gabinetu „Kosmetologia Interdyscyplinarna Agata Zejfer”.

” Terapia skóry wrażliwej jest złożona. Szczególną uwagę powinno się zwrócić na ostrożność i bezpieczeństwo we wprowadzaniu nowych składników aktywnych, kosmetyków i zabiegów.



dla skóry. Im większa jest nierównowaga cholesterolu HDL do LDL, tym większe prawdopodobieństwo niedoboru nienasyconych kwasów tłuszczowych i zaburzeń w obrębie pracy ważnego dla nich enzymu – delta-5-desaturazy, który przekształca kwasy nasycone w nienasycone. Te ostatnie (NNKT) wchodzi w skład błon komórkowych oraz komórek układu odpornościowego, którego nadaktywność wiąże się ze stanem zapalnym w obrębie skóry (komórki Langerhansa).

Kolejnym parametrem, który wymagał poprawy, był poziom witaminy D3 – jej wartość w badaniach klientki wynosiła 18 ng/ml (przy normie na poziomie 30–50 ng/ml). Oddziałująca na receptory jądrowe witamina D3 jako jedna z najbardziej aktywnych substancji pełni ważną funkcję w redukcji stanu zapalnego i prawidłowej proliferacji naskórka. Wysoka wartość witaminy D3 pozytywnie wpływa na skórę, zmniejszając jej suchość i tendencję do podrażnień.

Suplementacja

Pierwszym i najważniejszym celem w terapii skóry reaktywnej jest zahamowanie stanu zapalnego. W tym celu w ramach suplementacji zalecałam pacjentce codzienne stosowanie oleju z czarnuszki, który posiada sil-

Przyczyny nadmiernej reaktywności skóry:

- > aktywne stany zapalne w organizmie,
- > zaniedbanie kosmetyczne i wieloletni brak pielęgnacji,
- > alergia na składniki chemiczne obecne w kosmetykach (alkohol, kwas benzoesowy, kompozycje zapachowe),
- > używki (alkohol, tytoń).

ne właściwości przeciwzapalne. Uzupełnieniem jego działania była witamina C w postaci proszku z aceroli w dawce 1000 mg dziennie. Podczas pierwszej wizyty pacjentka zobligowała się do zmiany diety i tym samym do poprawy gospodarki tłuszczowej organizmu. W ramach dietoterapii zalecałam włączenie do jadłospisu orzechów, awokado, olejów roślinnych i ryb. Dodatkowo wprowadziłam olej z rokitnika, który pomaga w stabilizacji gospodarki cholesterolowej i działa przeciwutleniająco. Witamina D3 w pierwszym zaleceniu (na okres zimowy) stosowana była w dawce 6000 IU, a od marca 3000 IU. Poprzez suplementację witaminy D3 dążyłam do podniesienia jej poziomu do wartości 50–60 ng/ml.

Zabiegi kosmetyczne

Od początku terapii kosmetycznej zabiegi odbywały się z częstotliwością dwa razy w miesiącu. Do pierwszych sześciu zabiegów wykorzystałam protokół z kwasem azelainowym (Mediderma Azelac), maską z czynnikami wzrostu (Mediderma Nanomask Factor G) oraz ampułkami z azeoglicyną i niacynamidem (Mediderma Natuvalia). Po serii zabiegów nie wróciło już uczucie pieczenia i świądu.



PRZED



PO

Od lutego przeszłam na zabiegi skierowane na redukcję rumienia. Zastosowałam produkty Exuviance – terapię wzmacniającą do cery naczyniowej. W jej skład wchodzi peeling (kwas migdałowy, glukonolakton, kwas glikolowy), maska (glukonolakton, kwas laktobionowy, witaminy C i E) oraz tonik i serum z Tripeptydem-8 o właściwościach przeciwzapalnych. Kuracja przyniosła oczekiwany efekt, zaczerwienienie zostało zmniejszone, a koloryt cery ujednolicony.

Pielęgnacja domowa

Pielęgnacja domowa w pierwszej fazie skupiała się na dostarczeniu składników odbudowujących płaszcz hydrolipidowy, który zabezpiecza skórę przez czynnikami zewnętrznymi, tym samym zmniejszając ryzyko podrażnień, atopii. Gdy upewniłam się, że skóra klientki jest już znacznie wzmocniona, a metabolizm keratynocytów przywrócony do poziomu optymalnego, stopniowo zaczęłam wprowadzać kosmetyki o składzie bardziej złożonym.

■ PIELEGNACJA PORANNA:

- › Początkowo: płyn micelarny Bioderma Sensibio, woda termalna Uriage, krem Avene Anti- Rouge.
- › Następnie: płyn micelarny Bioderma Sensibio, woda termalna, krem z witaminą C Mediderma Home Care, krem Mesoestetic Malan Stop 130.

■ PIELEGNACJA WIECZORNA:

- › Początkowo: płyn micelarny Bioderma, pianka oczyszczająca Bioderma Sensibio, woda termalna Uriage, krem Avene Anti-Rouge.
- › Następnie: płyn micelarny Bioderma Sensibio, woda termalna Uriage, serum Exuviance
- › AntiRedness, krem Exuviance Ultra Restorative.

- › Pielęgnacja dodatkowa: peeling Dermalogica Dailymicrofoliant, maska Exuviance Clay Mask.

Efekty kuracji

Efekty terapii kosmetycznej pojawiły się bardzo szybko. Już po miesiącu od włączenia pielęgnacji domowej, suplementacji i zabiegów klientka przestała odczuwać dyskomfort spowodowany świądem i pieczeniem. W kolejnych miesiącach udało się zahamować rozwój rumienia i ujednolicić skórę. Walorem terapii, który doceniła klientka, było skompletowanie produktów do pielęgnacji domowej. Wcześniej była przekonana, iż kosmetyki drażnią jej skórę, i wybierała tylko proste formuły przeznaczone dla skóry dzieci. Podczas terapii mogła w pełni doświadczyć pozytywnego działania indywidualnie dobranej pielęgnacji skóry reaktywnej.

Z czasem zostanie ona zamieniona na pielęgnację spowalniającą starzenie skóry w nurcie healthy-aging.

KLUCZOWE ZASADY

Kluczową zasadą w pielęgnacji skóry reaktywnej jest utrzymanie regularności w stosowaniu produktów do pielęgnacji domowej i zabiegów kosmetycznych. Te ostatnie nie powinny odbywać się rzadziej niż raz na dwa tygodnie, szczególnie w fazie pierwszej – intensywnej pracy nad metabolizmem komórek naskórka. Zarówno zabiegi kosmetyczne, jak i kosmetyki do codziennej pielęgnacji powinny być oparte na składnikach przeciwzapalnych, odbudowujących płaszcz hydrolipidowy i wzmacniających naczynia krwionośne. Równoległa praca nad tymi trzema aspektami gwarantuje szybkie i widoczne efekty: zmniejszenie podrażnienia, redukcję pieczenia i ujednolicenie koloru skóry.

” Kluczową zasadą w pielęgnacji skóry reaktywnej jest utrzymanie regularności w stosowaniu produktów do pielęgnacji domowej i zabiegów kosmetycznych.