



Irena Piekarska, 2021-03-11 08:26

# Przebarwienia na skórze. Jak się ich pozbyć skutecznie i bezpiecznie?



Thinkstock/GettyImages

Przebarwienia skóry to może być kilka niewinnych piegów. Ale też duża ciemna i mało estetyczna plama w widocznym miejscu. Warto im się dobrze przyjrzeć i dokładnie zbadać nie tylko ze względów estetycznych. Niektóre, nieleczone, mogą okazać się niebezpieczne dla zdrowia.

*Konsultacja medyczna: lekarz internista Barbara Jerschina, ekspert medycyny estetycznej i przeciwstarzeniowej.*

Problem powstawania na skórze nieestetycznych plam o nieregularnych kształtach dotyczy w tym samym stopniu kobiet i mężczyzn. Aktualnie dzięki innowacyjnym metodom leczenia, **przebarwienia** można usuwać przez cały rok. Choć niektóre zabiegi są zdecydowanie „sezonowe”, albowiem leczonej skóry przez dłuższy czas nie można narażać na silne promieniowanie słoneczne, to do dyspozycji pozostaje cały arsenał metod. Zanim jednak podjęte zostaną jakiegokolwiek działania naprawcze, zgodnie z zaleceniami lekarzy dermatologów i lekarzy zajmujących się medycyną estetyczną każde przebarwienie trzeba zbadać. Zwłaszcza to o nierównej powierzchni, szorstkie i chropowate. Niektóre **zmiany skórne** nie są całkowicie niewinne, wymagają diagnostyki i ewentualnego leczenia. Trzeba pamiętać, że promieniowanie słoneczne może spowodować zmiany mutogenne w DNA komórek skóry, które prowadzą do zmian nowotworowych zarówno w komórkach nabłonkowych jak i melanoctowych. Podstawowym badaniem dermatologicznym jest sprawdzenie przy pomocy dermatoskopu czy zmiana jest niebezpieczna.

Przebarwienie na skórze może pojawić się nagle, praktycznie z dnia na dzień. Niektórzy z czasem przyzwyczajają się do takiego stanu rzeczy, ale coraz więcej osób stara się usunąć ten nieestetyczny defekt. Przyczyn jego powstania jest kilka. Może pojawić się w wyniku działania promieni słonecznych albo opalania w solarium. Przy wrażliwej skórze czasem wystarczy kilka chwil, by doszło do

uszkodzenia. Dzieje się tak z powodu zaburzenia poziomu melaniny produkowanej przez melanocyty (komórki barwnikowe) znajdujące się w warstwie podstawnej naskórka. Działanie promieni ultrafioletowych zaburza funkcjonowanie komórek pigmentacyjnych. Łatwo zauważyć, że najwięcej brunatnych plam powstaje na twarzy, dekolcie i dłoniach, czyli na tych partiach ciała, które są narażone na częste działanie słońca albo sztucznego światła. Jednak nie tylko promieniowanie ultrafioletowe jest przyczyną przebarwień. Mogą nią być także choroby tarczycy, nadczynność nadnerczy czy choroby wątroby. Zmiany hormonalne, starzenie się skóry oraz przyjmowanie niektórych leków (w tym antybiotyków) może przyczynić się do pojawienia się tego typu zmian. Stosowanie kremów z substancjami fotouczulającymi, jak i spożywanie niektórych ziół w formie naparów, herbat czy tabletek może mieć krytyczny wpływ na stan skóry. Szczególnie uważać trzeba wiosną i latem na dziurawiec, rutę, rumianek nagietek, skrzyp polny i powstrzymać się od ich spożywania. Również kosmetyki i suplementy z jonami srebra są w tym okresie niewskazane. Skłonności genetyczne stanowią istotny czynnik sprzyjający powstawaniu przebarwień. Ich przyczyną jest także nieodpowiednie leczenie zmian skórnych, trądziku, samodzielne, mechaniczne usuwanie wyprysków. Blizny pozostałe po tych czynnościach zamieniają się w trudne do usunięcia ślady o ciemnym, fioletowo - różowym zabarwieniu.

Do najczęściej występujących **przebarwień**, które mają podłoże genetyczne należą **piegi**. Za melazmę czy ostudę odpowiadają hormony w połączeniu z ekspozycją słoneczną. Szczególnie uważać powinny kobiety przyjmujące środki antykoncepcyjne i kobiety w ciąży. To wtedy nad górną wargą pod wpływem słońca wyłania się najczęściej ciemniejszy kolor skóry, przypominający wąs. Wyraźne i rozległe plamy mogą także pojawić się na czole, nosie i policzkach. **Ostuda** częściej dotyka ludzi młodych, o ciemnej karnacji. Punktowe, wyraźne plamki to przebarwienia pozapalne, które powstają w wyniku mechanicznego uszkodzenia skóry. **Przebarwienia starcze** tworzą się zwykle u osób wcześniej nadużywających słońca bez odpowiedniego zabezpieczenia. Na przebarwienia najbardziej narażone są osoby o jasnej karnacji, o jasnym lub rudym kolorze włosów. Mają one mniej równomiernie rozłożone melanocyty niż te z ciemną karnacją

Najskuteczniejszym sposobem pozbywania się, zdiagnozowanych jako niegroźne dla zdrowia, przebarwień jest laseroterapia. Najlepiej działają lasery neodymowe i diodowe oraz frakcyjne CO<sub>2</sub>. Ten ostatni pozwala nawet na skuteczne usuwanie przebarwień w trudno dostępnych miejscach, takich jak powieki czy łuk brwiowy. Kuracje przy użyciu tego lasera gwarantują szybkie i zauważalne efekty. Ryzyko powikłań jest minimalne. Czas całkowitej rekonwalescencji trwa od 7 do 14 dni. Aby osiągnąć maksymalną skuteczność, zabieg powinno się powtórzyć 2 do 4 razy w odstępach kilku tygodni. Początkowo po zabiegu dochodzi do ściemniania plam, a następnie do ich złuszczenia. Na silne przebarwienia, skutecznie działają też peelingi medyczne. Do najefektywniejszych zalicza się TCA i Cosmelan oraz inne maski z retinolem. Jednak przez tydzień po zabiegu skóra jest podrażniona i wyraźnie się łuszczy. To dla wielu pacjentów jest trudne, bo wymaga zrezygnowania z zawodowych obowiązków. Niemniej efekty tych peelingów są spektakularne u znakomitej większości pacjentów. Działają depigmentująco i hamują melanogenezę dzięki zawartości retinolu, kwasu kojowego, kwasu azelinowego.

Gdy przebarwienia są łagodne i mniej widoczne można zastosować inne metody z zakresu medycyny estetycznej. Np. pobudzenie odnowy kolagenu oraz rozjaśnienia skóry za pomocą światła laserowego (IPL, VPL, i lasera neodymowo yagowy Aerolase). Zastosowanie tego typu technologii jest mało inwazyjne, ale bardzo skuteczne w usuwaniu przebarwień. Zabieg przy użyciu światła nie wymaga rekonwalescencji. Dodatkowym plusem jest ujędrniające i odmładzające działanie. Kuracje, które można bezpiecznie stosować przez cały rok to zabiegi Geneo, Silkpeel, Hydrofacial, i Aquapur. Zabieg Geneo jest najczęściej stosowanym zabiegiem zmniejszającym aktywność melaniny. To bardzo nowoczesna, nieinwazyjna procedura oczyszczająco-rewitalizująca nie tylko skóry twarzy, ale również

np. dłoni, pleców. Podczas zabiegu dochodzi do oczyszczenia, dotlenienia i wprowadzenia substancji aktywnych w głąb skóry. Z kolei zabieg Silk peel polega na kontrolowanej eksfoliacji naskórka z jednoczesną infuzją substancji aktywnych, dzięki wysokiemu podciśnieniu w głowicy aparatu. Hydrofacial i Aquapure są hydropeelingami próżniowym, rodzajem mikrodermabrazji wodnej. Znakomicie usuwają martwy naskórek, a jednocześnie pozytywnie wpływają na kondycję skóry dzięki zastosowaniu odpowiednich substancji aktywnych. Zabiegi te stosowane w regularnych odstępach rozjaśniają skórę, oczyszczają i nawilżają.

Niestety nie zawsze przebarwienia są łatwe do usunięcia. Czasem pozbycie się ich wymaga kilku zabiegów. Bardzo ważne jest w leczeniu kompleksowe działanie. Czasem na osiągnięcie ostatecznego i zadowalającego efektu trzeba poczekać. Ważne są działania uzupełniające np. mezoterapia, która powoduje biorewitalizację skóry. Dzięki wprowadzanym śródskórnym preparatom zawierającym substancje biologicznie czynne takich jak witaminy, minerały, aminokwasy, kwas hialuronowy, nukleotydy z czasem dochodzi do odbudowy uszkodzonego DNA komórek. Zaaplikowane w ten sposób preparaty mają działanie antyoksydacyjne oraz poprawiają elastyczność, jędrność i nawilżenie skóry oraz przyspieszają przebudowę uszkodzonej skóry w kierunku skóry zdrowej.

Niestety raz wyleczone przebarwienie może wrócić, czasem nawet w jeszcze większym natężeniu. Osoby, których skóra już raz została w ten sposób uszkodzona muszą szczególnie uważać na promieniowanie UV. Obowiązuje je **bezwzględny zakaz opalania się w solarium** oraz zakaz kąpieli słonecznych w godzinach południowych. Powinny przez cały rok chronić skórę kremami z wysokim filtrem, również zimą, bowiem światło emitowane ze sztucznych źródeł też jest szkodliwe. Warto latem ocieniać twarz rondem kapelusza. Jeśli przebarwienia pojawiają się ponownie w tym samym miejscu trzeba je regularnie kontrolować u dermatologa. Mogą stać się przyczyną groźnych nowotworów, w tym czerniaka złośliwego. Zdarza się, że naturalne mechanizmy naprawcze zapisane w DNA zawodzą i komórki zaczynają dzielić się w niekontrolowany sposób. W perspektywie nadchodzącej wiosny i lata wszyscy powinni w kwestii ochrony skóry postępować zgodnie z zasadą: lepiej zapobiegać niż leczyć. To w tym wypadku oznacza troskliwe dbanie o właściwe nawilżenie skóry, korzystanie ze słońca z rozwagą a przede wszystkim stosowanie kremów z filtrem, odpowiedniego makijażu, nawet w pochmurne dni.