

# Грижа за кожата след летния сезон

Лятото е период, през който кожата е изложена изключително много на въздействието на факторите на външната среда. Основният увреждащ фактор са слънчевите лъчи – от една страна, като йонизираща радиация и, от друга, чрез свойството си да увеличават температурата локално на облъчваните места. По тези причини след летния сезон е необходимо да направим един опит за регенерация на кожата след уврежданията, нанесени от всички външни фактори – слънчева радиация, вятър, солта от морската вода и т.н.



Най-често след лятото проблемите, които трябва да се решат, са следните:

✓ **Ахромия.** Проявява се по кожата на изложените на слънчево греене части на тялото. Това са малки белезникави окръглени петънца, които често предизвикват безпокойство, защото се бъркат с петна в началната фаза на витилиго – нищо подобно, просто кожата има нужда от хидратация.

✓ **Тъмни петна.** Характерни антиестетични тъмни оцветявания, най-често при хора, които имат предрасположение за поява на такива петна в областта на челото, по слепоочията и скулите. Често могат да се появят и по време на бременност, при употреба на хормонални препарати, а също и на различни кремове преди слънцетерапия, влезли в контакт с метални рамки на очила и други. Лечението на тези петна

става с кремове, съдържащи третиноин, избелващи вещества или с различни видове пилинг.

✓ **Старчески петна или хиперкератози.** Те също са резултат на нарушения в меланиносинтеза. За разлика от предишните, този вид петна се появяват освен по лицето и по външната част на ръцете. Лечението е с мини инвазивни процедури като лазертерапия или криотерапия, в краен случай с Shaving хирургични техники, ако петната са с по-голям диаметър.

✓ **Различни кожни микитози (гъбични инфекции).** Най-често се срещат през лятото, тъй като с потта се създава по-благоприятна среда за развитието им и е по-лесно да се прихванат от пясъка, пръстта или животните. Известно е, че са много упорити, защото имат способността да образуват спори, които издържат по-продължително време при не-

благоприятни условия. Трябва да се обърнете в най-скоро време към дерматолог, защото много бързо може да се увредят както кожата, така и нокътната плочка.

✓ **Ксеродермия (суха кожа).** През лятото кожата се изтощава, изсушава и дехидратира. Консултирайте се с дерматолога си, за да може да ви назначи подходящи хидратиращи и подхранващи кремове, маски или цялостна терапия.

✓ **Малки разширени съдове от подкожното русло.** Те стават видими едва след отминаването на по-тъмния тен. Тогава с учудване забелязваме, че малкият като косъм подкожен съд не само не е изчезнал, а се е увебелил и към него са се прибавили още 3–4 такива. Има решение: обърнете се към пластичен хирург или дерматолог, който ще ви помогне или с инжекционна терапия Aetoxisclerol, или посредством лазер.

✓ **Бръчици по лицето и деколтето.** От тях малките и ситни бръчици могат да се премахнат посредством мезотерапия, а по-големите около очите, по челото и назолабиалните гънки с добре познатите ви Botox и хиалуронова киселина. Не бива да забравяме, че лазерната епиляция може да се направи едва 5 до 7 седмици след последното излагане на слънце, тъй като има опасност от изгаряне – известно е, че по-тъмната кожа акумулира по-голямо количество енергия от светлата. Криотерапията, или тририрането на кожата с нискотемпературен източник, също много помага, за да се възвърнат свежестта и тургурът ѝ, независимо дали е с компреси или с хипотермични билкови маски.

Д-р Ангел Енчев  
[www.symetria-bg.eu](http://www.symetria-bg.eu)