

Starenje kože

Napisao Prof. dr Bogdan Zrnić, spec. dermatovenerolog; Dr Kristina Zrnić , spec. dermatovenerolog
utorak, 05 april 2016 01:00 - Poslednje ažurirano utorak, 05 april 2016 22:45



Tokom vremena, kako na svim organima tako i na našoj koži počinju promjene koje govore o našoj starosnoj dobi. Gledano u širem smislu na to utiču kako stil i način života tako i genetska predispozicija.

Nakon tridesete godine koža postaje tanja, slabija, gubi sjaj. Ten postaje manje blistav. Pojavljuju se fine linije ili borice u području oko očiju i usana. Nakon četrdesete godine bore se produbljuju, gubi se elastičnost i čvrstoća kože, konture lica i vrata postaju manje jasnije.

U ovom vremenu smanjuje se proizvodnja supstanci kao što su, kolagen, elastin i hijaluronska kiselina uz posljedično povećanje suhoće kože. Sistemsko starenje osim što zahvaća sve organe, zahvaća i kožu, ali je koža izložena i vanjskim faktorima koji dodatno ubrzavaju starenje. To su uglavnom, (UV zračenje, pušenje, alkohol, nezdrava ishrana, zagađena okolina u kojoj živimo, manjak sna i fizičkog odmora).

Starenje kože

Napisao Prof. dr Bogdan Zrnić, spec. dermatovenerolog; Dr Kristina Zrnić, spec. dermatovenerolog
utorak, 05 april 2016 01:00 - Poslednje ažurirano utorak, 05 april 2016 22:45

Promjene se najčešće javljaju na licu, vratu, rukama i podlakticama zbog svoje specifične stalne izloženosti vanjskim i unutrašnjim štetnim faktorima.

Stoga je prevencija obavezna jer starenje ne možemo spriječiti ali možemo ublažiti. Najviše možemo učiniti ako spriječimo utjecaj UV zraka na kožu.

Oprez je potreban od malena ali nikad nije kasno i zaštita od sunca uvijek će dobro doći. Fotoprotekcija znači pružiti zaštitu organizmu od sunčevih zraka: ne provodite previše vremena na suncu, zaštitite tijelo odjećom, nosite sunčane naočale s UV zaštitom i koristite proizvode za zaštitu od sunca.

Postoje dva tipa starenja kože:

-unutrašnje starenje

Ovaj tip starenje podrazumjeva prirodan, genetski programiran proces, koji je posljedica postepene degeneracije tkiva, određene genetskom predispozicijom osobe. Takođe treba napomenuti da ovaj „biološki sat“ ne otkucava kod svih istim tempom.

-vanjsko starenje

Posljedica je uticaja faktora okoline, kao što su, pretjerano izlaganje suncu, faktori okoline u kojoj živimo, kontinuirani stres, pušenje, alkohol, nepravilna ishrana, hronične bolesti.

Sad je i naučno dokazano u velikom broju studija da pretjerano sunčanje kako na prirodnom suncu tako i na "vještačkom" suncu, solarijum, vremenom dolazi na devitalizacije i starenja

Starenje kože

Napisao Prof. dr Bogdan Zrnić, spec. dermatovenerolog; Dr Kristina Zrnić, spec. dermatovenerolog
utorak, 05 april 2016 01:00 - Poslednje ažurirano utorak, 05 april 2016 22:45

kože.

Štetne materije iz atmosfere oštećuju zaštitni hidrolipidni sloj kože i stvaraju slobodne radikale s velikom oksidacijskom snagom, a to sve doprinosi ubrzanom starenju kože.

Cigarete, stresogen način života, pretjerano konzumiranja alkohola, neuravnotežena ishrana, nezdrav stil života takođe mogu uzrokovati gubljenje vitalnosti i sjaja kože.

Zbog pretjeranog rada i nedovoljne ishrane ćelije troše sačuvane rezerve hranljivih supstanci u dubljim slojevima kože. Sve to dovodi do toga da koži nedostaju osnovni elementi: vitamini, elementi u tragovima, esencijalne masne kiseline, lipidi, ugljeni hidrati, a to sve pokreće lanac koji na kraju dovodi do ubrzanog starenje kože.

Prvi znaci starenja kože su pojava plitkih bora i linija, oko očiju, usana, oko ušnih školjki i na regiji vrata. To se uglavnom manifestuje nedostatkom sjaja kože i gubitkom njene elastičnosti.

Nakon toga počinju promjene gdje bore postaju dublje, a koža u potpunosti gubi elastičnost i nakon istezanja se vrlo sporo vraća u svoj prvobitni položaj.

Ovi znaci su povezani sa činjenicom da u koži nedostaju kolagena vlakna, i hijaluronska kiselina, koji su osnovni faktori punoće i elastičnosti kože.

I na kraju koža gubi svoju osnovnu strukturu, gustoću i vitalnost, postaje suha, gruba, ne elastična uz promjene koje su nekada i trajnog karaktera.

Kako se vremenom smanjuju sinteze kolagena, hijaluronske kiseline i lipida, koža postaje

Starenje kože

Napisao Prof. dr Bogdan Zrnić, spec. dermatovenerolog; Dr Kristina Zrnić , spec. dermatovenerolog
utorak, 05 april 2016 01:00 - Poslednje ažurirano utorak, 05 april 2016 22:45

trajno, tanka, opuštena i izrazito suha.

Da bi se usporilo starenje kože potrebno je već od tridesete godine života početi uzimati komponente koje nedostaju koži i to uglavnom perkutano od strane dermatologa ili osoba koje su prošle adekvatnu edukaciju za primjenu supstanci koje su neophodno potrebne za održavanje vitalnosti kože.