

1.2 *Starzenie się skóry*

Starzenie się skóry postępuje w różnym tempie u różnych osób. Biologiczne (genetyczne) starzenie się, którego w zasadzie nie da się powstrzymać, sumuje się ze starzeniem zależnym od środowiska. Rozumiemy się je jako sumę szkodliwych czynników wpływających na starzenie się skóry. Do takich szkodliwych czynników należą przede wszystkim promieniowanie UV i palenie papierosów, a także brak snu, złe odżywianie, nadmiar alkoholu i kontakt organizmu ze szkodliwymi substancjami. Na te czynniki można wpłynąć, tak aby opóźnić starzenie się skóry. Najważniejszym wyzwaniem jest ochrona przed promieniowaniem słonecznym i to od najmłodszych lat. Najwięcej uszkodzeń skóry spowodowanych promieniowaniem słonecznym powstaje przed 20. rokiem życia; są one nie do naprawienia.

Zalecenia: Z wiekiem skóra potrzebuje coraz intensywniejszej pielęgnacji. Błędem jest jednak przekonanie o potrzebie stosowania już w młodym wieku produktów do pielęgnacji dojrzałej skóry. Dużo ważniejsze jest, aby jak najmniej szkodliwych czynników miało kontakt ze skórą. W pielęgnacji stosuje się zasadę: tak dużo, jak to konieczne, tak mało, jak to możliwe (zob. tab. 1.3).

1.3 *Skóra mężczyzn*

Skóra mężczyzn różni się pod pewnymi względami od skóry kobiet, co jest uwarunkowane czynnikami hormonalnymi. Skóra mężczyzn jest przeważnie bardziej tłusta i ma większą skłonność do trądziku, niż skóra kobiet. Warstwa rogowa i naskórek są zdecydowanie grubsze i mocniejsze. Naskórek jest bardziej zespolony ze skórą właściwą, która zawiera mniej włókien elastycznych niż skóra kobiety, za to więcej mięśni gładkich. Zmarszczki u mężczyzn, z powodu braku włókien elastycznych, są głębsze niż u kobiet.

Zalecenia: Skórę mężczyzn należy w zasadzie pielęgnować tak jak skórę kobiet. Ze względu na to, że mężczyźni mają przeważnie skórę bardziej tłustą niż kobiety, powinni stosować produkty pielęgnacyjne ra-

Tabela 1.3 Pielęgnacja skóry zalecana w różnym wieku (według Raab, Kindl 2004)

Wiek	Cechy	Oczyszczanie	Pielęgnacja	Pielęgnacja dodatkowa
Dojrzewanie	Skóra produkuje dużo tłuszczu	Żel oczyszczający, płyn do twarzy z alkoholem	Produkty zawierające niewielką ilość oleju lub bez oleju	Maseczka oczyszczająca lub peeling
Od 20 lat	Skóra jest teraz w najlepszym stanie	Łagodne syntetyczne środki myjące lub mleczko oczyszczające	Emulsja nawilżająca olejowo-wodna, zawartość oleju odpowiednia do stanu skóry	Maseczka nawilżająca, jeśli to konieczne ewentualnie peeling
Od 30 lat	Tkanka łączna traci elastyczność, komórki dzielą się wolniej	Łagodne mleczko oczyszczające, przetłuszczone mydła	Kremy o większej zawartości oleju, nie zapominać o szyi, specjalne kremy pod oczy	Maseczki nawilżające, ampułki pielęgnacyjne, od czasu do czasu łagodny peeling
Od 40 lat	Wraz z malejącym wytwarzaniem hormonów skóra staje się bardziej sucha, występują plamy starcze, trądzik różowaty, coraz więcej tłuszczujących się miejsc	Łagodne mleczko oczyszczające	Dużo oleju i nawilżania, dobre są mocznik i polialkohole, kolagen, kwas hialuronowy, kwasy owocowe, by pobudzić	Maseczki pielęgnacyjne bogate w substancje czynne, ampułki pielęgnacyjne, ostrożny peeling ożywi skórę podział komórek
>50 lat	Skóra staje się cieńsza, jeszcze bardziej sucha i wrażliwa	Łagodne mleczko oczyszczające	Tłuste kremy pielęgnacyjne zawierające wit. A, kwasy owocowe, by pobudzić podział komórek	Maseczki pielęgnacyjne i ampułki z dużą zawartością wartościowego oleju i substancji czynnych

czej nawilżające i zawierające niewielkie ilości tłuszczu, preferować emulsje olejowo-wodne. Są one też w inny sposób perfumowane. Szczególne miejsce zajmują produkty stosowane po goleniu. Golenie jest dużym obciążeniem dla skóry, tak więc po jego zakończeniu wymagana jest intensywne pielęgnacja skóry.

1.4 *Skóra niemowląt i dzieci*

Skóra niemowląt

Skóra człowieka jest w pełni rozwinięta dopiero od 4. roku życia. Skóra niemowlęcia jest dużo cieńsza niż dorosłego człowieka (około 1/5), komórki zrogowaciałe nie znajdują się tak blisko siebie, gruczoły skóry nie podjęły jeszcze w pełni swoich funkcji, warstwa hydro-lipidowa jest słabo wykształcona. Przez to funkcja ochronna skóry nie jest dostatecznie rozwinięta. To oznacza, że z preparatów stosowanych zewnętrznie wchłaniane są substancje, które w zasadzie nie przeniknęłyby przez skórę dorosłego człowieka. Szczególnie obciążona jest skóra mająca kontakt z pieluszką. Wilgoć i wysoki odczyn pH, do tego efekt okluzyjny (brak dostępu powietrza do skóry), działają w takich miejscach podrażniająco i stwarzają dobre warunki do rozwoju drobnoustrojów.

Zalecenia: Należy oczyszczać skórę tylko łagodnymi środkami myjącymi. Do oczyszczania miejsc mających styczność z pieluchami stosuje się również olejki oczyszczające. Produkty pielęgnacyjne mają podobny skład jak produkty do skóry suchej słabo natłuszczonej i powinny być stosowane tylko w miejscach suchych. W zimie przed wysuszeniem ochroni skórę tłusty krem pielęgnacyjny. Niemowlęta nie potrzebują kremu chroniącego przed słońcem, ponieważ powinny konsekwentnie przebywać w cieniu. Gdy nie jest możliwe przebywanie w cieniu, należy chronić niemowlęta przed słońcem za pomocą przewiewnego ubranka, na twarz i dłonie nanosić mleczko chroniące przed promieniowaniem słonecznym. Należy mieć na względzie, że tłuste kremy mogą spowodować w lecie skumulowanie ciepła w organizmie i doprowadzić do zapaści krążeniowej.