

Pielęgnacja skóry suchej u osób starszych

Dry skin care in the elderly

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska¹, mgr Aleksander Zuchowski²

¹ Katedra i Zakład Technologii Leków, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Analityki Medycznej, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

² Katedra i Zakład Mikrobiologii Farmaceutycznej i Parazytologii, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Analityki Medycznej, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

PDF www.lekwpolsce.pl

Streszczenie: Osoby starsze mają specjalne potrzeby w zakresie pielęgnacji skóry, ponieważ z wiekiem staje się ona cieńsza i sucha. W rezultacie seniorzy mają skłonności do problemów skórnych, począwszy od swędzenia, łuszczenia się i podrażnień, aż do poważnych chorób skóry, takich jak infekcje i owrzodzenia. Jeśli skóra staje się zbyt sucha, jest bardziej podatna na pęknięcie, co pozwala na przenikanie chorobotwórczych bakterii, które mogą spowodować infekcję. Suchość skóry może być również spowodowana problemami zdrowotnymi, takimi jak cukrzyca czy choroby nerek. Używanie zbyt dużej ilości mydła, środków antyperspiracyjnych lub perfum i korzystanie z gorących kąpielii może pogorszyć stan skóry. Pacjenci z suchą skórą powinni stosować środki nawilżające co najmniej dwa razy dziennie, najlepiej w ciągu kilku minut po kąpielii. Dostępne są liczne preparaty do pielęgnacji suchej skóry w wielu różnych postaciach: kremach, maściach i płynach. Środki nawilżające mogą nawodnić skórę za pomocą dwóch mechanizmów: czerpiąc wodę ze skóry właściwej do naskórka dzięki składnikom utrzymującym wilgoć (np. mocznik albo glicerol) lub zapobiegając jej ucieczce za pomocą warstwy lipidowej, np. maści. Preparaty pielęgnacyjne mają obojętne lub niskie pH, które pomagają w utrzymaniu funkcji barierowej skóry, i wykazują dodatkowo właściwości przeciwzapalne. **Słowa kluczowe:** sucha skóra, pielęgnacja, nawilżanie, senior.

Abstract: The elderly have special skin care needs because aging skin is so thin and dry. It becomes less supple, thinner and dryer. As a result, seniors are prone to skin problems ranging from itching, scaling and mild dryness to grave skin conditions such as infection and ulcerations. If it becomes too dry, it is prone to cracking and dermatitis, which allows for penetration of bacteria that can result in infection. Dry skin also can be caused by health problems, such as diabetes or kidney disease. Using too much soap, antiperspirant, or perfume and taking hot baths can make dry skin worse. Patients with dry skin should apply emollients at least twice daily, ideally within minutes of washing the skin. These are available in a range of different formulations, including creams, ointments and lotions. Emollients can hydrate the skin by two mechanisms: drawing water from the dermis to epidermis due to the presence of humectants, e.g. urea or glycerol or preventing water from escaping with an oily layer, e.g. ointments. Emollients generally have a neutral or low pH which helps to maintain the barrier function of skin and are also reported to have anti-inflammatory properties. **Keywords:** dry skin, care, moisturizing, elderly.

» Wprowadzenie

Skóra to największy narząd naszego ciała. Zajmuje powierzchnię ok. 2 m², a jej grubość wynosi 1,5-5 mm. Skóra składa się z części zewnętrznej (naskórka), skóry właściwej oraz tkanki podskórnej. Jest ważnym organem, chroni przed mikroorganizmami chorobotwórczymi (bakteriami, wirusami) oraz zabezpiecza przed utratą płynów. Chroni narządy wewnętrzne, jest pierwszą barierą ochronną przed czynnikami chemicznymi oraz fizycznymi (mrozem, promieniami słonecznymi, wiatrem, zmianami temperatur). W skórze znajdują się receptory odpowiedzialne za odczuwanie dotyku, bólu, ciepła i zimna.

Skóra wraz z wiekiem ulega procesom starzenia, który rozpoczyna się ok. 25.-30. r.ż, co

sprzyja pojawianiu się problemów dermatologicznych [1]. Oprócz starzenia do pogorszenia kondycji skóry przyczynia się także styl życia, palenie papierosów, przyjmowanie niektórych leków czy nadmierne opalanie się. Problemy skórne mogą być również efektem innych chorób.

Aby chronić skórę, należy ją prawidłowo i dokładnie oczyszczać oraz pielęgnować. Ważnym elementem jest wzmocnienie jej warstwy ochronnej, by stała się mniej podatna na podrażnienia.

» Cera sucha

To określenie dotyczy skóry, która wytwarza mniej serum niż potrzebuje. W skórze zmniejsza się zdolność do produkcji lipidów, niezbędnych do utrzymania prawidłowego poziomu na-

wilżenia i właściwej ochrony. Tkanka łączna suchej skóry jest osłabiona, mniej elastyczna i mniej sprężysta. Na twarzy dość szybko pojawiają się pierwsze zmarszczki mimiczne, szczególnie w okolicach oczu.

Sucha skóra może być uwarunkowana genetycznie, częściej jest spotykana u osób o jasnej karnacji. Przyczynami jej występowania są zewnętrzne czynniki atmosferyczne (zimne, suche lub gorące powietrze, promienie UV), jak również jej nieprawidłowa pielęgnacja, gospodarka hormonalna, a także okres menopauzy [2].

Sucha skóra twarzy jest podatna na podrażnienia, często nadmiernie napięta, zaczerwieniona, może się złuszczać i swędzieć. Jest bardzo wymagająca i trudna w pielęgnacji. Szczególnie po umyciu wodą skóra twarzy staje się wysuszona, ściągnięta, dodatkowo często pojawia się uczucie pieczenia.

» Kondycja skóry u osób starszych

Jednym z najczęstszych problemów ok. 75% osób powyżej 65. r.ż. jest nadmierne przesuszenie się skóry, zwłaszcza w takich obszarach ciała jak: twarz, podudzia, przedramiona, owłosiona skóra głowy. Z wiekiem skóra staje się coraz cieńsza, mniej ukrwiona i wysuszona, a co za tym idzie – słabiej dotleniona i odżywna [3]. Traci naturalną jędrność i elastyczność, pogarszają się procesy regeneracyjne tkanki. Czynnikiem mogącymi pogłębiać ten stan są m.in.: procesy starzenia, zaburzenia i uszkodzenia naskórka, warunki pogodowe, detergen-

ty, pot, woda. Mogą one również powodować zaczerwienienie, łuszczenie, pieczenie czy swędzenie, co może doprowadzić do stanów zapalnych skóry.

Przesuszenie skóry jest związane ze spadkiem stężenia ceramidów, co przyczynia się do nadmiernej utraty wody przez skórę, a następnie do jej przesuszenia i szorstkości. Innym powodem pojawienia się wysuszonej cery jest okres menopauzy – następuje wtedy spadek estrogenu. Przez zaburzenia hormonalne (m.in. brak pobudzania receptorów estrogenowych) organizm wytwarza mniej substancji odpowiedzialnych za kondycję skóry (np. kwasu hialuronowego) i utrzymujących jej właściwe nawilżenie. Ponadto wraz z wie-

kiem spada zdolność skóry do produkowania lipidów. Na skutek stopniowego zanikania gruczołów łojowych zmniejsza się wydzielanie łoju i potu (o ok. 50% u kobiet i 20% u mężczyzn). Osłabiona zostaje bariera ochronna skóry oraz jej płaszcz lipidowy, które zapobiegają nadmiernemu wysychaniu i utracie wody, a także chronią przed chorobotwórczymi drobnoustrojami oraz niekorzystnym działaniem czynników zewnętrznych (wiatr, suche powietrze, klimatyzacja) [4]. W rezultacie zmniejszenia wraz z wiekiem aktywności melanocytów (komórek barwnikowych), skóra staje się blada oraz pojawiają się na niej odbarwienia. Część komórek łączy się jednak w grupy, co skutkuje pojawieniem się charakterystycznych plam barwnikowych, zwłaszcza na skórze dłoni, rąk i nóg.

Sucha skóra twarzy jest podatna na podrażnienia, często nadmiernie napięta, zaczerwieniona, może się złuszczać i swędzieć.

Tabela 1. Czynniki negatywnie wpływające na suchą skórę

Wysokie lub niskie temperatury	Mydła i kosmetyki zawierające alkohol lub inne substancje powodujące wysuszenie
Chlorowana woda	Kurz
Detergenty	Nasilona ekspozycja na promienie słoneczne
Klimatyzacja	Korzystanie z solarium

» Sposoby pielęgnacji skóry osób starszych

Wiele starszych osób boryka się z problemem suchej skóry, co poza odczuwanym dyskomfortem może wzmacniać podatność skóry na podrażnienia i uszkodzenia. Podstawą pielęgnacji tego rodzaju cery są środki myjące i kremy, które zawierają substancje natłuszczające skórę, takie jak oleje naturalne (olej arganowy, awokado, makadamia czy oliwa z oliwek) [5].

Do pielęgnacji cery suchej przeznaczone są kremy półtłuste o gęstej konsystencji, które odbudowują jej naturalną barierę hydrolipidową. Poprawiają elastyczność skóry, działają nawilżająco, natłuszczająco i regenerująco, łagodzą podrażnienia i zaczerwienienia.

Kosmetyki wybierane do codziennej pielęgnacji suchej skóry powinny być hipoalergiczne, pozbawione parabenów, silikonu i SLS (*Sodium Laureth Sulfate*). Składniki te mogą dodatkowo wysuszać skórę i wywoływać uczulenia. Warto stosować kosmetyki, które nie zawierają sztucznych substancji zapachowych, gdyż mogą one również podrażniać skórę. W pielęgnacji skóry osoby starszej sprawdzą się kosmetyki naturalne, których składniki aktywne koją, natłuszczają i odbudowują barierę hydrolipidową skóry. Zawierają one substancje chroniące przed wysuszeniem, takie jak olej z wiesiołka, alantoina i witamina E. Wspomagają leczenie problemów skórnych, takich jak suchość, łuszczenie, czy rogowacenie naskórka. Ponadto mają bardzo silne właściwości higroskopijne, chłoną duże ilości wody i zatrzymują wilgoć w naskórku [6]. Zawarta w preparatach do cery suchej keratyna i d-pantenol tworzą warstwę ochronną przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych, a dodatek mocznika uelastycznia i regeneruje skórę, zwłaszcza rąk i stóp.

Przy pielęgnacji suchej skóry dobrze sprawdzają się kremy oparte na izoflawonach sojo-

wych, które zwiększają poziom kolagenu i powodują, że skóra staje się bardziej gładka. Zawarte w kremach ekstrakty roślinne, np. z babki lancetowatej, rumianku czy arniki, natłuszczają naskórek, likwidują szorstkość i uczucie ściągnięcia oraz stymulują odnowę naskórka. Dla osób dotkniętych alergią zalecane są środki do mycia i pielęgnacji suchej skóry oparte na wyciągach z aloesu, rumianku czy olejku z drzewa herbacianego, ponieważ składniki te pomagają w regeneracji skóry i zapobiegają jej przesuszeniu.

Podczas ekspozycji na słońce należy chronić skórę odpowiednimi kremami z filtrem UVA i UVB (minimum 30 SPF) oraz stosować kremy i balsamy ochronne.

Do demakijażu zalecane są specjalne mleczka kosmetyczne lub płyny micelarne do suchej skóry, które nie wymagają użycia wody. Produk-

Nie powinno się oczyszczać twarzy mydłem, ponieważ może to dodatkowo ją wysuszyć i podrażnić.

ty do mycia przeznaczone do higieny osób starszych powinny być hipoalergiczne i delikatne, aby nie powodowały podrażnień. Preparaty te nie tylko myją, ale również nawilżają i natłuszczają skórę. Pozostawiają na skórze ochronny filtr,

który zapobiega infekcjom i łuszczeniu się skóry. W ich składzie znajdują się substancje, które dbają o właściwą kondycję skóry i pomagają ją zregenerować (witamina E, mocznik, alantoina, lanolina, d-pantenol, wyciąg z lnu).

Obecnie na rynku dostępnych jest wiele preparatów przeznaczonych dla osób starszych, które przyspieszają gojenie powstałych ran, leczą podrażnienia i chronią skórę przed wpływem szkodliwych czynników zewnętrznych [7].

Wygodne w stosowaniu są chusteczki nasączone substancjami myjącymi, które oczyszczają i pielęgnują bez użycia wody. Substancje w nich zawarte mają odpowiednie dla skóry pH, działają przeciwzapalnie i łagodzą podrażnienia.

Nieodpowiednia pielęgnacja i złe nawyki mogą nasilić problemy w przypadku suchej skó-

ry. Niewskazane są gruboziarniste peelingi; do złuszczenia naskórka należy wybierać delikatne peelingi, które nie podrażnią skóry. Nie powinno się oczyszczać twarzy mydłem, ponieważ może to dodatkowo ją wysuszyć i podrażnić.

»» Suplementacja wewnętrzna

Na naszą skórę wpływają nie tylko czynniki zewnętrzne, ale również wewnętrzne. Cerę suchą należy dodatkowo nawilżać z wewnątrz, przyjmując co najmniej 2 l płynów dziennie. Osoby starsze są szczególnie narażone na odwodnienie, nie tylko ze względu na zwiększoną utratę wody przez skórę, ale również zmniejszone pragnienie oraz niektóre choroby.

Ponadto zalecane jest spożywanie surowych owoców i warzyw, które są naturalnym źródłem witamin i mikroelementów. Codzienną dietę można wzbogacić o naturalne oleje roślinne, zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe, a także produkty bogate w beta-karoten i witaminę C oraz E. Kolagen wraz z witaminą E zmniejszają dolegliwości związane ze zmarszczkami i przesuszoną skórą. Z kolei kwasy nienasycone ujędrniają skórę i wygładzają zmarszczki.

»» Podsumowanie

Skóra osób starszych wymaga więcej uwagi niż skóra osób młodych. Z wiekiem skóra staje się

mniej ukrwiona, a co za tym – idzie słabiej dotleniona i odżywiona. Traci jędrność i elastyczność.

Do natłuszczenia i nawilżenia skóry starszej osoby najlepiej stosować balsamy oraz kremy ochronne. W swoim składzie powinny zawierać składniki, które regenerują skórę i zapobiegają jej przesuszeniu. Skuteczne są różnego rodzaju oleje, np. olej arganowy, macadamia, oliwa z oliwek oraz ekstrakty roślinne, np. z rumianku. Kremy z kreatyną, argininą czy pantenolem tworzą warstwę, która chroni skórę przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych. Z kolei kremy i balsamy zawierające mocznik uelastyczniają i regenerują skórę rąk i stóp. ©

Piśmiennictwo:

- White-Chu E, Foy, Reddy M. Dry skin in the elderly: complexities of a common problem. *Clinics in dermatology*. 2011;29.1:37-42.
- Hodgkinson B, Nay R, Wilson J. A systematic review of topical skin care in aged care facilities. *Journal of clinical nursing*. 2007;16.1:129-136.
- Wojnowska D, Chodorowska G, Juszkiwicz-Borowiec M. Dry skin-pathogenesis, symptomatology and treatment. *Postępy Dermatologii i Alergologii* 2003;20.2:98.
- Seyfarth F, et al. Dry skin, barrier function, and irritant contact dermatitis in the elderly. *Clinics in dermatology*. 2011;29.1:31-36.
- Zielińska A, Nowak I. Kwasy tłuszczowe w olejach roślinnych i ich znaczenie w kosmetyce. *Chemik*. 2014;68.2:103-106.
- Hashizume H. Skin aging and dry skin. *The Journal of dermatology*. 2004;31.8:603-609.
- Hadry MA. What can you do about your patient's dry skin? *Journal of gerontological nursing*. 1996;22.5:10-18.

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska
nowicka.farmacja@gmail.com
mgr Aleksander Zuchowski
aleksander.zuchowski@gmail.com

Nadesłano: 07.09.2018; Copyright© Medyk Sp. z o.o.

Melisa da nam spokój!

Cukierki Melisowe z ekstraktem melisy

Trwa rok szkolny. To okres dużego napięcia dla rodziców i ich dzieci.

Już od dawna wiadomo, że melisa wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego ułatwiając zachowanie spokoju.

- ✓ Cukierki Melisowe firmy Reutter zawierają ekstrakt z melisy.
- ✓ Produkt jest szczególnie polecany ze względu na naturalny skład.

Reutter to firma z ponadstuletnim doświadczeniem produkująca najwyższej jakości produkty ziołowe.

Dostępne w aptekach i zielarniach.

