

Rumień, poszerzone naczynka, trądzik różowaty – cera naczynkowa potrafi być bardzo kłopotliwa. Jednak jeśli jest dobrze pielęgnowana i dodatkowo stosujemy odpowiednie zabiegi zamykające naczynka, na długo można pozbyć się jej przykrych objawów. Dobra profilaktyka jest szczególnie ważna w okresie zimowym. Niezbędne jest również prawidłowe usunięcie naczynek wiosną. O tym jak prawidłowo dbać o cerę naczynkową opowiada dr Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta, jedyny Polak z dyplomem MSc Aesthetic Medicine University of London.

Płytko unaczyniona skóra często przyjmuje postać problematycznej cery naczynkowej. Oprócz tego, że jest ono uwarunkowane genetycznie bywa też wywoływane zbyt dużą ilością kobiecych hormonów, estrogenów, które dodatkowo relaksują mięśnie naczyń krwionośnych. To właśnie wadliwa praca naczynek jest przyczyną powstawania uporczywie utrzymujących się na nosie, brodzie i policzkach czerwonych plam, które są pierwszym zwiastunem stanu chorobowego skóry.

Kiedy gwałtownie zmieniamy temperaturę ciała np. zimą wchodząc z zewnątrz do ciepłego pomieszczenia, naczynia krwionośne poszerzają się, przez co twarz robi się czerwona. W normalnej sytuacji już po kilku minutach ich stan powraca do normy - naczynia zwężają się, a wypieki znikają. Naczynka charakterystyczne dla cery naczynkowej nie potrafią powrócić do stanu początkowego, a więc zostają rozszerzone na dłużej, z czasem poszerzając się na stałe. Problem pojawia się kiedy rumień jest intensywny, zaczyna atakować większe partie twarzy, w tym nos, brodę i policzki, i nie chce z nich zniknąć. To znak, że skóra woła o pomoc. Bez odpowiedniej pielęgnacji jej stan będzie się tylko pogarszał. Naczynka krwionośne z czasem bardzo mocno się poszerzą, nieleczony rumień będzie się nasilał i może prowadzić do powstania widocznych gołym okiem poszerzonych naczynek, a w najgorszym wypadku nawet do rozwoju trądziku różowatego.

Właśnie zimą, ze względu na duże zmiany temperatur, tego typu cera jest szczególnie narażona na pogorszenie się jej stanu, dlatego osoby borykające się z tym problemem powinny szczególnie o nią zadbać.

Odpowiednia pielęgnacja

Według specjalisty medycyny estetycznej dr Marka Wasiluka z warszawskiej kliniki L'experta, najważniejsza w pielęgnacji cery naczynkowej jest ochrona twarzy przed działaniem niekorzystnych czynników zaoznajających problem. - *Unikając nagłych zmian temperatur, zbyt długiego przebywania na słońcu i mrozie, silnych bodźców emocjonalnych oraz spożywania alkoholu i niektórych posiłków (zwłaszcza bardzo gorących i pikantnych), a także chroniąc skórę przed czynnikami uszkadzającymi, czyli między innymi promieniowaniem ultrafioletowym czy dymem papierosowym, można załagodzić pojawiające się zmiany oraz zapobiec powstawaniu nowych. Dodatkowo osoby z cerą naczynkową powinny codzienne stosować kosmetyki z wysokimi filtrami UVA i UVB, a także dostarczać organizmowi odpowiednie ilości witaminy K, która wzmacnia naczynia krwionośne* – wyjaśnia ekspert.

Warto również dodać, że osoby z cerą naczynkową powinny z rozważą uprawiać sporty zimowe. Oczywiście to nie wysiłek fizyczny źle wpływa na kondycję skóry, ale warunki atmosferyczne, jakie panują na usytuowanych wysoko w górach stokach narciarskich. Bardzo silny mróz oraz intensywnie świecące słońce i jego szkodliwe promieniowanie, które odbijając się od śniegu dodatkowo wzmacnia swoje działanie, wyjątkowo niekorzystnie oddziałują na skórę, pogarszając stan cery naczynkowej.

Skuteczne leczenie

Sama profilaktyka jednak nie wystarczy do całkowitego pozbycia się rumienia i pajączków. Aby je usunąć konieczna jest wizyta u lekarza specjalisty, który zastosuje odpowiednią terapię. Dr Marek Wasiluk tłumaczy, że leczenie cery naczynkowej powinno być poprzedzone bardzo dokładnym zdiagnozowaniem pacjenta. - *Kiedy w moim gabinecie po ziemie pojawia się osoba z tego typu problemem najpierw określę, na jakim etapie znajduje się jej schorzenie. Czy zmiany są rozległe,*

czy punktowe, czy problem dotyczy tylko rumienia, czy jest już na tyle rozwinięty, że naczynka są bardzo poszerzone i widoczne gołym okiem, czy może proces jest jeszcze bardziej zaawansowany. Do wyleczenia efektu czerwonej twarzy zazwyczaj wystarcza zamknięcie naczyń krwionośnych za pomocą światła IPL, którym można działać na dużych obszarach twarzy. Energia jaką emituje IPL jest niewielka i mało wybiórcza, ale w sam raz na bardzo drobne naczynka krwionośne, które powodują rumień. W przypadku pajączków trzeba zadziałać punktowo i zdecydowanie mocniej. Do tego celu idealnie sprawdzi się laser. Osobiście najczęściej wykorzystuję laser bromkowo-miedziowy, który wybiórczo działa głównie na hemoglobinę, a nie melaninę, przez co zabiegi z jego użyciem są mniej bolesne – radzi lekarz.

Laser bromkowo-miedziowy działa wybiórczo, oddziałując na hemoglobinę zawartą w poszerzonych naczynkach, pomijając melaninę, przez co zabieg jest mało bolesny i nie uszkadza samej skóry. Urządzenie to działa bardzo precyzyjne. W laserach do usuwania naczynek bardzo ważny jest dobór parametrów, aby zadziałać odpowiednią mocą w odpowiednim czasie. Impuls nie może być za słaby, bo nie da efektu, ani za silny, bo może spowodować rozerwanie naczynka, a potem w efekcie jego regenerację. Dlatego zabieg muszą wykonywać doświadczeni specjaliści. Jeśli dysponuje się dobrym sprzętem, zamykanie naczynek jest niemal bezbolesne i można je przeprowadzić bez znieczulenia. Jest to o tyle istotne, że znieczulenie obkurcza naczynko, a tym samym obniża skuteczność zabiegu.

Oba typy leczenia IPL i laseroterapia, bazują na fototermolizie, czyli zamykaniu naczyń krwionośnych za pomocą energii świetlnej. Cały proces polega na tym, że energia wysyłanego światła jest selektywnie pochłaniana przez hemoglobinę i zamieniana na ciepło, które powoduje koagulację krwi w naczynkach. Zakrzepła krew zatyka światło naczynia krwionośnego. Takie niedrożne naczynko po pewnym czasie jest samoczynnie usuwane z organizmu. Rumień znika po wykonaniu serii ok. od 3 do 5 naświetleń światłem IPL. Z kolei seria od 1 do 3 zabiegów z wykorzystaniem lasera pozwala pozbyć się pajączków i drobnych naczyń. Istnieją również inne sposoby usuwania poszerzonych naczynek, jednak laseroterapia to obecnie jedna z najbezpieczniejszych i najskuteczniejszych metod walki z tą przypadłością.

Najgroźniejsza postać – trądzik różowaty

Usunięcie naczynek niestety nie powoduje wyleczenie cery naczynkowej na stałe. Pacjenci pozbywają się problemu na ok. 2-3 lata. Przy cerze naczynkowej ważnym jest to, by na co dzień pamiętać o profilaktyce, stosować filtry przeciwsłoneczne, a także reagować od razu, gdy pojawią się nowe naczynka, w stadium drobnych pajączków. Jest to bardzo ważne, bo jak podkreśla dr Marek Wasiluk poszerzone naczynka mogą przerodzić się w trądzik różowaty. - *To bardzo mocno zaawansowane stadium rozwoju problemu cery naczynkowej, które przybiera formę grudkową, trudną do wyleczenia. Pojawia się w dojrzałym wieku, zazwyczaj po trzydziestym piątym roku życia, a nasila się po pięćdziesiątym. Dotyka zarówno kobiet jak i mężczyzn, choć u Panów ma ostrzejszy przebieg – wyjaśnia ekspert.*

Leczenie trądziku różowatego można podzielić na miejscowe, ogólne i chirurgiczne. Trądzik grudkowy leczy się miejscowo antybiotykami. Kuracja trwa kilka miesięcy. Maść na trądzik różowaty, krem czy aerozol z antybiotykiem powinny być stosowane bezwzględnie zgodnie z zaleceniami lekarza. Poza tym może być stosowane ogólne farmakologiczne leczenie, przy bardziej zaawansowanych formach trądziku różowatego. W przypadku zmian przerostowych na nosie pomoc może już tylko interwencja chirurgiczna lub laseroterapia. Chirurgicznie usunięcie zmian chorobowych przynosi poprawę. Podczas zabiegu ścina się je z twarzy. Jednakże mniej inwazyjnie, a podobny efekt można uzyskać za pomocą laseroterapii. W tym celu wykorzystywany jest laser frakcyjny ablacyjny. Powoduje on frakcjonowanie, czyli kontrolowane odparowanie kanalików zmienionej tkanki. Dzięki temu uzyskujemy efekt mocnego peelingu. Zwykle zmian można pozbyć się po dwóch sesjach.