

Jesień jest okresem, kiedy najwięcej osób zauważa na swojej twarzy nowe przebarwienia. Dostrzegają je głównie kobiety między 30 a 50 rokiem życia, które są najbardziej narażone na ich powstawanie. Niestety, latem pod wpływem ekspozycji na słońce, rzeczywiście można nabawić się tych nieestetycznych plam. Po paru tygodniach, a potem miesiącach najczęściej okazuje się, że same nie schodzą jak reszta opalenizny, i co więcej uporczywie utrzymują się skórze mimo prób stosowania różnych zabiegów. W czym tkwi trudność w usuwaniu przebarwień? Kto powinien się przed nimi bronić i jak powinna wyglądać ich profilaktyka oraz prawidłowe i co ważne skuteczne leczenie? O to pytamy eksperta dr. Marka Wasiluka z warszawskiej kliniki L'experta.

Przebarwienie jest namiarem patologicznie wytworzonego barwnika, czyli melaniny, która odłożyła się miejscowo w naskórku. Objawia się ono, jako ciemniejsza plama o różnej rozległości i nieregularnym kształcie. Co ciekawe czasami pigment u osób starszych przedostaje się głębiej z naskórka do skóry właściwej. Przebarwienia najczęściej występują na twarzy, szyi, dekolcie oraz dłoniach, czyli tych miejscach, które głównie wystawiamy na słońce.

Melanina wytwarzana przez komórki skóry melanocyty, służy ochronie organizmu przed szkodliwym oddziaływaniem promieniowania UV. Promieniowanie słoneczne oczywiście z jednej strony ma dobroczynny wpływ na nasz organizm, ponieważ powoduje wytwarzanie wit. D3 i hormonów, które poprawiają pracę naszego mózgu oraz wpływają na dobry nastrój, ale z drugiej może działać bardzo destrukcyjnie. Nie od dziś wiadomo, że przyspiesza ono procesy starzenia, wpływając na degradację włókien kolagenu i elastyny oraz wytwarzanie się wolnych rodników. Może również powodować poparzenie skóry, co ma działanie kancerogenne, ponieważ w dużej mierze przyczynia się do rozwoju czerniaka. Gdy więc dochodzi do niezdrowego zachwiania równowagi i nadmiernego oraz zbyt silnego oddziaływania promieniowania UV na nasz organizm, skóra zaczyna produkować melaninę w większej ilości. Przy odpowiedniej pracy melanocytów odkłada się się równomiernie w najbardziej zewnętrznym naskórku. Obserwujemy to, jako proces opalania. Nasze ciało staje się ciemniejsze, po to aby właśnie móc zatrzymać na zewnątrz organizmu fale słoneczne, tak aby nie wnikały do jego środka i nie powodowały procesu zniszczenia. Ewolucyjnie ludzkość dostosowała się do warunków, w jakich przyszło jej funkcjonować. Populacje żyjące bliżej równika mają ciemniejszą skórę, natomiast, te które zamieszkują od pokoleń miejsca bliżej biegunów mają jaśniejszą karnację. Aby tę ochronę zachować, barwnik produkowany jest stale. Naskórek bowiem wraz z nim cały czas się złuszcza (jego wymiana trwa ok. 28 dni). Na to miejsce powstają nowe komórki, które w zależności od intensywności słońca, ponownie muszą zostać pokryte melaniną.

Opalenizna jest równomierna. Natomiast gdy praca melanocytów staje się w niektórych miejscach wadliwa widać, że w skórze staje się tam zdecydowanie ciemniejsza. To pierwszy sygnał, że dochodzi do powstawania przebarwień. Drugim jest sposób zanikania opalenizny. Gdy widzimy, że zniknęła np. z jednego policzka, a z drugiego nie, to również znaczy, że najprawdopodobniej w tym miejscu tworzy się przebarwienie.

Problematyka przebarwień

Dr Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta na podstawie swojego wieloletniego doświadczenia w leczeniu przebarwień uważa, że są one niestety zwykle są bardzo trudne do usunięcia. - *Wynika to z faktu, że barwnik ciągle jest produkowany i stale wadliwie kumuluje się w takim miejscu w naskórku. Problem wynika ze złej pracy melanocytów, które pod wpływem różnych czynników stają się nadreaktywne. Nie wystarczy więc zadziałać na sam objaw. Nawet jeśli uda nam się usunąć przebarwienia, bardzo często one wracają. Aby naprawdę skutecznie je wyeliminować, należy przede wszystkim odpowiednio wyregulować niewłaściwe działanie melanocytów, tak aby zaczęły wytwarzać melaninę w odpowiedniej ilości i dopiero wtedy usunąć namiar nagromadzonego pigmentu – wyjaśnia.*

Według specjalisty na problem przebarwień należy więc spoglądać ogólnoustrojowo, a nie tylko miejscowo. Osiągnięcie takiej regulacji pracy melanocytów jest bardzo trudne, ponieważ słabe zabiegi nie dają efektów, natomiast za mocne mogą z kolei spowodować nawrót przebarwiania albo wręcz w drugą stronę - mogą uszkodzić melanocyty na stałe, co zaowocuje pojawieniem się białej plamy. - *W teorii możemy każde przebarwienie zniwelować jednym zabiegiem, gdy zastosujemy tak mocne parametry, że usuniemy barwnik i zabijemy komórki odpowiedzialne za jego produkcję. Niestety wówczas zamiast brązowej plamy pojawi się biała, z którą już nic nie da się zrobić – przestrzega lekarz.*

Niestety ekspert dodaje, że, trudność w leczeniu przebarwień na tym się nie kończy. Plamy na skórze mogą mieć wiele różnych podłoży. Co więcej czynniki, które je powodują u jednej osoby mogą współwystępować w różnej konfiguracji. W efekcie przebarwiania mogą być bardzo złożone. A każdy ich rodzaj wymaga tak naprawdę innego podejścia i traktowania, a co za tym idzie również innej terapii.

Problem przebarwień dotyka w zdecydowanej większości kobiet w wieku 30-50 lat. Wynika to z faktu, że przebarwienia bardzo często mają podłoże hormonalne (ten typ przebarwień to tzw. melasma). Przyjmowanie antykoncepcji hormonalnej w każdej formie (doustnej, zastrzykach, dopochwowej), hormonalnej terapii zastępczej, bycie w ciąży lub w okresie karmienia piersią sprawia, że predysponujemy do nabywania tego typu zmian. Do innych głównych czynników powodujących przebarwianie zalicza się również przyjmowanie niektórych leków (należy do nich na pewno część antybiotyków i duża grupa leków przeciwdepresyjnych) oraz ziół. Mogą one powstawać również pod wpływem urazu na skórze np. w wyniku poparzenia chemicznego lub urazu mechanicznego, ale również w wyniku bardziej inwazyjnych zabiegów, a także co ciekawe przyczynia się do nich stosowanie kosmetyków (kremów, oraz kosmetyków kolorowych) i powierzchniowych, działających na naskórek zabiegów kosmetycznych, które powodują podrażnianie. Bardzo istotny jest również wiek i starzenie się organizmu, kiedy to naturalnie dochodzi do niewydolności skóry. Zaczyna ona niewłaściwie pracować, przebarwienia więc mogą na niej łatwiej powstawać.

Samo promieniowanie słoneczne również powoduje przebarwienia np. piegi, ale są one zwykle łagodniejsze i o wiele łatwiejsze do usunięcia niż np. przebarwienia hormonalne czy pourazowe. Jak mówi dr Marek Wasiluk oczywiście przebarwienia nie powstaną bez udziału promieniowania słonecznego (nie tylko UV, ale również promieniowania widzialnego i podczerwonego, czyli w zasadzie przyczyniać się może całe promieniowanie słoneczne), jednak w wielu przypadkach nie jest ono główną ich przyczyną!

Profilaktyka

Gdy wiemy, że mamy predyspozycje do powstawania przebarwień, ponieważ jesteśmy np. kobietą w ciąży, podstawową zasadą powinno być niedopuszczanie do ich wytworzenia, czyli ograniczenie ekspozycji na słońce i chronienie ciała oraz twarzy odpowiednim ubiorem. Podobna reguła obowiązuje po zdecydowaniu się na zabiegi takie jak mikrodermabrazja, peelinki chemiczne, czy ablacyjny laser frakcyjny. Dlatego wykonujemy je głównie jesienią i zimą, kiedy słońce tak mocno nie operuje i ryzyko powstawania przebarwień jest mniejsze.

Co ciekawe kosmetyki z filtrem nie do końca chronią przed przebarwieniami. Wynika to z faktu, że hamują one tylko promieniowanie UV. Nie ma filtrów chroniących przed promieniowaniem widzialnym i podczerwonym, które również wywołują przebarwienia. Co gorsza, filtry mogą też zadziałać w drugą stronę, czyli mogą predestynować do tzw. przebarwień pourazowych, ponieważ zdarza się, że w swoim składzie mają składniki, które są drażniące dla skóry. Jeśli tak się zadzieje, że skóra zostanie podrażniona, a następnie wystawiona na słońce, to paradoksalnie ten system ochronny, zamiast zapobiec, może zastymulować skórę do wytworzenia przebarwienia.

Diagnostyka

W leczeniu przebarwień bardzo ważna jest odpowiednia diagnostyka. Należy ją zacząć od przeprowadzenia dokładnego wywiadu medycznego. Najważniejsze w leczeniu przebarwień jest ustalenie przyczyny oraz wychwycenie momentu, który sprawił, że problem się pojawił. - *Najczęściej na terapię zgłaszają się osoby, które mają przebarwienia od dawna. Mało jest pacjentów, którzy pojawiają się ze świeżym, kilkumiesięcznym przebarwieniem, bo gdy ono pojawia się na skórze, większość osób zakłada, że ono zejdzie. Niestety większość zostaje na stałe – obrazuje specjalista L'experty.*

Leczenie przebarwień

Przebarwienia zwykle są trudne do wyleczenia. Dr Marek Wasiluk uważa, że grupą stosunkowo łatwousuwalnych plam są jedynie piegi oraz plamy starcze, które są dosyć płytkie. Natomiast cała reszta zmian tego typu wymaga długiej, często wielomiesięcznej terapii i łączenia różnych metod.

- W przypadku prostych przebarwień, u osób spoza grupy ryzyka, a więc poza kobietami w wieku 30-50 lat, wykonanie odpowiedniego jednego-dwóch zabiegów w miesięcznym odstępie pozwala zniwelować problem. W przypadku trudnych przebarwień i jednocześnie korzystnej odpowiedzi skóry (bo od tego też dużo zależy), potrzebujemy ok. 6-8 zabiegów wykonanych ciągu 4-6 miesięcy. Przy gorszej odpowiedzi skóry, a także przy większej liczbie czynników, które stymulują powstawianie przebarwień, albo w szczególności, gdy te czynniki nie zostaną wyeliminowane (np. ktoś cały czas przyjmuje antykoncepcję hormonalną lub inne leki oraz jest narażony na nadmierne działania promieniowania słonecznego) leczenie trwa przeciętnie 8 miesięcy, ale może się wydłużyć nawet do półtora roku.

Wiele osób nie ma świadomości, że usunięcie przebarwienia nie polega tylko na usunięciu barwnika. Najbardziej istotny jest proces zarządzania przez skórę tym, ile ma go wytworzyć. Kiedy to zostaje zaburzone, wówczas zarządzanie ulega deregulacji. Najtrudniejszy w usuwaniu przebarwień jest więc fakt, że tak naprawdę my nie mamy go usunąć, ale naszym zadaniem jest uzdrowić skórę, żeby zaczęła ona normalnie funkcjonować. Jeśli na to nałożymy jeszcze fakt, że są różne przyczyny powstawiania przebarwień i to, że każdy człowiek ma inne uwarunkowania organizmu, to jest to bardzo trudne – wyjaśnia lekarz.

Nie istnieje więc jedna uniwersalna metoda na przebarwienia. Najlepiej jest je mądrze diagnozować i łączyć różne metody adekwatne do problemu. *- Osobiście dobór metod ciągle modyfikuję, ponieważ co roku przed kolejnym sezonem, studiuję nowe doniesienia naukowe na temat przebarwień i sprawdzam, co jeszcze mogę udoskonalić w sprzęcie lub procedurach zabiegowych, aby jeszcze bardziej zwiększyć skuteczność. Ogólnie można jednak powiedzieć, że jest kilka narzędzi, które sprawdzają się w leczeniu przebarwień, pod warunkiem, że odpowiednio je dobieramy do rodzaju zmiany, ustalamy odpowiednie parametry adekwatne do potrzeb pacjenta i często łączymy w różnych ilościach – opisuje autor bloga marekwasiluk.pl*

Według niego najskuteczniejsze metody usuwania trudnych przebarwień to zabiegi oparte o wykorzystanie najnowszych technologii. Doktor przestrzega, że wszelkiego rodzaju chemiczne preparaty takie jak kwasy oraz mechaniczne peelingi typu dermabrazja nie zadziałają na przebarwienia tak jak laseroterapia. Specjalistyczne, przeznaczone do tego typu problemów lasery działają bardzo selektywne, oddziałując konkretnie na melaninę, dzięki temu mogą działać bardzo precyzyjne na różnych głębokościach skóry. Możemy więc nimi zadziałać odpowiednio mocno, bez obaw, że uszkodzą inne struktury. Dzięki temu są bardziej skuteczne na przebarwienia i co ważne bezpieczne dla pacjenta.

Spośród tych urządzeń dr Marek Wasiluk wymienia dwa najważniejsze w leczeniu przebarwień: laser Q-Switch i laser bromkowo-miedziowy. *- Stosuję je szczególnie w przypadku przebarwień typu melasma oraz przebarwień pourazowych, ale co ważne w różnych schematach i proporcjach. Działają synergistycznie i jeśli je łączymy w odpowiedni sposób, mamy dużą szansę, że przebarwienie będzie stopniowo schodziło. Mało tego, właśnie odpowiednie dostosowanie tej terapii do indywidualnych przypadków minimalizuje ryzyko nawrotu przebarwienia. -*

Doktor zwraca uwagę również na jeszcze jedno nowe urządzenie, pulsacyjną radiofrekwencję mikroigłową, która jest rewolucyjna, chociaż jeszcze mało znana na polskim rynku. Urządzenie bazuje na wykorzystaniu prądu elektrycznego o odpowiednich parametrach. Są one unikalne, ponieważ charakteryzują się bardzo wysoką częstotliwością i bardzo małym natężeniem. Efekty, które następują pod wpływem działania prądu o takich parametrach nie są termiczne, tylko polegają na depolaryzacji komórek z wymuszeniem otwierania i zamykania kanałów z przepływami jonów. Jest to zatem działanie na poziomie cząsteczkowym, molekularnym. Pulsacyjna RF mikroigłowa sama w sobie nie usuwa przebarwień, ale bardzo ten proces wspomaga. Tak jak już zostało wspomniane, jednym z czynników powstawiania przebarwień jest starzenie skóry. Powstają wówczas zaburzenia na poziomie połączenia naskórka ze skórą właściwą. Dochodzi do pewnego rodzaju rozszczelnienia granicy między nimi i do „przecieków” z jednej warstwy do drugiej, co bardzo sprzyja powstawianiu przebarwień. Główną rolą RF pulsacyjnej jest taka regeneracja skóry, by zablokować te przecieki.

Wykorzystanie RF pulsacyjnej wzmacnia efekty innych zabiegów laserowych na przebarwienia i zmniejsza stopień nawrotów przebarwień. Jest to też bardzo dobra metoda profilaktyki w osób ze skłonnościami do tego typu zmian.

Informacje o ekspercie:

Dr Marek Wasiluk – specjalista medycyny estetycznej. Prekursor wielu metod leczenia. Jako pierwszy i jedyny Polak, ukończył studia MSC in Aesthetic Medicine (studia magisterskie, Medycyna Estetyczna) w szkole Barts and The London School of Medicine and Dentistry na prestiżowym uniwersytecie Queen Mary University of London. Otrzymał lokatę z wyróżnieniem. Właściciel warszawskiej kliniki L'experta (www.lexperta.pl). Autor eksperckiego bloga www.marekwasiluk.pl i książki pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic”.