**Co robić, aby latem nie nabawić się przebarwień**

Latem w dużym stopniu narażamy naszą skórę na promieniowanie słoneczne. Wiele kobiet w wieku od 25 do 50 roku życia ma skłonność do powstawania przebarwień i muszą zwłaszcza teraz szczególnie uważać . O tym, czy jest sposób, aby uniknąć powstawiania ciemnych plam na skórze, mówi dr Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L’experta.

Na początku, warto zaznaczyć, że jedynym w stu procentach pewnym sposobem na całkowite zabezpieczenie się przed powstawaniem przebarwień jest po prostu ochrona fizyczna przed promieniowaniem UV, czyli niewychodzenie z domu i osłanianie twarzy oraz ciała. Trudno jednak całe wakacje ukrywać się przed słońcem, dlatego dobrą wiadomością jest to, że istnieją skuteczne formy profilaktyki antyprzebarwieniowej, które w pewnej części zmniejszą ryzyko, że się ich nabawimy latem. Jak mówi dr Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L’experta możemy przygotować swoją skórę przed pierwszym wyjściem na słońce!

**Co powoduje przebarwienia?**

Do powstawania przebarwień dochodzi w momencie, w którym melanocyty (komórki, które produkują w skórze naturalny barwnik – melaninę) nie działają prawidłowo, są nadreaktywne, a melanina nadmiernie gromadzi się w skórze! Jak mówi nasz ekspert medycyny estetycznej dr Marek Wasiluk nasza skóra non stop wytwarza oraz eliminuje barwnik, jednak są przypadki, w których dochodzi do zaburzeń tego procesu. „*Najczęściej dzieje się to z powodu zaburzeń hormonalnych, przyjmowanych leków, ciąży lub antykoncepcji, ale również czynnikami przyczyniającymi się do powstawania przebarwień są podrażnienia skóry. Oczywiście, aby przebarwienie powstało jeden z wymienionych czynników prawie zawsze musi iść w parze z większą ekspozycją na słońce.”*

Co ciekawe w drażnieniu skóry u kobiet jednym z głównych winowajców jest makijaż, który działa obciążająco na naszą cerę. Nakładany codziennie latem powoduje, że skóra permanentnie musi radzić sobie z barwnikami i innymi substancjami zawartymi w kosmetykach do makeupu. Taki stan mini podrażnienia skóry, z którego często nawet nie zdajemy sobie sprawy, w połączeniu ze słońcem sprawia, że pojawia się problem w postaci przebarwień. Pierwsza rada dr. Marka Wasiluka jest więc taka, aby zrezygnować z mocnych, kryjących kosmetyków już około dwa lub trzy tygodnie przed wyjściem na mocne słońce.

Kolejnym sposobem, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo powstania przebarwień jest odłożenie wszelkich zabiegów kosmetycznych podrażniających naskórek na okres późnego lata i jesieni.

Uważać powinny przede wszystkim kobiety, które są w ciąży i karmią piersią, a także te które przyjmują hormonalną antykoncepcję. W tym[przypadku warto jak najbardziej ograniczyć ekspozycję na słońce.

Często myślimy, że filtry UV ochronią nas przed powstawaniem przebarwień. Tymczasem jak mówi dr Marek Wasiluk jest to bardzo pozorne! *- Filtry są skutecznie chronią nas przed poparzeniami skóry, natomiast są mało skuteczne jako zabezpieczenie przed przebarwieniami. Należy wiedzieć, że chronią one jedynie przed promieniowaniem UV, a nie przed promieniowaniem słonecznym, które w całym zakresie przyczynia się do powstawania przebarwień. Dlatego stosowanie ich w tym celu jest złudne i nie daje żadnej gwarancji*. -

W tym miejscu wielu osobom może nasunąć się pytanie, czym różni się promieniowanie UV od promieniowania słonecznego? Promieniowanie UV, czyli promieniowanie ultrafioletowe stanowi 10 proc. całego promieniowania słonecznego. Na nim do niedawno głównie się skupiano, ponieważ wykazano, że działa destrukcyjnie nie tylko na naszą skórę, ale i cały organizm. UVA powoduje wytwarzanie w skórze wolnych rodników, które powodują miedzy innymi degradację włókien kolagenowych i elastyny, UVB jest mutagenne, wywołuje rumień i w głównym stopniu jest odpowiedzialne za poparzenia słoneczne, zagraża też nie tylko urodzie, ale i zdrowiu, gdyż może powodować raka skóry.

Ale promieniowanie ultrafioletowe jest tylko jednym z rodzajów promieniowania słonecznego. Słońce wysyła również promieniowanie podczerwone i światło widzialne gołym okiem. Promieniowanie podczerwone (aż ok 50 proc. całego promieniowania), jak i światło widzialne (ok. 40 proc. całego promieniowania) niestety również przyspieszają procesy starzenia się skóry i powstawania przebarwień. Przed nimi nie chroni nas już żaden filtr, jedynie fizyczna ochrona. Dlatego w tym przypadku sensownym sposobem ochrony skóry jest unikanie słońca, albo prawidłowiej mówiąc świadome kontrolowanie ekspozycji na nie, bo nie pomijamy tego, że ma ono również pozytywny wpływ na nasze życie.

**Jakie zabiegi uchronią nas przed przebarwieniami?**

Jak mówi dr Marek Wasiluk nie ma wielu zabiegów chroniących przed powstawaniem przebarwień. Muszą to być metody, które usprawniają pracę skóry i melanocytów. - *Najlepszymi wyborami będą pulsacyjna radiofrekwencja mikroigłowa, która reguluje i odmładza skórę wyciszając mechanizmy predysponujące do nadprodukcji barwnika oraz osocze bogatopłytkowego, które pobudzają skórę do lepszej regeneracji. Te zabiegi pomogą znacząco ograniczyć lub wyeliminować powstawanie przebarwień, ale należy pamiętać, że nie uchronią przed nimi tu procentach.* -

Pulsacyjna radiofrekwencja mikroigłowa to zabieg, który polega na jednoczesnym mikronakłuwaniu oraz leciutkim podgrzewaniu skóry za pomocą prądu elektrycznego o odpowiednich parametrach. Są one unikalne, ponieważ charakteryzują się bardzo wysoką częstotliwością i bardzo małym natężeniem. Główne efekty, które następują pod wpływem działania prądu o takich parametrach nie są termiczne, tylko polegają na depolaryzacji błon komórkowych.

Pulsacyjna radiofrekwencja mikroigłowa powoduje naprawę uszkodzonych połączeń skórno-naskórkowych, czyli występujące odgraniczenie między skórą właściwą a naskórkiem, które w procesach starzenia ulega mocnemu osłabieniu i właśnie przez to między innymi dochodzi do powstawania przebarwień. Wykorzystanie RF pulsacyjnej zmniejsza też ryzyko nawrotów przebarwień.

Osocze bogatopłytkowe pobudza naturalne mechanizmy stymulujące komórki skóry do szybszej i lepszej pracy oraz jej regeneracji. Preparat pozyskiwany jest z własnej krwi pacjent, odwirowanej tak, aby zawierał duże stężenie płytek krwi (10 raz większe niż występujące naturalnie). Osocze bogatopytkowe podane w mechanizmie ostrzykiwania nim skóry mobilizuje ją do odnowy i usprawnia pracę melanocytów.

Przed przebarwieniami niełatwo jest się uchronić. Jeszcze trudniej jest się ich pozbyć. Na szczęście jest kilka sposobów, które mogą im przeciwdziałać. Najlepiej wdrożyć je jak najwcześniej, tym bardziej jeśli masz tendencję do powstawania przebarwień.

Dr Marek Wasiluk – specjalista medycyny estetycznej. Właściciel warszawskiej kliniki L’experta (www.lexperta.pl). Autor eksperckiego bloga www.marekwasiluk.pl i książek pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic” oraz „„Młodziej. Anti-age. Jak wyglądać pięknie i naturalnie

Prekursor wielu metod leczenia np. No Stretchmarks na rozstępy. 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.”