

# Lassítható-e a bőr öregedése?



**L**egnagyobb felületű és leglátványosabban öregedő szervünk a bőr. Külső rétegét, a felhámot közvetlenül éri a külvilág károsító hatásai: sugárzások, hő, horzsolások, vegyszerek, allergiát keltő pollenszemcsék, kozmetikumok. A bőrsejtek megújulása miatt a káros hatások nagy része legfeljebb rövid időre hagy nyomot, mégis 80 éves korunkban rosszabb bőrben vagyunk, mint 20, 40 vagy 60 évesen. A bőröregedés elsősorban a káros környezeti hatások kerülésével lassítható.

Hogy öregszünk, egyre kevesebb folyadékot fogyasztunk, és a bőr vízmegtartó képessége is csökken. A bőr elvékonyodásához hozzájárul a kollagénrostok csökkent termelődése, a bőr rétegei közötti anyagforgalom romlása is. A bőr szárazabbá válásában a hormonális átalakulások és a bőrben lévő verejték- és faggyúmirigyek „kifáradása” is szerepet játszanak. A jól hidratált bőr sima és bársonyos, a száraz bőr repedezetté válhat, viszket, könnyebben sérül, fertőződik. A bőrszárazság az alsó lábszáron és az alkaron jelentkezik a leghamarabb. Bőséges folyadékfogyasztással, a levegő párásításával, hidratáló krém/kenőcs/oldat használatával védekezhetünk ellene. Figyelem: a gyakori, hosszan tartó fürdés nem nedvesíti, hanem szárítja a bőrt! Nőknél a változókor után az ösztrogén hormon pótlása gátolja a bőr száradását, vékonyodását, de nem kockázatmentesen, ezért csak alapos okból és korlátozott ideig végezhető ilyen kezelés.

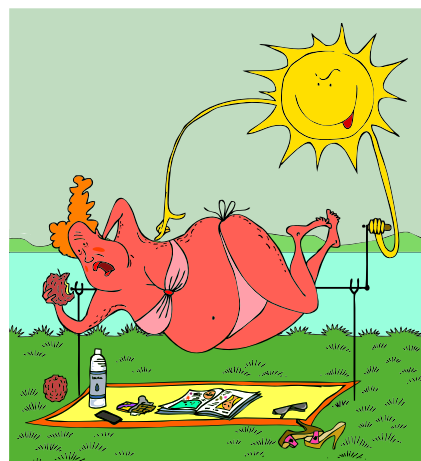
**Az életévek múlásával a bőr szárazabbá, rugalmatlanabbá, petyhüdtebbé válik, vékonyodik és ráncosodik, a színe megfakul, pigmentfoltok és más elváltozások jelennek meg rajta. Természetes folyamatok ezek – de az is természetes, hogy szeretnénk minél később szembesülni velük.**

## FAKÓ BŐR, „ÖREGSÉGI FOLTOK”

A bőr felső rétegének elszarusodó, elhaló sejtjei folyamatosan leöklődnek a bőrről, és a mélyebb bőrrétegek felől új sejtekkel pótlódnak. Időskorban lassul a sejtmegújulás – ez az oka annak, hogy a bőrszín jellegzetesen megváltozik, veszít élénkségéből és egyenetlenebbé válik. Ráadásul barnás, szeplőkre emlékeztető „öregségi foltok” sokasága jelenhet meg a bőrön, leginkább a napfénynek kitett testtájakon: kézen, arcon, nyakon, a dekoltázs területén. A megfakult bőrszín általános velejárója az öregedésnek, kozmetikai kezelésekkel azonban jól befolyásolható. Az öregségi foltokat viszont könnyebb megelőzni, mint láthatatlanná tenni. Figyeljünk arra, hogy ne érje a bőrünket túl erős napfény: napsütésben szabad ég alatt tartózkodva mindig védekezzünk a nap ultraibolya sugarai ellen hosszú, bő ruházat és széles karimájú kalap viselésével, a védtelen bőrterületeket kenjük be nagy faktorszámú fényvédő készítménnyel. Hasonló óvintézkedésekkel más öregkori bőrelváltozások – pl. aktinikus keratózis, szoláris lentigo – is megelőzhető, nem beszélve a bőrrák jól és kevésbé jól gyógyítható formáiról.

## PETYHÜDTSÉG, RÁNCOSODÁS

Az öregedő bőrben megváltozik a fő kötőszövet-alkotó fehérjesteratok, a kollagén és az elasztin szerkezete, termelődése. Emiatt a bőr veszít rugalmasságából, aminek feltűnő jelei le-



**A sok napfény égeti vagy barnítja, hosszú távon ráncosítja, öregíti a bőrt**

hetnek az arc bőrének megereszkedése, a toka, a lógó szemhéjak és szem alatti táskák. A ráncosodás is az arc bőrén a legfeltűnőbb. Az arcbőr ráncainak egy része anatómiai okokból alakul ki pl. kétoldalt az orr mentén és a száj környékén, másik része az arcizmok mimikai mozgásai következtében vésődik bele az arcba. A hirtelen fogyás a törzsön és a végtagokon is elősegíti a bőr megereszkedését, ráncosodását. Az erős napsugárzástól megkímélt bőrön lassabban jelennek meg a ráncok és a csüngő bőrrédek, és a bőrünk is meghálálja, ha el tudjuk kerülni a nagyobb testsúlyingadozásokat.

**EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.**