

# SUHA KOŽA U ZRELOJ ŽIVOTNOJ DOBI S ASPEKTA MEDICINSKE KOSMETIKE

Potrebno je обратити pozornost на састав козметичких производа који се користе у професионалној љези сухе коже у салону или их се препоручује за кућну љегу



Autor. Jelica Popić, dr. med.,  
ravnateljica Učilišta Lovran –  
medical wellness akademije  
[www.uciliste-lovran.hr](http://www.uciliste-lovran.hr)



Lječnica sam koja se bavi edukacijom stručnjaka u sektoru ljepote i zdravlja.

I sama pohađam tečajeve trajnog stručnog usavršavanja, kako bi edukacije koje u timu s kozmetičarkom Natali, mentoricom na programima stručnog osposobljavanja i usavršavanja kozmetičarki i wellness terapeuta, задовољile потребе полазника i njihovih будуćih klijenata. Moje stručno usavršavanje u području medicinske kozmetike, estetske medicine i dermoestetike me potaklo da doprinesem trajnom stručnom usavršavanju kozmetičarki – стoga ћу у овом тексту pisati о сујој кожи у зрејој животној доби с аспекта medicinske kozmetike.

## Kod svih oblika suhe kože запања се недостатак липида и воде

Postoji неколико облика и stupnjeva сухе коже; осим „normalne“ сухе коже, također postoje teža stanja као што су **atopiska suhoća** и različiti oblici **ihtioze**. Ihtioza (riblja кожа) je nasljedni poremećaj u kojem se мртве станице коже накупљају и ороžnjavaju. Понекад се назива болешћу riblje коже jer se на коži појављују ljske poput ribljih. Болест може бити prisutna већ при рођењу, али обично се појављује током раног дjetinjstva. Понекад, у благим случајевима, ihtioza ostaje neotkrivena. Уколико посмнјавate на наведена stanja, свакако savjetujte klijenticu да posjeti dermatologa. Kod svih oblika suhe kože запања се недостатак lipida i воде, што коју чини vrlo osjetljivom i zbog čega reagira na vanjske подražaje као што су: vjetar, voda i hladnoća. Uz то, суха кожа također je hraptava, gruba, zategnuta, склона boranju i brzom starenju. Сува кожа често је povezana sa svrbeži, uslijed čega je

moguće очekivati mehaničko oštećenje барijere i povećani rizik od infekcije коже. Unutarnji чимбеници / genetska predispozicija i hormonalni utjecaji/ pridonose суhoći коже iznutra. Сува кожа најчешће погађа djecu i starije, a više problema imaju жене nego muškarci. Природни чимбеници вlažnosti (engl. Natural Moisturizing Factors; NMF) snažno vežu vodu unutar korneocita. Određena ispitivanja sugeriraju da niski udio određenih prirodnih чимбеника ovlaživanja korelira sa suhom кожом u starijih pacijenata. U rožnatom sloju suhe коже, pored nedostatka vode, moguće je opaziti i значajan nedostatak prirodnih чимбеника vlažnosti koji vežu vodu i tako osiguravaju њено задржавање u rožnatom sloju.

## Suha koža u zreloj životnoj dobi

Suha koža (kseroza) je често stanje коже u starijoj životnoj dobi. Međutim, takvo stanje nije rezultat fiziološkog procesa starenja. Kada primijetite suhu kožu s opisanim znakovima u жене зреle dobi, dobro je znati da brojni чимбеници uzrokuju suhu kožu u starijih osoba; primjerice, intrinzične promjene keratinizacije i sadržaja međustaničnih lipida rožnatog sloja, primjena određenih skupina lijekova (diuretici), različite bolesti (šećerna bolest), boravak u neprimjereno toplo ili hladnom prostoru.

## Voda ima važnu ulogu u održavanju zdrave i lijepo kože



Voda ima važnu ulogu u održavanju elastičnosti коже; olakšava slojevima коже rastezanje i savijanje, чime se izbjegava pucanje, nastajanje fisura i bora. Fiziološki gubitak воде с површине rožnatog sloja (engl. Transepidermal Water Loss) odražava stanje барijере и proporcionalno se povećava с povećanjem oštećenja барijere rožnatog



sloja. Udio vode u rožnatom sloju povećava se od površine prema dubljim slojevima epidermisa; (25% blizu površine kože, a 65% u živim slojevima epidermisa.) Živi slojevi epidermisa opskrbuju vodom rožnati sloj, a istodobno se ista količina vode gubi isparavanjem s površine kože. 25% vode rožnatog sloja je vezana voda, a ostatak slobodne vode je najviše pohranjen u korneocitima. Manji udio vode sadržan je u vodenom sloju kratkih lamelarnih struktura međustaničnih lipida. Voda je važna u održavanju metabolizma, enzimske aktivnosti, mehaničkih osobina, izgleda i barijerne funkcije rožnatog sloja. Hidrolitička aktivnost enzima ovisi o slobodnoj vodi u rožnatom sloju kože.

## Zašto suha koža treba emolijanse

Emolijensi pridonose zadržavanju vode u rožnatom sloju i nadoknađuju nedostatne lipide rožnatog sloja, a najčešće se koriste parafini (tekući i čvrsti parafin), voskovi, masne kiseline, trigliceridi, lanolin, dugolančani esteri.

## Njega suhe kože u zreloj životnoj dobi

Klijentice sa suhom kožom potrebno je savjetovati da povećaju relativnu vlažnost u prostorijama u kojima borave, prilagode temperaturu vode pri čišćenju kože (umjereni topla voda umjesto vruće), da piju puno vode, koriste kozmetičke proizvode namijenjene čišćenju i njegi suhe kože – emolijentne i humerkantne kozmetičke proizvode. Potrebno je obratiti pozornost na sastav kozmetičkih proizvoda koje koristite u profesionalnoj njegi suhe kože u salonu ili ih preporučujete za kućnu njegu.

**Emolijentni kozmetički proizvodi** važan su dio kod profesionalnog kozmetičkog tretmana zrele kože. Važno ih je preporučiti za svakodnevnu njegu suhe kože jer sprečavaju isušivanje i pomažu pri održavanju njezine vlažnosti. Dostupni su u obliku losiona, krema, masti, maski, sindeta, ulja za tuširanje ili kupki.

**Humektansi** su hidrofilne supstance koje nanesene na kožu znatno povećavaju kapacitet zadržavanja vode u rožnatom sloju u kombinaciji s emolijensima.

### Među humerkantima najpoznatiji su:

- Alfa-hidroksi kiseline (AHA)** – AHA sastojci su prirodno dobiveni. Obično se koriste u režimima protiv starenja kože. AHA također mogu pomoći u uklanjanju mrtvih stanica kože. To omogućuje hidracijskoj kremi da bolje prodre kroz kožu.

- Hijaluronska kiselina** – prvenstveno se koristi u proizvodima za liječenje bora. Često se kombinira s vitaminom C, kako bi se podmazala suha koža.

Hijaluron, odnosno hijaluronska kiselina u svim svojim oblicima neosporno je moćan hidracijski sastojak. Hijaluron je po svojim

svojstvima humektans, što znači da snažno privlači vodu i zadržava je na svojim molekulama.

## Metode i preporuke za njegu suhe kože u zreloj dobi

Osim o samoj formulaciji, rezultati korištenja humerkansa i emolijenta ovise i o tome kako ih i kojom metodom aplicirate u kozmetičkom salonu ili wellness centru...

1. Nikako ne koristite mehaničke pilinge u tretmanu suhe kože. Za suhu kožu u zreloj dobi dobro je koristi AHA piling.
2. Serume s hijaluronom nanesite na vlažnu kožu; čista, ovlažena koža mnogo lakše upija aktivne tvari, naročito one koje se nalaze u teksturalno lakšim proizvodima kao što je hidrator ili serum.
3. Dermapen uređajem unesite hijaluron u dublje slojeve kože - kroz corneum stratum do epidermisa i dermsa. Ako nudite ublažavanje bora i zatezanje opuštene kože lica, dermapenom možete unijeti i kolagen i druge mezoterapijske otopine.
4. Nakon što u kožu dermapen uređajem unesete hijaluron i doslovce "upgradite" vodu, valja sprječiti njezino istjecanje – tzv. transepidermalni gubitak vlage. Najlakše to možete učiniti time da nakon unošenja hijaluronskog proizvoda nanesete i teži, okluzivniji proizvod – masku koja sadrži emolijense, koja će na površini stvoriti zaštitni sloj. Nakon dermapen tretmana maske mogu biti na vodenoj i masnoj bazi, naravno prema tipu kože i cilju tretmana. Kombinacija hidracijske kreme i nekoliko kapi biljnog ulja u zadnjem koraku njege najidealnija je opcija koja će koži pružiti i vlagu i lipide.
5. Preporučite klijenticama pravilnu kućnu njegu suhe kože i naručite ih na seriju tretmana dermapenom te kontrolu.
6. Klijentice je potrebno pažljivo educirati o načinu pravilnog korištenja hijaluronskih seruma i emolijensa (tehnika i učestalost nanošenja), kao i izbjegavanje sastojaka na koje je koža osjetljiva.

**UČILIŠTE LOVRAN**

**WELLNESS ZANIMANJA**  
Ospozobljavanja i usavršavanja

- WELLNESS TERAPEUT
- MASER KUPELJAR
- MASER
- WELLNESS MENADŽER/
- VODITELJ WELLNESSA
- INSTRUKTOR PILATESA I JOGE
- KOZMETIČKA NJEGA LICA
- KOZMETIČKE /ESTETSKE OBUBE
- PLASMA PEN/HIJALURON
- PEN/KEMIJSKI PILINZI/ MEZOTERAPIJA DERMAPENOM

**MEDICINSKA ZANIMANJA**  
Srednjoškolski program

- DENTALNA ASISTENTICA
- ss/prekvalifikacija
- FIZIOTERAPEUTSKI TEHNIČAR
- ss/prekvalifikacija