

## Zachraňte si kůži!

Dospělý člověk jí má dva metry čtvereční, což představuje až deset procent jeho váhy. Od narození si kůže všechno pamatuje. Každý šrám, popálení, ale i vykouřenou cigaretu nebo chvíle strávené v mrazu či na prudkém slunci. Ač se regeneruje a obnovuje každých 28 dnů, stárne spolu s člověkem. Co víc, je to ona, kdo otevřeně vyzradí celému okolí váš věk.

Největší lidský orgán reguluje tělesnou teplotu, brání nepřátelským látkám a mikrobům vnikat do těla, nedovolí, abychom vyschli, umožní nám cítit teplo či chlad, stejně jako bolest. Bez kůže, která není pouhým obalem srdce, plic, jater, nelze žít. Přesto se k ní člověk chová macešsky. Smývá z ní ochranné látky, aniž by je nahradil, vystavuje ji slunečnímu žáru, dává jí rány v podobě stresu, nechá ji vstřebávat smog, pouští na ni chemikálie. Už ve starém Římě mazali lidé těla vonnými oleji, v Egyptě holdovali chemickému peelingu a ve středovku chránili alabastrové tváře před sluncem. A my?

Nešťastná česká kůže

Počty onemocnění kůže v České republice rostou. Zvyšuje se výskyt atopických ekzémů u dětí, přibývá rakovinných onemocnění; to především kvůli příliš velké míře slunečního záření. Roste také počet plísňových onemocnění nohou, která si nejčastěji přinášíme z bazénů a společných sprch. Neklesá četnost lidí s psoriázou, známou lupénkou. A stále častěji se objevuje cestovní choroba kůže: svrab. Lékaři uvádějí, že každý z nás alespoň jednou za život prodělal nemoc tohoto orgánu. Kůže je jako vizitka, odrážející vnitřní stav těla i ducha. Také proto v Česku i ve světě rostou výdaje lidí za péči o pokožku, což zdaleka nepředstavuje jen sféru uspokojující marnivou lidskou potřebu zůstat krásným a mladým.

Nikdo nechce stárnout

Kůže je elastická, se schopností regenerace, není ale nezničitelná a všemocná. Roztrhnout vzorek lidské kůže v oblasti hrudníku lze tahem o síle prostých osmnácti kilogramů. V průměru je tloušťka lidské kůže 3 mm. Nejsilnější máme na chodidlech a dlaních, nejtenčí na očních víčkách. Právě partie kolem očí nejvíce sužují signály stáří, vrásky. "Vzhled, a nejen v obličeji, hraje ve společnosti stále větší roli. Proto se hodně lidí upíná k tomu, jak zastavit stárnutí, co dělat, aby jejich kůže byla mladá, krásná," říká MUDr. Marta Moidlová, primářka Kliniky laserové a estetické dermatologie a plastické chirurgie v Praze. V tom ohledu příroda nenadělovala stejně. Kůže jednoho člověka díky genům vypadá ve čtyřiceti na dvacet, druhý je v pětadvaceti zralý na vyhlazení vrásek. "Vliv věku zastavit nelze, ale můžeme jej zmírnit. Počínaje preventivním užíváním kvalitních krémů i čisticích prostředků už od mládí, životním stylem a další péčí konče. Zjistí-li člověk, že má u očí vějířky vrásek, netřeba váhat. Vrásky kolem úst i na čele lze bez operace a bolesti odstranit," dodává doktorka Moidlová. Záleží jen na tom, do jaké míry dotyčné estetika tíží. "Mimické i statické vrásky, které se zpravidla objeví v pětatřicátém roku věku, se odstraní vpichem botulotoxinu do postižené oblasti. Látka omezí hybnost svalu, pleť se vypne, vráska mizí a účinek vydrží až půl roku. Neznamená to, že by dotyčný byl v obličeji nehybný. Ne, je dál přirozený!" Tento zákrok lze provádět prakticky donekonečna. A efekt se prodlužuje. Tím, že člověk ztrácí mimovolní mimický návyk, krčení čela, a tím, že svaly slábnou a kůži nad sebou nemačkají tak intenzivně, není tvorba vrásek tak rychlá.

Vycpávky na vrásky

Vedle injekcí existují i výplňové implantáty. Dávají se tam, kde se tvoří vrásky a mimiku přitom nelze

omezit. Třeba do rýhy vedoucí od nosu k ústům nebo do rtů. "Implantáty vstřebatelné vydrží i rok, permanentní jsou stálé. Ty u nás moc nepoužíváme, nesou zdravotní rizika, navíc se musejí stejně postupem času doplňovat," přiznává doktorka Moidlová. Mimochodem, v sousedním Německu vydávají ženy za zneškodňování vrásek v průměru 84 eur ročně. Upínají se také na krémy kosmetických firem slibující okamžité změny. Mnozí odborníci tvrdí, že takové sliby jsou ze tří čtvrtin nedůvěryhodné. "U mnoha výrobků nelze ani laboratorně zjistit, jak pronikají do kůže, jak v ní působí," uvádí berlínský dermatolog Jürgen Lademann. Ani muži obvykle stárnout nechtějí, ale do víru kosmetických zákroků a přípravků se tak horlivě nevrhají. Mají výhodu: pevnější kůži a k pokožce vlídné hormony, tudíž jim tak rychle nestárne.

### Všemocný laser?

Proti projevům stáří na kůži bojují estetičtí dermatologové nejvíce pomocí laserů, které odstraní stařecké skvrny, vrásky na krku, u očí i v dekoltu, vybrousí unavený obličej, obnoví povadající podkoží. Pomocí laseru se také zbavíte tetování či rozšířených žilek. "Vše je třeba užívat dle povahy a rozsahu problému. Nicméně tento druh ošetření nejméně zatěžuje organismus. Při léčbě akné, které mimochodem postihuje stále víc jedinců ve vyšším věku, ohně, dermatitid, vředů, pásových oparů. Ale ani laser není všemocný," uvádí primářka Moidlová. Třeba u korekce strií a jizev se musí klient smířit s tím, že zmizí jen částečně. A majitelky celulitidy? Musejí být soudné, jejich handicap zcela neodstraní nic. Kosmetické firmy investují do výzkumů krémů a přípravků omlazujících kůži milionové položky. Dior, Vichy, L'Oréal, Estée Lauder se předhánějí v nabídce přípravků, po nichž "mládí neuteče". I kosmetičtí giganti vědí, že dlouhověkost do obvyčejné dózy s krémem z měsíčku nelze dostat. Jde pouze o pomocné látky, ale ani s nimi se nesmí nic přehánět, komentují boj kosmetických podniků o věčné mládí a věčný zisk dermatologové. Hamburská profesorka dermatologie a kosmetiky Martina Kercherová k tomu říká, že kupříkladu mimické vrásky hlubší než 0,3 mm pomocí krému odstranit nelze. Ty prý zabírají jen na mikrovrásky. "Moc chemie, tedy i aromatických látek, kůži obecně nesvědčí," vysvětluje MUDr. Alena Machovcová, primářka Dermatovenerologické kliniky 2. LF UK a FN Motol v Praze. "Přehnaná snaha, zvláště žen, o získání nejdokonalejších krémů na vrásky, na noční výživu, na denní péči, na odličování vede k opačnému účinku. K vyvolání alergických reakcí. Navíc střídání různých řad krémů nesvědčí ani zdravé kůži." Kožaři se vyslovují pro rozumnou cestu a doporučují spíš obvyčejnější krém.

### Za elixírem mládí

"Proč pokožka stárne jako celek, se snažíme zjistit co nejpřesněji. Hledáme mechanismus, který proti tomu zakročí," říká vedoucí výzkumu kosmetiky Klause Peter Wittern. Jeho německý tým sází na nové látky. Na koenzym Q10, na aquaporiny (proteinové kanálky) i na DNA. S její pomocí lze identifikovat na 1100 látek v pokožce člověka, takže by časem neměl být problém dodat pokožce přesně to, co jí právě chybí. Lékaři, kosmetici i chemici vědí, že poprvé se regenerační schopnosti kůže omezí po dvacátém pátém roce věku. Druhá vlna přijde kolem pětáctičetiletí, kdy se kůže začne tenčit, křehnout, stávat se zranitelnější a hůře se hojí. Navíc ztrácí elasticitu, vadne, šedne, je sušší. Na tom má podíl nejen úbytek kolagenů, mukopolysacharidů, které mají vázat vodu, ale i estrogenů v čase menopauzy.

### Bez slunce a mýdla?

"Tím, že omýváme tělo gely, tekutými mýdly a podobně, sami obnažujeme kůži a dobrovolně ji zbavujeme přirozené ochranné vrstvy," líčí primářka Machovcová. Kůže pak ztrácí schopnost bránit se vlivům okolí a je náchylná k pronikání různých bakterií a alergenů. Navíc bývá vysušená a popraskaná. Stejně ji, často vědomě, ničíme vystavováním se slunci. "Ultrafialové paprsky, ať již UVA či UVB, ji poškozují a ona nejen rychleji stárne, ale často onemocní. UVB paprsky působí v kůži povrchověji, jsou to ony, kdo způsobují pozdní bronzové zhnědnutí, ale mohou být příčinou tzv. solární dermatitidy: spálení, zarudnutí, puchýřků a otoku. Paprsky UVA sice nehřejí, ale pronikají do podkoží," říká doktorka Machovcová. Odmítá nadměrné vystavování se sluníčku stejně jako přílišné užívání solárií. S tím souhlasí i primářka Moidlová. "Pokud chce někdo být hnědý, doporučuji samoopalovací krém," říká vážně. Každý sluneční paprsek si naše kůže pamatuje a "střádá", ale až za čas nám předloží účet. "Hodně sluněná pokožka

vypadá brzy staře, má sklon k tvorbě vrásek, vysychá, zbarvuje se do žluta. Nezřídka na ní může propuknout rakovina," doplňují obě lékařky.

## Číhající rakovina

Rakovinu kůže může nastartovat malá piha. Tak jako se to stalo herci Clintu Eastwoodovi či jeho kolegyni Liz Taylorové. Počet lidí s rakovinou kůže se každých deset let zdvojnásobí. Nejvíc případů ve zhoubné i nezhoubné podobě hlásí Austrálie a Kalifornie. Jenže i přes varování lékařů a vědců se lidé vystavují přímému slunci dál. Přestože na ně v malé míře vizáží apelují už i hollywoodské vzory: herečka Nicole Kidmanová je s porcelánovou pletí zářným příkladem. "Málokdo si uvědomí, že mít zdravou kůži je výhra," krčí rameny motolská primářka a vypočítává kožní choroby, jež našince trápí nejvíc. "Jde především o dětské atopické ekzémy. Kolem puberty se nejsvízelněji léčitelný ekzém často zklidní, ale zcela mizí málokdy. Těchto případů přibývá. Výrazný výskyt zaznamenávají i plísňové choroby nohou, v tom předčíme západní země." Čechy trápí také lupénka, alergické projevy na kůži a zmíněná rakovina. Melanomy maligní, spinalinomy, bazaliomy. Každý čtvrtý našinec má na kůži od lékaře svou mast nebo prášky. Příčina? Geny, bakterie, prostředí, stres, strava. Někdy věčné tajemství. "Pacienty trpící vážnou kožní chorobou méně zajímá odstranění vrásek a pigmentových skvrn. Ti touží po zhojení mokvajících vyrážky nebo zklidnění lupénky," podotýká doktorka Machovcová. V těchto případech připouští tzv. zdravé opalování. "Slunce dělá některým ekzematikům dobře. Vesměs jde ale spíše o pozitivní kombinaci slunce s mořskou vodou, jiným vzduchem a režimem. Jedná se logicky o slunění rozumné, mírné." Konečně, slunce nelze vypustit ze života úplně.

## Kolaps kvůli kůži

Pozoruhodně působí skutečnost, že kůže je příčinou největšího počtu psychických potíží a depresí. "Kožní pacienti jsou velmi stresovaní. Jejich choroba je vidět, svědí, bolí, někdy se kvůli ní nevyspí. Navíc léčba je dlouhodobá, často nekončící," tvrdí primářka Machovcová. Jednoduše řečeno: srdcař, ač těžce nemocný, není prostě na první pohled okolím striktně hodnocen jako "drbající se nakažlivý flekáč". Kupodivu stejně silně dokáže některé ženy deprimovat menší estetický nepořádek na kůži. Dvě vrásky, povadlé rty, mateřské znaménko. "Jsou klientky, které hlubší vrásky přivedou k depresi. Pokud to jde, odstraníme je tedy hned," přibližuje trampoty svých klientek doktorka Moidlová. Obě lékařky doporučují: nic nepřehánět, radit se a mít na paměti, že druhá kůže, podobně jako druhá míza, není.

## POZOR NA NÁDORY

Jak vypadá zhoubný kožní nádor:

**je asymetrický většinou přesahuje 6 mm má nepravidelné okraje je nepravidelně zbarven**  
**PATERO SLUNEČNÍCH PŘIKÁZÁNÍ**

1. Děti v prvním roce věku by neměly přijít vůbec do kontaktu s přímým sluncem, děti větší pak jen krátce, a to namazané krémem s vysokým ochranným faktorem.
2. "Předopálení" v soláriu není k ničemu. Na dovolené raději slunci uvykejte pomalu. Rychlý bronz brzy mizí.
3. Na slunci se chraňte oděvem. Tak jako naši předkové v létě na poli: bílou košilí s dlouhým rukávem, dlouhými kalhotami a slaměným kloboukem.
4. Používejte přípravky k opalování s patričným UV filtrem (dle svého fototypu) a nedrážděte pokožku maximálním pobytem na slunci.
5. Namažte se 30 minut před opalováním, a to i pod plavkami. Krém pak aplikujte v dostatečné vrstvě i během dne.

Tři patra kůže:

První: pokožka (epidermis) cca 1 mm silná, tvořená z keratinocytů, melanocytů (pigment) a Langerhansových buněk. Spodní vrstva je zárodečná, z ní se tvoří nové vrstvy buněk. Ty se postupně dostávají na povrch, a tak mění během tří až čtyř týdnů starou pokožku na novou. Druhé: škůra (dermis) 2,5 mm silná, protkána krevními a lymfatickými cévami, obsahuje množství nervových zakončení, mazových i potních žláz a také vlasových váčků. Toto "patro" obsahuje kolagenní a elastická vlákna, díky

nimž je kůže trvanlivá, pružná a pevná.

Třetí: podkožní vrstva (subkutánní) obsahuje tukové buňky a vazivová vlákna. Izoluje a chrání svaly, nervy a hlouběji uložené orgány.

Kůže obsahuje tři druhy žláz:

1. pachové: vylučují hustší tekutinu, která tvoří individuální vůni člověka
2. potní: vylučují slaný pot, ochlazující tělo
3. mazové: vylučují maz, tvořící ochrannou bariéru na povrchu kůže

Ultrafialová záření

UVA: působí do hloubky kůže (vlnová délka 320 až 400 nm)

UVB: ovlivňuje povrchové vrstvy kůže (280 až 320 nm)

UVC: absorbuje ho rohová vrstva pokožky, kůži neovlivňuje a je dílem germicidních lamp (200 až 280 nm)

TYPY KŮŽE

Ve světě se lidé dělí podle typů kůže do šest skupin. V Evropě se vyskytují jen čtyři z těchto fototypů. Každý z nich pak odlišně reaguje na UV záření.

- Typ keltský (2 % Středoevropanů) pleť je světloučká a mívá pihy. Oči takového jedince jsou vesměs modré, vlasy světlé či zrzavé, opaluje se do červena, často do puchýřů, nikdy se prakticky neopálí.

- Typ Evropan se světlejší kůží (12 % Středoevropanů) mívá pleť tmavší než "jednička", má blond až hnědé vlasy a modré, zelené či šedé oči. Při opalování se často spálí a pigmentuje málo.

- Typ Evropan s tmavou pleť (78 % Středoevropanů) dotyční mívají světlou až světle hnědou pleť bez pih. Mají tmavě blond či hnědé vlasy, oči šedé až hnědé. Opalují se průměrně, zřídka se spálí a dobře hnědnou.

- Typ středomořský (8 % Středoevropanů) olivová pleť, tmavé pihy, tmavé vlasy, tmavé oči a nulové spálení na slunci, to jsou středomořské typy, které se opalují rychle a jejich barva trvá.

FOTO 1 - Nemoci pokožky způsobují velmi často také psychické problémy

FOTO 2 - Lupénka (vlevo) postihuje až tři procenta evropské populace

FOTO: ARCHIV FN MOTOL

FOTO 3 - Atopický ekzém se stále častěji vyskytuje u dětí

FOTO: ARCHIV FN MOTOL

FOTO 4 - Opalováním si pokožku vědomě ničíme. Odborníci ještě dodávají, že nevratně.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ/CREATIVE PICTURES

FOTO 5 - Detailní snímek jednotlivých vrstev kůže

FOTO 6 - MUDr. Marta Moidlová

FOTO: ROBERT ZLATOHLÁVEK

FOTO 7 - V péči o kůži se stále častěji prosazuje laser

FOTO: ROBERT ZLATOHLÁVEK

FOTO 8 - MUDr. Alena Machovcová

FOTO: ROBERT ZLATOHLÁVEK

FOTO 9

UVA

UVB

UVC

Obyčejné světlo

Infračervené záření  
Pokožka (epidermis)  
Škára (dermis)  
Podkožní vrstva (subkutánní)  
Žlázy mazové  
Žlázy potní  
Žlázy pachové  
FOTO: ISIFA ZDROJ: ALLPHOTO

FOTO 10 - Příliš mnoho kosmetických přípravků, byť špičkových, podle odborníků škodí. Doporučují řídit se prostým krédem: všeho s mírou.  
FOTO: ALLPHOTO

FOTO 11  
FOTO: TOMÁŠ NOSIL, TOMÁŠ ŽELEZNÝ