**Kaip sustabdyti odos senėjimą? Įvardijo priemonę, kuri gali padėti**

**Odos senėjimas – natūralus, su tam tikru amžiumi vykstantis procesas, tačiau jis gali prasidėti gerokai anksčiau dėl rūkymo, oro taršos, nuovargio, streso ir prastos mitybos. „Inovatyvios dermatologijos centro“ gydytoja dermatovenerologė Malvina Baikštienė sako, kad reikėtų išskirti dar vieną šalutinį veiksnį, dėl kurio ankstyvo senėjimo procesai odoje vyksta greičiausiai – tai ultravioletinė (UV) saulės spinduliuotė.**

„Mūsų oda sudaryta iš epidermio (išorinio sluoksnio), dermos (vidurinio sluoksnio) ir poodžio (apatinio sluoksnio). Dermoje yra kolageno, elastino ir kitų skaidulų, palaikančių odos struktūrą. Būtent šie elementai, kurie suteikia odai glotnią ir jaunatvišką išvaizdą, yra pažeidžiami UV spindulių“, – teigia M. Baikštienė.

Gydytoja dermatovenerologė aiškina, kad žalingą poveikį odai sukurianti UV spinduliuotė susideda iš dviejų skirtingų tipų bangų – UVA ir UVB. Pastarieji yra trumpesni nei UVA ir veikdami odos paviršiuje jie sukelia nudegimus, tačiau taip pat pažeidžia epidermio ląstelių DNR ir lemia senėjimo procesus bei ikivėžinių darinių atsiradimą. Ilgesnio bangos ilgio UVA spinduliai sukelia didesnę žalą, kuri yra siejama su fotosenėjimu – ankstyvu odos senėjimu.

„UVA spinduliai prasiskverbia giliai į dermą ir pažeidžia kolageno skaidulas, dėl to padidėja nenormalaus elastino gamyba. Kai tai nutinka, susidaro fermentai, vadinami metaloproteinazėmis (MPP), kurie ardo kolageną ir lemia netinkamą odos atkūrimą. Atsižvelgiant į tai, kad dėl UVA spindulių poveikio šis procesas kartojasi kasdien, neteisingai atstatyta oda formuoja raukšles“, – sako M. Baikštienė.

Laikui bėgant oda taip pat praranda elastingumą, tonusą, drėgmę, ima glebti, pleiskanoti, išplonėja ir darosi šiurkšti. Be to, vargina tempimo pojūtis, odos paviršiuje išryškėja kapiliarai, pigmentinės dėmės (strazdanos, šlakai), ji įgauna rausvą atspalvį. Šie fotopažeidimai atsiranda giliausiuose odos sluoksniuose, todėl gali praeiti ne vieneri metai, kol jie išryškės ir taps matomi. Gydytoja dermatovenerologė priduria, kad fotosenėjimo pasekmių išvengti leidžia tinkama apsauga nuo saulės, todėl ja pasirūpinti niekada ne vėlu, to nepadarius – gresia rimtos pasekmės.

**Pagalbos ieško nukentėję ir norintys to išvengti**

Tai, kad nesirūpinantys tinkama apsauga nuo saulės po kurio laiko susiduria su neigiamais UV spinduliuotės padariniais, patvirtina ir žmonių istorijos, kuriomis dalijasi „Camelia“ vaistinės asistentė Agnė Sukackienė: „Yra tekę konsultuoti ne vieną pacientą, kuris atėjęs į vaistinę pasakojo, kaip anksčiau mėgo degintis ir nenaudojo kremo nuo saulės, o dabar serga progresuojančia onkologine liga ar turi sunkių odos problemų.“

A. Sukackienė pastebi, kad į vaistinę užsuka ne tik nukentėję nuo žalingos UV spinduliuotės, bet ir tie, kurie nori nuo jos apsisaugoti: „Vos tik pasirodžius orų prognozėms, pranašaujančioms kaitrą, į vaistinę plūsteli pacientai, kurie ieško priemonių su apsauga nuo saulės. Tai reiškia, kad vis daugiau žmonių suvokia, jog sveikata – brangiausias turtas, o ja pasirūpinti daug paprasčiau prevenciškai.“

**Kaip susikurti tinkamą apsaugą nuo saulės?**

Tinkama apsauga nuo saulės, o tuo pačiu ir prevencija nuo ankstyvo odos senėjimo, pasirūpinti gali kiekvienas, kuris vadovausis 8 patarimais. Jais dalijasi dermatovenerologė M. Baikštienė ir „Camelia“ vaistinės asistentė A. Sukackienė.

1. **Kūno apsaugai naudokite priemonę su SPF30, o veido – SPF50.**

„Apsauginiu kremu ištepkite visą kūną – nepamirškite kaklo, viršutinės ausų dalies, galvos odos, jeigu ji nedengiama plaukų – ir veidą likus 30-čiai minučių iki išėjimo į lauką. Nepamirškite jų papildomai aplikuoti kas dvi valandas, jeigu laiką leidžiate aktyviai ir prakaituojate arba po kiekvieno kontakto su smėliu ar sūriu vandeniu. Tie, kuriems nepatinka kremo konsistencija, gali naudoti dulksną“, – pataria A. Sukackienė.

„Camelia“ vaistinės asistentė akcentuoja, kad priemonės nuo saulės gali būti su cheminiais ir mineraliniais filtrais bei išskiria kam juos vertėtų rinktis.

„Priemonės su cheminiais filtrais puikiai įsigeria, yra lengvesnės tekstūros, itin drėkina ir nepalieka ant odos baltos plėvelės. Dažniausiai jos tinka visų tipų odai ir gali būti naudojamos kartu su makiažo priemonėmis. Daugelis apsauginių priemonių su mineraliniais filtrais palieka baltą plėvelę ir yra netinkamos naudoti kartu su makiažu, tačiau mažiau dirgina ir tinka tiems, kurių oda jautri, ypač vaikams. Be to, šias priemones gali rinktis ir turintys sausą ar mišrią odą, nes jos pasižymi matiniu efektu“, – aiškina vaistinės asistentė.

1. **Lūpų apsaugai naudokite specialių pieštuką su SPF15, o jeigu tokio neturite, patepkite jas apsaugine priemone, skirta kūnui.**
2. **Skirkite dėmesio odos drėkinimui.**

„Galite rinktis lengvesnės konsistencijos kremus, gelius, fluidus ar serumus su hialurono rūgštimi, polisacharidais, kolagenu ar šlapalu. Taip pat nepamirškite odos palepinti įvairiomis drėkinamosiomis kaukėmis“, – pataria M. Baikštienė.

1. **Praturtinkite organizmą antioksidantais – vitaminu C ir E, žaliosios arbatos ekstraktu, retinoliu ar kt.**

„Vasaros metu odai labai reikia antioksidantų, nes jie neutralizuoja dėl UV spinduliuotės poveikio susidariusius laisvuosius radikalus, kurie žaloja odos ląsteles“, – sako gydytoja dermatovenerologė.

1. **Venkite būti saulės atokaitoje tuo metu, kai ji aktyviausia – nuo 10 iki 16 valandos.**
2. **Dėvėkite standžiai austus, natūralaus, šviesaus audinio drabužius, ilgomis rankovėmis, kad jie dengtų kuo daugiau kūno ploto.**
3. **Dėvėkite galvos apdangalus bei akinius nuo saulės.**
4. **Gerkite pakankamai vandens.**

„Karštų dienų metu daugiau prakaituojame ir netenkame daug skysčių, o kartu su jais ir kūnui taip reikalingų mineralų. Dėl šios priežasties galima vandenyje ištirpinti kalio bei magnio preparatus ir gautą elektrolitų tirpalą gurkšnoti visą dieną“, – priduria „Camelia“ vaistinės asistentė A. Sukackienė.