



## TMAVŠIE FOTOTYPY ĽUDÍ MAJÚ ZVYČAJNE PIGMENTOVÉ ŠKVRNY INTENZÍVNEJŠIE.

určitej kozmetiky pred opaľovaním. Esenciálne oleje v kozmetike plus UV žiarenie niekedy spôsobia kontaktnú dermatitídu a podobné problémy.

### UV FILTER PO CELÝ ROK?

Dermatologička hovorí ÁNO. Širokospektrálne krémy s vysokým UV faktorom 30 alebo 50 treba používať každý deň. Aj vtedy, keď slnko nesvieti. UV lúče totiž prenikajú aj cez husté oblaky. Z nanášania ochranného krému si urobte každodennú rutinu. Vyplatí sa vám to aj vo vyššom veku. Tmavšie fototypy, teda ľudia s tmavými vlasmi, očami aj kožou, majú zvyčajne pigmentové škvrny intenzívnejšie, lebo ich koža obsahuje viac melanínu (hnedeého kožného farbiva). Koža svetlejších fototypov – ľudí so svetlými vlasmi, s modrými očami a so svetlou pleťou – obsahuje menej melanínu. Zároveň u tmavšie pigmentovaných ľudí je náročnejšie pigmentovú škvrnu zosvetliť/odstrániť.

### AK UŽ PIGMENTOVÉ ŠKVRNY MÁTE?

Prípravky na domácu starostlivosť sú jemné, aby sme si ich používaním neublížili. Škvrny mierne zosvetlia a farebný tón pleti pomôžu zjednotiť, sú doplnené o zložky, ktoré ochraňujú pred vznikom nových škvŕn. Najlepšie urobíte, ak si vyberiete overené prípravky v lekární. Na estetickej klinike prebieha odstraňovanie hyperpigmentácií rôznymi spôsobmi. Najčastejšie sa hnedé škvrny odstraňujú použitím IPL (intenzívneho pulzného svetla). IPL rozkladá pigment, zjednodušene povedané, premenou vyžiareného svetla na teplo. MUDr. Barbora Brezová, PhD., MPH, MHA, plastická chirurgička a špecialistka estetickej medicíny, pripomína, že zosvetľovanie škvŕn sa neodporúča počas gravidity, akútne prebiehajúceho autoimunitného alebo iného závažného ochorenia, počas protinádorovej liečby alebo užívania niektorých druhov antibiotík. Takisto je striktné zakázané zasahovať do materských znamienok. Žiadny laser alebo pulzné svetlo sem nepatrí, nezosvetľujú sa. Materské znamienka možno odstraňovať len chirurgicky.

# Zastavte PIGMENT!

Škvrna ku škvrnke sadá,  
pleť záchranu si hľadá.

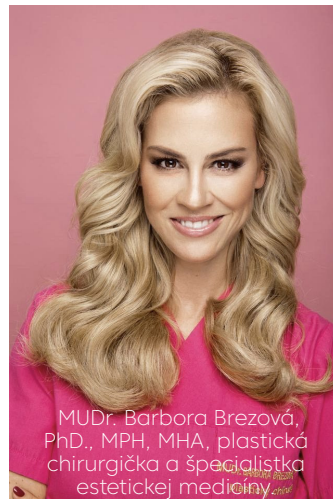
**N**a začiatku bolo slnko. Potom začali pribúdať rozkošné pehy. No a dnes počítame pigmentové škvrny veľké ako mince, ktoré už také rozkošné nie sú. Ako sa ich čo najefektívnejšie zbaviť? Porozprávali sme sa s odborníkmi. Estetický dermatológ sa v ordinácii najčastejšie stretáva s kožným problémom spôsobeným hnedým alebo červeným farbivom. Červené prejavy vznikajú rozšírením drobných cievok, najmä v oblasti nosa alebo centrálnej zóny tváre. Môžu signalizovať aj ochorenie zvané rozacea. Pomerne často vidíme na koži tváre a celého tela červené bodky. Volajú sa hemangiómy a spôsobujú ich tiež cievy. Tmavohnedo pigmentované škvrny vznikajú na tvári, krku, dekolte, pleciach a hornej tretine chrbta. Sú to plochy najviac exponované slnku. Hovoríme o takzvanom fotoagingu, solárnom lentigu alebo chloazme/melazme.

### NIE VŽDY JE NA VINE SLNEČNÉ ŽIARENIE

Pigmentové škvrny najčastejšie vznikajú vplyvom nadmerného UV žiarenia alebo kombináciou s užívaním hormonálnej antikoncepcie. Niekedy sa vyskytnú aj po použití parfumov či

### CHEMICKÝ PÍLING A MEZOTERAPIA

Obnovu pleti dosiahneme aj aplikáciou takzvaného chemického pilingu. Takisto vhodný kokteil látok, podávaných formou mezoterapie, dokáže naštartovať obnovu pleti a zmierniť pigmentácie. Na tieto zátkroky si treba rezervovať tri až päť mesiacov. Aby ste dosiahli uspokojivý efekt, je nutné absolvovať tri až päť sedení v troj- až štvortýždňových intervaloch. **E**



MUDr. Barbora Brezová,  
PhD., MPH, MHA, plastická  
chirurgička a špecialistka  
estetickej medicíny