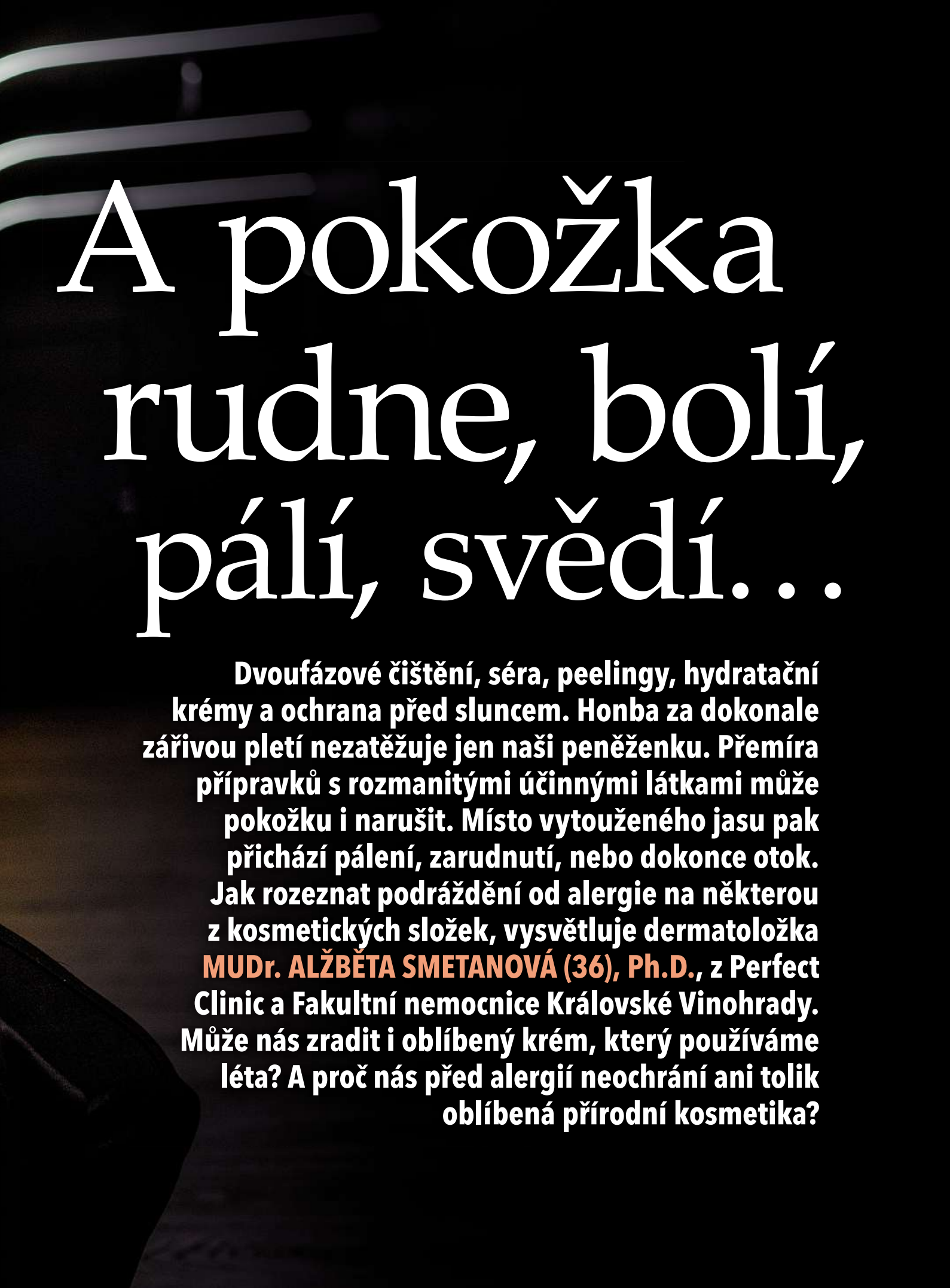


Foto: Michal Sváček / MAFRA



A pokožka rudne, bolí, pálí, svědí...

Dvoufázové čištění, séra, peelingy, hydratační krémy a ochrana před sluncem. Honba za dokonale zářivou pletí nezatěžuje jen naši peněženku. Přemíra přípravků s rozmanitými účinnými látkami může pokožku i narušit. Místo vytouženého jasu pak přichází pálení, zarudnutí, nebo dokonce otok. Jak rozeznat podráždění od alergie na některou z kosmetických složek, vysvětluje dermatoložka MUDr. ALŽBĚTA SMETANOVÁ (36), Ph.D., z Perfect Clinic a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. Může nás zradit i oblíbený krém, který používáme léta? A proč nás před alergií neochrání ani tolik oblíbená přírodní kosmetika?



Kosmetický trh nás zaplavuje přípravky s kyselinami, retinolem, vitaminem C, niacinamidem a dalšími záhadně znějícími účinnými látkami. Z péče o pleť se někdy stává až sedmikrokový rituál. Přicházejí za vámi kvůli tomu lidé s podezřením na alergii z kosmetiky?

Skutečně se stále častěji setkávám s lidmi, kteří používají velké množství produktů s různými účinnými látkami, na něž pleť reaguje. Je ale důležité rozlišovat skutečnou kontaktní alergii od podráždění. *(Alergická kontaktní dermatitida je opožděná imunitní reakce na látku, jež přišla do styku s kůží. Zprostředkovávají ji T-lymfocyty; projevy se obvykle objevují během 24 až 72 hodin. Odlišuje se od okamžitých alergických reakcí, například některých pylových či potravinových, pozn. red.)* Při kontaktní alergii proniká látka kůží až k imunitním

10 MOŽNÝCH REAKCÍ NA KOSMETIKU

Existuje celá řada potíží s reakcemi na kosmetické přípravky – od mírného podráždění až po nepříjemné alergie. Zde je desítka těch nejčastějších, které denně trápí tisíce lidí.

1. KONTAKTNÍ EKZÉM Z PARFEMACE

Vonné složky kosmetiky mohou vyvolat alergický kontaktní ekzém – svědivé zarudnutí, někdy i s puchýřky. Patří mezi ně například linalool či citronellol. Ve složení se vonné směsi označují slovem Parfum, případně Fragrance; některé vonné alergeny se uvádějí také samostatně. Mohou být přírodního i syntetického původu.

2. PODRÁŽDĚNÍ Z PĚNIDEL (SLS)

Pálení, zarudnutí a vysušení kůže může způsobit iritační dermatitida – podráždění, které není alergií. Jedním z možných původců je sodium lauryl sulfate (laurylsulfát sodný, SLS), mycí a pěnicí látka používaná například v šamponech a zubních pastách. Dráždivost závisí na koncentraci, složení přípravku i délce kontaktu s pokožkou.
V kosmetice se velmi často nahrazuje látkou sodium laureth sulfate (laurethsulfát sodný, SLES), jejíž molekula je větší. Neproniká tak hluboko do kůže, a je tudíž k citlivé pokožce výrazně šetrnější.

3. ALERGIE NA BARVY NA VLASY

Těžké otoky obličeje, očních víček a mokvající puchýře na pokožce hlavy. Týká se zhruba 1 až 2 % osob, které si pravidelně barví vlasy doma či v salonu. Působí ji PPD (p-fenylendiamin) – organická sloučenina nutná pro fixaci tmavých pigmentů. Je to klíčová složka permanentních barev na vlasy a černých hen.

4. PÁLENÍ OČÍ Z ŘASENEK (KONZERVANTY)

Slzení, oteklá víčka a zánět spojivek. Trpí tím zhruba 3 % uživatelek dekorativní kosmetiky, nejvíce pak ženy používající kontaktní čočky. Viník? Methylisothiazolinone (MI) – silný konzervant chránící produkt před bakteriemi. Bývá v řasenkách, očních linkách a odličovačích.

5. SUCHÉ RTY Z RTĚNEK

Olupování, praskání, zarudnutí a svědění rtů mohou signalizovat kontaktní zánět rtů neboli cheilitidu. Vyvolat jej mohou některá barviva, parfemace, ochucující látky, konzervační složky či další součásti rtěnek a balzámů. Barviva bývají ve složení označena číslem a značkou CI (Colour Index); toto označení samo o sobě neznamená, že jde o alergen. Jedním z významných alergenů je eosin, červené barvivo označené jako CI 45380.

6. VYRÁŽKA Z HYDRATAČNÍCH KRÉMŮ

Zarudnutí, svědění či drobné pupínky po nanesení krému mohou souviset s podrážděním nebo alergií. Mezi možné alergeny patří parfemace a některé konzervanty, například látky uvolňující formaldehyd. Parabeny, jako je methylparaben, chrání přípravky před množením mikroorganismů, kontaktní alergii však vyvolávají vzácně. Jiným známým konzervačním alergenem je methylisothiazolinone (MI), jenž je v EU povolen pouze v oplachové kosmetice.

7. TŘEPENÍ NEHTŮ A EKZÉM Z NEHTOVÉ KOSMETIKY

Časté používání odlakovačů může nehty vysušovat a zvyšovat jejich lámavost. Jiným problémem je alergický ekzém, který se může objevit kolem nehtů, ale po přenosu alergenu rukama také na víčkách či krku.
U některých klasických laků jej může vyvolat například tosylamidformaldehydová pryskyřice, jež zlepšuje přilnavost a odolnost laku.
U gelových nehtů jsou významnými alergeny některé akrylátové složky.

8. SOLÁRNÍ VYRÁŽKA Z UV FILTRŮ

Svědivé zarudnutí či pupínky po použití opalovacího přípravku a po pobytu na slunci mohou být projevem fotoalergické reakce. Mezi její možné původce patří některé organické UV filtry, například benzophenone-3 (oxybenzon) nebo octocrylene.

9. LOUPÁNÍ KŮŽE Z OMLAZUJÍCÍ PÉČE

Silné zarudnutí, suchost a plošné olupování kůže (tzv. retinoidová dermatitida). Postihuje až 20 % začínajících uživatelů tzv. anti-age péče, jež je zaměřena na zpomalení stárnutí pleti a redukci vrásek. Viníkem je retinol (vitamin A) – vysoce aktivní látka urychlující obnovu buněk pleti. Nachází se v omlazujících sérech a nočních krémech proti vráskám. Riziko podráždění závisí mimo jiné na koncentraci, četnosti používání a citlivosti pokožky.

10. EKZÉM Z PŘÍRODNÍ KOSMETIKY

Kontaktní alergie s červenými mapami na kůži. Mýtem o neškodnosti přírody je postiženo až 1,5 % vyznavačů „eko" kosmetiky, často s pylovou či jinou alergií. Lanolin (tuk z ovčí vlny) a rostlinné extrakty (silné silice např. z heřmánku) v přírodních balzámech a bio krémech bývají nejčastější příčinou.

Foto: Shutterstock.com



► Klíč k prevenci? Čtěte složení výrobků. Ingredience jsou zpravidla uvedeny sestupně podle množství; u složek pod 1 % a u barviv platí výjimky. Při prokázané alergii hledejte konkrétní alergen bez ohledu na jeho pozici v seznamu.

buňkám a aktivují se T-lymfocyty, které pomáhají vytvořit imunitní paměť na danou látku. Když se s ní kůže setká znovu, rozpozná ji a spustí zánětlivou reakci, jež se může projevit například jako zarudnutí, svědění, nebo dokonce ekzém. Proto se kontaktní alergie může projevit až s odstupem několika dní, nikoliv ihned po nanesení přípravku.

„Dráždivé látky mohou pokožku povysušovat."

■ Při podráždění pleť reaguje ihned?

U iritační reakce *(reakce způsobené podrážděním, pozn. red.)* je většinou problém v narušené ochranné bariéře. Pleť po nanesení dráždivých látek vysychá, červená, pálí, či dokonce otéká. Protože se ale neaktivují buňky imunitního systému, může se jednat jen o jednu jedinou epizodu, která se po zklidnění pleti znovu neobjeví.

■ Otok obličeje tedy automaticky neznamená alergii?

Přesně tak. Když za mnou pacient s podobnými potížemi přijde, začíná dlouhá detektivní práce. Podrobně se ptám, jaké přípravky používá, kdy se zarudnutí objevilo a jak dlouho trvá. Pokud pleť reaguje ihned po nanesení, s největší pravděpodobností se bude jednat o podráždění. Cesta k němu je dnes velice snadná. Používáme kyseliny, exfoliační peelingy *(přípravky, jež z povrchu kůže odstraňují odumřelé kožní buňky, pozn. red.)*, retinol *(forma vitaminu A, pozn. red.)* a další aktivní látky. Pak se nemůžeme divit, že pleť reaguje.

■ Co se při takovém přetížení děje s kožní bariérou?

Kožní bariéra se stává propustnější a zvyšuje se takzvaná transepidermální ztráta vody *(proces, při němž se voda z hlubších vrstev kůže neustále odpařuje skrze pokožku do ovzduší, pokud je ovšem kůže poškozená, odpařuje se jí příliš mnoho, což vede k extrémnímu vysušení a podráždění, pozn. red.)*. Naruší se přirozené kyselé prostředí kůže a její lipidová vrstva *(vrstva kožních tuků pomáhající udržovat ochrannou bariéru, pozn. red.)*. To pak ovlivňuje i kožní mikrobiom *(ekosystém miliard prospěšných bakterií, kvasinek a mikroorganismů, který přirozeně osidluje povrch naší kůže a funguje jako její zásadní ochranný štít před infekcemi a podrážděním, pozn. red.)*.

■ Jak člověk pozná, že je jeho péče o pleť přiměřená?

To je individuální. Mastnější pleť většinou snese mnohem více než tenká, suchá nebo citlivá, která potřebuje šetrnější zacházení. Citlivějším lidem bych doporučila omezit počet přípravků a používat nanejvýš jednu aktivní ingredienci, například vitamin C, pak už jen šetrný čisticí přípravek,

INZERCE

Víc času
užívat si důchod

Založte si Poštovní účet
a důchod bude chodit za vámi



Akce platí pro nové klienty od 65 let včetně.
Víc informací o akci a souvisejících produktech zjistíte u přepážek České pošty, u pobočkách nebo na www.csob.cz/ucetproseniory.

Infolinka 495 300 300

ČSOB Poštovní spořitelna
jdeme vám naproti

hydratační krém a ochranu před sluncem. Při mytí bych se vyhnula mechanickému drhnutí tamponkem. Pokud se pleť ozve pálením a zarudnutím, je dobré ji nechat zklidnit.

Může se objevit alergie na přípravek, který člověk bez problémů používá roky?

Může. Při kontaktní alergii se člověk nejprve na určitou látku takzvaně senzibilizuje – jeho imunitní systém se ji naučí rozpoznávat a reagovat na ni.

Jak?

U většiny kontaktních alergenů pronikne malá molekula do pokožky, tedy do epidermis, a naváže se na kožní bílkoviny. Takto vzniklý antigen, jak se říká cizorodé látce vyvolávající obrannou reakci těla, zachytí a zpracují Langerhansovy buňky a dermální dendritické buňky. Ty se přesunou do příslušných mízních uzlin, kde antigen představí dalším imunitním buňkám, T-lymfocytům, ty se tím aktivují a namnoží. Celá tato fáze může proběhnout bez příznaků. Při dalším kontaktu se stejným alergenem už jsou tyto specifické paměťové buňky připravené reagovat a mohou vyvolat zánět kůže. Ten se projevuje zarudnutím, svěděním, otokem, puchýři nebo mokváním. Jednoho dne tedy imunitní systém u náchylného jedince „bouchne“, a proto nás nepřekvapuje, když pacient dorazí do ordinace s krémem, jaký mu vyhovoval roky. Samotný fakt, že přípravek není nový, tedy alergii nevylučuje.

Když už je tělo na alergen citlivé, vyvolá další kontakt s ním reakci snáz?

Ano. Imunitní buňky už jsou na danou látku připravené, a proto se může reakce objevit snáz.

Bývají pak další reakce silnější?

U již senzibilizovaného člověka mohou být další reakce výraznější a mohou vzniknout i po menším množství alergenu.

Mohou se časem naopak mírnit?

Ano, intenzita klinických reakcí může časem kolísat, a zejména pokud se člověk alergenu důsledně vyhýbá, i mírnit. To však bohužel neznamená, že kontaktní alergie zmizela.

„I opalovací krém může vyvolat reakci.“

Proč se alergické reakce velice často objevují kolem očí?

Kůže na víčkách je velmi jemná a citlivá a mnohem snadněji se podráždí. Lokalita reakce nám ale sama o sobě neřekne, na kterou látku člověk reaguje. Donutí nás však přemýšlet nad tím, co se na dané místo opakovaně dostává. Například ekzém na rukou může souviset s prací. U kadeřnic, kosmetiček nebo zdravotníků je potřeba podrobně probrat jejich každodenní kontakt s přípravky a pomůckami.



A co když se vyrážka objeví na místě, kam si žádný krém nedávám?

Je to typické u alergické kontaktní dermatitidy na víčkách, kde je kůže velmi tenká a citlivá, takže může reagovat i na malé množství alergenu přeneseného z jiné části těla, například když si rukama promneme oči nebo třeba při mytí vlasů, z vlasových přípravků.

Kdy by měl člověk s reakcí navštívit dermatologa?

Pokud se potíže vracejí, drží se na stejných místech nebo se objevují ještě dva dny po použití určitého přípravku, stojí za to alergii vyšetřit. Rozhodně bych nečekala při velkém otoku, puchýřích, nebo až když je kůže popraskaná a může se do ní dostat infekce. V akutní fázi potřebujeme kůži zklidnit, často pomocí kortikoidů. Testování kontaktní alergie má smysl až poté, co reakce odezní.

Jak přesně testování probíhá?

Používají se takzvané epikutánní testy, kdy se na záda nalepí náplast s vybranými látkami, které chceme testovat. Náplasti zůstávají na kůži neprodyšně přilepené obvykle 48 hodin. V této době se nesmějí namočit ani sundat. První odečtení výsledků probíhá ihned po sejmutí náplastí. Další pak obvykle za 72 až 96 hodin, případně i později, protože se kontaktní alergie projevují se zpožděním. Pozitivní reakce se projeví zarudnutím, vystouplým pupínkem, nebo dokonce puchýřem. Právě podle intenzity reakce hodnotíme, jak moc je tělo na alergen citlivé.

Jaké látky se takto testují?

Existují sady alergenů podle skupin, například parfemace, konzervanty nebo kovy. Vybíráme je podle toho, s čím člověk přichází do styku nejčastěji a na co máme největší podezření. V těchto případech je velice užitečné přinést s sebou přípravek, po němž reakce vznikla, abychom se podívali na jeho složení. Veškerou kosmetiku v pacientově koupelně určitě netestujeme.

Foto: Shutterstock.com

▼ Látka PPD, obsažená v některých barvách na vlasy, může vyvolat výraznou alergickou reakci včetně otoků obličeje a víček. Před použitím dodržujte pokyny výrobce k testu kožní snášenlivosti. Ani negativní výsledek však alergickou reakci zcela nevylučuje.





Pigmenty, parfemace, konzervanty či další složky rtěnek mohou vyvolat kontaktní zánět rtů. Projevuje se zarudnutím, olupováním, svěděním a praskáním, takže může připomínat běžné vysušení.

Co si mám z vyšetření odnést, abych dokázala bezpečně nakupovat kosmetické produkty?

Přesný mezinárodní název látky, na niž mám alergii, a informace o látkách, které s ní mohou zkříženě reagovat *(tzn., že imunitní systém zamění podobné látky a spustí alergickou reakci i na něco, na co člověk primárně alergický není, pozn. red.)*. Nestačí vědět, že mi vadí „nějaký krém". Na výrobku musí být uvedené složení. Jednotlivé složky jsou seřazené od vyššího zastoupení k nižšímu. Laik se v názvech nemusí vyznat, proto je dobré mít výsledek testů písemně a probrat obaly přípravků s lékařem. Pak může člověk při nákupu konkrétní alergen hledat.

Co patří mezi nejčastější zkřížené alergeny?

T-lymfocyty vytvořené proti jednomu alergenu mohou rozpoznávat i jinou, chemicky podobnou látku, tím nám vzniká zkřížená alergie. Prakticky významné jsou tyto skupiny: barvy na vlasy s p-fenylendiaminem (PPD), akryláty u gelových nehtů a isothiazolinonové konzervanty v čisticích prostředcích.

Pokud test prokáže alergii na některou z látek, musí se jí člověk celoživotně vyhýbat, nebo by alergie mohla časem odeznít?

Ve většině případů by se měl dané látce celoživotně vyhýbat. Neznamená to však, že intenzita senzibilizace musí být po celý život úplně stejná.

Které kosmetické složky patří mezi nejčastější alergeny?

Setkávám se s reakcemi na barvy na vlasy, parfemační látky a konzervanty. U barev je známým alergenem parafenylendiamin, zkráceně PPD, jenž způsobuje velmi výrazné reakce. Oteklá oční víčka, zarudnutí a puchýře, které nemusejí zasáhnout jen vlasovou část pokožky, ale také

„Mnohé přírodní oleje patří mezi alergeny."

čelo a krk. U kosmetiky se díváme hlavně na parfemace, především limonene, linalool, cinnamal a jejich oxidační produkty, a na jednotlivé konzervační látky. Tady mezi největší alergeny spadá formaldehyd a methylisothiazolinone.

Existují konzervanty nebo parfemace, na něž reaguje jen velmi malá část populace, a dají se tedy považovat za neškodné, či dokonce hypoalergenní, jak se říká přípravkům se sníženým rizikem alergie?

Ano, existují konzervanty s nízkým alergenním potenciálem. Jedním z takových je například phenoxyethanol. Alergická reakce na parfemace jako celek je relativně častá, navíc může slabě alergenní látka časem oxidovat na silnější alergen.

Jsou hypoalergenní kosmetické produkty skutečně zárukou toho, že na ně člověk reagovat nebude?

Na to bych nespoléhala. Pacient s prokázanou alergií potřebuje znát konkrétní alergen a číst složení každého výrobku. Problematika terminologie je krásně vidět například u produktů, které jsou označeny jako neparfémované, často se uvádí perfume-free nebo fragrance-free. U některých z nich to může znamenat, že je ve složení látka, jež pachy potlačuje, nikoliv že tam žádná parfemace není. Kosmetika bez parfemace tedy neznamená, že se na ni nemůže vyskytnout reakce nebo že by byla univerzálně bezpečná pro každého. A podobně je to i s hypoalergenní kosmetikou. Ne každému může sednout. Pokud je člověk alergický, musí zkoumat úplné složení produktu.

Zrovna parfemace se vyskytuje ve většině produktů, co v domácnostech používáme. Setkáváte se i s alergiemi na prací prostředky a aviváže?

Samozřejmě. Pokud má člověk kožní potíže a je ve hře podezření na alergii, nesmíme se omezit jen na krémy a líčidla. Musíme zkoumat všechny látky, s nimiž kůže přichází do styku.

Často se mluví také o alergii na gelové nehty. Setkáváte se i s ní?

S alergií po gelových nehtech jsem se ve své praxi nesetkala. Narážím spíš na jiný problém, kdy se po jejich odstranění objeví na nehtech bakteriální nebo plísňová infekce.

A co opalovací krémy? Ty přece dermatologové doporučují.

Ani u opalovacích přípravků nemáme stoprocentní jistotu, že na ně citlivá pleť nebude reagovat. Někdy totiž látka sama o sobě problém nezpůsobí, ale reakce se objeví až



Kontaktní dermatitida se nejčastěji projevuje jako ostře ohraničené začervenání a svědění v místě dotyku s alergenem. Pokud jde o kosmetiku, jde o místo, kam jste nanesli produkt. Reakce se obvykle plně rozvine teprve 12 až 72 hodin po kontaktu s alergenem, na rozdíl od okamžitých pylových či potravinových alergií.



I ten nejluxusnější hydratační krém může obsahovat konzervanty či parfemaci, jež mohou oslabenou kožní bariéru podráždit. Při prvním použití nového krému jej proto otestujte – nanášejte ho nejprve na malou plochu za uchem.

po jejím vystavení slunečnímu záření. Jedná se o takzvanou fototoxickou reakci, kdy se alergen aktivizuje až po vystavení se slunci.

Dá se to také testovat?

Při podezření na tento typ alergie se na záda nalepí dvě testovací sady. Jedna se nechá zakrytá a druhá se vystaví slunci. Pak se sleduje, zda kůže reagovala jen na exponované, tedy slunci vystavené straně.

Co když zrovna ty dva dny, kdy se látky testují, žádné slunce nesvítí? Dá se místo osvítit uměle?

Ano, a je to i vhodnější, obvykle se po 24 až 48 hodinách jedna sada alergenů ozáří kontrolovanou dávkou UVA záření. *(Rozlišují se dvě složky slunečního záření; zatímco UVA proniká hluboko do kůže a způsobuje její stárnutí a vrásky, UVB působí na povrchu a má na svědomí opálení, popř. spálení pokožky, pozn. red.)*

Co patří mezi největší alergeny, které reagují právě se slunečním zářením?

Jedná se především o některé organické UV filtry používané v opalovacích krémech a jiné kosmetice, mezi ně patří například octocrylene nebo benzophenone-3.

Jaký je přesně rozdíl mezi fototoxickou reakcí a sluneční alergií? Lze je snadno rozlišit?

Fototoxická reakce vzniká tehdy, když určitá látka pohltí UV záření a následně přímo poškodí kožní buňky. Obvykle se objeví poměrně rychle po pobytu na slunci a připomíná spálení. Často po ní zůstávají hyperpigmentace, tedy tmavší skvrny na kůži. Při fotoalergické reakci UV záření změní danou látku natolik, že ji imunitní systém začne rozpoznávat jako alergen.

A co tolik opěvovaná přírodní kosmetika? Je zárukou jistoty, že jejím používáním k žádné alergické reakci nedojde?

Naopak. Spousta přírodních a esenciálních olejů, které v přírodní kosmetice bývají, patří mezi významné alergeny. Mezi ty nejčastější patří propolis, tea tree oil, peppermint oil nebo třeba henna.

Jsou ve zmíněných epikutánních testech obsaženy také sady na tyto přírodní látky a esenciální oleje? Daly by se případně odhalit jinými testy? Například krevními?

V evropských testovacích sériích se pro základní záchyt alergie používají například fragrance mix I a II a Myroxylon pereirae *(směsi vonných látek a peruánský balzám, jež pomáhají odhalit kontaktní alergii na vonné složky, pozn. red.)*. Testování se dále rozšiřuje o jednotlivé vonné alergeny, často o hydroperoxidy limonenu a linaloolu *(látky vznikající působením vzdušného kyslíku na limonen a linalool, vonné složky obsažené také v esenciálních olejích, pozn. red.)*. Jelikož se nejedná o alergii zprostředkovanou IgE *(označení specifického typu protilátek; u kontaktní alergie zprostředkovávají reakci pro změnu T-lymfocyty, pozn. red.)*, krevní testy se zpravidla neprovádějí.

„I na vitamin C může citlivá kůže reagovat."

Mohou kontaktní alergie souviset také s jinými alergiemi? Potravinovými, pylovými nebo třeba atopickým ekzémem?

U lidí s atopickým ekzémem bývá oslabená kožní bariéra, proto mohou být náchylnější k podráždění i senzibilizaci. Alergen může snadněji pronikat do kůže. Nutno však konstatovat, že kontaktní a potravinová alergie mají často odlišný imunologický mechanismus.

Hraje v kontaktních alergiích nějakou roli také mikrobiom, tedy společenství prospěšných mikroorganismů, jež osidlují i naši kůži?

Mikrobiom je velké téma napříč obory. Víme, že může souviset s atopií, kde hraje roli dysbióza a nižší mikrobiální diverzita *(narušení rovnováhy mezi mikroorganismy a menší rozmanitost jejich druhů, pozn. red.)*. Nejčastěji se relativně přemnoží Staphylococcus aureus *(bakterie známá jako zlatý stafylokok, pozn. red.)*. Role mikrobiomu u kontaktních alergií zatím prokázána nebyla a chybějí nám spolehlivé klinické důkazy.

Může se přecitlivělost nebo alergie na kosmetické produkty objevit až během těhotenství, kdy se ženám mění hladiny hormonů?

Během těhotenství se ženám mnohem více aktivizuje imunitní systém, takže je možné, že bude na některé látky reagovat silněji. Obecně jsou těhotné ženy velmi specifickou kapitolou, což je hodně patrné právě u atopiků. Některým ženám ekzém během

▼ Alergeny z nehtové kosmetiky se mohou dotykem rukou přenést na víčka, obličej či krk a vyvolat tam ekzém. U některých klasických laků jde například o pryskyřice, u gelových nehtů o akrylátové složky.



Foto: Shutterstock.com



► Bohatá pěna sice navozuje pocit čistoty, ale některé mycí látky, například SLS, mohou pokožku zbavovat přirozených lipidů (tuků), vysušovat ji a dráždit. Záleží na jejich koncentraci, složení přípravku i délce kontaktu s kůží. Narušená kožní bariéra pak hůře brání ztrátě vody.

těhotenství úplně zmizí, jiným se naopak výrazně zhorší. Období těhotenství a kojení bereme jako takovou kapitolu hormonální aktivace, kdy všechno reaguje úplně jinak.

■ Existuje souvislost mezi kontaktní alergií a periorální dermatitidou, jež se projevuje pupínky, šupinkami a svěděním v oblasti kolem úst, nosu a někdy i očí?

Periorální dermatitida může souviset s opakovaným drážděním pleti a přemírou přípravků. Kolem úst bývá zarudnutí a drobné pupínky, někdy kůže svědí nebo je mírně oteklá, jen těsně u rtů může zůstat proužek zdravé kůže. Zrovna u této diagnózy se doporučuje takzvaná nulová terapie, což znamená, že pacient vysadí vše, co na postiženou oblast běžně nanáší. Může se použít Jarischova voda, což je roztok kyseliny borité a glycerinu, který napomáhá zklidnění. Tohle období může trvat klidně měsíc. Až po zklidnění se zavádějí přípravky zpět.

■ A co růžovka, která postihuje obličej? I tu může způsobit přemíra kosmetiky?

Růžovka je úplně jiný případ. Kůže bývá zarudlá, mohou být vidět rozšířené žilky, zejména kolem nosu. Může se na ní více vyskytovat roztoč demodex, který se běžně nachází na lidské kůži. Při léčbě se snažíme tlumit zánět a volíme přípravky podle konkrétního nálezu. Samotnou růžovku bych tedy nepřičítala přemíře kosmetiky, i když je pravda, že tato citlivá pleť vyžaduje šetrné zacházení.

■ Doporučila byste citlivé pleti oblíbené aktivní látky, jako jsou vitamin C a retinol?

Záleží na tom, co člověk snese a v jakém stavu pleť právě je. Vitamin C se používá často, ale i na něj může citlivá kůže reagovat. Retinol je léty prověřená složka: ovlivňuje rohovatění kůže, jemně odlupuje její povrch a používá se třeba při pupíncích, rozšířených mazových žlázkách i v péči zaměřené na známky stárnutí. Zároveň může vysušovat a dráždit. U citlivé pleti bych začínala nízkou koncentrací, nedávala ho těsně kolem očí a nekombinovala bez rozmyslu s dalšími aktivními přípravky. V těhotenství se nesmí používat vůbec.

■ Můžeme vzniku alergických reakcí vůbec zabránit?

Úplnou záruku nemáme, ale je zbytečné, aby se jich lidé báli. Naprostá většina reakcí, s nimiž se setkáváme, je spíš podráždění než skutečná alergie. Důležité je nepřetěžovat pleť velkým množstvím přípravků a nezkoušet každý den něco jiného. Když už si člověk sestaví rutinu, je dobré u ní nějakou dobu vydržet a sledovat, jak na ni pleť reaguje. Pokud se potíže i po zklidnění pleti vracejí, je namístě vyšetření. Jestliže se alergie na konkrétní látku potvrdí, je potřeba se jí jednou provždy vyhýbat.



Veronika Caïs

INZERCE

GECO

35 let.
Miliony setkání. Jeden příběh.
Známe se. GECO.