

# Старінню шкіри можна запобігти

Сучасними skincare-трендами маємо завдячувати не тільки маркетологам і потужним промокампаніям косметичних брендів, але й науковцям, які, досліджуючи процеси старіння шкіри, запевняють, що її стан безпосередньо залежить від здоров'я людини в цілому і здорового способу життя.

Тому, переконує Світлана Климишина, канд. фарм. наук, старший викладач кафедри організації та економіки фармації, технології ліків та фармакоекономіки ЛНМУ ім. Данила Галицького, не варто гнатися за «вічною молодістю». Доцільніше зосередитися на smart-старінні, тобто намагатися виглядати добре саме у своєму віці і якнайдовше зберегти те, чим обдарувала природа



Світлана Климишина

## СУЧАСНІ ТЕОРІЇ СТАРІННЯ ШКІРИ

Існує багато чинників, що про-вокують «запуск» механізмів старіння шкіри. Умовно їх можна поділити на дві групи — зовнішні і внутрішні. До зовнішніх належать: УФ-опромінення, несприятливі екологічні умови, алергени, механічні пошкодження шкіри, куріння, незбалансоване харчування тощо. До внутрішніх зараховують генетичний, нервовий (психічні розлади, стреси), імунний (порушення імунного статусу), гормональний, обмінний

та інші чинники. За словами Світлани Климишиної, у сучасній науці існують кілька теорій, що пояснюють процес старіння.

**Вільнорадикальна теорія.** Вільні радикали, що утворюються в організмі та потрапляють ззовні, здатні у незворотному напрямку пошкоджувати клітини та їхній генетичний апарат, руйнуючи при цьому всі складові клітин (ядро, ядерце, мітохондрії та ін.).

**Теорія глікації.** Між моноцукрами і аміногрупою білків в організмі людини проходить неферментативна реакція (реакція глікації), і моноцукри здатні зв'язуватися з білками не тільки крові, а й тканин організму. Зміна структури білків зумовлює і зміну їхніх функцій, а накопичення в тканинах призводить до поступового порушення фізіологічних процесів. Швидкість цієї реакції залежить від часу і концентрації глюкози. Доведена роль глюкози у виникненні атеросклерозу (поєднання з ліпопротеїдами), помутнінні кришталіка (реакція з білками склоподібного тіла ока), порушенні роботи іонних насосів клітини («цукрове» пошкодження білків клітинних мембран), поява зморшок (зв'язок з колагеном і еластином).

**Теорія колагенової зшивки.** Відомо, що колагенові волокна порушуються під впливом ферменту колагенази, а у фібробластах синтезується новий колаген. Такий баланс може порушуватися при блокуванні або нестачі ферменту, а також внаслідок створення колагенових димерів (зшивки). Колагеназа такі молекули не ферментує, і вони накопичуються у тканинах, зупиняючи синтез нових колагенових волокон. У результаті втрачається еластичність шкіри, створюються складки, підшкірна жирова клітковина атрофується, виникають великі глибокі зморшки, змінюється овал обличчя — формується так звана «маска скорботи». Провокуючими чинниками, або пусковими механізмами, цього процесу можуть бути вільні радикали та УФ-опромінення.

Вікові зміни визначаються у всіх шарах шкіри. Кількість води в епідермісі зменшується, що призводить до лущення, порушення гідратації та десквамації епітелію. Як наслідок, епідерміс стає тонким, формується сітка дрібних зморшок, знижується тургор шкіри, виникають пігментні плями. У базальному (зародковому) шарі епідермісу порушуються клітинний мітоз і диференціація нових клітин, що уповільнює проходження кератиноцитів до поверхні шкіри. Швидкість оновлення клітин епідермісу зменшується, послаблюється бар'єрна функція шкіри, а межа між епідермісом і дермою майже нівелюється, стає рівною.

## ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ ШКІРИ

Зовнішній вигляд шкіри визначається морфологічним і функціональним станом не тільки епідермісу, а й дерми і гіподерми. За ступенем еластичності розрізняють три типи шкіри:

- шкіра з нормальним тонусом — дуже гладка, без зморшок;
- шкіра зі зниженим тонусом має мімічні зморшки, що виникають внаслідок виразної міміки і з часом фіксуються. Шкіра повік помірно в'яла, у кутиках очей створюється сітка дрібних зморшок;
- шкіра атонічна, тонка, в'яла — формуються постійні зморшки і складки. В'ялість найбільш виражена навколо очей і рота.

Вибір інтенсивності косметичного догляду залежить від чутливості шкіри до механічних подразників. Своєю чергою, чутливість шкіри зумовлюють властивості макроструктури її поверхні й особливості кровопостачання.

За рівнем кровопостачання диференціюють шкіру:

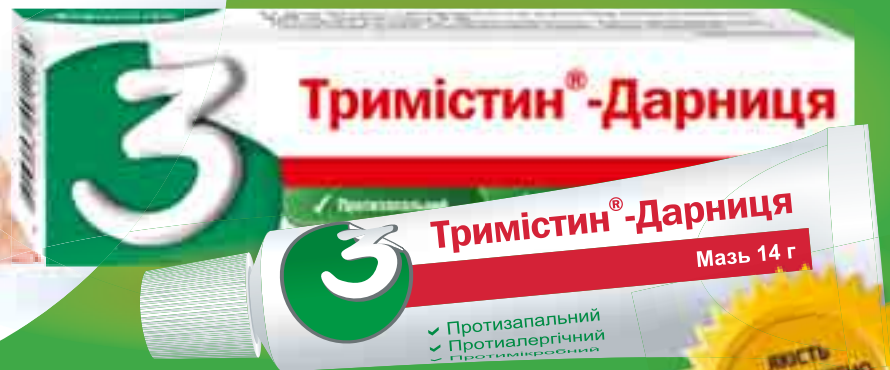
- з добрим кровопостачанням;
- з недостатнім кровопостачанням.

Рівень кровопостачання і чутливість шкіри оцінюють візуально — за ступенем її прозорості: рожевий колір свідчить про достатнє кровопостачання (капілярні судини візуально помітні крізь епідерміс), колір від жовтого до білого — про знижене кровопостачання.

Певна річ, старіння організму і шкіри повністю зупинити неможливо, але можна попередити дію зовнішніх чинників, які призводять до передчасного старіння.

Одним з головних чинників, що провокує передчасне старіння, є вплив УФ-променів. Таке старіння називають «фотостарінням». Основну роль при цьому відіграють окисно-відновні реакції вільних радикалів. УФ-опромінення особливо небезпечно тим, що має глибокий вплив на шкіру і пошкоджує базальні мембрани (зародковий шар епідермісу), а також термальні фібробласти і макрофаги.

# Тримістин® -Дарниця



**ПОТРІЙНА ДІЯ ПРИ ЗАПАЛЬНИХ  
ЗАХВОРЮВАННЯХ ШКІРИ РІЗНОЇ ЕТІОЛОГІЇ.**

✓ Протизапальний

✓ Протиалергічний

✓ Протимікробний

## Склад:

*Діюча речовина:* 1 г мазі містить триамцинолону ацетоніду мікронізованого 0,25 мг, мірамістину 5 мг;

*Допоміжні речовини:* пропіленгліколь, бетациклодекстрин, цетиловий спирт, стеариловий спирт, вода очищена.

## Показання.

Запальні захворювання шкіри, зокрема ускладнені бактеріальною або грибковими інфекціями: екзема, атопічний дерматит, нейродерміт, псоріаз у прогресуючій стадії та в ексудативній формі, парасоріаз, пухирчатка, контактний дерматит, себорейний дерматит, дерматит Дюринга, дискоїдний червоний вовчак, фотодерматоз, лімфома шкіри.

## Протипоказання.

Підвищена чутливість до триамцинолону та мірамістину. Туберкульоз шкіри, що локалізується у місці аплікації мазі; вірусні ураження шкіри, особливо при простому герпесі та вітряній віспі; сифілітичні ураження шкіри; шкірні реакції після вакцинації; варикозне розширення вен, виразки гомілки; ураження шкіри обличчя (рожеві вугри, вульгарні вугри, періоральний дерматит). Рак шкіри.

Р. П. № UA/6123/01/01

Препарат може викликати побічні реакції, більш детальна інформація викладена в інструкції для медичного застосування лікарського засобу.

Інформація призначена виключно для розміщення у спеціалізованих виданнях, призначених для медичних установ та лікарів, а також для розповсюдження виключно на семінарах, конференціях, симпозіумах з медичної тематики.

\* За результатами

конкурсу споживчих вподобань « Вибір року » в Україні 2016, 2017, 2018 [www.choice-of-the-year.com.ua](http://www.choice-of-the-year.com.ua)

ПРАТ «Фармацевтична фірма «Дарниця»

02093, м. Київ, вул. Бориспільська, 13, [www.darnitsa.ua](http://www.darnitsa.ua)



ФАРМАЦЕВТИЧНА ФІРМА  
**Дарниця**



**Старіння — складний біологічний процес структурно-функціональних змін організму, що відбувається нерівномірно і спостерігається як у внутрішніх органах, так і в шкірних покривах**

Боротьба із передчасним старінням шкіри починається з повноцінного нормального сну, раціонального харчування, фізичної активності, захисту від УФ-опромінення, використання методів фізіотерапії і, звичайно, застосування ретельно підібраних косметичних засобів.

До сучасних засобів ефективної боротьби зі старінням шкіри належать:

- антиоксидантна терапія;
- захист шкіри від УФ-опромінення;
- кретиніди і регенерувальні добавки, що містять фактори росту;
- гормонозамісна терапія (естрогенні креми, фітоестрогени);
- застосування косметичних засобів, що містять коензим Q, з метою затримки клітинного старіння.

Усі ці засоби здатні покращити стан шкіри і уповільнити настання вікових змін.

Косметологи дійшли висновку, що існують основні причини передчасного старіння шкіри.

По-перше, це спадковість (наприклад, вже у 25 років шкіра починає старіти). Безперечно, допомагати людині слід засобами, що відновлюють пам'ять клітин, примушують їх працювати так, як це відбувалося в 20 років. Ці засоби (ревітол, пептидоглікани, гіалуронові кислоти та ін.) — не пілінги і не гормони, а ефективні запобіжники, тому препарати для догляду за такою шкірою повинні містити у своєму складі зазначені інгредієнти.

По-друге, сила тяжіння Землі (гравітація). Маса шкіри становить приблизно 20% загальної маси тіла, тому з віком шкіра розтягується. Перших ознак старіння зазнають саме ті ділянки тіла, на яких вона тонша, тобто навколо очей і на шиї. Впливати на цей процес неможливо, оскільки створити умови невагомості нереально.

Однак сучасна косметологія має на озброєнні засоби для профілактики. Це пілінги, гомажі (скатки, ролінги-креми), які треба застосовувати хоча б один раз на тиждень (зазвичай вони містять

АНА-альфагідроксидні (фруктові) кислоти), регулярне використання яких дає хороший результат. Але необхідно пам'ятати, що для чутливої шкіри скраби і пілінги протипоказані. Після глибокого очищення обв'язково треба використовувати живильно-тонізуючі маски. До складу масок такого типу входять життєво необхідні для відновлення шкіри інгредієнти: кераміди (цераміди), холестерол та жирні кислоти, що містяться в оливковій, мигдалевій, кукурудзяній і соняшниковій олії. Існує правило: чим жінка старша, тим частіше і регулярніше вона повинна робити маски для профілактики і зупинення передчасного старіння шкіри. Єдина умова: під час дії маски м'язи обличчя і шкіри мають бути розслаблені, бо тільки в такому режимі відбувається детоксикація клітин шкіри, а замість токсинів і шлаків шкіра всмоктує поживні складники масок (біологічно активні речовини, вітаміни, ферменти, бальзами тощо).

## ЗАХИСТ ВІД НЕГАТИВНОЇ ДІЇ СОНЦЯ

— Третій чинник, який зумовлює передчасне старіння шкіри, — це дія сонця. Цей чинник можна і треба усувати з допомогою сучасних сонцезахисних препаратів, — розповідає Світлана Климишина.

Спочатку розглянемо позитивний вплив сонця — підвищується циркуляція крові і відчувається бадьорість. Під дією сонця виробляється вітамін D, необхідний для кісток, зубів, гормональної системи людини, зменшується кількість вугрів і полегшується перебіг деяких захворювань шкіри.

А тепер про негативний вплив сонця: сонячні промені спричиняють передчасне старіння шкіри, появу глибоких зморшок, плям і веснянок, опіки, рак шкіри. Згідно з останніми даними, надлишкова дія ультрафіолету послаблює імунну систему організму.

Сонячне проміння — це декілька типів променів, які мають різну довжину хвилі. Чим коротша довжина хвилі, тим сильніша енергія. Чим довші хвилі, тим глибше проникають вони в шари шкіри.

Під дією коротких так званих УФ-А в шкірі відбувається моментальна пігментація. Сонячні опіки і еритему спричиняють здебільшого довгохвильові промені. Таку здатність променів використовують для визначення фактора сонячного захисту (Sun Protection Factor — SPF). Найнебезпечніші впливи цих видів променів — порушення структури ДНК, рак шкіри, пригнічення імунітету, розвиток фотодерматозів та фотостаріння шкіри.

SPF «сонячний екран» — це фізичні частинки мінерального походження, які здатні відбивати і розсіювати сонячні промені, а SPF «сонячний фільтр» — це хімічні субстанції, що поглинають УФ-випромінювання. Методи визначення SPF та індексу захисту ґрунтуються на здатності УФ-променів спричинити еритемну реакцію шкіри.

Провізору необхідно повідомити відвідувачеві аптеки, що використання SPF з високим фактором захисту не означає можливості подовження часу перебування на сонці, він лише зменшує шкідливий вплив на шкіру УФ-променів, що здатні спричинити опіки.

Оскільки сезон відпусток вже розпочався, нагадаємо рекомендації Асоціації раку шкіри (Skin Cancer Association) щодо використання сонцезахисних засобів:

- засоби з SPF наносити на шкіру безпосередньо перед виходом на сонце на ділянки, що опромінюються;
- повторно наносити засіб кожні 2 год, а також після купання, на пляжі — на все тіло;
- під час інсоляції перебувати у затінку;
- носити одяг, який не пропускає УФ-промені, капелюшки з широкими крисами, парасольки.

Ретельно підібрані сучасні лікарські профілактичні косметичні препарати та їхнє раціональне використання здатні призупинити та відтермінувати процес передчасного старіння шкіри.

**Підготувала Лариса Дедишина**