

Veido odą puoselėjančios priemonės

Karolina Drazdauskaitė

Socialinių mokslų kolegija

Zita Gierasimovič

Vilniaus universitetas

Santrauka. Bioamžius (gr. bios- gyvenimas, sąsaja su gyvenimu) – natūralus amžius. Odos pokyčiai progresuoja dėl amžiaus silpnėjant ląstelių funkcijai. Pradeda lėtėti odos atsinaujinimas, sunkiau šalinasi suragėjusios ląstelės. Mažėja odos apsauginis barjeras, oda praranda jaunatviškumą, todėl, norint jį atgauti, reikia kuo dažniau šalinti negyvų ląstelių sluoksnį. Sutrinka pigmento melanino gamyba, tai lemia dėmių, senatvinių šlakų, odos problemų ar ligų atsiradimą. Netinkama veido priežiūra gali sukelti odos senėjimą, tam įtakos turi blogai parinkta kosmetika, netinkamas odos valymas, saulės nesisaugojimas.

Tikslas – apžvelgti veido odą puoselėjančias priemones ir jų poveikį odai.

Metodika. Išanalizuota 11 šaltinių aptariamąja tema, ne senesnių nei penkerių metų senumo. Publikacijos pateikiamos anglų kalba, tekstas laisvai prieinamas. Atrinkose publikacijose aprašomas bioamžius, veido odos pokyčiai, kosmetinių priemonių sudėtis ir poveikis odai.

Išvados. 1. Odos priežiūra turėtų būti keičiama atsižvelgiant į amžių, sezoniškumą ir odos tipą. Svarbu rūpintis oda ir odos priežiūros ritualus kartoti nuolat, du kartus per dieną, naudojant kosmetines priemones pagal odos tipą. 2. Priklausomai nuo amžiaus, naudoti odos struktūrą palaikančias kosmetines priemones.

Reikšminiai žodžiai: bioamžius, odos struktūra, kosmetinės priemonės.

Įvadas

Nors laiko atgal atsukti negalima, tačiau ankstyva ir tinkama odos priežiūra gali padėti sulėtinti odos pokyčius ir kuo ilgiau išlaikyti ją sveikesnę [1]. Oda atlieka svarbų kosmetinį vaidmenį, sudaro mikrobinį barjerą. Trys pagrindiniai odos sluoksniai: epidermis, derma, hipoderma atlieka pagrindinę funkciją – palaiko sveiką odos struktūrą (1 lentelė).

1 lentelė. Odos struktūra [2, 3]

Odos sluoksniai	Struktūra	Funkcijos
Epidermis	Sudarytas iš keratinocitų	Saugo nuo UV spindulių, cheminių medžiagų, bakterijų, virusų.
Derma	Sudaro elastino ir kolageno skaidulos	Užtikrina odos elastingumą.
Hipoderma	Jungiamojo ir riebalinio audinio sluoksnis	Užtikrina termoreguliaciją.

Odos funkcijos ir struktūros, vientisumo praradimas neišvengiamai greitėja su amžiumi, tai lemia tiek vidiniai, tiek išoriniai veiksniai. Vidiniam senėjimui įtaką daro žalingų ląstelių metabolizmo produktų kaupimasis, o išoriniai aplinkos veiksniai sukelia dermatologinius senėjimo požymius [5]. Aplinka, gyvenamosios ypatumai, netinkama odos priežiūra paskatina odos išvaizdos pasikeitimus, tačiau didžiausią žalą, net 80 proc., daro ultravioletiniai spinduliai [2, 4].

Veido odos pokyčiai pastebimi senstant, kuomet oda tampa mažiau elastinga, nukarą. Dėl sutrikusios melanino gamybos buvęs odos atspalvis keičiasi į pilkšvą ar gelsvą spalvą. Pažeidžiama skruosto zona, kurioje atsiranda hormoninio tipo spuogų. Veido T zona (kakta, nosis, smakras) yra riebesnė, čia dažniausiai kaupiasi nešvarumai, skruostų zona – sausesnė, kaktose susiformuoja raukšlį. Atsiranda gilesnių raukšlį aplink nosies ir burnos kampus, formuojasi maišeliai po akimis, ši zona jautriausia, nes čia oda yra itin švelni ir plona. Odos pokyčiai ir priežiūra keičiasi atsižvelgiant į sezoniškumą, pvz., odos išsausėjimas. Veido T, skruostų zonos per mažai vertinamos ir joms mažai skiriama priežiūros, atsiranda pigmentinių dėmių, oda susiraukšlėja. Dažniausiai T zonoje

oda aplink nosį ir burną būna sujautrėjusi, išsausėjusi ir pleiskanota. Odos senėjimo pasiskirstymas pagal amžių ir būdingi požymiai pateikti 2 lentelėje.

2 lentelė. Odos senėjimo požymiai [5, 6]

Amžius	Požymiai
25-ieji metai	Atsiranda pirmieji senėjimo požymiai – smulkių raukšlių, dėmelių. Požymiai labiau išryškėja piktnaudžiaujant saulės voniomis.
30-ieji metai	Atsiranda mimikos raukšlių. Kaklo bei akių vokų srityse susidaro „maišeliai“.
40-ieji metai	Keičiasi odos spalva, veido forma.
50-ieji metai	Būdinga veido formos deformacija, išryškėja kapiliarai, gilios raukšlės.
70-ieji metai	Oda įgauna geltoną atspalvį. Raukšlės gilios, atsiranda klosčių.

25–30 metų amžiuje prasideda kiekybiniai odos pokyčiai, mažėja odos sugebėjimas regeneruoti ląsteles, sulėtėja riebalų liaukų veikla. Apmirusių ląstelių sluoksnis pastebimai storėja. Išryškėja nosies ir lūpų raukšlė. Suplonėja ir praranda stangrumą kaklo oda. Po 40-ies metų matyti greitas odos senėjimas dėl nekokybiškų, ypač dėl netinkamų odos tipui, priemonių naudojimo. Priežiūra skiriama ne tik veidui, bet ir kaklo bei dekolte sritims. Dažnai pamirštami ausų speneliai, sritis už ausų, kurios taip pat priklauso veido srities odai. 50–70 metų amžiuje prarandamas odos elastingumas, barjerinę odos funkciją sutrikdo odos hidrolipidų pokyčiai. Odos kserozė yra viena iš senstančios odos požymių, tai daugiakfaktorė problema, sukelta netinkamos odos priežiūros, amžinių odos pokyčių [6].

Streso poveikis skatina kortizolio (antinksčiuose gaminamas streso hormonas) gamybą, tai prisideda prie raukšlių, aknės atsiradimo, sukeltas uždegimas pablogina organizmo sveikimą. Netinkama veido priežiūra gali paskatinti odos senėjimą, pavyzdžiui, netinkama kosmetika, grožio procedūros. Kasdienė odos priežiūra yra privaloma bet kuriame amžiuje, o sveiki įpročiai sulaukus 20 ir 30 metų gali atitolinti nepalankius odos pokyčius [7].

Priemonės. Odos priežiūros priemonės, kosmetika gali sukelti uždegiminę odos reakciją, gali atsirasti papildomų, seborėjinių keratozių, apgamų. Yra daug odos būklių, pavyzdžiui, odos sausumas, jautrumas, veido raudonavimas ir kaitimas, kurias gali provokuoti netinkamai parinktos odos priežiūros priemonės. Neretai, praėjus dirginimo pojūčiams, diskomfortui, vėl pradedami kosmetinių priemonių bandymai. Oda turi atmintį ir gali atsinaujinti, o modernios odos priežiūros priemonės, kurios pasižymi kombinuotu poveikiu (drėkina, švelnina uždegimo požymius), padeda odos paviršiaus ląstelėmis greičiau regeneruoti, pagerina estetinį vaizdą, paslepia nuovargio ženklus.

Kaukės daro veiksmingą poveikį odai. Jose yra lipidų, į kurių sudėtį įeina aliejai, glicerinas. Antioksidantų turinčios priemonės, tokios kaip žaliosios arbatos ekstraktas, pripildo odą ilgalaikio drėgmės pojūčio, o geriausiai odą drėgme prisotina gelio pagrindu veikiančios kaukės.

Priemonės, turinčios šviesinančių savybių, pasižymi lengva tekstūra, nedirgina odos, o jose esantis vitaminas C yra aktyviai veikiantis komponentas. Besikemšančios poros – riebios odos požymis, todėl riebiai T zonai parenkami ingredientai, kurie suriša odos riebalus, pavyzdžiui, molis, purvas. Neigiamą poveikį odai turi ultravioletinė spinduliuotė, o odos ląstelių atsinaujinimui, elastingumui ir stangrumui palaikyti padeda vitaminai ir antioksidantai, laisvuosius radikalus neutralizuojančios medžiagos, kurios pasižymi regeneracinėmis ir antioksidacinėmis savybėmis. Būtina sąlyga priemonių naudojimui – tinkamai paruošta veido oda. Po priemonių panaudojimo oda kruopščiai nuplaunama ir sudrėkinama [7, 8].

Aliejai – tai bioaktyvių medžiagų kokteilis, ypač vertingi augalų sėklų syvai. Naudingomis kosmetinėmis savybėmis pasižymi šaltai spausti chemiškai neapdoroti, nevalyti aliejai, juose yra riebaluose tirpių maitinamųjų, „statybinių“ ląstelių medžiagų, pavyzdžiui, vitaminų A, E, K, sudėtingų lipidų fosfolipidų. Šios medžiagos saugo

nuo destruktivaus laisvųjų radikalų poveikio, padeda išlaikyti odos elastingumą, gerina medžiagų apykaitą odos ląstelėse. Kiekvieno žmogaus odai būdinga savita mikroflora ir skirtinga reakcija į aliejaus poveikį [9].

Kiti autoriai teigia, kad anksčiau pradėjus reguliariai rūpintis savo oda atitinkamomis kosmetikos priemonėmis, galima ne tik kovoti su išoriniais aplinkos veiksniais, bet ir išlaikyti sveiką, gražią bei jauną odą kuo ilgiau, o kosmetikos priemonės, praturtintos aktyviaisiais ingredientais, yra prevencija nuo per ankstyvo odos senėjimo [7, 9]. Laboratoriniais tyrimais nustatyta, jog vienam kvadratiniam centimetrui odos reikia 2 mg kremo, kad jo poveikis būtų efektyvus. Apie 10 proc. kremo turi sudaryti vaisių rūgštys, pavyzdžiui, vynuogių, citrinų, kurių dėka naikinamas dėl amžiaus storėjantis negyvų odos ląstelių sluoksnis. Naudingas ingredientas yra hialurono rūgštis, padedanti odoje sulaikyti drėgmę [7, 8, 9].

Veido prausimas yra pirmasis veido odos priežiūros žingsnis. Prieš naudojant kosmetines priemones, veido odą reikia nuplauti, bet, plaunant veidą per dažnai, galima sutrikdyti odos pH, kuris varijuoja tarp 4,2–5,5 ir yra labiau rūgštinis nei šarminis. Šis pH rodiklis yra svarbus, nes oda neatiduoda drėgmės, išlieka geresnės išvaizdos, odos neatakuoja virusai ir bakterijos. Viršutiniame odos sluoksnyje yra susikaupę odos aliejai, o per dažnai plaunant odą sutrikdomas natūralus drėkinamųjų medžiagų balansas. Po plovimo veido oda atsigauna per dvi valandas, o plaunant veido odą per dažnai, sutrikdoma subtili veido odos mikroflora [8, 9].

Tonikais, losjonais galima subalansuoti odos pH. Tonikai paruošia veido odą, kad kiti ingredientai vėliau labiau įsigertų. Nuprausus veidą, ant švarios ir sausos odos tepamas tonikas prieš naudojant kitas kosmetines priemones.

Losjonai valo, gaivina bei stangrina odą. Losjonas, turintis alkoholio, veido odai parenkamas pagal odos tipą. Jautriai odai skiriamas losjonas be spirito arba losjonas, kuriame alkoholio kiekis neviršija 5 proc., normaliai veido odai alkoholio gali būti iki 15 proc., riebiai odai – iki 35 proc.

Pieneliai – tai emulsijos, sudarytos iš vandens bei riebalų mišinio, juose gausu valomųjų medžiagų. Pieneliai nuvalo nešvarumus, kurie tirpsta ir vandenyje, ir riebaluose. Pieneliai užtikrina neutralią odos reakciją, todėl yra kur kas naudingesni nei muilas.

Serumai yra sudaryti iš aliejų ir vandens. Serumų tekstūra yra lengvesnė bei skystesnė nei kremų. Pagrindiniai serumų ingredientai: hialurono rūgštis, kolagenas, placenta. Serumų paskirtis – drėkinti odą bei stabdyti bioamžiaus odos struktūrinius pokyčius (3 lentelė) [9].

3 lentelė. Kosmetinių priemonių paskirtis [8]

Kosmetinė priemonė	Paskirtis
Pieneliai	Minkština ir valo odą.
Losjonai	Aktyvina kraujotaką, atkuria natūralią rūgštinę pusiausvyrą.
Šveitikliai	Šalina negyvas odos ląsteles.
Kremai	Maitina, minkština odą, slopina uždegimus.
Serumai	Palaiko drėgmės balansą, ramina sudirgimus.
Kaukės	Drėkina, maitina odą.
Aliejai	Palaiko odos elastingumą, aktyvina medžiagų apykaitą.

Odos senėjimą lėtinančios medžiagos, pavyzdžiui, peptidai, vitaminai A, B₃, B₅, C, riebalų rūgštys, fermentai ir baltymai, ilgiau padeda palaikyti sveiką odą (4 lentelė).

4 lentelė. Odos struktūrą palaikančios medžiagos [10, 11]

Medžiaga	Funkcijos
Peptidai	Padedą išlaikyti drėgmės balansą, prisideda prie odos gijimo procesų.
Vitaminas A (retinolis)	Pasižymi stipriu antioksidaciniu poveikiu. Suteikia odai elastingumo.
Vitaminas B ₃ (niacinamidas)	Stiprina apsauginį odos barjerą, mažina uždegimų požymius.
Vitaminas B ₅ (Panthenol)	Padedą palaikyti drėgmės pusiausvyrą, apsauginį odos barjerą.
Vitaminas C	Skatina kolageno gamybą, slopina uždegimus, mažina odos pigmentaciją.
Vitaminas E	Atkuria pažeistą odos sluoksnį.
Riebalų rūgštys	Mažina uždegimus, stiprina apsauginį odos barjerą.
Fermentai	Antibakterinė medžiaga, atsakinga už negyvų ląstelių šalinimą nuo odos.
Baltymai	Veikia kaip drėkikliai, pasižymi antioksidacinėmis savybėmis.

Apibendrinimas

Nors odos priežiūra skiriasi priklausomai nuo odos tipo, bet tai yra vienas svarbiausių grožio ritualų. Odos puoselėjimui geriausiai tinka serumai. Serumo privalumas yra tas, kad jo koncentracijoje yra daugiau veikliųjų medžiagų, jos prasiskverbia į gilesnius odos sluoksnius ir puoselėja ją iš vidaus. Kiekvienam, kas rūpinasi veido oda, rekomenduojama naudoti šveitiklį, toniką, veido kremą, taip pat svarbu parinkti tinkamą apsaugos nuo saulės faktorių SPF (angl. *Sun Protection Factor*) skaičių. Odos puoselėjimo ritualą reikėtų kartoti du kartus per dieną ryte ir vakare, nepamiršti odos struktūrą palaikančių priemonių, vitaminų.

Svarbu tinkamai įvertinti kosmetinės priemonės poveikį odai, komforto jausmą. Jaučiamas diskomfortas byloja, kad odai, atsižvelgiant į jos struktūrą ir tipą, reikia papildomų lengvos tekstūros kosmetinių priemonių. Odos puoselėjimui naudingos eterinių aliejų, vitaminų turinčios veido kaukės, tačiau jas reikėtų naudoti rečiau dėl jose esančių itin aktyviai veikiančių veikliųjų medžiagų.

Išvados

1. Odos priežiūra keičiasi priklausomai nuo amžiaus, sezoniškumo ir odos tipo. Rūpintis oda ir odos priežiūros ritualą kartoti būtina nuolat du kartus per dieną, pagal odos tipą naudojant tinkamas kosmetines priemones.
2. Atsižvelgiant į amžių, naudoti odos struktūrą palaikančias kosmetines priemones.

Literatūra

1. Kumar K. (2021). When does skin begin to age. [Žiūrėta: 2022 m. sausio 17 d.] Prieiga internetu: https://www.medicinenet.com/when_does_skin_begin_to_age/article.htm
2. Zhang S., Duan E. (2018). Fighting against skin aging: The way from bench to bedside. *Cell transplant*, 27 (5), 729–738. Prieiga internetu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6047276/>
3. Smith Y., Pharm, B. (2020). What is the epidermis. [Žiūrėta: 2022 m. sausio 13 d.] Prieiga internetu: <https://www.news-medical.net/health/What-is-the-Epidermis.aspx>
4. Farage M., Miller K., Elsner P., Maibach H. (2013). Characteristics of the aging skin. *Adv Wound Care*, 2(1), 5–10. Prieiga internetu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3840548/>
5. Shetty R. (2019). Aging gracefully. [Žiūrėta: 2022 m. sausio 20 d.] Prieiga internetu: <https://drrash-mishetty.com/2019/11/29/aging-gracefully/>
6. Osborn C. (2019). What causes sensitive skin and how can i care for it. [Žiūrėta: 2022 m. sausio 16 d.] Prieiga internetu: <https://www.healthline.com/health/skin-disorders/sensitive-skin>
7. Nwe S. (2020). Do you really need a skin care routine. [Žiūrėta: 2022 m. sausio 21 d.] Prieiga internetu: <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/do-you-really-need-a-skin-care-routine>
8. Sachdev P. (2021). What's your skin type. [Žiūrėta: 2022 m. sausio 16 d.] Prieiga internetu: <https://www.webmd.com/beauty/whats-your-skin-type>
9. Lane K. (2021). What really happens to your skin after age 25. [Žiūrėta: 2022 m. sausio 18 d.] Prieiga internetu: <https://www.thelist.com/335442/what-really-happens-to-your-skin-after-age-25/>

10. Debara D. (2019) Dry skin vs. Dehydrated: how to tell the difference – and why it matters. [Žiūrėta: 2022 m. sausio 16 d.] Prieiga internetu: <https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/dry-vs-dehydrated>
11. Yutskovskaya A., Sergeeva A., Kislitsyna A., Landau M. (2017) Contouring of Lower Face and Chin in Consideration of Facial Morphotypes and Shapes- Is it a More Accurate Approach. *Madridge J Dermatol Res*, 2 (1), 26–31. Prieiga internetu: <https://madridge.org/journal-of-dermatology-and-research/mjdr-1000107.php>