

# Streso poveikis veido odai

Gintarė Červinskytė

Socialinė mokslų kolegija

Zita Gierasimovič

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto

Sveikatos mokslų institutas

**Santrauka.** Stresas kenkia mūsų odai, dėl streso gali paūmėti lėtinės odos ligos: rožinė, aknė, dermatitas, žvynelinė, egzema. Dėl patiriamo streso oda praranda elastingumą, greičiau pasireiškia senėjimo procesai. Svarbu išmokyti valdyti stresą, pasirinkti tinkamas kosmetines priemones veido odos priežiūrai.

**Tyrimo tikslas** – įvertinti veido odos procedūrų veiksmingumą, siekiant sumažinti odos problemas, kilusias dėl patiriamo streso.

**Tyrimo medžiaga ir metodai.** Tyrimui naudota Socialinių mokslų kolegijos sukurta kliento kortelė: analizuotas kosmetinių priemonių naudojimas namuose, streso poveikis odai, gyvenimo būdas, įvertinta tiriamosios odos būklė, sudarytas odos būklės žemėlapis.

**Tyrimo rezultatai ir išvados.** Prieš pirmą procedūrą tyrimo dalyvei nustatytos veido odos raukšlės nosies srityje, tarp akių, matomos raukšlelės vokinėje dalyje, po lūpa. Oda praradusi spindesį, yra pavienių raudonų dėmių (vertinant vizualiai), T-zonoje gerai matomos poros. Po penktos procedūros oda atgavo spindesį ir tapo vienu tonu šviesesnė. Po akimis sumažėjo raukšlelių, nosies srityje raukšlės ir poros veide tapo mažiau pastebimos.

**Išvados.** Stresas skatina kortizolio gamybą, per didelis jo kiekis veikia veido odą, kuri tampa plonesnė, praranda spindesį, yra jautresnė išoriniams aplinkos veiksniams. Adrenalinus lėtina kraujotaką, dermos kapiliarai ima spazmuoti, oda gali būti išblyškusi, atsiranda raudonų dėmių. Veiksmingos drėkinančio poveikio kosmetinės priemonės parinktos pagal streso sukeltas veido odos problemas ir turinčios savo sudėtyje aktyvių ingredientų ląstelių regeneracijai.

**Reikšminiai žodžiai:** stresoriai, veido oda, kosmetinės priemonės.

## Impact of stress on face skin

**Abstract.** Stressors are detrimental to our skin, they may make the following chronic skin diseases more acute: erysipelas (a bacterial infection of the superficial layer of the skin (upper dermis), acne, dermatitis, psoriasis, eczema. Due to the experienced stress, face skin loses elasticity, aging processes are speeded up. It is very important to learn to manage stress, to choose adequate beauty products for face skin care. The aim of the investigation: to assess the efficiency of face skin procedures seeking to reduce skin problems that arise because of stress. Materials and methods of the investigation: a customer's card created by the College of Social Sciences was used in the investigation: the use of cosmetics (beauty products) at home, the impact of stress on face skin and the lifestyle were elucidated, the condition of skin under investigation was assessed, a map of the condition of skin was compiled. Results and conclusions of the investigation. Prior to the first procedure skin-folds on the sides of the nose (nasolabial folds), between the eyes, wrinkles in the visible part of the eyelid and under the lip were determined. The skin has lost its radiance, there are single red spots on it (assessing visually), pores are clearly visible in the T-zone. After the fifth procedure radiance of the skin was restored and the skin became one tone lighter. The number of wrinkles under the eyes decreased, skin-folds on the sides of the nose and pores on the face became less noticeable. Conclusions. Stress stimulates the production of cortisol, too large amount whereof effects the face skin, which becomes thinner, loses its radiance, is more sensitive to external environmental factors. Adrenalin slows down circulation of the blood, capillaries of the derma become spasmodic, the skin can turn pale, red spots appear. Moisturising beauty products selected taking into consideration face skin problems caused by the stress and containing active ingredients stimulating the regeneration of the cells are highly efficient.

**Key words:** stressors, face skin, cosmetics (beauty products).

## Įvadas

Mokslininkas, tyrėjas Hans Selye 1936 metais pirmą kartą panaudojo streso terminą ir sukūrė streso teoriją, o stresą sukeliančius veiksnius pavadino stresoriais. N. Žemaitienė (2011) stresorius apibūdina kaip stimulą, reikalavimą, aplinkybes arba situacijas, kurios paveikia mūsų pusiausvyrą, homeostazę ir verčia mus koku nors būdu reaguoti.

XXI amžiuje vis daugiau žmonių patiria trumpalaikį arba nuolatinį stresą. Stresas žmogų lydi visą gyvenimą, o skirtingas organizmo atsakas kartais turi neigiamą įtaką mūsų savijautai, sveikatai ir veido odai. Jungtinių Amerikos Valstijų (JAV) pateikti moksliniai tyrimai (angl. *The American Institute of stress, AIS*) atskleidė, kad pasauliniu mastu JAV žmonės pagal streso lygį yra trečioje vietoje po Graikijos ir Filipinų. Dauguma, t. y. apie

83 proc. amerikiečių patiria stresą darbo aplinkoje. 55 proc. žmonių stresą patiria dienos metu, o pagal streso lygio skalę nuo 0 iki 10 įvertino patiriamą stresą 4,9 balo (*APA; Gallup; Everyday Health; ADAA* ir kt.). Dažniau streso poveikį patyrė 30–49 metų žmonės, atsparesni streso poveikiui yra vyresnio (virš 50 metų) amžiaus žmonės. Pagal *APA „Stress in America 2016“* tyrimo duomenis, moterys patiria didesnę stresą nei vyrai, pagal skalę nuo 0 iki 10 vertina 5,1 balais, vyrai streso poveikį vertina 4,4 balais.

Dažniausiai stresas patiriamas darbe ir jis kenkia darbo kokybei. Kaip dažniausios streso priežastys išskiriama nemalonūs pokalbiai su darbdaviu, nežinomos pokalbio pasekmės. Lietuvos ir Didžiosios Britanijos rinkos bei viešosios nuomonės tyrimų kompanija „Baltijos tyrimai“ parodė, kad Lietuvoje psichologinę arba fiziologinę įtampą patiria devyni iš dešimties gyventojų, o stresinę būseną patiria dažnai kas penktas žmogus. Stresas dažniausiai patiriamas mokymo įstaigose, po apsilankymų pas gydytoją, jį sukelia išgirstos naujienos, susijusios su politika. Dažniau stresą patiria Lietuvos gyventojai, vyresni nei 30 metų, o 5 proc. respondentų su stresinėmis situacijomis susiduria nuolatos. Dažniausiai stresą patiria tie, kurie turi aukštąjį išsilavinimą, tarnautojai, slaugytojai, specialistai bei bedarbiai. Apie 16,0 proc. respondentų, patiriančių stresą, savo sveikatą vertina kaip blogą (S. Žukauskas, 2011).

Streso kontrolę reikėtų pradėti nuo situacijos suvokimo modelio. Racionalus įvykių vertinimas ir savikritika gali padėti taip stipriai nesureikšminti kritinės situacijos svarbos. Kuomet patiriama įtampa, žmogaus organizme išsiskiria kortizolis – streso hormonas, kuris yra pavojingas mūsų odai [1, 2]. Veikiant kortizoliui, oda tampa plonesnė, jautresnė aplinkos veiksniams. Kortizolis veikia siaurindamas kraujagysles, kyla kraujospūdis. Streso metu taip pat išsiskiria adrenalinas, dėl kurio veikimo dermos kapiliarai ima spazmuoti, sulėtėja kraujotaka, mažėja odos aprūpinimas deguonimi, oda gali būti išblyškusi, gali atsirasti raudonų dėmių [2]. Neigiamas stresorių poveikis provokuoja lėtinių odos ligų, tokių kaip rožinė, aknė, dermatitas, žvynelinė, egzema, paūmėjimą, stabdoma kolageno baltymų, kurie palaiko odos elastingumą, skatina odos atsinaujinimo procesus, sintezę [3, 4]. Anot G. Šniepienės (2018), dėl odos problemų jauni žmonės patiria socialinę ir emocinę atskirtį, yra linkę būti namuose, jaučia stresą ir kitus nemalonius jausmus.

H. Lancer (2015) teigia, jog nuolatinis stresas skatina per ankstyvą odos senėjimą. Asmenys, kurie patiria stresą, kenčia dėl per ankstyvo telomerų, DNR saugančių chromosomų galų, sutrumpėjimo, kuris labai svarbus imuninės sistemos ląstelėms, o senėjimo ciklas gali paspartėti šešeriais metais. Didelis kortizolio kiekis labai mažina hialurono rūgšties (natūralus drėkiklis) kiekį, žeidžia odos lipidinį barjerą, skatina vandens praradimą per epidermį, viso to pasekmė – odos išdžiūvimas bei pakitusi jos spalva. Kortizolis pagreitina riebalų gamybą, o per didelis riebalų išsiskyrimas skatina porų užsikimšimą bei aknę, didina cukraus kiekį kraujyje, kuris gali sukelti glikozilinimą (vienas pagrindinių vidinio senėjimo veiksnių), o jis ardo kolageną bei elastiną, spartina raukšlių atsiradimą [4, 5].

Kosmetinės priemonės, gerinančios streso paveiktos odos būklę, yra veido prausikliai, kremai, serumai, losjonai. Vienos iš profilaktinių priemonių žmogui, kuris nuolat patiria stresą, yra fiziniai pratimai, padedantys mobilizuoti fizinės organizmo galimybes, ir tinkamas miego režimas [6, 7].

**Tyrimo tikslas** – įvertinti veido procedūrų veiksmingumą, siekiant sumažinti odos problemas, kilusias dėl patiriamo streso.

## Tyrimo medžiaga ir metodai

Tyrimui atlikti buvo apklaustos šešios moterys, pagrindiniai klausimai buvo susiję su tuo, kaip dažnai jos patiria stresą, kokių bendros savijautos ir odos būklės problemų pastebėjo po to, kai stresas veikia ilgesnį laiką. Labiausiai dėmesys buvo atkreiptas į 44 metų amžiaus moterį, kuri stresą patiria beveik kiekvieną dieną, turi nusiskundimų dėl padidėjusio riebalų išsiskyrimo ant veido odos, vis dažniau atsirandančių raukšlelių bei retkarčiais atsirandančių spuogelių arba raudonų dėmių. Interviu metu, išanalizavus dalyvės problemas ir galimas sąsajas tarp

minėtų odos problemų ir streso patyrimo dažnumo, buvo pasirinkta būtent ši dalyvė. Tyrimui naudota Socialinių mokslų kolegijos sukurta kliento kortelė – išsiaiškintas kosmetinių priemonių naudojimas namuose, streso poveikis, gyvenimo būdas, įvertinta tiriamosios odos būklė, sudarytas odos būklės žemėlapis.

## Rezultatai

Interviu metu išsiaiškinta, kad tyrimo dalyvė dirba su žmonėmis, kuriems tenka padėti spręsti jų problemas, kartais pasitaiko agresyvių, nepatenkintų interesantų. Tai vargina dalyvę ir nervina. Dažnokai dėl įvairių buitinių nesklandumų stresą patiria namuose. Dėl streso jaučia nuolatinį nuovargį, patiria kraujospūdžio svyravimus, dažnai skauda galvą, auga svoris, jaučiasi pati sau nesimpatiška. Tyrimo dalyvė ryte ir vakare nusiprausia veido odą su prausikliu, kuris skirtas riebiai odai. Ryte naudoja dieninį kremą „40 plus“, vakare – naktinį maitinantį kremą. Retai naudoja jauninančias veido kaukės. Tyrimo metu dalyvei nustatytas mišrus odos tipas, o pagrindinė problema – raukšlės, antrinė problema – riebi oda T zonoje.

Procedūrai atlikti buvo nuspręsta naudoti „X“ kosmetikos priemonės iš *DNA Protection Expert* linijos, kuri turi priešraukšlinį ir veido odą maitinantį poveikį. „X“ produktų aktyvieji ingredientai padeda išlaikyti subalansuotas veido odos funkcijas, kartu su pažangiosiomis molekulėmis detoksikuoja odą, sumažina fotosenėjimą ir atkuria sveikos odos spindesį. Tyrimo dalyvei buvo atliktas penkių procedūrų kursas (tarp procedūrų 1 savaitės pertrauka). Prieš pirmą procedūrą nustatytos veido odos raukšlės nosies srityje, tarp akių ir prie antakių pradžios (didybės raumuo), taip pat matomos raukšlės vokinėje dalyje, po lūpa (žiedinis burnos raumuo), kaktoje (pakaušinis kaktos raumuo) matomos smulkios raukšlės. Oda praradusi spindesį, T zonoje gerai matomos poros. Po penktos procedūros oda atgavo spindesį ir tapo šviesesnė, po akimis sumažėjo raukšlelių, nosies srityje (tarp akių) ir antakių pradžioje raukšlės tapo mažiau pastebimos, kaktos srityje raukšlės išnyko, o prie keliamojo lūpų kampo raumens tapo beveik nepastebimos. Poros ant veido tapo mažiau pastebimos.

## Rezultatų aptarimas

Stresas gali atsirasti dėl konfliktų šeimoje, kasdienių rūpesčių, įtempto darbo, nuolatinio skubėjimo. Fiziniai stresoriai, tokie kaip chemikalai, maistas, taip pat sukelia stresą. Stresą stipriną psichologiniai veiksniai – nerimas, jaudinimasis arba nepasitenkinimas [2, 3]. Neigiamas streso poveikis pasireiškia netikėtu nutukimu [2]. Mūsų tyrimo dalyvei stresas pasireiškia svorio augimu bei kraujospūdžio svyravimu. Anot D. Karkockienės (2011), fiziniai požymiai – tai grupė simptomų, kurie pasireiškia padidėjusiu arteriniu kraujo spaudimu, širdies ritmu, nuovargiu, galvos skausmais. Pateiktos rekomendacijos pakeitė tyrimo dalyvės įpročius. Tyrimo dalyvė daugiau laiko skyrė pasivaikščiavimams, atlikdavo kvėpavimo pratimus, namuose kiekvieną dieną naudojo difuzorių (aromaterapija). Pakeitė mitybos įpročius, stengėsi nevalgyti kepto maisto, mažiau vartojo angliavandenių, į maisto racioną įtraukė daržovių bei žuvies produktų. Tyrimo dalyvė pastebėjo, kad veido odos būklė pagerėjo, miego kokybė tapo visavertė, pagerėjo savijauta. Galvos skausmai, nuovargis vargina rečiau nei prieš tai.

Nepaisant to, įrodymai apie psichosocialinio streso poveikį lėtinėms uždegiminėms odos ligoms yra mažai žinomi. Įvairi su lėtinėmis ligomis susijusi sąveika tarp endokrininės, nervų ir imuninės sistemos ir odos atsako mažai tirta. Didžiausias dėmesys skiriamas streso sukeltiems imuninės pusiausvyros pokyčiams, esant tokiems pavyzdiniams odos sutrikimams kaip: atopinis dermatitas, psoriazė [2, 3]. Kitų autorių tyrimai rodo, kad stresas gali būti susijęs su daugelio odos ligų sukėlėjais: raudonų dėmių atsiradimu, spuogais, dilgėline, odos raudoniu. Kita vertus, pati odos liga pacientui gali sukelti antrinį stresą, turintį įtakos jo gyvenimo kokybei [8]. Stresas yra mažiau svarbus nei paties žmogaus suvokimas apie stresinę situaciją (sveikatos problemas, nesklandumus darbe, buitįje) ir žinojimas, kad stresui atsirasti įtakos galėjo turėti psichologinė žmogaus būseną.

## Išvados

1. Stresas skatina kortizolio gamybą, per didelis jo kiekis neigiamai veikia veido odą, kuri tampa plonesnė, praranda spindesį, yra jautresnė išoriniams aplinkos veiksniams. Adrenalinas lėtina kraujotaką, dermos kapiliarai ima spazmuoti, sumažėja aprūpinimas deguonimi, oda gali būti išblyškusi, gali atsirasti raudonų dėmių.
2. Veiksmingos yra drėkinančio poveikio kosmetinės priemonės, kurios parinktos pagal streso sukeltas veido odos problemas ir turi sudėtyje aktyvių ingredientų ląstelių regeneracijai.

## Literatūra

1. Peters E. M. Stressed skin? – a molecular psychosomatic update on stress-causes and effects in dermatologic diseases. *J Dtsch Dermatol Ges.* 2016;14:233–252.
2. Albuquerque R. G., Rocha M. A., Bagatin E., Tufik S., Andersen M. L. Could adult female acne be associated with modern life? *Arch Dermatol Res.* 2014;306:683–688.
3. Birch-Machin M. A., Bowman A. (2016). Oxidative stress and ageing. *Br. J. Dermatol.* 175, 26–29. doi: 10.1111/bjd.14906.
4. Manolache L., Petrescu-Seceleanu D. Stress involvement as trigger factor in different skin conditions. *World J Dermatol* 2013; 2(3): 16–26 [DOI: 10.5314/wjd.v2.i3.16].
5. Dunn Jeffrey H., Koo John. Psychological Stress and skin aging: A review of possible mechanisms and potential therapies. 2013:18. Prieiga internete: <https://escholarship.org/content/qt3j0766hs/qt3j0766hs.pdf>.
6. Kriauciūnienė J. Stresas ir jo poveikis sveikatai. 2019. VI medicina.lt. Prieiga internete: <https://www.vlmedicina.lt/lt/stresas-ir-jo-poveikis-sveikatai>.
7. Mike George. You Can Relax and Avoid Stress. 2018:18-20. Prieiga internete: [https://books.google.lt/books?hl=en&lr=&id=eEJgDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=a-void+stress+ways&ots=YBjgBZ\\_EsE&sig=Su7LUHtXI9Hnf\\_rbmqLi-L0bvUg&redir\\_esc=y#v=onepage&q=a-void%20stress%20ways&f=false](https://books.google.lt/books?hl=en&lr=&id=eEJgDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=a-void+stress+ways&ots=YBjgBZ_EsE&sig=Su7LUHtXI9Hnf_rbmqLi-L0bvUg&redir_esc=y#v=onepage&q=a-void%20stress%20ways&f=false)
8. Šniepienė G., Gerikienė V. Stresas. Plaukų priežiūros priemonių nepageidaujamas poveikis: raiška, pasirinkimo kriterijai. *Sveikatos mokslai.* 2018. Tomas 28. Nr. 3: 5–11. Prieiga per internetą: <http://privatuspsichiatras.lt/stresas/>