

Dr. Nagy Éva: A bőr nem felejt

Nem tudok leburnulni, bármit csinállok.

- Feltehetőleg az ún. viking típusú bőrbé tartozik (fehér szeplős bőr, világos szem, világos haj), és ezért kevés a pigment termelő sejtje. Az ilyen típusú bőr csak vörösödik, és valóban nem tud barnulni. Ha mindenféleképpen napra kellene mennie, 50+ fényvédőt használjon.

Van olyan maximum faktorszámú napozószer, amit már nem ajánlott használni?

- Az EU államokban 50+-nál magasabb faktorszámot nem lehet forgalmazni.

42 fokban mekkora faktor számú naptej ajánlott?

- A bőr típusától függ - világos bőrűeknek 50+, normál bőrűeknek napozás kezdetén 30, majd a barnulás során csökkenthető a faktorszám, kreol bőrűek már a napozás kezdetén mindössze 10-20-as faktorszámot használjanak, majd ez is csökkenthető.

A karomon van egy terület, amely nem barnul, mit lehet vele tenni?

- Feltehetőleg pigmenthiány van ezen a területen (vitiligo). Az erős napfénytől ezt a területet védeni kell, 50+ faktorú fényvédőt használjon.

A kislányom 18 hónapos. Strandra mennék vele, de a védőnő szerint árt a bőrének.

- Lehet babákat is a strandra vinni a megfelelő napozószer használataival. Őket mindig árnyékban szabad csak napoztatni.

A bőrradír leszedi az arcrol a napégette bőr utáni hámlást?

- Igen, leszedi, de nagyon óvatosan kell vele bánni, mert a friss bőr rendkívül érzékeny. Ilyenkor tilos napra menni, mert barna foltok alakulhatnak ki.

Van egy új termék, ami 50 faktoros és babáknak való, ettől függetlenül használhatja egy felnőtt ember is?

- Persze, nyugodtan használhatja felnőtt is.

A barátom nagyon leégett a napokban és nagyon viszket neki, nagyon piros a bőre. Mit ajánl, mit tudnánk vele csinálni?

- A gyógyszerárban recept nélkül kapható napozás utáni nyugtató krém (Burow kenőcs). Belsőleg szintén recept nélkül kapható Zyrtec start vagy Claritin akut tabletták.

Ha valaki négy napig strandol, és nagyon leég, az mennyiben károsítja a bőrt?

- Mindenféleképpen károsítja a bőrt, legközelebb ne tartózkodjon hosszú időt a napon. Ugyanis a fény hatása életünk során összeadódik, és a bőr nem felejt.

Testvérem nyaralni volt, és úgy jött haza, hogy a melegtől a szája teljesen kiszáradt és hólyagos volt. Mit tud vele csinálni?

- A tengerparti nyaralásnál a leggyakoribb ok az ajakherpesz. Meg lehetett volna előzni, amennyiben magas faktorszámú fényvédőt tettet tesz a szájára. A kiszáradás esetében is zsírozni kell az ajkakat, azt tanácsolom, hogy vegyen jó, lehetőleg fényvédő faktor tartalmú ajakzsírozót. Az elszáradt pikkelyes bőrt ne tépdesse, mert bereped a bőr és nehezebben gyógyul.

Korábban jártam szoliba - fekvőbe -, aztán gombás lett a hátam, azt sikerült helyre hozni, nem jártam vagy öt évig és most elkezdtem újra -de most állóba járok -, és újra megjelentek a hátamon ezek a világos foltok. Ez gomba?

- Nem a szolárium felelős a fehér foltokért, hanem az izzadás. Ez a típusú gomba a hajas fejbőről a korpával együtt hullik a bőrre, ott megtapad, eleinte tejeskávés színű telepeket fejleszt, majd fény hatására színét változtatva fehér lesz. A kezelése bőrgyógyász szakorvos feladata, a Nizoral sampon viszont megelőzésre nagyon



jó, havonta két-háromszor célszerű haját mosni a Nizoral samponnal, majd a második habot rámosni a testre, és így a megtelepedni készülő gombákat elpusztítja. Sajnos csak megelőzésre jó, a kezelés, hangsúlyozom, bőrgyógyász feladata.

Doktornő, nem tudom mennyi a bőrrák kialakulásának az ideje, de néhány év múlva lesz munkájuk bőven!Mi erről a véleménye?

- Már most tapasztaljuk, hogy a bőrrákosoknak a száma szaporodott. A betegségnek a lappangási ideje különböző, oka az intenzív napfényben keresendő. Amennyiben valaki a bőrén nem gyógyuló sebet talál, feltétlenül forduljon bőrgyógyász szakorvoshoz, sajnos a bőrrák előfordulása már nem csak időskorban jellemző.

Milyen jelei vannak a napallergiának?

- Az ún. napallergia a fény bizonyos hullámsávjaira alakul ki. Van olyan beteg, akinek pl. csak a Balatonon alakulnak ki a pattanások, tengerparton viszont nem. Az esetek nagy részében a napallergiának nevezett kiütéseknek nem a fény az oka, hanem a meleg ill. az izzadás. Ezeknek a kezelése általában szárító készítményekkel történik. Az igazi napallergia megelőzésére 50+ fényvédő és belőleg antihisztamin tabletták szedése javasolt.

Azt szeretném kérdezni hogy mi okoz hajhullást és mit lehet vele tenni?

- A hajhullásnak számtalan oka van, a leggyakoribb a diffúz hajhullás, amikor napi 100 szálnál több hullik ki. Ennek az okát tisztázni kell, leggyakoribb oka vashiányos anémia (vérszegénység), de lázas megbetegedések után is előfordul. A másik, ún. foltos hajhullás hátterében többnyire bakteriális góccok (fog-, gége-, nőgyógyászati vagy urológiai probléma) áll. Amennyiben sikerül a gócot kiiktatni, a haj 2-3 héten belül kinő.

A rossz fog is okozhatja a hajhullást?

- Igen, a leggyakoribb oka a foltos hajhullásnak.

Üdvözlöm doktornő, létezik hatékony módszer a már előrehaladott hajhullás visszapótlására, úgy hogy az ember utána valóban a sajátjának érezze az új haját?

- A nők esetében a hajhullás visszafordítható (reverzibilis). Általában klimax körül kezdődik a fejtetőre lokalizálódó ún. férfias jellegű hajhullás, ami inkább ritkulásnak, mint hullásnak nevezhető. Léteznek olyan hajszeszek, amelyek rendszeres használatával valóban részben visszapótolható a haj. A férfiak ún. androgén típusú fejtetőre, halántékra lokalizálódó hajhullása visszafordíthatatlan (irreverzibilis).

A hajhullásra a Revalid a legjobb gyógyszer, vagy van, ami jobban hat nála?

- A Revalid igen jó gyógyszer, recept nélkül kapható. Amennyiben nem szünteti meg a hajhullást, feltétlenül tisztázni kell az okot. Erre laborvizsgálatok kellene, bőrgyógyászhoz célszerű fordulni.

44 éves vagyok, gyermekkorom óta van időleges láb gombám, de egyik bőrgyógyász vagy kozmetológus sem tudott kigyógyítani.

- A leggyakoribb láb gombásodás valóban a két lábujj között jelenik meg, szinte állandó kezelést igényel, amennyiben hajlamos az illető a gombás megbetegedésre. Ez lehet ecsetelő, spray vagy belső gomba ellenes tablettás kezelés.

Az lenne a kérdésem, hogy mi az oka annak, hogy 29 éven keresztül egy darab pattanásom sem volt, és az utóbbi időben viszont nagyon sok jelent meg az arcomon.

- A tinédzser kor feletti pattanások leggyakoribb oka a fogamzásgátló tabletták abbahagyása. Azt tanácsolom, hogy bőrgyógyászhoz és nőgyógyászhoz forduljon, ugyanis ebben az esetben a pattanások megjelenésének az oka a hormonális eltérésben van. Ezt részben nőgyógyásznak kellene kezelnie (fogamzásgátló felírása), és részben bőrgyógyásznak, aki a meglévő pattanásokat gyógyszeresen (belső, külső) tudja kezelni, de a kezelés záloga a hormonális rendszer rendezése.

Milyen életkorig lesznek az embernek mitesszerei? És miért nem múlik el a kamaszkorral?

- A mitesszerek megjelenése a kamaszkorra tevődik, tehát 13-14 évtől 16-20 éves korig. Ennek az oka a hormonális változásban van, fiúknál a hímhormonok működése a felelős érte, lányoknál a női hormonok (ösztrogén, progeszteron). Normális körülmények között ezek a pattanások és mitesszerek a tinédzser kor elmúltával megszűnnek. Amennyiben nem, ekkor kell bőrgyógyász szakorvoshoz fordulni.

A felkaromon apró kiütések vannak amióta csak élek, nem tudom, mik lehetnek.

- A felkarokon megjelenő apró kis száraz kiütések, amennyiben kicsit kiemelkednek a bőr felszínéből és a bőrnek így smirgliszzerű lesz a tapintása, egy öröklött megbetegedés (keratosis pilaris), és nyáron a napfénytől sokkal

szébb, télen csúnyább, ilyenkor puhító krémeket szoktunk javasolni. Nem szabad kinyomni ezeket a kiütéseket, mert begyulladnak és csúnya barna folt marad a helyükön.

A 16 éves fiamnak tele van a háta és a mellkasa pattanásokkal és már szinte mindent kipróbált, de nem múlik el.

- Feltétlenül forduljon bőrgyógyász szakorvoshoz, ugyanis több mint 20 éve rendelkezésünkre áll egy olyan A-vitaminsav tartalmú gyógyszer (belsőleg), mely kb. fél év után tünetmentessé teszi a bőrét, nagyon fontos, hogy csak a téli hónapokban adjuk a betegeknek, mert erős fényérzékenyítő hatása van. Szeptember-októbertől már jelentkezhet a bőrgyógyászaton.

Tiszteletem a doktornőnek, olyasformán hangzik a problémám, hogy alapból vannak csomók a hónaljamban és régen ezek a dezodoroktól sokszor "bedurrantak"... Mit lehet vele kezdeni?

- Minden bizonnyal hidradenitise volt a hónaljában (verejtékmirigy-gyulladás), nagyon oda kell erre figyelni, mert a csomók nem múlnak el, időről időre begyulladnak, és ilyenkor már csak sebész tudja kezelni őket. A legkíméletesebb dezodorokat használja.

Orbánc betegségem volt a lábszáramban, és elég csúnya barna folt maradt utána. Az elmúlik vagy megmarad?

- Sajnos nem múlik el a barna folt, arra kell vigyáznia, hogy lehetőleg ne legyen több orbánca, figyeljen oda a lábujj közötti gombásodás kezelésére. Ez szokott a leggyakoribb behatolási kapuja lenni a baktériumoknak, melyek az orbáncot kiváltják.

Erősen mitesszeres és pattanásra is hajlamos bőrtípusra milyen terméket ajánl? Illetve van-e valami megoldás az elkapt pattanások nyomainak eltüntetésére?

- A betegség súlyosságától függően külső vagy belső kezelés ajánlott. Amennyiben a külső kezelés eredménytelen (receptre vagy recept nélkül kapható speciális bőrgyógyászati oldatok vagy gélek), feltétlenül belső kezelésre lenne szükség. Ezért bőrgyógyász szakorvoshoz kellene fordulnia. Az elvakart pattanások általában barna színnel gyógyulnak, szinte lehetetlen eltüntetni őket. Megkísérélhető kozmetikusoknál, gyümölcssavas hámlasztással, vagy green peeling hámlasztással. Ezeket csak a napfény elmúltával az őszi-téli hónapokban szabad elkezdni.

A kis piros anyajegy okozhat bármiféle bajt a későbbiekben? Köszönöm válaszát!

- Nem okoz semmi problémát.

Ha sikerült kinyomnom a gennyes tályogom, de a helyén maradt egy szép púp, fel fog szívódni?

- A tályog helyén maradt púp nem szokott felszívódni, általában ismét begyullad. Ezért a legközelebbi begyulladásnál feltétlenül sebészhez forduljon, aki kiüríti a tályogot, és ezek után remélhető, hogy a púp is vissza fog menni.

Nagyon száraz a bőröm, mit tanácsol?

- Számos hidratáló készítmény kapható a gyógyszertárakban és illatszerboltokban. Célszerű már a fürdésre olyan terméket választani, amelyik egy kicsit visszahidratálja a bőrt, ilyen speciális mosakodó krém kapható a gyógyszertárban, recept nélkül. Amennyiben nem elegendő, akkor testápolóval is ki kell egészíteni, ennek kiválasztásánál is fő szempont, hogy hidratáljon, tehát vizet vigyen vissza a bőrbe.

16 éves fiú vagyok és zenei hovatartozásom megköveteli, hogy fessek magam... nyáron nem tesz rosszat?

- Amennyiben nem napozik a festékekkel, akkor nem tesz rosszat.

Amikor sokáig szemembe lóg a hajam, akkor pattanásos lesz a homlokom, meg tudná mondani, hogy köze van ehhez a hajamnak?

- Igen, köze van a hajnak. A haj alatt befülled a bőre, nem szellőzik. Olyan frizurát kellene választani (most különben is divatos), amelyik nem hullik a homlokára.

Főleg a felsőtestemen apró piros pontok vannak, nem feltűnő, van amikor jobban látszik, máskor alig. Ételallergia lehet?

- Nem lehet ételallergia, látni kellene ahhoz, hogy biztos választ tudjak mondani, ugyanis nagyon sok minden lehet. Pl. verejtékmirigy gyulladás (miliária), ami a nyári páras hónapokban rendkívül gyakori.

Doktornő lenne egy kérdésem a seborrheával kapcsolatban. Régen szenvedek tőle, nem tudna valami hatékony gyógymódot ajánlani?

- A seborrhea-ra való hajlam öröklött. Megszüntetni sajnos nem lehet, de karban tartható. Amennyiben arcon jelentkezik, speciális krémeket, arcszeszeket szoktunk javasolni. Ha nagyon súlyos az elváltozás, belsőleg is adunk antibiotikum jellegű gyógyszert.

Júliusban érdemes-e elkezdni a Roaccutan kapszula szedését (erős fényt kerülni kell vele), vagy esetleg bármikor érdemes-e elkezdni?

- A Roaccutan kapszulát csak ősszel kezdjük adni, tekintettel arra, hogy nagyon erős a fényérzékenyítő hatása. Még maximális fényvédelem mellett is igen sok problémát okoz a betegnek. Ezért nem tanácsoljuk a nyári szedését.

A hátamon megjelennek mitesszerszerű pöttyöcskék...nem tudom miért, mert pattanásnak nem nevezhetők...mik lehetnek ezek, vagy mitől jönnek ki?

- A mitesszerek megjelenése korfüggő. Tinédzser korban törvényszerű, hogy szaporodnak a mitesszerek, felnőtt korban hormonális változás lehet az oka. Kezelése tehát függ a kortól.

Alakulhatnak ki az ember testén anyajegyek az évek folyamán? Veszélyesek lehetnek ezek, vagy nem kell rájuk különösebben odafigyelni?

- Az évek során kialakulhatnak anyajegyek. A napfénynek van nagyon fontos szerepe ezek provokálásában. Amennyiben az anyajegyek változást mutatnak (megváltozik a színük, növekednek, esetleg megsérülnek), feltétlenül bőrgyógyász szakorvoshoz kell menni. Ha valakinél ötven vagy ennél több anyajegye van, tilos az intenzív napozás, vagy 50+ fényvédő, vagy trikó, póló ajánlatos napozásra.

Tud valamilyen otthoni, egyszerű praktikát, mellyel könnyen eltüntethetőek ezek a mitesszerek, ill. pattanások? Mivel a kozmetikumok sok esetben semmit nem érnek.

- A mitesszerek eltüntetésére otthon is van lehetőség, a bőr gőzölése után tiszta zsebkendővel a mitesszerek kiüríthetők. De célszerűbb ezt kozmetikus szakemberre bízni. A tisztítás után a leggyakoribb otthoni pakolás zsíros bőrnél az élesztős, pár csepp citrommal elkevert maszk. Ha megszáradt a maszk, le lehet radírozni vele a bőrt.

A szám körül szokott fürdés után kipirosodni és kiszáradni az arcom. Ez mitől van és mit tehetek ellene?

- A periorális dermatitis oka többféle. Leggyakrabban fluorallergia, fogamzásgátlók, stressz stb. lehet a hátterében. Amennyiben nem múlik vagy terjed, bőrgyógyász szakorvost kell felkeresni, mert külső és belső kezelést igényel.

A vállam alatt kialakult két elég nagy herpesz, előbb a vállam fájt, majd az egész oldalam. Kaptam rá krémet és gyógyszert. Mennyi ennek a gyógyulási ideje?

- Feltehetőleg övsömör alakult ki, mert ez jár erős fájdalommal, általában két-három hét alatt a gyógyszer hatására leszáradnak a hólyagok.

Lehet-e valahogy csökkenteni a pórusok méretét?

- A pórusok méretét nem lehet csökkenteni, mert ezeket genetikusan örököljük. A zsíros bőr mindig zsíros marad, és a pórusok tágabbak. Kozmetikusok alkalmaznak pórusösszehúzó készítményeket, melyekkel valamelyest javítani lehet a zsíros bőrön.

A húgomnak mindig kijönnek a szemölcsök a kézfején, használtunk sok mindent de nem nagyon hatott, most egy útszéli növényt ajánlottak.

- A vérehulló fecskefű régi bevált kezelési mód, a lapos szemölcsök kezelésére. A gyökérrel rendelkező ún. mély szemölcsök (veruca vulgaris) kezelésére nem elegendő, mert a gyökereket nem tudja eltávolítani, ezért ebben az esetben más kezelési mód szükséges (gyógyszertárban kapható fagyasztó stift), vagy ha ez sem eredményez gyógyulást, bőrgyógyász szakorvoshoz kell fordulni, ahol kauterrel, lézerrel, vagy folyékony nitrogénnel távolítják el a szemölcsöt.

Köszönöm a sok érdekes kérdést. Nyáron a bőr fokozott védelmet és ápolást igényel, mert az intenzív és helytelen napozás megbosszulja magát, a bőr soha nem felejt.

Dr. Nagy Éva bőrgyógyász, kozmetológus szakorvos