

Cera naczynekowa jest płytko unaczyniona, dodatkowo cienka, wrażliwa i reaktywna. Łatwo prześwitują przez nią naczynka, które mogą źle pracować, a więc rozszerzać się, ale już nie kurczyć tak jak powinny. **Taką cerę miewają głównie kobiety. Jest to winą żeńskich hormonów płciowych – estrogenów**, które relaksują mięśnie naczyń krwionośnych oraz bywa uwarunkowane genetycznie.

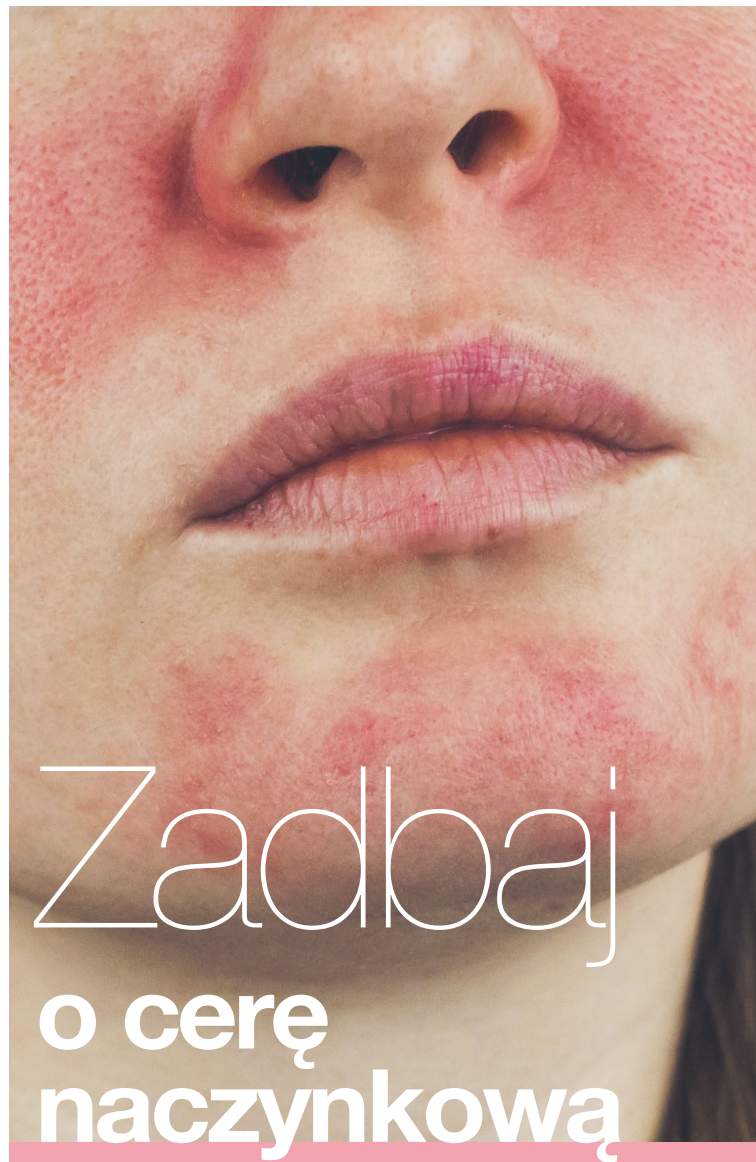
Cera naczynekowa może mieć kilka stopni rozwoju. Jeśli widzisz zimą na nosie, brodzie i policzkach uporczywie utrzymujące się czerwone plamy to znaczy, że masz **rumień, który jest pierwszym objawem tego typu nieprawidłowości skóry**. Rumień to nic innego jak sieć poszerzonych bardzo drobnych naczyń krwionośnych, których nie widać gołym okiem, ale przyjmują postać właśnie takich tzw. „rumieńców” czy „wypieków”. Jeśli wszystko jest w porządku, takie plamy na twarzy powinny zniknąć po kilku minutach po wejściu zimą z zewnątrz do ciepłego pomieszczenia. **Naczynka bowiem najpierw pod wpływem wysokiej temperatury gwałtownie poszerzają się, przez co przepływa przez nie więcej krwi, która prześwituje przez skórę, ale potem stan się normalizuje, naczynia się obkurczają i rumień znika**. W przypadku cery naczynekowej niestety nie potrafią powrócić do stanu początkowego, a więc zostają rozszerzone na dłużej, z czasem poszerzając się na stałe. Kiedy rumień jest bardzo intensywny, zaczyna atakować większe partie twarzy np. nos, brodę i policzki i nie chce z nich zniknąć. W takim przypadku bez odpowiedniej pielęgnacji stan skóry tylko będzie się pogarszał, a rumień może przekształcić się w sieć pajęczków naczyniowych widocznych już gołym okiem.

Jak się przed tym ustrzec?

Profilaktyka cery naczynekowej powinna polegać na odpowiedniej pielęgnacji. Ważna jest właściwa ochrona twarzy przed działaniem niekorzystnych czynników. **Unikaj nagłych zmian temperatur, zbyt długiego przebywania na słońcu i mrozie, silnych bodźców emocjonalnych oraz spożywania alkoholu i niektórych posiłków (zwłaszcza bardzo gorących i pikantnych), a także chronić skórę przed czynnikami uszkadzającymi, czyli między innymi promieniowaniem UV, czy dymem papierosowym, można założyć pojawiające się zmiany oraz zapobiec powstawaniu nowych.** Dodatkowo osoby z cerą naczynekową powinny codziennie – przez cały rok, stosować kosmetyki z wysokimi filtrami UV, a także dostarczać organizmowi odpowiednie ilości witaminy K, która wzmacnia naczynia krwionośne.

Należy także nadmienić, że **osoby z cerą naczynekową powinny z rozważą uprawiać sporty zimowe.** Warunki atmosferyczne, które panują na stokach narciarskich mogą wpływać niekorzystnie. Mróz, wiatr i silne słońce, którego promieniowanie UV dodatkowo odbija się od białej nawierzchni, padając prosto na twarz, niekorzystnie oddziałują na cerę naczynekową pogarszając jej stan. **Będąc więc na stoku należy ochraniać twarz mechanicznie z wykorzystaniem kominiarek i googli, a także używając wysokiej fotoprotekcji UV.**

Gdy profilaktyka to za mało, do wyleczenia rumienia i pajęczków niezbędne są zabiegi. **Leczenie cery naczynekowej powinno być poprzedzone bardzo dokładnym zdiagnozowaniem pacjenta.** Kiedy w moim gabinecie pojawia się osoba z tego typu problemem najpierw określam, na jakim etapie znajduje się jej schorzenie. Czy zmiany są rozległe, czy punktowe, czy problem dotyczy tylko rumienia, czy jest już na tyle rozwinięty, że naczynka są bardzo poszerzone i widoczne gołym okiem, czy może proces



Zadbaj o cerę naczynekową

Czy wiesz, że cera naczynekowa nie lubi zimy? Wchodzenie z zimnego powietrza do nagrzanego pomieszczenia powoduje, że naczynka poszerzają się i jeśli pracują wadliwie takie mogą pozostać. Zaczyna się od niewinnego rumienia, poprzez pajęczki, a w skrajnych przypadkach defekt estetyczny może przerodzić się w trądzik różowaty. Jak więc dbać o cerę naczynekową i leczyć powstałe zmiany?

jest jeszcze bardziej zaawansowany. **Do wyleczenia rumienia zazwyczaj wystarcza zamknięcie naczyń krwionośnych za pomocą światła IPL, którym można działać na dużych obszarach twarzy.** Energia, jaką emituje IPL jest niewielka i mało wybiórcza, ale w sam raz na bardzo drobne naczynka krwionośne, które powodują rumień. W przypadku pajęczków trzeba działać punktowo i zdecydowanie mocniej. Do tego celu idealnie sprawdzi się **laser na naczynka, który wybiórczo działa głównie na hemoglobinę, a nie melaninę, przez co zabiegi z jego użyciem są mniej bolesne.**

Laser na naczynka działa wybiórczo, oddziałując na hemoglobinę zawartą w poszerzonych naczynkach, pomijając melaninę, przez co zabieg jest mało bolesny i nie uszkadza samej skóry. Nie powoduje poparzeń, nie trzeba też przekłuwać skóry, więc nie dochodzi do urazów. Urządzenie działa bardzo precyzyjne. W laserach do usuwania naczynek bardzo ważny jest dobór parametrów, aby zadziałać odpowiednią mocą w odpowiednim czasie. Impuls nie może być za słaby, bo nie da efektu, ani za silny, bo może spowodować rozerwanie naczynka, a potem w efekcie jego regenerację. Dlatego zabieg muszą wykonywać doświadczeni specjaliści. **Jeśli dysponuje się dobrym sprzętem, zamykanie naczynek jest niemal bezbolesne i można je przeprowadzić bez znieczulenia.** Jest to o tyle istotne, że znieczulenie obkurcza naczynko, a tym samym obniża skuteczność zabiegu.

Oba typy leczenia IPL i laseroterapia, bazują na **fototermolizie**, czyli zamykaniu naczyń krwionośnych za pomocą energii świetlnej. Cały proces polega na tym, że energia wysyłanego światła jest selektywnie pochłaniana przez hemoglobinę zawartą w krwinkach i zamieniana na ciepło, które powoduje koagulację krwi w naczynkach. Zakrzepła krew zatyka światło naczynia krwionośnego. Takie niedrożne naczynko po pewnym czasie jest samoczynnie usuwane z organizmu. **Rumień znika po wykonaniu serii ok. od 3 do 5 naświetleń światłem IPL. Z kolei seria od 1 do 3 zabiegów z wykorzystaniem lasera pozwala pozbyć się pajęczków i drobnych naczyń.** Istnieją również inne sposoby usuwania poszerzonych naczynek, jednak laseroterapia to obecnie jedna z najbezpieczniejszych i najskuteczniejszych metod walki z tą przypadłością.

Trądzik różowaty

Usunięcie naczynek niestety nie powoduje, że cera naczynekowa zmienia się w zwykłą. Dlatego tak ważna jest profilaktyka i usuwanie kolejnych, jak najmniejszych zmian. Jest to bardzo ważne, bo **poszerzone naczynka mogą przerodzić się w trądzik różowaty. To bardzo mocno zaawansowane stadium rozwoju problemu cery naczynekowej**, które przybiera formę grudkowatą, trudną do wyleczenia. Pojawia się w dojrzałym wieku, zazwyczaj po trzydziestym piątym roku życia, a nasila się po pięćdziesiątym. Dotyka zarówno kobiet jak i mężczyzn, choć u Panów ma ostrzejszy przebieg.

Cera naczynekowa jest płytko unaczyniona, cienka, wrażliwa i reaktywna. Łatwo prześwituje przez nią naczynka, które mogą źle pracować, a więc rozszerzać się, ale już nie kurczyć tak jak powinny. Miewają ją głównie kobiety, co jest winą żeńskich hormonów płciowych

Terapia trądziku różowatego jest już bardziej skomplikowana. To przewlekła choroba skóry. **Jej główną osią jest stan zapalny, początkowo zlokalizowany w centralnej części twarzy, a z czasem rozprzestrzeniający się dalej.** Typowe dla trądziku różowatego w początkowym stadium jest występowanie rumienia w środkowej części twarzy: okolicach nosa i policzkach. Towarzyszące mu uczucie napięcia, ściągnięcia skóry i gorąca, czy trudny do opakowania świąd, to częste objawy, które zaostrzać mogą m.in. stres, ekspozycja na słońce czy spożywanie niektórych produktów. Kiedy przybiera na sile, twarz staje się obrzęknięta i pojawiają się typowe dla tego schorzenia zmiany skórne: krostki, grudki. **Trądzik różowaty w końcowym stadium łatwo rozpoznać, bo pojawiają się zniekształcenia twarzy np. „guzowatość nosa”, czyli przerost tkanki łącznej.** Jednym z charakterystycznych objawów trądziku różowatego jest również nawracające zapalenie spojówek, które może pojawić się u drugiej osoby w zaawansowanym stadium choroby.

Leczenie trądziku różowatego wykonywane jest miejscowo, farmakologicznie w postaci ogólnej i chirurgicznie. **Trądzik grudkowaty leczy się miejscowo antybiotykami z grupy tetracyklin.** Kura-

cja trwa trzy miesiące. Maść na trądzik różowaty, krem czy aerozol z antybiotykiem powinny być stosowane bezwzględnie zgodnie z zaleceniami lekarza. Poza tym może być stosowane ogólne farmakologiczne leczenie, przy bardziej zaawansowanych formach trądziku różowatego. W przypadku zmian przerostowych na nosie pomocą może już tylko interwencja chirurgiczna lub laseroterapia. Chirurgicznie usunięcie zmian chorobowych przynosi poprawę. Podczas zabiegu ścina się je z twarzy. Jednakże mniej inwazyjnie, a podobny efekt można uzyskać za pomocą

laseroterapii. W tym celu wykorzystywany jest laser frakcyjny ablacyjny. Powoduje on frakcjonowanie, czyli kontrolowane odparowanie kanalików zmienionej tkanki. Dzięki temu uzyskujemy efekt mocnego peelingu. Zwykle zmian można pozbyć się po dwóch sesjach.



dr MAREK WASILUK

Specjalista medycyny estetycznej. Właściciel warszawskiej kliniki L'experta (www.lexperta.pl). Autor eksperckiego bloga www.marekwasiluk.pl i książek pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic” oraz „Młodość. Anti-age. Jak wyglądać pięknie i naturalnie”. Prekursor wielu metod leczenia np. No Stretchmarks na rozstępy. Jako pierwszy i jedyny Polak, ukończył studia MSC in Aesthetic Medicine w szkole Barts and The London School of Medicine and Dentistry na prestiżowym uniwersytecie Queen Mary University of London.