



**MUDr. Jana Krabcová, Ph.D.**  
dermatoložka  
a antiagingová  
specialistka  
z Kliniky YES  
VISAGE

**Z laického pohledu** je velmi snadné považovat dehydratovanou pleť za suchou a naopak (i když to se asi stává méně často). Ve snaze napravit obtíže, které se s dehydratací pojí, pak můžeme sahat po řešeních primárně určených na suchou pokožku (například intenzivní mastné a hutné přípravky), a zlepšení tudíž nepřichází nebo přichází jen velmi pomalu. Zeptali jsme se proto specialistiky, co s tím.

#### MÁLO A JEŠTĚ MÉNĚ

Na začátek si pojďme říct, že zatímco jako suchá se běžně označuje jeden z typů pokožky, dehydratace je „jen“ aktuální (ale i dlouhodobý) stav pleti. „Obecně lze říci, že suchá kůže je typ kůže, která má snížené množství vody v buňkách pokožky a nadměrně ztrácí vodu mezibuněčnými prostory, je tedy primárně poškozená,“ vysvětluje MUDr. Jana Krabcová. „Naopak dehydratovaná pleť

*Nepříjemné pnutí nejen po čištění, olupování a nedostatek jasu, to jsou některé společné příznaky. Řešení se ale různí. Jak poznat, který případ je zrovna ten váš, a co s tím?*

[ TEXT: LINDA BREUER ]

PÉČE

# Suchá, nebo dehydratovaná?

je vlastně primárně zdravá kůže, která má stejně jako pleť suchá snížené množství vody v povrchových buňkách pokožky, na druhou stranu ale nepozorujeme zvýšené transepidermální ztráty vody.“ (viz box, pozn. red.)

### VODA JAKO KLÍČ

O důležitosti pitného režimu píšeme v Dietě poměrně často. Jeho základ by měla tvořit hlavně čistá voda, která představuje přibližně šedesát procent našeho organismu. Je proto zcela klíčová i pro kůži. „Voda je esenciální složka správného fungování zdravé pokožky, hlavně jejich povrchových struktur, tzv. stratum corneum. Ztráty vody kůži musí být přirozeně přesně regulovány, aby nedošlo k nadměrnému vysychání, a tím pádem jejímu poškozování. Zadržování vody v povrchových vrstvách kůže závisí na několika faktorech. Zprv je to množství vody v těchto buňkách. Druhým důležitým faktorem je pak mezibuněčná lipidová bariéra, která zajišťuje regulaci ztráty vody z hlubších vrstev kůže. Dostatečné množství vody v buňkách je nezbytné pro správnou obnovu buněk kůže. Toto přirozené vyžívání od nejspodnější až po nejsvrchnější vrstvu pokožky trvá standardně ve zdravé kůži 28 dní. U suché či dehydratované pokožky pozorujeme zkrácení tohoto intervalu,“ popisuje odbornice fungování kůže.

### ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ KAMENY

Je tedy jasné, že pitný režim hraje v hydrataci pleti důležitou roli. Na ztrátu vody, která je příčinou dehydratace i suchosti, má ale vliv také řada dalších okolností, například prostředí, v němž se pohybujeme, nebo náš životní styl. „Přesně tak,“ potvrzuje MUDr. Krabcová. „Přirozená hydratace kůže závisí především na věku, životním stylu, dietě či délce a kvalitě spánku. Důležitým faktorem hydratace je i pravidelné cvičení, čím více člověk cvičí, tím více se vrchní vrstva kůže hydratují, pohyb tedy slouží jako prevence a léčba suché kůže. Vyšší věk, nezdravý životní styl s nevyváženými dietami nebo nedostatečný spánek vedou postupně k dehydrataci pokožky. Dehydratovaná tedy může být jakákoli pokožka, primárně suchá i mastná. A nesmíme také zapomenout na nadměrné slunění, které kůži rovněž nepřiměřeně zatěžuje a dehydratuje.“

### CO S DEHYDRATAČÍ?

Pokud se tedy rozhodnete s dehydratací pleti zatočit, je třeba jít na to komplexně. To znamená začít zdravým životním stylem (kvalitní pitný režim, vyvážená strava, pravidelný pohyb a dostatečný spánek) a zaměřit se i na správnou péči o pokožku. „Doporučujeme každodenní a opakované promazávání kůže lokálními hydratačními přípravky, svoji roli hrají

i doplňky stravy s obsahem kyseliny hyaluronové či cílená aplikace kyseliny hyaluronové do míst, která jsou viditelně dehydratovaná. Pokožka poté vypadá svěžejší, pevnější a pružnější. Ideální kombinací s kyselinou hyaluronovou je i kolagen, který dále podporuje pevnost a pružnost pokožky,“ radí lékařka.

### JAK NA SUCHOU PLEŤ?

„Základem správné péče o suchou pokožku je léčba primárního onemocnění,“ vysvětluje dále. „Při akutním vzplanutí onemocnění typu atopické dermatitidy, psoriázy či iritační dermatitidy je nutné zaléčit zánětlivé projevy adekvátní lokální či celkovou terapií u dermatologa. Po odeznění akutních příznaků, které se projevují zarudnutím, olupováním, praskáním kůže a subjektivně jsou často doprovázeny silným svěděním, hraje svou roli dostatečná rehydratace pokožky. Po zaléčení akutního onemocnění můžeme přejít k cílenému užívání (vnitřnímu i vnějšímu) přípravků s kyselinou hyaluronovou či opět v kombinaci s kolagenem,“ uzavírá MUDr. Krabcová. ■



### CO JE TRANSEPIDERMÁLNÍ ZTRÁTA VODY?

Tímto termínem označujeme míru toho, jak velké množství vody ztratí naše tělo do vnějšího prostředí průchodem přes nejsvrchnější vrstvu kůže. Voda se skrze ni vlastně kontinuálně odpařuje. Tuto ztrátu navyšuje narušení ochranné kožní bariéry (škrábnutí, říznutí), stárnutí pleti, ale i kožní onemocnění, jako je lupénka nebo ekzém, a ovlivňují ji také vnější faktory, například prostředí, v němž se pohybujeme. V pokožce postupně dochází k úbytku ochranných lipidů, bílkovin, přirozených zvlhčujících faktorů a nakonec vody. Výsledkem je suchá pleť.

### JAK SE VYZNAT V HYDRATAČNÍCH PŘÍPRAVKÁCH

Pokud jde o jejich složení, nejčastěji se setkáte s termíny humektanty, emolienty a okluziva. Humektant je látka, která je schopná přitáhnout vodu z vnějšího prostředí do pokožky, kde ji okluziva „uzamknou“. Emolienty pak pleť na pohled vyhladí a vypnou. Kdo je kdo? **Humektanty:** kyselina hyaluronová, ceramidy, urea, glycerol, allantoin, kyselina mléčná a další **Emolienty:** nosné oleje (například jojobový, mandlový, meruňkový), petrolatum (vazelína), včelí vosk, dimethicone a jiné **Okluziva:** kyselina stearová, bambucké máslo, dimeticon, cetylalcohol, karnaubský vosk, včelí vosk...

- 1/ Osvěžující denní hydratační gel, Hydra Skin Effect, NIVEA, 300 Kč
- 2/ Hydratační krém s trojitým efektem, Hydralane, Orlane, 1257 Kč
- 3/ Hydratační krém pro suchou a citlivou pleť, Skin Moisture, bioten, 99 Kč
- 4/ Noční hloubkově hydratační krém, Hydrain3 Hialuro, Dermedic, 339 Kč