

## ЧУВСТВИТЕЛНА КОЖА

Валерия Неделчева, Светлана Ласкова, Деница Димитрова, Илко Бакърджиев,  
Ивалина Игнатова, Десислава Гешева

УС „Медицински козметик“, Медицински колеж, Медицински университет –Варна

## SENSITIVE SKIN

Valeriya Nedelcheva, Svetlana Laskova, Denitsa Dimitrova, Ilko Bakardzhiev,  
Ivalina Ignatova, Desislava Gesheva

TS Medical Cosmetician, Medical College, Medical University of Varna

### РЕЗЮМЕ

Чувствителната кожа е състояние, което се среща при голям процент от хората и може да се прояви във всеки момент от живота им. Засяга хора на различна възраст и с различни типове кожа. Признаците на чувствителност могат да бъдат постоянни или да бъдат предизвикани от различни външни и вътрешни фактори като бактерии, химически вещества, алергени, неблагоприятни климатични условия, хормонални проблеми, стрес и други. В настоящата статия се разглеждат различните типове чувствителна кожа, както и външните и вътрешните фактори, влияещи върху чувствителната кожа. Съдържа препоръки за грижа, терапевтични средства и методи за повлияване.

**Ключови думи:** чувствителна кожа, зачервяване, епидермална бариера, активни съставки, химичен пилинг

### ВЪВЕДЕНИЕ

Кожната чувствителност се дължи на нарушената функция на епидермалната бариера и свръхчувствителността на нервните окончания, които изпращат сигнали за дискомфорт. Чувствителната кожа може да се прояви по всяко време и навсякъде по тялото. Тя е предразположена към раздразнения, а дразнителите са предпоставка за допълнително обостряне на състоянието, което може да доведе и до възпаление на кожата. Хората, които страдат от това състояние, могат да бъдат подтикнати да променят както рутинната си грижа за кожата, така и дори цели

### ABSTRACT

Sensitive skin is a condition that affects a large percentage of people today and can occur at any point in their lives. It can affect people of all ages with different skin types. Signs of sensitivity can be permanent or be triggered by various external and internal factors, such as bacteria, chemicals, allergens, adverse weather conditions, hormonal problems, stress, etc. This article describes different types of sensitive skin, along with the external and internal factors that affect sensitive skin. It offers care recommendations as well as therapeutic techniques and methods for treatment.

**Keywords:** sensitive skin, erythema, epidermal barrier, active ingredients, chemical peeling

аспекти от начина си на живот, в търсене на решение. Борбата може да продължи цял живот.

Чувствителната кожа е често срещан проблем, при който се наблюдава ръст в световен мащаб. Тя може да се прояви на всеки етап от живота - от ранно детство до дълбока старост. Клиничните симптоми са еритем, лющене, подуване и стягане, съпроводени от сърбеж и парене, които се наблюдават по лицето, ръцете, тялото и скалпа. Развиват се в резултат на нарушената защитна бариера на кожата. Чувствителната кожа често се бърка със сухата, но въпреки приликите невинаги симптомите са свързани с нея и невинаги могат да се облекчат с козметични средства, пред-

назначени за суха кожа. Много често този проблем се пренебрегва и се смята за нормално явление, а всъщност оказва голямо влияние върху качеството на живот на човека. В миналото характеризирането на чувствителната кожа е било трудно, а тестването показвало непоследователни резултати. В днешно време са описани няколко системи за класификация на чувствителна кожа: на Yokota, Estée Lauder, Pons-Guiraud и Baumann.

Според Yokota съществуват 3 типа чувствителна кожа въз основа на техните физиологични параметри. Тип 1 се определя като функционална група с ниско бариерна функция. Тип 2 е определена като кожа с възпалителни компоненти и промени с нормална бариерна функция. Тип 3 се нарича „pseudohealthy“ група от гледна точка на нормалната бариерна функция и невъзпалителни промени (3). Estée Lauder също класифицират чувствителната кожа в 3 различни типа. Първият е „деликатен тип кожа“, който се отличава с лесно разстроена бариерна функция, при която не са налице симптоми на възпалителен отговор. Вторият тип е „реактивен тип кожа“, характеризиращ се със силни възпалителни промени без значително увеличаване на загубата на вода.

Третият тип „Stingers“ е описан като повишено невросензорно възприемане на по-малки кожни стимулации. Pons-Guiraud класифицира 3 типа: „много чувствителна кожа“, „чувствителна към околната среда“ и „чувствителна към козметика“. „Много чувствителна кожа“ е реактивен тип към широка група различни ендогенни и екзогенни фактори с остри и хронични симптоми със силен психологически компонент. „Чувствителна кожа към околната среда“ се състои от чиста, суха, тънка кожа със склонност към зачервяване или поруменяване и реагираща предимно на фактори на околната среда. „Чувствителна кожа към козметика“ е кожа, която е временно реактивна към специфични и определени козметични продукти (8). Индикаторът за тип кожа на Baumann е нов подход за определяне на 16 възможни типа кожа, означени с 4-буквен код, който цели да подпомогне практикуващите специалисти и техните клиенти при избора им на най-подходящите продукти за грижа за кожата.

#### **Епидермална бариера**

Най-горният слой на епидермиса (рогов слой - stratum corneum) образува защитна бариера на кожата срещу външния свят. Тя предпазва организма от механични, физични и химични въздействия, пречи на проникването на биологични агенти (вируси, бактерии и fungi imperfecti).

Водно-липидният слой предпазва кожата от атмосферни влияния (изсушаване, свръх овлажняване, пречи на пенетрацията на химични вещества и действа бактерицидно (1). Епидермалната бариера намалява трансепидермалната загуба на вода (TEWL), като защитава организма от дехидратация. Непрекъснатото излющване на роговия слой отстранява попадналите микроорганизми (1,2). По този начин се поддържа здрава кожната флора и се осъществява процесът на обновяване.

#### **Вътрешни фактори, влияещи на чувствителна кожа**

С възрастта кожата започва да губи ценни вещества, които са част от структурата и функционирането на водно-липидния слой. Това води до дисбаланс в рН на кожата и по-голяма загуба на вода. Това превръща зрялата кожа в по-чувствителна към силно алкални продукти. Хормоналният дисбаланс, предизвикан от менструален цикъл, пубертет, менопауза или бременност може да доведе до отслабване на бариерната функция на кожата (5). Някои хора имат кожа склонна към раздразнения и чувствителност. Това са хора със суха кожа, акне, розацея, атопичен дерматит, като тези състояния могат да реагират на парфюми, есенции и оцветители. Дехидратацията, или липсата на вода, предизвиква кожни раздразнения и изсушаване.

#### **Външни фактори, влияещи на чувствителна кожа**

Климатичните промени и колебанията в температурата могат да увеличат чувствителността на кожата. Тези резки промени провокират освобождаване на молекулата на сърбежа хистамин в кожата. Стига се до дразнещи усещания като мравучкане или сърбеж и разширяване на кръвоносните съдове, водещо до зачервяване. В студено време кожните жлези намаляват секрецията на вещества, необходими за поддържането на защитната киселинна мантия, което изсушава кожата. Централното парно отопление и климатиците също могат да имат този ефект. Един от най-големите врагове на чувствителната кожа е замърсяването на околната среда. Фините прахови частици полепват по повърхността на кожата, където задействат верижна реакция на оксидативен стрес, причинявайки раздразнение. Това отслабва защитната бариера на повърхността, причинявайки сухота и допълнително увеличава чувствителността на кожата (13). Ултравioletовите лъчи също провокират оксидативен стрес в кожата и са една от главните причини за фото стареене и поява на акне.

Много козметични продукти съдържат дразнещи кожата вещества като оцветители, консерванти, аромати, пигменти и сулфити, които могат да провокират симптомите на чувствителната кожа. Като цяло веществата, които обикновено не се считат за дразнителни, участват в тази необичайна реакция. Те включват много съставки на козметиката като: диметил сулфоксид, препарати на бензоил пероксид, салицилова киселина, пропиленгликол, амилдиметиламинобензоена киселина и 2-етоксиетил метоксицинамат (7). Определени продукти включват много агресивни съставки против стареене, с висока концентрация на алфа-хидрокси киселини (АНА), които могат да увеличат чувствителността. Прекомерното използване на сапуни и перилни препарати, съдържащи дразнещи вещества като натриев лаурил сулфат, увреждат значително повърхността на кожата, като премахват липидите, предпазващи кожата и причиняват дисбаланс в естествените нива на рН.

#### *Начин на живот*

Пикантната храна повишава усещането за топлина и зачервяването по кожата. Тя съдържа субстанция, наречена капсаицин, която може да активира рецептори на раздразнение в кожата и да доведе до познатите симптоми на чувствителната кожа. Стресът и умората могат да бъдат провокиращ фактор за чувствителността на кожата. При възбуждане нервните окончания по кожата изпращат сигнали за болка и кръвоносните съдове на лицето и врата се разширяват, като причиняват видимо зачервяване и усещане за топлина. В комбинация с неправилно хранене и недостатъчен прием на вода стресът може да обостри състоянието на кожата. Прекомерната консумация на алкохол и тютюнопушенето дехидратират кожата и я правят податлива към външни въздействия. Химикалите в цигарите действат като свободни радикали, атакуват клетъчната структура на кожата и намаляват защитната ѝ функция.

#### **Терапия за чувствителна кожа**

Активни съставки могат да бъдат алое вера, пантенол, липидни комплекси, витамин Е, азулен, екстракт от лайка и вечерна иглика, които целят да успокоят зачервената и раздразнена кожа, като могат да се нанесат мануално чрез масаж или нискочестотен ток с параметри, подходящи да не дразнят чувствителната кожа. Нанася се успокояваща, хидратираща маска. Завършва се процедурата с хидратиращ, слънцезащитен крем с активни успокояващи и предпазващи съставки.

#### **Препоръки за грижа**

Използва се само хипоалергенна медицинска козметика. Козметичните продукти трябва да бъдат предназначени за чувствителна кожа и да съдържат активни съставки като екстракти от алое вера, азулен, лайка, които имат успокояващо действие. За измивен продукт се препоръчват мицеларните води. Мицелите отстраняват нежно грима и замърсяванията и оставят непокътнати важните липидни компоненти на кожата. Препоръчва се употребата на термална вода заради нейното антиоксидативно действие. Не се използват тоници със съдържание на алкохол и кремове със съдържание на минерални съставки (вазелин, парафин). Преди нанасяне на продукта се прави тест за алергична реакция. Ако се появи реакция, се търси помощ от специалист (6).

### **ОБСЪЖДАНЕ**

Чувствителната кожа е често срещано състояние, което изисква поставяне на правилна диагноза и лечение. Много пациенти се самолечат за дълги периоди с неправилна козметика, което може да усложни още повече диагностиката и лечението. В днешно време козметичната индустрия се развива с все по-бързи темпове, което позволява по-лесното овладяване на чувствителната кожа. Ключът за справянето с проблема са правилно подбраните козметични продукти, адекватните грижи и здравословният начин на живот.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Dong-Jin Lim, Hong-Jun Kim. Microneedles in Action: Microneedling and Microneedles-Assisted. *Polymers*. April 2022. DOI:10.3390/polym14081608
2. Kubala J. What is collagen, and what is it good for?. *Healthline*. February 2022. <https://www.healthline.com/nutrition/collagen#what-it-is-and-uses>
3. Puiu T., Mohammad T., Ozog D. Rambhatla P. A Comparative Analysis of Electric and Radiofrequency Microneedling Devices on the Market. *JDDonline*. September 2018. <https://jddonline.com/articles/a-comparative-analysis-of-electric-and-radiofrequency-microneedling-devices-on-the-market-S1545961618P1010X/>
4. Chavoustie C. Microneedling: Collagen Induction Therapy. *Healthline*. April 2020. <https://www.healthline.com/health/microneedling>
5. Litchman G., Nair P., Badri T., Kelly S. Microneedling. *StatPearls*. September 2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459344/>

**Адрес за кореспонденция:**

*Десислава Гешева  
Медицински колеж  
бул. „Цар Освободител“ 84  
Варна, 9000  
e-mail: [desislava.gesheva@mu-varna.bg](mailto:desislava.gesheva@mu-varna.bg)*