



# Bez agresivnih tretmana do lijepe kože za ljeto

Dr. Nevia Delalle Lozica, specijalistica dermatologije i venerologije upozorava o važnosti zaštite kože od sunca i suradnji s *dm-om* u kampanji "Zaštiti se... i neka cijeli ovaj svijet još sja u suncu!".

## Kojim tretmanima uglavnom žene i djevojke najčešće podvrgavaju svoju kožu?

Tijekom zime većina svojoj koži ne posvećuje dovoljno pažnje. Misle da je dovoljno aplicirati kremu na lice ili mlijeko i losion na tijelo. S prvim zrakama sunca najveći broj mojih klijentica želi ukloniti hiperpigmentaciju, želi se podvrći laserskim postupcima ili mikrodermoabraziji. Bore koje su zbog duge zime i nepravilne njege postale dublje, podvrgavaju aplikaciji filera ili novoj metodi duboke hidratacije kože. Mnogi primijete i madeže i traže dermatoskopiju i trajnu lasersku epilaciju. Na sreću, većina toga se može raditi i u toplim mjesecima, ali neki se postupci ponavljaju više puta i pred godišnje odmore nastupi panika i gužva u čekaonici.

## Na što biste posebno upozorili da je bolje ne dirati prije izlaganja kože suncu?

Ne preporučam nijedan agresivan postupak poput kemijskih pilinga koji su kontraindicirani s izlaganjem suncu. Ablativne laserske postupke kojima se uklanja cijela debljina epidermisa, niti nepotrebne operativne postupke. Operacija se ne odgađa jedino za slučaj uklanjanja tumorske tvorbe ili madeža.

Puno je bolje te zahvate raditi zimi, jer nakon njih valja još više izbjegavati sunce, što nije jednostavno.

## A što možemo učiniti da bi nam koža pred ljeto zabljesnula i kako je pripremiti za sunce?

Izvanredni rezultati postižu se kombiniranom terapijom. Kombinacija mikrodermoabrazije i neablativnog lasera idealna je kod mlađe kože proširenih pora i sklonoj aknama. Neablativni laser u kombinaciji s dubokom hidratacijom kože ili mezoterapijom za osobe je koje uz proširene pore imaju i sitne mimičke bore. Ukoliko su te bore dublje, tada se na kraju još dodaje i hijaluronska kiselina u obliku punjača bora ili filera. Kod osoba sklonih crvenilu dovoljan je samo neablativni laser uz maske koje obnavljaju kožu.

## Nerijetko upozoravate na opasnosti solarija za kožu i navodite da je rizik od melanoma čak 74 posto veći. Je li solarij još popularan i imaju li Vaša upozorenja odjeka?

Mislim da odjeka ima, jer sve rjeđe u polikliniku dolaze preplanuli pacijenti. Na to je više utjecala modna industrija jer danas to više nije u modi. Nadam se da će tako i ostati. Sasvim je dovoljno UV-zraka koje se godinama kumuliraju tijekom ljetnih mjeseci i suludo je kožu izlagati umjetnim izvorima svjetlosti. Koža pamti, a vraća godinama kasnije, a sretni smo ako su to samo bore, suha koža i značajno stariji izgled.

## Koje biste najčešće probleme s kožom mogli izdvojiti i koja populacija od njih pati?

Najčešći problemi u adolescentskoj dobi su akne, a kasnije promjene na koži nastaju kao izravna posljedica izlaganja suncu. Gotovo svakodnevni pacijenti su oni s prerano ostarjelom kožom, hiperpigmentacijama i crvenilom lica.

## Što sve možemo učiniti u preventivi i koliko se ona primjenjuje?

Važna je svakodnevna njega kože. Na tržištu postoje brojni preparati koji ne moraju biti skupi. Preporučamo minimalno izlaganje suncu i redovito korištenje zaštitnih faktora s UVA- i UVB-filtrima. Nepravilnosti valja prevenirati u početku, a ukoliko se radi o nasljednima, valja ih početi rješavati na vrijeme.

## Budući da surađujete s *dm-om* u edukativno-humanitarnom projektu zaštite od negativnih utjecaja sunca, možete li procijeniti koliko su takve akcije učinkovite?

Rado se odazovem na humanitarne akcije i mislim da su jako važne. Tek kad s problemom suočite širu populaciju shvatite koliko je razina svijesti o tome niska. U moru problema i suludog ritma života ponekad zaboravimo na sebe. Jako je važno da se takve akcije ne provode samo u velikim gradovima, već u cijeloj zemlji. □

Psiha/Duhovnost ●●●●●

Zdravlje/Tijelo ●●●●●

Ljepota/Njega ●●●●●

Užitak/Relaksacija ●●●●●

Posao/Karijera ●●●●●

Djeca/Partnerstvo ●●●●●