

Jak zapobiegać starzeniu się skóry w okresie menopauzy?

Menopauza to okres wielu zmian w życiu kobiety. Jedną z nich może być pogorszenie się stanu skóry, która staje się wiotka, traci blask i elastyczność, a na twarzy pojawiają się głębokie zmarszczki. Dlaczego tak się dzieje i w jaki sposób zapobiegać temu procesowi? Na te pytania odpowiada prof. dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog i endokrynolog, ekspert portalu „Zdrowa ONA”.

Wygląd skóry zależy od wielu czynników. Nie tylko czas, ale i środowisko, dieta, geny a w dużej mierze stan hormonalny, wpływają na to, jak przez lata zmienia się cera. Chociaż do zmian w wyglądzie skóry dochodzi stopniowo przez całe życie, to w okresie okołomenopauzalnym stają się najbardziej zauważalne. Dzieje się tak ze względu na nałożenie się trzech typów starzenia się skóry: menopauzalnego, związanego z wiekiem i fotostarzenia¹.

Estrogen – hormon młodości

Co trzeciej Polce, menopauza kojarzy się głównie ze zmarszczkami i początkiem starości*. Nie jest to pozytywne skojarzenie, gdyż kobiety bardzo często łączą poczucie własnej wartości i atrakcyjność z kondycją swojej skóry. Z kolei ta zależna jest między innymi od gospodarki hormonalnej, a w szczególności od jednego hormonu – estrogenu.

Estrogen to hormon, który wpływa na wiele aspektów kobiecego życia. Jednym z nich jest zapobieganie starzeniu się skóry. Im mniej estrogenu znajduje się w organizmie, tym bardziej widoczne stają się zmarszczki. Związane jest to z wpływem tego hormonu na produkcję kolagenu typu I i III, które odpowiedzialne są za wytrzymałość i elastyczność tkanek skórnych².

Poziom estrogenu spada wraz z wiekiem. W czasie menopauzy następuje zanik hormonów płciowych. W wyniku braku estrogenów, naskórek staje się cieńszy, a skóra właściwa traci cenne zasoby kolagenu, które wpływają na młody wygląd.

¹ B. Zegarska, M. Woźniak, *Wpływ estrogenu na zmiany zachodzące w skórze*, Przegląd Menopauzalny 2007; 4, s. 236

² Tamże, s. 236

Niedobory estrogenu objawiają się również zmniejszonym nawilżeniem, utrudnionym gojeniem się ran czy utratą zdolności termoregulacyjnych³.

Jak zapobiegać?

Starzenia się skóry nie można zatrzymać, ale można próbować je opóźnić i niwelować skutki upływu czasu. Wiele zmian skórnych można złagodzić dzięki terapii estrogenowej, ponieważ skóra jest największym niereproduktywnym organem na który estrogen działa poprzez receptory estrogenowe. Sposobem na nieprzyjemne następstwa przekwitania – jest podjęcie leczenia objawów okołomenopauzalnych. Mogą to być zarówno środki hormonalne, jak i naturalne. Istotna jest również odpowiednia pielęgnacja i zdrowe podejście do życia. Według badań, dla co 3 Polki, najskuteczniejszą formą leczenia i łagodzenia problemów związanych z menopauzą jest terapia hormonalna*.

Menopauza to okres, w którym może występować wiele różnych, nieprzyjemnych objawów, poza starzeniem się skóry, znacznie obniżających jakość życia. Najczęściej wymienianymi przez kobiety są: uderzenia gorąca (77,6%), pocenie się i nocne poty (63,7%), zmienność nastrojów (60,2%) czy przybieranie na wadze (48,2%).* Każdy z nich może być związany ze znacznym obniżeniem poziomu estrogenu.

Aby znów się dobrze poczuć, warto porozmawiać ze swoim lekarzem o Hormonalnej Terapii Zastępczej, która niweluje nieprzyjemne objawy menopauzy, w tym problemy ze zwiększonym starzeniem się skóry, właśnie poprzez podawanie pochodnych estrogenów. HTZ jest dostępne w kilku formach: np. doustnej, w formie tabletek czy transdermalnej, czyli przezskórnej. Dla kobiet, którym w głównej mierze zależy na utrzymaniu skóry w dobrej kondycji, polecana jest terapia w formie transdermalnej. Według badań to właśnie one osiągają najlepsze wyniki w poprawie wyglądu skóry⁴. Dla wygody pacjentek, na polskim rynku istnieje forma transdermalna podawana w formie sprayu, który – w przeciwieństwie do plastrów, nie jest widoczny. Jest to więc bardziej estetyczna forma HTZ – komentuje ekspert.

⁴ D. Wojnowska, M. Juskiewicz-Borowiec, G. Chodorowska, *Wpływ menopauzy na starzenie się skóry*, Post
³ Verdies-Sevrain S. Climacteric 2007; Hall G. J Am Acad Dermatol 2005
Dermatol Allergol 2006; XXIII, 3, s. 155

Zadbaj o siebie już dziś

Należy postawić na odpowiednią pielęgnację skóry, pamiętać o kremach z filtrem i pić dużo wody. To kilka rzeczy, które pomogą zadbać o to, żeby kobieca skóra była zdrowa i jak najdłużej wyglądała młodo.

*Należy zwrócić uwagę, że samymi lekami nie pomożemy sobie i swojej skórze, zachować lepszej kondycji. Zadbać o dobrą dietę i aktywność fizyczną należy już dużo wcześniej, a najlepiej – pamiętać o tym zawsze. Żeby ułatwić sobie życie, gdy zauważymy, że niepokojące objawy menopauzy się zbliżają, porozmawiajmy z lekarzem-ginekologiem o **H**ormonalnej **T**erapii **Z**astępczej, która na wielu płaszczyznach poprawi jakość naszego życia – dodaje prof. dr hab. n. med. Romuald Dębski.*

* Ogólnopolskie badanie pt. „Zmienna jak wiatr – kobieta w czasie menopauzy” zrealizowane na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o. o. w ramach programu „Zdrowa ONA”, przeprowadzone w dniach 22-26.08.2018 przez agencję SW RESEARCH metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel. Badanie objęło łącznie 1008 kobiet w wieku powyżej 45 roku życia.