

Убавина и здравје

# Со правилна нега прошив црвенилото на лицето

Црвенилото на лицето може да биде непријатно, но тоа не значи дека е проблем што не може да се реши. Првиот чекор кон тоа е дијагнозата од дерматовенеролог која треба да се побара што поскоро штом се почувствува проблемот

Лугето на чие лице често се појавува црвенило и се румени не значи дека се премногу срамежливи, тие едноставно имаат проблем со црвенилото на лицето. Појавата на црвенило е многу често и непријатно, карактеристично за луѓето кои имаат тенка и ранлива кожа. За да се спречи навреме овој проблем и полесно да се лекува, тој треба да биде дијагностициран што порано. Што е црвенило на лице и како се лекува разговаравме со д-р Весна Пљакоска, дерматовенеролог во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

## Какви сигнали ни дава кожата?

- Чувствителната кожа најчесто реагира на топлински непријатности со црвенило. Со тек на време црвенилото станува постојана состојба на кожата на лицето, континуирано се зголемува и може да остане трајно. Зависно од интензитетот на црвенилото, се појавуваат различни симптоми како привремено црвенило или „жарење“, проширено и трајно црвенило, состојба наречена еритроза, главно лоцирана на образите, мали капилари, розацеа, (влошена еритроза), црвени дамки кои понекогаш се со бел врв и можат да преминат во воспалителна розацеа.

## Кои се причините за појава на црвенилото на лицето?

Причината за сите типови на црвенило претставува хиперактивноста на кожните капилари. Кога тие ќе се прошират, црвенилото се појавува на површината на лицето и се нарекува состојба на жарење. Капиларите потоа се враќаат во нормала. Но, долгорочно овој феномен се влошува и крвните капилари сè повеќе се прошируваат, стануваат видливи со голо око и тоа црвенило останува трајно. Постојат различни фактори кои можат да ја влошат состојбата и да доведат до забрзување на микроциркулацијата на кожата како што се УВ-зраците, нечистата средина, климата, нездравата храна, стресот и силните емоции.

За појавата на црвенилото влијае и генетскиот фактор, односно до црвенило може да дојде и доколку некој во семејството претходно го имал овој проблем. Дополнителен проблем е и стареењето на кожата, бидејќи по 25-тата година од животот кожата станува почувствителна на црвенило.

## Како се решава овој проблем?

Неутрализацијата на црвенилото се третира со одредени активни супстанции кои се погодни за

чувствителната кожа и се присутни во дермакозметиката, меѓу кои се витаминот Ц кој дејствува на цврстината на крвните садови и витаминот Б кој ја зацврстува кожата штитејќи ја од надворешните иритирачки фактори и климатски промени.

За да се намали црвенилото потребно е козметичките навики да бидат соодветно прилагодени и секогаш да се користи отстранувач на шминка без измивање за да се избегне чистењето на лицето со вода. Мој совет е и секојдневно да се нанесе хидратантен крем против црвенило, а црвенилото да се смирува со термална вода. Исто така секојдневно треба да се внимава на исхраната и да се ограничи внесувањето на алкохол, зачинета храна и кафе. Освен тоа потребно е да се применува заштита од климатските промени, да се избегнуваат нагли температурни промени (од топло на ладно) и да се користат производи за нега на лице кои содржат заштитни фактори (повисоки SPF 30). Во секој случај, најдобро е веднаш штом се појави црвенилото да се направат консултации со својот дерматолог, бидејќи со правилна дијагноза навремено се спроведува соодветен третман кој води до смирување и лекување на состојбата ■