VOGUE

CS

číslo 214 11/2020 CR 129 Kč SR 5,49 €
D 9,90 € IT 9,90 € GB 9,90 £ F 10,50 €

11
9 772571 045001

IRINA SHAYK

PUBLIC VERSUS PRIVATE

Stejně jako jsme si před rokem nedokázali představit, že projdeme v pravé poledne Staroměstským náměstím, aniž bychom se museli prodírat davy turistů, digitální fashion week a přehlídky bez diváků, home office i tam, kde ho roky odmítali s tím, že doma stejně nikdo nepracuje, tak většina z nás nikdy nedržela v ruce chirurgickou roušku, respirátor jsme považovali za dýchací přístroj na jipce a nikdo asi nepředpokládal, že hlavním tématem ve spojení s pletí bude „nový druh" pupínků. „Paradoxně se nejvíce ve své praxi setkávám s nepřímými důsledky covidu-19," potvrzuje MUDr. Petr Kučera, dermatolog z pražské Perfect Clinic. Pečlivé nošení roušek, za které nás od jara chválil celý svět, přineslo problémy s pletí. S masivním nárůstem akné a ekzémů se potýkají lékaři, stejně jako kosmetičky a lékárny a obchody hlásí nárůst prodeje lahviček, kelímků a ampulek slibujících čistou pleť bez pupínků a zarudnutí. „Bude hůř," upozorňuje primářka kliniky Laser Plastic MUDr. Marta Moidlová. „Primárně největší problém má ten, kdo už něco s pletí řeší. Typickými adepty jsou lidé s atopickým ekzémem nebo druhý extrém – majitelé mastné pleti, kterým se ucpávají póry a tvoří se ve zvýšené míře akné. U všech ostatních hodně záleží na tom, jak často roušku musíte nosit, z jakého je materiálu, jak moc je prodyšná. Čím vyšší ochrana, tím menší prodyšnost a objevují se iritační dermatitidy nebo kontaktní alergické reakce."

Nový fenomén: maskné

Zatímco profesionálové z řad chirurgů a sestřiček problémy s pletí v důsledku dennodenního nošení roušek znají, pro nás ostatní jde o velkou neznámou, s níž si prostě nevíme rady. I když dodržujete všechna hygienická pravidla, roušku měníte po dvou hodinách, pleť si čistíte tak, že byste mohli vést na toto téma celý jeden semestr na vysoké, nemusíte mít vyhráno.

Pokud máte silná stehna, znáte to z léta a nošení sukní moc dobře. Pupínky, zarudnutí, kůže pálí a s každým dalším krokem máte pocit, že se blížíte k pekelné bráně. To samé se teď děje na tvářích milionů lidí po celém světě. „Poradit si s tím můžeme jen omezeně, protože roušky nosit musíme," pokračuje MUDr. Moidlová. Takzvané maskné neboli acne mechanica se stalo jedním z nejvyhledávanějších dotazů on-line.

Jde o specifický druh akné způsobený zvýšeným tlakem nebo otěrem kůže o ochranné pomůcky a těžké látky. Objeví se i tam, kde pupínky zmizely spolu s teplákovými soupravami z růžového sametu v předminulé dekádě nebo se ani nikdy předtím objevily. Klasické postupy jeho léčby se od toho bakteriálního liší; vysušování a antibiotika nezabírají. Zato funguje snížení třecí plochy, tlaku, ale i teploty (zklidňující a hydratační masky proto dál ukládejte v ledničce, jejich nízká teplota udělá kůži dobře). „Pokud to jen jde, roušku sundávejte, choďte na čerstvý vzduch a nechte pokožku dýchat," radí primářka Moidlová. U mastné pleti se sklonem k pupínkům to platí dvojnásob. „Ani klasické akné není čistě bakteriální problém, jde o složitý proces a roušky mohou přispět k jeho vzniku na všech stupních. Mechanické dráždění podporuje vyšší tvorbu mazu a zvýšené rohovatění. Vlhké prostředí zase přispívá k množení bakterií," dodává dermatolog Kučera. Pro pokožku se jako nejlepší řešení ukazuje jemná, nebarvená bavlna, ale zase nesmí být moc tenká, aby pořád plnila svou funkci. Když potřebujete větší ochranu, chirurgická rouška a respirátor to umí pořád nejlépe, ovšem za cenu, že pod nimi kůže trpí kvůli neprodyšnosti.

Čistit a chránit. Dvakrát

Opakujte po mně: dvakrát denně si vyčistím pleť a dvakrát denně ji budu hydratovat. Pro ty línější a méně posedlé vzhledem ještě jednou: dvakrát denně si vyčistím pleť a dvakrát denně ji budu hydratovat. „Čištění pleti rozhodně nezanedbávejte. I když jste unavení a nechce se vám, je to důležité," upozorňuje MUDr. Moidlová. U sušší pleti stačí podle kožního lékaře Kučery dvakrát denně opláchnout vlažnou vodou, u mastnějších typů použijte jemný mycí gel nebo micelární vodu. Ráno i večer. Po setmění samozřejmě nejdřív pokožku odličte a pak přejděte na samotnou hygienu. Na antibakteriální gely a mýdla na ruce zapomeňte, na obličeji nemají co dělat, protože by ho mohly ještě víc podráždit.

Stejně pečlivě se věnujte hydrataci, nanášejte krém vhodný pro váš typ pleti ráno i večer. „Není vhodné zkoušet nové přípravky, protože může dojít ke spojení více faktorů a kůže nemusí reagovat dobře," upozorňuje primářka Laser Plastic. Jinými slovy se držte toho, o čem máte jistotu, že vám vyhovuje a dělá pleti dobře.

Nemusíte se spokojit jen s jedním krémem, hydrataci vrstvěte. Esenci jemně vklepejte, stejně jako sérum s vysokým obsahem kyseliny hyaluronové, a nakonec dejte krém. Dost možná zjistíte, že vám krém stačí, nebo že esence vám naopak maximálně vyhovuje a nepotřebujete sérum, a naopak. Čím lépe hydratovaná pokožka je, tím lepší má obranyschopnost. Plus samozřejmě zmizí drobné vrásky a linky z vysušení. Menší počet ingrediencí v jednotlivých produktech znamená také méně případného podráždění a nechtěných reakcí. Všechny radikálnější přípravky nechte tuto sezonu u ledu. Méně je více platí letos dvojnásobně. Nepřehánějte to s exfoliací, peelingovými maskami, AHA kyselinami, retinolem ani jeho náhradami. „Co bych naopak doporučil, je nevynechávat konzultace na dermatologii v případě kožních problémů," říká MUDr. Kučera. „Vždycky dokážeme pomoci daleko lépe, když problémy podchytíme v počátečním stadiu."

Maska pod masku & tygří tráva

Zatímco velké kosmetické koncerny se od jara chlubí výrobou dezinfekcí na ruce, ty menší pružně zareagovaly vývojem nové kategorie produktů pod roušky. Kanadská značka MasqueBar uvedla na trh hydrogelovou pleťovou masku Shield & Soothe. Směs kyseliny hyaluronové, aloe vera a zklidňujícího měsíčku lékařského se používá stejně jako každá jiná sheet maska, ovšem s tím rozdílem, že má poloviční velikost, zakrývá pouze spodní část tváře a nosí se pod roušku. Dr. Barbara Sturm zase představila vlastní roušku obohacenou o nanostříbro s antimikrobiálními účinky. Jemný, pratelný materiál je prodyšný, lehký a redukuje tření o pokožku. Korejská značka Dr. Jart+ na svém e-shopu vytvořila novou kategorii „maskne essentials", kde najdete výběr pleťových masek, čisticích přípravků a zklidňujících krémů s extrakty z tygří trávy.

Hlavně vydržet

Ať už patříte mezi minimalisty, co si vystačí s jedním krémem na všechno, nebo vám koupelna praská ve švech pod tíhou produktů na každý milimetr kůže, držte se pravidelného a pro pokožku šetrného programu. Plus pečujte o samotné roušky. Jednorázové i látkové pravidelně měňte a dezinfikujte. Čím čistší je udržíte, tím lepší pro obličej. „Je potřeba mít několik roušek a pravidelně je prát, aby se na nich nemnožily bakterie. Také pomáhá zavazování na šňůrky místo gumiček za uši. Zavazování lze přesněji regulovat a nevzniká nepřetržitý tlak na kůži," říká závěrem MUDr. Kučera. ●

To nejlepší pro pleť pod rouškou. Výběr nejjemnějších čisticích produktů a super hydratační krémy a séra najdete na Vogue.cz