

4 tips για να αποφύγεις το μέλασμα – και ποιες είναι οι βασικές μορφές θεραπείας

Το μέλασμα είναι μια δυσχρωμία του δέρματος που συνδέεται με τις ορμόνες. Μάθε πώς θα το αποφύγεις και πώς αντιμετωπίζεται.

05.06.2019

Γράφει: **Ελένη Δασκαλάκη**

Συνεργάστηκε η Μαίρη Φιλιππαίου, αισθητικός (mfddayspa.gr)

Αχ αυτές οι ορμόνες μας! Πολλά δερματικά προβλήματα στις γυναίκες συνδέονται με τις ορμόνες και τις ορμονικές διαταραχές, ανάμεσά τους το μέλασμα.

Τι είναι το μέλασμα

Πρόκειται για μία μορφή δυσχρωμίας που ενεργοποιείται από τα οιστρογόνα και την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Εμφανίζεται ως καφέ-γκρι κηλίδες στα μάγουλα, το άνω χείλος, ανάμεσα στα φρύδια και το μέτωπο.

Είναι επικίνδυνο;

Όχι. Είναι ένα συχνό δερματικό πρόβλημα που δεν προκαλεί ανησυχία στους δερματολόγους. Εάν όμως σε ενοχλεί και καλάει την ποιότητα της ζωής σου, έχεις αρκετές επιλογές.

4 tips για να αποφύγεις το μέλασμα

Φόρα καθημερινά αντηλιακό – στην πόλη και στις διακοπές. Το ηλιακό φως πυροδοτεί το μέλασμα, γι' αυτό είναι σημαντικό να χρησιμοποιείς αντηλιακή προστασία ευρέος φάσματος ακόμη και μέσα στην πόλη ή τις μέρες που έχει συννεφιά.

Φόρα καπέλο με πλατύ γείσο και γυαλιά ηλίου όταν κυκλοφορείς έξω. Πρόσφατη μελέτη στην επιθεώρηση Nature επισημαίνει πως μόνο το αντηλιακό μπορεί να μην σου προσφέρει την προστασία από τον ήλιο που χρειάζεσαι.

Επίλεξε ήπια προϊόντα για την περιποίηση της επιδερμίδας σου. Συμβουλέψου το δερματολόγο ή την αισθητικό σου για να βρεις προϊόντα που θα καλύπτουν τις ανάγκες σου χωρίς να ερεθίζουν το δέρμα.

Απόφυγε την αποτρίκωση με κερί. Αυτό το είδος αποτρίκωσης μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή στο δέρμα η οποία να επιδεινώσει το μέλασμα. Ρώτησε το δερματολόγο ή την αισθητικό σου για άλλους τρόπους αποτρίκωσης που μπορεί να είναι καταλληλότεροι για εσένα.

Επίσης υπάρχει μέλασμα που είναι γενετικό. Το είναι η παραγωγή του μελανίνου και η θύλατος

Επίσης υπάρχει το post-inflammatory hyperpigmentation που είναι η θύλατος και η θύλατος που τον παράγει τον μελανίνου

Πώς αντιμετωπίζεται το μέλασμα;

Η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη! Εάν παίρνεις αντισυλληπτικά θα πρέπει επίσης να το συζητήσεις με τον δερματολόγο σου γιατί μπορεί να επιδρούν στο δέρμα σου. Στη συνέχεια, υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι για την αντιμετώπιση του μελασματος.

Τα **χημικά πήλινγκ** μπορούν να επιταχύνουν τη διαδικασία βελτίωσης του μελασματος, βοηθώντας στην ανάπλαση του δέρματος και συμβάλλοντας επίσης την απομάκρυνση της συσσωρευμένης μελανίνης από τη περιοχή που έχει επηρεαστεί. Συνήθως χρησιμοποιούμε ελαφρά χημικά πήλινγκ, διότι τα πιο δυνατά πήλινγκ συχνά δυναμώνουν την παραγωγή νέων δυσχρωμιών. Χρησιμοποιούμε λοιπόν ηπιότερα οξέα μεσαίου βάθους, στο ανώτερο στρώμα των δυσχρωμιών και με αυτό τον τρόπο τις απομακρύνουμε σταδιακά χωρίς να έχουμε μεγάλο ερεθισμό στο δέρμα.

Μια δεύτερη επιλογή είναι το **λέιζερ ή το IPL**, που χρησιμοποιούνται συχνά για το μέλασμα. Έχει πολύ γρήγορα και εξαιρετικά άμεσα αποτελέσματα αλλά θέλει μεγάλη προσοχή στην επιλογή των περιστατικών.

TOPICS:

MFDDAYSPA / ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΜΕΛΑΣΜΑΤΟΣ. / ΓΙΑΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΤΟ ΜΕΛΑΣΜΑ / ΜΑΙΡΗ ΦΙΛΙΠΠΑΙΟΥ / ΜΕΛΑΣΜΑ / ΠΡΟΛΗΨΗ ΓΙΑ ΜΕΛΑΣΜΑ / ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΛΑΣΜΑ / ΧΗΜΙΚΟ ΠΙΛΙΝΓΚ / ΧΗΜΙΚΟ ΠΙΛΙΝΓΚ ΓΙΑ ΜΕΛΑΣΜΑ