
KOŽA, MORJE IN SONCE



DERMATOLOŠKI VIDIK IZPOSTAVLJENOSTI NA MORJU TER POMEN SODOBNE DIAGNOSTIKE IN REGENERACIJE KOŽE

besedilo Manja Blaha, direktorica klinike Medilase

Bivanje na morju ustvarja specifično okolje, v katerem je koža izpostavljena kombinaciji dejavnikov, ki pomembno vplivajo na njeno strukturo in funkcijo. Poleg neposrednega ultravijoličnega sevanja imajo pomembno vlogo tudi refleksija sončnih žarkov od vodne površine, veter, sol in pogostejša dehidracija. Takšni pogoji vodijo v **pospešeno fotostarjanje kože ter povečano tveganje za razvoj različnih kožnih sprememb**. Čeprav morje pogosto povezujemo z zdravjem in dobrim počutjem, dermatološki vidik opozarja, da gre za obdobje intenzivne obremenitve kože.

Ultravijolično sevanje ima kumulativen učinek, ki se skozi leta kopiči in postopoma spreminja strukturo kože. UVB-žarki povzročajo predvsem akutne poškodbe, kot so opekline in eritem, medtem ko UVA-žarki prodirajo globlje v dermis, kjer sprožajo nastanek prostih radikalov in pospešujejo razgradnjo kolagena ter elastina. Posledice se ne kažejo le kot prezgodnje staranje kože, temveč tudi kot **pigmentne nepravilnosti, razširjene žilice in povečano tveganje za nastanek kožnih malignomov**. Na morju je ta učinek še izrazitejši, saj vodna površina dodatno odbija UV-žarke, kar povečuje celotno dozo sevanja, ki jo prejme koža.

Pred ali po poletni sezoni je zato ključnega pomena natančna ocena pigmentnih sprememb. Sonce vpliva na delovanje melanocitov, kar se lahko odraža kot sprememba obstoječih znamenj ali pojav novih. Klinično pomembne so predvsem **spremenbe v obliki, barvi, velikosti ali dinamiki razvoja znamenj**. Ker vizualni pregled pogosto ni dovolj natančen, sodobna dermatologija vse večji poudarek namenja digitalni dermatoskopiji kot standardni metodi spremljanja.

V tem kontekstu predstavlja **IntelliStudio** pomemben tehnološki napredek. Gre za sistem, ki omogoča standardizirano **fotografsko dokumentacijo celotne kože** in hkrati dermatoskopsko analizo posameznih lezij. Ključna prednost takšnega pristopa je ponovljivost posnetkov v enakih pogojih, kar omogoča objektivno primerjavo skozi čas. S tem se bistveno zmanjša subjektivnost ocenjevanja in poveča zanesljivost pri odkrivanju zgodnjih sprememb, tudi takšnih, ki so s prostim očesom težko zaznavne. Takšna diagnostika je posebej pomembna pri posameznikih z večjim številom znamenj ali pri tistih, ki so redno izpostavljeni soncu, na primer med daljšim bivanjem na morju ali na barki. Naši dermatologi običajno svetujejo preventivne preglede enkrat na eno do dve leti oziroma **pogosteje pri posameznikih z dejavniki tveganja za nastanek kožnega raka**. V primeru večje izpostavljenosti soncu, na primer ob pogostem bivanju na morju ali na plovilu v poletnih mesecih, pa priporočamo



kontrolni pregled po poletju, ko lahko natančneje ocenimo morebitne spremembe na koži.

Po obdobju intenzivne izpostavljenosti soncu koža pogosto kaže znake dehidracije, oksidativnega stresa in strukturnih poškodb. V tem obdobju je smiselno razmišljati o regeneraciji, ki presega zgolj površinsko nego. **Lasersko pomlajevanje** temelji na principu kontroliranega dovajanja energije v kožo, kar sproži biološke procese obnove. V globljih plasteh se aktivira tvorba novega kolagena, izboljša se mikrocirkulacija, postopno se izenačuje pigment in izboljšuje tekstura kože. Takšni postopki **ne delujejo zgolj estetsko, temveč tudi funkcionalno**, saj koži vračajo njeno strukturo in odpornost. Ablativni laser, znan tudi kot globok laserski piling oziroma resurfacing, pri tem dodatno odstranjuje poškodovane površinske celice, **kar lahko zmanjša tveganje za razvoj predrakavih sprememb** in tako deluje tudi kot del **preventivnega pristopa k zdravju kože**.

Pomembno je poudariti, da zdravje kože zahteva dolgoročen in načrtovan pristop. Tako kot pri načrtovanju plovbe tudi pri negi kože ni prostora za naključja. Obdobje pred poletjem je namenjeno pripravi in preventivi, poletje zahteva dosledno zaščito, jesen pa je idealna za diagnostično oceno in regeneracijo. Zimski čas omogoča izvajanje intenzivnejših terapevtskih postopkov, ko je izpostavljenost soncu najmanjša.

Morje, barka in sonce ostajajo sinonim za svobodo in sprostitve, vendar hkrati predstavljajo enega najpomembnejših okoljskih dejavnikov, ki vplivajo na staranje kože. Ključ do ohranjanja zdrave in kakovostne kože je v **ravnovesju med uživanjem in odgovornostjo**. Sodobne diagnostične metode, kot je digitalna dermatoskopija, ter napredni laserski posegi na koži omogočajo, da kožo ne le zaščitimo, temveč tudi dolgoročno **ohranjamo njeno vitalnost in estetsko vrednost**.

Fotografija ponazarja, da lahko s pravočasno zaščito, ustrezno nego in sodobnimi dermatološkimi pristopi bistveno vplivamo na kakovost kože skozi leta. Razlika med obema stranema jasno ponazarja, da staranje kože ni zgolj genetsko pogojeno, temveč v veliki meri odvisno od zunanjih dejavnikov – predvsem UV-sevanja.

Ne gre za zaustavitev staranja, temveč za ohranjanje zdrave, funkcionalne in estetsko urejene kože tudi v kasnejših življenjskih obdobjih.



Leva stran – fotopoškodovana koža	Desna stran – zaščitena in negovana koža
Kronična izpostavljenost UV-sevanju brez ustrezne zaščite	Redna zaščita pred soncem in celostna nega kože
Izrazite globoke gube in izguba elastičnosti	Manj izrazite gube in ohranjena čvrstost kože
Neenakomeren ten z vidnimi hiperpigmentacijami	Bolj enakomeren ten brez izrazitih pigmentacij
Hrapava, zadebeljena struktura kože	Gladkejša tekstura in manj vidne pore
Razširjene pore in neenakomerna tekstura	Boljši tonus in hidriran videz kože
Znaki kroničnega vnetja in oksidativnega stresa	Ohranjena kožna bariera in boljše regeneracija
Pospešena razgradnja kolagena in elastina	Spodbujena tvorba kolagena (nega in postopki)
Koža se stara hitreje in bolj izrazito	Staranje poteka počasneje in bolj kontrolirano
Brez zaščite pred UV-sevanjem	Dosledna uporaba SPF skozi vse leto
Brez sistematične nege	Redna nega (hidracija, obnova barriere)
Brez regenerativnih postopkov	Vključeni regenerativni postopki (npr. laserske terapije)

LETNI PRISTOP K ZDRAVJU KOŽE

Z vidika dermatološke preventive in dolgoročnega ohranjanja kakovosti kože je smiseln strukturiran, celoletni pristop, ki združuje zaščito, diagnostiko in ciljno usmerjeno regeneracijo.

Svetujemo redno uporabo zaščitnega faktorja SPF 50+ tudi v oblačnih poletnih dneh in skozi vse leto, da postane stalni del vsakodnevne rutine, saj UV-sevanje deluje neodvisno od vidne sončne svetlobe; enako pomembna je ustrezna nega kože, zlasti preprečevanje dehidracije ter nanos vlažilnih krem, ki omogočajo učinkovito "zaklepanje" aktivnih serumov v koži in s tem ohranjanje njene zaščitne funkcije.

Takšen letni načrt omogoča sistematično obravnavo kože, kjer se obdobja večje izpostavljenosti soncu uravnotežijo z diagnostiko in regeneracijo. Ključna prednost strukturiranega pristopa je v tem, da koža ni obravnavana zgolj reaktivno, temveč dolgoročno, z jasnimi cilji ohranjanja zdravja in kakovosti.

www.medilase.si

Obdobje	Ključni cilji	Priporočeni pristopi
Poletje (junij–avgust)	Zaščita kože pred UV-sevanjem in ohranjanje kožne barriere	Dosledna uporaba visokega zaščitnega faktorja (SPF 50), ponavljanje nanosa, mehanska zaščita (klobuki, majice, senca), intenzivna hidracija kože ter uporaba nežne, neirritativne kozmetike
Po poletju (september)	Ocena stanja kože in zgodnje odkrivanje sprememb	Dermatološki pregled znamenj, po potrebi digitalna dermatoskopija za spremljanje pigmentnih sprememb, individualna ocena poškodb zaradi sonca
Jesen (oktober–november)	Regeneracija kože in spodbujanje kolagena	Lasersko pomlajevanje (npr. Frac3) v kombinaciji s biostimulativnimi postopki (npr. PRX), praviloma v seriji enkrat mesečno, z namenom izboljšanja teksture, tonusa in pigmentacije
Zima (december–februar)	Intenzivna obnova in korekcija estetskih nepravilnosti	Izvajanje naprednejših laserskih in drugih estetskih posegov, ki zahtevajo minimalno izpostavljenost soncu, ter poglobljena regeneracija kože, kot so globoki laserski pilingi (resurfacing), odstranjevanje kožnih izrastkov in benignih sprememb ter ciljno odpravljanje hiperpigmentacij.
Pomlad (marec–maj)	Priprava kože na povečano izpostavljenost soncu	Ponovitev postopka za regeneracijo kot (npr. Frac3) ter uvajanje ponovitvenih zaščitnih režimov, krepitev kožne barriere, lažji regenerativni postopki ter preventivni dermatološki pregled po potrebi.



MARCO BICEGO



MALALAN

LJUBLJANA | ZAGREB