

bariéru. Proto se doporučuje jako profylaxe dalších aktinických změn kůže (photoaging) řada přípravků denní kosmetiky, která obsahuje SPF filtry.

Peptidy: Produkty péče o pleť na bázi peptidů mohou pomoci stimulovat produkci kolagenu a zlepšit elasticitu kůže, čímž pomáhají zmírnit některé účinky deplece estrogenu.

Laserová a světelná terapie: Neinvazivní procedury, jako je frakční CO₂ laser, intenzivní pulzní světlo (IPL) a radiofrekvenční ošetření, mohou zlepšit texturu pleti, redukcii vrásek a řešení hyperpigmentace spojené s menopauzou. Tyto terapie stimulují produkci kolagenu a podporují omlazení pokožky.

Botulotoxin a dermální výplně: Ženám, které hledají kosmetické ošetření, mohou injekce botulotoxinu a/nebo dermálních výplní pomoci obnovit objem, vyhladit vrásky a zlepšit vzhled pokožky. I když jsou tato ošetření dočasná, mohou výrazně zlepšit vzhled stárnoucí pleti u žen po menopauze.

Korektivní zákroky

Tato léčba se provádí na specializovaném pracovišti a měla by se provádět citlivě a s mírou. Zákroky měl by je vykonávat pouze vyškolený zdravotnický pracovník s příslušnou praxí.

Úprava stravy a životního stylu: Dobře vyvážená strava bohatá na antioxidanty, vitaminy (jako je vitamin C a E) a omega-3 mastné kyseliny může pomoci zlepšit zdraví pokožky. Pro udržení vlhkosti pokožky je také nezbytná dostatečná hydratace. Kromě toho vyhýbání se kouření, nadměrnému slunění a každodennímu používání opalovacích krémů může zabránit dalšímu poškození pokožky a zachovat zdraví pokožky během menopauzy.

Alternativní terapie: Nové terapie, jako jsou fytoestrogeny (rostlinné estrogeny) a bio-identické hormony, jsou zkoumány z hlediska jejich potenciálu zmírňovat změny kůže v menopauze. Přestože předběžné studie jsou slibné, je zapotřebí více výzkumu, aby

se zjistila jejich účinnost a bezpečnost v dermatologické péči.

Závěr

Menopauza znamená významný fyziologický přechod, který má pozoruhodné účinky na zdraví pokožky. Pokles hladiny estrogenu vede k řadě dermatologických změn, včetně ztenčení kůže, suchosti, ztrátě elasticity a zvýšené zranitelnosti kůže. Kombinace léčby, včetně HRT, topických terapií, estetických procedur a změn životního stylu, může pomoci zmírnit tyto účinky a zlepšit kvalitu života žen po menopauze. Dermatologové by měli zvážit individuální potřeby každé pacientky a poskytnout personalizované léčebné plány pro řešení kožních změn spojených s menopauzou. Mezioborová spolupráce dermatologa a gynekologa je důležitá pro nastavení správné terapie a přináší benefit především pro pacientku, pro kterou zmírnění obtíží přináší zlepšení kvality života.

LITERATURA

1. Borský P, Holmannová D, Fiala Z, et al. Fyziologie stárnutí. Čas. Lék. čes. 2022;161:11-16.
2. Baillargeon J, et al. Vliv menopauzy na zdraví pokožky. JSciMed. 2020;11(4):101-109.
3. Chien AL, Cohen SR. Menopauzální kožní změny: dermatologická perspektiva. Dermatologická terapie. 2019;32(2):e12834.
4. Dagoši E. Změny vlasů v procesu stárnutí. Dermatol. praxi. 2014;8(2):57-59.
5. Fait T. Žena v menopauze v ordinaci dermatologa. Dermatol. praxi. 2022;16(3):145-149.
6. Litvik R. Hormonální stárnutí kůže. Dermatol. praxi. 2008;2(5-6):226-229.

Dermatologie pro praxi

www.dermatologiepropraxi.cz

