**Jak menopauza ovlivňuje pleť?**

**Může za vznik akné i nečekaného ochlupení!**

**Období menopauzy pro ženy může být náročné jak po psychické, tak po fyzické stránce. S hormonální nerovnováhou v tomto období přichází mnoho problémů. Ty se často projevují ve formě zhoršeného stavu pokožky, která může být velmi suchá, citlivá, nebo se na ní naopak začne objevovat akné.**

Během menopauzy dochází k poklesu produkce ženských pohlavních hormonů ve vaječnících. „Tento stav s nedostatkem estrogenu je spojen s dramatickým snížením zdraví pokožky tím, že negativně ovlivňuje kožní mechanismy, stejně jako další důležité biologické funkce. Změny v kůži zahrnují ztrátu kolagenu či elastinu. To vede k suchosti, vráskám, atrofii, zhoršenému hojení ran/bariérové funkci, snížení antioxidační kapacity. To v celém důsledku způsobí akceleraci stárnutí ve srovnání před menopauzou,“ říká dermatolog MUDr. Jan Kučera z Perfect Clinic Dermatology.

**Perimenopauzální akné**

Především během menopauzy dochází k velkému poklesu ženských hormonů a zároveň k růstu mužského hormonu testosteronu. Jedním ze signálů této nerovnováhy může být i vznik akné. Zásadní vliv na vznik akné mají právě hormonální hladiny, které ovlivňují aktivitu mazových žláz. U žen tak častokrát dochází k vzniku akné během hormonálních výkyvů, mezi které patří i přechod.

Aknózní problémy se nejčastěji objevují dva až tři roky před samotným přechodem. Jedná se o tzv. Perimenopauzální akné. To často bývá výraznější a hlubší, než mívají dospívající. V tomto období se doporučuje užívat retinoidy, hormonální substituce nebo fytoestrogeny. „Velmi účinný je také chemický peeling. Pro vyhlazení jizviček po akné je pak ideální zjemnění postižených ploch pomocí CO2 laseru. Vznik akné zahrnuje složitou souhru faktorů, jako je hormonální stimulace mazové žlázy, přemnožení bakterií ve folikulu a imunitní odpovědi organismu na tuto dysbalanci,“ říká dermatolog MUDr. Jan Kučera z Perfect Clinic Dermatology.

**Nečekané hormonální ochlupení u žen**

Jedním ze signálů nerovnováhy je také zvýšený růst tmavých chloupků na netypických místech jako jsou například obličej či hruď. Za jejich růst jsou odpovědné mužské pohlavní hormony. Malé množství těchto hormonů se tvoří i v těle ženy, problém ale nastává ve chvíli, kdy tělo začne produkovat jejich nadměrné množství. Přirozeně potrápí některé ženy po menopauze, kdy se objeví hormonální nerovnováha ve prospěch mužských pohlavních hormonů. Někdy však může vést k vážnějšímu zdravotnímu problému. Takový stav totiž může vyvolat například syndrom polycystických vaječníků, některé nemoci nadledvin a další... Není ale potřeba vyvolávat hned paniku, například u tmavších fototypů jsou chloupky nad horním rtem zcela běžné. V případě nejistoty je proto vhodná konzultace s dermatologem, který dle potřeby vykoná podrobnější vyšetření. Nejlépe si pak s nevzhledným ochlupením poradí laserová epilace, která vás problému zbaví natrvalo**.**

**Menopauza vysušuje pleť**

V souvislosti se změnou hormonů během menopauzy ubývá pleti pevnost, pružnost a hydratace. Pokožka pak ztrácí na svém objemu, bývá velmi citlivá a také má sklony k větší suchosti. Používejte tedy v tomto období hutnější krémy a pěstící hydratační oleje s obsahem vitamínu A a E. Nejlepším řešením je pak hloubková hydratace pleti metodou Skinbooster, kdy se vpracuje do pokožky zasíťovaná kyselina hyaluronová za pomocí ultra-tenkých jehliček nebo kanyl. Pleť dostává doslova hydratační šok a zároveň je vizuálně omlazená.