

JAKIE STĘŻENIE **MOCNIKA** WYBRAĆ?

Jest cichym sprzymierzeńcem podologów i nieocenionym składnikiem profesjonalnych kosmetyków do stóp. Mocznik, bo o nim mowa, to związek chemiczny, który wyizolował - w drodze reakcji chemicznej z cyjanu amonu - niemiecki chemik Friedrich Wöhler w 1828 roku. Obecnie otrzymuje się go z amoniaku i dwutlenku węgla. Ma postać białego, bezzapachowego proszku o właściwościach higroskopijnych - co oznacza, że przyciąga i wiąże wodę w skórze. W odpowiednim stężeniu nie wywołuje alergii skórnych. Warto wspomnieć jeszcze o jednej ważnej właściwości - mocznik stosowany w emulsjach kosmetycznych stanowi doskonały promotor przenikania dla innych substancji aktywnych.

Jednak, czy preparaty z mocznikiem są dobre dla wszystkich rodzajów skóry? Jak dobrać odpowiednie stężenie mocznika do potrzeb naszego pacjenta? - radzi Mirosława Lazar, właścicielka Gabinetu Podologicznego ZDROWE STOPY, współzałożycielka grupy szkoleniowej PodoEdukacja, która szkoli podologów z Polski i państw sąsiednich. Mirka jest również szkoleniowcem marki PODOPHARM®.

Mocznik i jego odpowiednie stężenie w preparatach kosmetycznych są zazwyczaj przedmiotem bardzo żywych dyskusji. Dlatego warto poświęcić mu chwilę. Opinii i teorii na temat bezpiecznych dla skóry stężeń mocznika jest wiele i często są bardzo skrajne. Ja posłużę się jednym z opracowań, które uważam za najbliższe polskiej praktyce podologicznej. Są to zalecenia Polskiej Federacji Edukacji w Diabetologii, aktualizowane co roku.

Należy pamiętać, że zawód podologa został powołany, aby otoczyć szerszą opieką pacjentów-diabetyków. Stoimy w pierwszym szeregu na froncie walki ze skutkami powikłań cukrzycowych, które tak często dotyczą stóp. Dlatego warto być na bieżąco z zaleceniami organizacji i stowarzyszeń właśnie w tej dziedzinie.



MOCZNIK – CZY DLA WSZYSTKICH?

Nie chcę rozstrzygać, czy zdrowa skóra powinna być czy też nie, traktowana wysokimi stężeniami mocznika. Sami wiemy i widzimy w codziennej praktyce, ile skóra zdrowa oraz jej przydatki potrafią znieść dla „piękna”. Mówię tu np. o hybrydach, które zawierają toksyczne związki rozpuszczające keratynę paznokcia, by kolor był trwały. Kwasy lub mieszaniny kwasowo-zasadowe stosowane po to, by podczas jednego zabiegu podeszwa stóp była jak pupa niemowlaka... Zdrowy organizm często wychodzi cało z wielu niehumanitarnych, inwazyjnych zabiegów medycznych i upiększających – po to mamy system odpornościowy oraz zdolności regeneracyjne :-)

Chcę skupić się wyłącznie na skórze problematycznej, która wynika najczęściej z chorób autoimmunologicznych. Skóra jest dość skomplikowanym organem, kompatybilnym z pozostałymi. Dlatego, jeżeli w organizmie toczy się przewlekły stan zapalny (jak np. przy cukrzycy), nasza skóra też nam to zakomunikuje. Stanie się atroficzna, nadwrażliwa na bodźce zewnętrzne, często może zmieniać swoje cechy, np. ze skóry suchej zmieni się w nadpotliwą i odwrotnie. Stąd pojawia się potrzeba dostosowania w danym momencie odpowiednich składników wspomagających skórę.

MOCZNIK – CZYM JEST?

Sam mocznik (Urea) jest naturalnie występującym metabolitem białek oraz związków azotowych w organizmie i wchodzi w skład naturalnego czynnika nawilżającego (NMF). Dlatego jego syntetyczna forma stosowana w kosmetykach jest przez skórę dobrze tolerowana i w odpowiednich dawkach nie wywołuje reakcji alergicznych.



STĘŻENIE MOCZNIKA W KOSMETYKACH

Zawartość procentowa mocznika w kosmetykach a jego działanie na skórę:

2–10% – nawilża, zmiękcza skórę, zwiększa ilość wody w warstwie rogowej naskórka.

10–30% – rozrywa wiązania wodorowe keratyny, zmiękcza skórę, zwiększa jej przepuszczalność dla pozostałych substancji aktywnych.

30–40% – działa keratolitycznie – może prowadzić do czasowych nieprawidłowości w produkcji naskórka stóp.

40–50% – działanie silnie keratolityczne – może czasowo bądź trwale wpłynąć na produkcję zdrowych komórek skóry stóp oraz przydatków.

Bazując na najnowszych zaleceniach PFED (Polskiej Federacji Edukacji w Diabetologii), maksymalne stężenie mocznika w produktach pielęgnacyjnych do skóry stóp diabetyka to 25%, ale wyłącznie do stosowania miejscowego na zmiany dotknięte hiperkeratozą.

„Przy doborze preparatów na bazie mocznika należy uwzględnić indywidualne wskazania u danego pacjenta, kierując się zasadą: preparat pielęgnacyjny do stóp z zawartością mocznika 10% na skórę normalną i cieką, natomiast preparat z zawartością mocznika 25% na skórę suchą, zrogowaciałą i modzele stóp”.

ZBYT WYSOKA ZAWARTOŚĆ MOCZNIKA

Jeżeli w najnowszych zaleceniach Polskiej Federacji Edukacji w Diabetologii nie występują wartości wyższe niż 25%, to skąd wzięła się moda na stężenia powyżej 30% w pielęgnacji stóp? Ciężko było znaleźć materiały i opracowania dermatologiczne dowodzące długotrwałej skuteczności terapii z zastosowaniem tak wysokich stężeń mocznika na stopy.

Jedynym wytłumaczeniem okazuje się być – po raz kolejny w historii podologii – nieznanostwo podstaw fizjologii skóry stóp wśród producentów produktów kosmetycznych. Gabinety podologiczne stały się nowym targetem dla branży beauty, która nie zawsze rozumie wystarczająco dobrze potrzeby ich klientów (czego dowodem jest np. wprowadzenie na rynek wachlarza produktów kwasowo-zasadowych).

Dlatego też w zatrważającym tempie przybywa serii „PODO” wśród światowych marek specjalizujących się tak naprawdę głównie w pielęgnacji twarzy czy ciała. Nie pomagają również produkty dermokosmetyczne dostępne w aptekach, w których dźwignią reklamy jest zawartość mocznika i próba przekonania klienta, że nie potrzebują już specjalisty-podologa.

Wszyscy jednak popełniają jeden podstawowy błąd – traktują skórę stóp dokładnie tak jak resztę ciała, nie skupiając się zupełnie na różnicach wynikających choćby z budowy i funkcji skóry stóp.

W mojej blisko dziesięcioletniej praktyce spotykałam się wyłącznie z zaburzeniem rogowacenia po zastosowaniu terapii z udziałem wysokich stężeń. Pacjenci zgłaszali, że podczas stosowania preparatów z 30-35% zawartością mocznika skóra była faktycznie miękka i elastyczna. Problem zaczynał się zazwyczaj po odstawieniu tych środków. Okazywało się, że skóra w szybkim tempie nabierała szorstkości, pojawiały się pęknięcia lub modzele. U pacjentów stosujących preparaty mocznikowe 40% w przebiegu łuszczycy czy egzemy, w obrębie stóp odczucia były negatywne. Bardzo często towarzyszył im objaw pieczenia i nadmiernego ucieplenia miejsc aplikacji. Zadowolające efekty przynosiły kuracje polegające na stopniowym odzwyczajaniu skóry od wysokich stężeń mocznika: 25%, 15%, a następnie 10%.

PIANKA, KREM CZY SERUM?

Należy pamiętać, że o aktywności mocznika w preparatach nie decyduje sama zawartość procentowa zadeklarowana przez producenta. To konsystencja produktu oraz pozostałe substancje aktywne określają nam tak naprawdę jego moc działania. Przykładowo, forma pianki o stężeniu 15% mocznika, będzie miała podobne działanie co maść lub krem 10%.

W codziennej pielęgnacji warto sięgnąć po krem w formie przyjemnej pianki z 15% mocznikiem, zwłaszcza jeśli nasze stopy są suche i mają tendencję do rogowacenia naskórka. Nawilży ona, zmiękczy skórę, zwiększając ilość wody w warstwie rogowej naskórka.

PODOFLEX® KREM DO STÓP W PIANCE NA ZROGOWACENIA Z 15% MOCZNIKIEM



Produkt ten jest szczególnie polecany diabetykom. W składzie dodatkowo znajdziemy m.in.:

Olej z oliwek – znany i ceniony od wieków. Działa nawilżająco, regeneruje skórę, wycisza stany zapalne.

Olej ze słodkich migdałów – jest doskonałym emolientem, który przywraca równowagę lipidową w naskórku, dbając o jego odpowiedni poziom nawilżenia i natłuszczenia. Ma właściwości okluzyjne – tworzy na skórze ochronny film, który zapobiega utracie wody. Olej ułatwia też przenikanie substancji aktywnych w głąb skóry.

Lipex SheaLight® – płynne estry z masła shea mają za zadanie natłuszczenie, nawilżenie, odżywienie, przyspieszenie gojenia się ran, wyciszenie podrażnień i stanów zapalnych. Nie alergizuje. Estry tworzą na skórze delikatny film o właściwościach ochronnych.

Witamina E – zwana „witaminą młodości” przywraca skórze jędrność i elastyczność.

D-Panthenol – ma działanie przeciwzapalne, dodatkowo przyspiesza procesy regeneracji naskórka, łagodzi podrażnienia, świąd i pieczenie. Zatrzymuje wodę w skórze, intensywnie nawilża, chroni przed przesuszeniem i ściąganiem.

Alantoina – wykazuje silne działanie nawilżające, regenerujące, przeciwzapalne, kojące i ściągające. Łagodzi zaczerwienienia.

SŁÓW KILKA O SERUM

Pamiętajmy, że forma produktu typu serum spotęguje właściwości mocznika. Dodatkowo serum stosowane nadmiernie może doprowadzić do szybszej utraty wody i w efekcie wysuszenia skóry.

Dlatego, jeżeli musimy już polecić mocznik 30%, to niech będzie to forma pianki, a nie kremu czy serum.

Dla uzyskania lepszych efektów kuracji warto mieć w sprzedaży gabinetowej cały wachlarz preparatów mocznikowych o stężeniach od 5-25%, przeznaczonych do pielęgnacji domowej.

Zachęcam również, by najpierw testować każdy produkt na sobie, poznać konsystencję oraz stopień jego wchłaniania. Testujmy różne marki, studiujemy składy – to niesamowicie ciekawe!)

Poniżej opisałam najciekawsze, moim zdaniem, substancje aktywne maści mocznikowych PODOPHARM® 10% oraz 25%. Ponieważ stosuję je od lat, mam szeroki obraz ich działania na skórze pacjentów.

PODOFLEX® MAŚĆ Z 10% MOCZNIKIEM



Bardzo dobrze sprawdzi się w przypadku skóry atroficznej, u osób starszych – szczególnie polecam pacjentom stosującym leki kardiologiczne, gdzie częstym niepożądanym odczynem jest świąd i obrzęki podudzi. Przy towarzyszącej cukrzycy może to doprowadzić do ich owrzodzeń.

Maść powinna być również kolejnym etapem terapii pękających pięt, by zapobiegać nawrotom. Idealnie sprawdza się również przy zmiękczeniu wałów paznokciowych.

CO ZAWIERA MAŚĆ Z 10% MOCZNIKIEM?

Lipex L'sens – wegańską alternatywę dla lanoliny. To unikalna kompozycja niezmydlalnych frakcji masła shea i glicerydów sojowych. Ma budowę lamelarną podobną do skóry, co sprawia, że przenikanie składników jest skuteczniejsze. Silne właściwości nawilżające i wzmacniające barierę ochronną skóry czynią Lipex doskonałym emolientem.

Butyrospermum parkii butter (masło shea) – stosowane jako baza w produkcji maści. Zapobiega wysuszeniu skóry i wiąże wodę. Działa kojąco, przeciwzapalnie. Położone bezpośrednio na pęknięcia i uszkodzenia, nie powoduje pieczenia.

POLYPLANT CA plus – płynny kompleks substancji czynnych z różnymi aminokwasami, podwyższający wilgotność skóry.

Olejek herbaciany – bardzo dobrze łagodzi podrażnienia, odświeża i regeneruje. Co istotne, charakteryzuje się silnymi właściwościami przeciwzapalnymi, antybakteryjnymi i przeciwwirusowymi.

Ekstrakt z szatwii i rozmarynu – działa antybakteryjnie, wzmacniająco, przeciwzapalnie, antyświądowo i chroni tkanki przed uszkodzeniem.

Aloe Barbadensis Leaf Juice (sok/żel z aloesu) – ma właściwości silnie nawilżające, doskonale wycisza i łagodzi podrażnienia skóry takie jak poparzenia i otarcia.

Melilotus Officinalis Extract (ekstrakt z nostryka żółtego) – mój ukochany składnik tego produktu. W czasach, gdy jeszcze nikt nie słyszał o drogich maściach i opatrunkach aktywnych w leczeniu owrzodzeń i obrzęków naczyń, to między innymi okłady z tego zioła ratowały pacjentów przed dalszymi powikłaniami.

Niacinamide (pochodna witaminy B3) – znany jest z właściwości rozjaśniających przebarwienia skóry oraz swojego działania przeciwzapalnego. To kolejny składnik niezbędny w pielęgnacji stóp, a także podudzi cukrzyka.

Wosk carnauba – tworzy na powierzchni skóry warstwę okluzyjną (film), która zapobiega nadmiernemu odparowywaniu wody z powierzchni, przez co zmiękcza i wygładza skórę.

PODOFLEX® MAŚĆ DO POPEKANEJ I ZROGOWACIAŁEJ SKÓRY STÓP



Maść jest przeznaczona do zadań specjalnych jako terapia cofająca następstwa niewłaściwych, długoletnich zabiegów w obrębie części podeszwowej stóp. Regeneruje pęknięcia, zmiękcza też modzele, przygotowując naskórek do bezpiecznej pracy w gabinecie. Często zdarzają się pacjenci z tak twardą i suchą skórą, że pierwszy zabieg z użyciem skalpela może skończyć się pogorszeniem stanu ich stóp. W takim przypadku delikatnie wygładzam skórę kapturkiem i zalecam stosowanie tej maści przez kolejne 2 tygodnie. Na następnej wizycie skóra jest już elastyczna i gotowa do opracowania.

Należy pamiętać, że ta maść powinna być aplikowana wyłącznie miejscowo przez okres 6-8 tygodni. Czasami zdarzają się wyjątki, takie jak skóra osób cierpiących na choroby tarczycy. U tych pacjentów, po wyprowadzeniu z problemu, sprawdza się stosowanie codziennie maści z 10% mocznikiem, a raz w tygodniu z mocniejszym – 25%.

Lipex L'sens – wegańską alternatywę dla lanoliny. To unikalna kompozycja niezmydlalnych frakcji masła shea i glicerydów sojowych. Ma budowę lamelną podobną do skóry, co sprawia, że przenikanie składników jest skuteczniejsze. Silne właściwości nawilżające i wzmacniające barierę ochronną skóry czynią Lipex doskonałym emolientem.

Salvia Officinalis Extract (wyciąg z szalwii lekarskiej) – sama nazwa już mówi o jej właściwościach: Salvia od łacińskiego słowa salvare oznacza wyzdrowieć, leczyć. Zastosowanie szalwii działa na skórę wyciszająco, przeciwzapalnie i przeciwświądowo.

Rosmarinus Officinalis Extract (wyciąg z rozmarynu) – składnik ten wykazuje działanie przeciwzapalne, antybakteryjne, przeciwgrzybicze. Jest silnym antyutleniaczem, przyspiesza procesy regeneracyjne i gojenie, koi oraz odświeża.

Olejki eteryczne – lawenda, rozmaryn, dzika wodna mięta.

Kwas mlekowy – substancja nawilżająca, mająca zdolność przenikania przez warstwę rogową naskórka. Działa keratoplastycznie (zmiękcza warstwę rogową).

Wosk carnauba – naturalna żywica roślinna pozyskiwana z liści palmowych Copernicia cerifera. Zapobiega wysuszeniu, ma działanie natłuszczające i zmiękcżające.

Panthenol (prowitamina B5) – niezbędny składnik utrzymujący skórę w odpowiedniej kondycji. Łagodzi podrażnienia, świąd i pieczenie. Wspomaga gojenie, działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie.

Codzienna pielęgnacja to też inne formuły produktów. Szczególnie polecam do rąk i stóp z tendencją do przesuszania maskę z mikro-srebrem oraz 10% mocznikiem, która zawiera:

SKINFLEX® MASKA DO DŁONI I STÓP Z MIKROSREBREM i 10% MOCZNIKIEM



Lipex L'sens – wegańską alternatywę dla lanoliny. To unikalna kompozycja niezmydlalnych frakcji masła shea i glicerydów sojowych. Ma budowę lamelną podobną do skóry, co sprawia, że przenikanie składników jest skuteczniejsze. Silne właściwości nawilżające i wzmacniające barierę ochronną skóry czynią Lipex doskonałym emolientem.

Mikrosrebro – ma za zadanie wzmocnić i ochronić skórę stóp, skutecznie wyeliminować bakterie oraz grzyby.

Panthenol (prowitamina B5) – niezbędny składnik utrzymujący skórę w odpowiedniej kondycji. Łagodzi podrażnienia, świąd i pieczenie. Wspomaga gojenie, działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie.

Olej konopny (prowitamina B5) – pomaga złagodzić świąd, zmniejsza suchość skóry, przyspiesza procesy regeneracyjne.

Masło shea – doskonale regeneruje i odżywia skórę, dzięki czemu przyspiesza gojenie się ran.

Witamina E – zwana „witaminą młodości” przywróci skórze jędrność elastyczność.

Bardzo cieszy mnie fakt, że wszystkie surowce, z których produkowane są kosmetyki PODOPHARM® to samo dobro z natury. Charakteryzują się najwyższą czystością, bezpieczeństwem i posiadają też stosowane karty charakterystyki, co oznacza, że zostały gruntownie przebadane pod kątem użycia w emulsjach kosmetycznych. Nie dopatruję się w tych składach niczego, czego sama bym nie użyła. I do tego samego Was zachęcam – do polecenia tego, co sami z powodzeniem sprawdziliście.



Z pozdrowieniami,
Mirka Lazar