

## ЗДРАВЕТО НА КОЖАТА ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА Д-Р МАРИЕЛА ХИТОВА: ТЕНДЕНЦИИ, СЪВЕТИ И ГРИЖИ



Снимка: Костадин Кръстев-Кого

*Д-р Мариела Хитова завършва медицина в Плевен и веднага след това придобива специалност по дерматология и венерология.*

*Работи последователно в Окръжен кожно-венерологичен диспансер В. Търново, в Първа градска болница – София и Областен диспансер за кожно-венерически заболявания без стационар София – град. От м.юли 2010г. до юли 2016г. е и управител на Центъра за кожно-венерически заболявания в София.*

*Има две квалификации по здравен мениджмънт и специалност по управление на здравеопазването. Участва непрекъснато в национални и международни научни прояви, има множество курсове по практична дерматология и естетична медицина у нас и в чужбина. Притежава патент. Консултант на Intellect Pharma Plus за GUNA колаген, обучаващ лекар за ALMA laser systems и консултиращ дерматолог на Vip Brother. Референтен лекар за лечение на пациенти с Psoriasis vulgaris със Stelara. Тя е лицензирана и сертифицирана за работа с всички продукти, медикаменти, апарти и методи, прилагани по специалността.*

*Активен участник и инициатор на социално значими мероприятия и активности, три последователни години е един от стоте "Лекари, на които вярваме", носител на наградата на БДД.*

*Член на Българския Лекарски Съюз (БЛС), Българското Дерматологично Дружество (БДД), УС*

*на Дружеството по микология, Дружеството по козметична дерматология, Европейската Академия по Дерматология и Венерология (EADV), Международната Академия по козметична дерматология (IACD), Международната Асоциация на лекарите практикуващи anti-aging медицина (IAPAM), Американската Асоциация по ППБ (ASTDA), Европейското дружество по козметична и естетична дерматология (ESCAD), Световната Асоциация по anti-aging медицина (WOSAAM), Европейското дружество за нокътни заболявания (ENS).*

*През лятото на 2013 год. д-р Хитова основава в съдружие частна клиника ЕвроДерма – фокусирана върху високоспециализирана и квалифицирана дейност в областта на дерматологията, полово предаваните болести и естетичната медицина, където практикува и сега и я развива с любов и упоритост.*

### КОИ СА НАЙ-АКТУАЛНИТЕ ТЕНДЕНЦИИ ЗА СЛЪНЦЕЗАЩИТА?

Температурите продължават да се повишават глобално и едновременно с това се увеличават и изискванията към фотопротекторите – всички искат нанасянето да е бърза и лесна сутрешна рутина: да осигурява хибридна защита; да замества макияжа; да има активност и срещу синята светлина; да имат спрей за косата и стик за чантата... Затова и слънце-

защитата се диференцира към различни състояния (розацея, акне, хиперпигментация, рак на кожата, стареене, чувствителност), има различни текстури (крем, лосион, олио, спрей) и е насочена към различни възрастови групи.

Забелявам, че почерняването е все повече популярно и поради тази причина се търсят оцветените кремове, както и тези за бързо почерняване, защото хората продължават да искат тен, но да е безопасен!

резки промени, но искат впечатляващ ефект, което е доста по-предизвикателно и изисква повече време.

**В плана им препоръчвам апаратни процедури, ботокс, колагеностимулиране, хибридни филъри, мезотерапии.**

Много важна е ранната превенция – редица наблюдения доказват, че който започва на 20-30 години поддръжката си, минимализира ефекта на стареенето на възраст 40-60. Един точен анализ и план е най-успешният метод! Това, разбира се, не можеше да се дискутира преди 20 години – нямаше филъри, ботокс, енергийно базирани апарати и затова, може би, след още 20 години тази дискусия днес също ще бъде "изгубена във времето" заради наличието на много по-ефективни, превантивни и индивидуализирани терапии. Вярвам, че ще се случи, защото медицината не крачи, а лети към бъдещето.

### КОИ ХРАНИ СА НАЙ-ДОБРИ ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВА КОЖА?

Ако искате да сте здрави и искате да се грижите отвътре навън – погледнете храненето си! Категорична съм, а и не само аз, че добавките не могат да заместят балансираната диета. Някои добавки дори влошават кожни обриви: "Витамин В, високо съдържащите йод водорасли, белите протеини не са приятели на акнето и дерматита.

**Добрата диета определено трябва да достави "Витамините А, С, D, Е, цинк, селен, омега-3-мастни киселини и антиоксиданти.**

**Намаляването употребата на бяла захар, консервирани, сатурирани и обработени храни, junk food е от особено голямо значение.**

Известна е функцията на колагена, който съставя 80% от сухото тегло на кожата. Мнението на изследователите от Харвард е, че няма достатъчно доказателства и методи за влиянието на приема (хапчета или напитки) на колаген върху кожа, коса, нокти. Затова най-добре е набавянето с хранителния режим: костен бульон, пиле с кожа, сардини, животин-



Снимка: Костадин Кръстев-Кого

ски субпродукти, дори дъвка с желатин. Друг пример: вит С го няма в тялото ни, но купичка с ягоди доставя 100% от дневните нужди, а с малини или боровинки – 35%. Т.е. никак не е трудно да го набавим без хапчета.

### Най-важно е качеството на храната!

Чистите и здравословни източници са невероятно богатство и много хора, освен че ги търсят, започнаха и да произвеждат или да наемат някого да отглежда за тяхната консумация.

### ВЛИЯТ ЛИ ОПРЕДЕЛЕНИ ДИЕТИ НА ЗДРАВЕТО НА КОЖАТА?

Предлагането на диети е много модерно, агресивно, лесно и оттам – безразборно и невинаги компетентно. Имам пациенти, които пробват и сменят диетичния си план хаотично и без ефект, но упорито продължават да експериментират върху себе си.

Популярната Веган диета за пръв път е представена в Англия 1944 год, но данни за нея има

още 2000 пр.Хр. в Индия. Тя е една антиинфламаторна диета и подобрява атопичния дерматит, въздействайки върху микробиома, акнето, псориазиса, хидраденита. Но от хранителния дефицит на вит А през бремеността се наблюдава кератомалакия, на вит В2 (рибофлавин) – хипогликемия на бебето, а от липсата на протеини-квасиоркор, защото често майките заместват кравето мляко със соево. Определено съществува риск за новороденото.

**Задължително при тази диета е да се добавят желязо, калций, колаген.**

Кетодиетата е друго направление. Описана е първоначално в клиника Мейо 1924 год. за лечение на деца с епилепсия. Тя е ниско въглехидратна, стимулира производството на колаген, намалява оксидативния стрес, подобрява акнето, сухотата на кожата, но: по кожата се появява кето раш или прурито пигментоза, често води до бъбречни проблеми, обменни нарушения, има отражение върху новороденото –