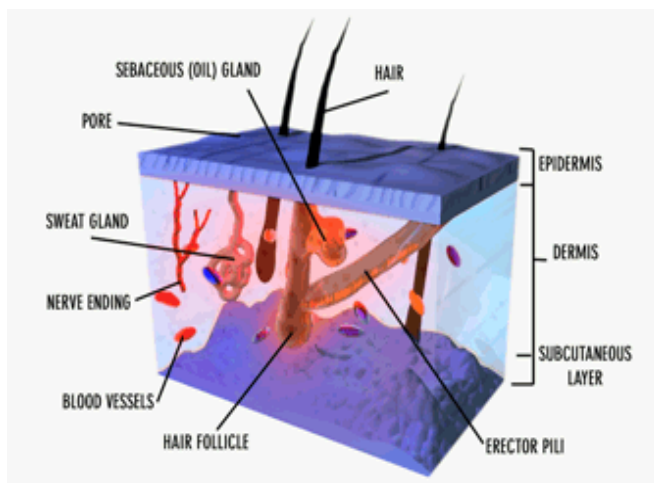


Bemutatjuk a bőrt

Bemutatjuk a bőrt:

Bőrünk az egyik legfontosabb és legnagyobb szervünk, amit rögtön megmutatunk a világnak. Életmódunk, táplálkozásunk, lelkiállapotunk mind befolyásolja állapotát.

Folyamatosan megújuló védő gátként megvéd a naptól, a széltől, különböző fizikai és biológiai behatásoktól.



Az ember test kültakarója a bőr, ami három fő rétegből áll: a hámból (epidermis), az irhából (corium vagy dermis) és a bőraljából (subcutis = az epidermis és dermis alkotta cutis alatti réteg).

A bőr a legnagyobb szervünk és rendkívül fontos funkciókat lát el: a szervezet külső védőburkát alkotja, ezen kívül az érzékelés és a kiválasztás egyik szerve. A párolgás és az izzadás segítségével szabályozza a test hőmérsékletét, segít megszabadulni a toxikus anyagoktól és fenntartani a szervezet belső egyensúlyát, ezért nagyon fontos, hogy jó állapotban legyen.

Bőrünk közvetítő szerepet tölt be a külső és a belső környezet között és jelzi a belső szervek állapotát: ha közelről megnézzük egy ember bőrét, nyelvének felületét, szemének és szájának nyálkahártyáját és hajának minőségét, azonnal képet kapunk egészségi állapotáról, vitalitásáról és belső egyensúlyáról.

A bőr sejtjeinek gyors újratermelődéséhez elengedhetetlenül szükséges a sejtek megfelelő táplálása, a kapillárisokban is élénk vérkeringés, valamint a jó idegi funkciók; a helytelen életmód viszont - a stressz, a dohányzás, a túlzásba vitt napozás, az erős ibolyántúli sugárzás káros hatásai stb. - a bőr korai öregedéséhez vezethet. Mint minden más emberi szerv, e szövetek is változáson mennek keresztül a kor előre haladtával. A bőr öregedésének fő okai a napfény, szél, hideg és az alacsony páratartalmú környezet.

A hámréteg

A bőr hámrétege vékony, átlátszó, többrétegű elszarusodó laphámból áll, és folyamatosan regenerálódik. A felhám legalsó rétegét egy 1-2 µm vékonyságú sejtsor képezi, az új sejtek állandó utánpótlását biztosító alapréteg. A legalsó, osztódó és legfiatalabb hámsejtek az úgynevezett alaphártyán helyezkednek el, és ezen keresztül veszik fel az irhában futó apró vérerek által odaszállított táplálékukat.

A hámsejtek az alaphártyánál folyamatosan osztódnak, majd onnan elszakadva az újak folyamatosan a test felszínére nyomják őket. Egy hámsejt a hám aljáról mintegy 28 nap alatt jut ki a legkülső hámsorba. A szaruréteg vastagsága testtájanként változik, a hajlatokban a legvékonyabb. Általában 20 sejtsor, 50-200 mikrométer vastagságú. A talpon a legvastagabb, itt akár 1 mm-es is lehet, a bőrkeményedéseknél 2 mm-esre vastagodhat. A hám legfelső rétegében a sejtek már teljesen elszarusodtak, elhaltak, és folyamatosan kopnak, lehámlanak. Vagyis, ha így vesszük, akkor nem az irhánkat "hordjuk el", hanem a hámot.

Pórusok:

Lényegében a hámrétegben fedezhetők fel ezek az apró nyílások, amelyeken keresztül a mélyebben fekvő irhából jövő anyagok kerülnek a bőrfelszínre. Az arcon nagyobbak, más területeken rendszerint nem is látszanak. Pórusoknak hívjuk az izzadság és faggyúmirigyek nyílásait is. Ez utóbbiak a szőrök eredésének helyeivel azonosak. Megint más pórusokon keresztül az illatmirigyek terméke távozik. Az állatoknál sokkal többet tudunk szerepükről, mint az embernél. Említésre méltó számban nálunk csak a hónaljban a mellbimbók körül és a szeméremtájékon találhatóak. A kamaszkorban kezdenek működni, és mérsékelten aktívak nőknél a terhesség idején.

Az irha:

A bőr következő rétege, az irharéteg. Egy 60 kg-os felnőtt ember kb. 3-4 kilogramm irhát hord. Sejtekből, rugalmas rostrendszeréből és alapállományból álló kötőszövet. A bőrt ellenállóvá és rugalmassá, valamint a test mozgásaihoz való alkalmazkodásra képessé a rostok nagy szakítószilárdságú kollagén és rugalmas elasztin nevű fehérjéje teszi. A felhám mélyebb rétegével érintkező felső felszíne tartalmazza az idegrostokban és véredényekben gazdag irhacsapokat, a papillákat, melyek hullámos lefutású domborulatokat képeznek. A kéz bőrén e domborulatok a hámon keresztül is jól kivehetők, ezek alkotják az ujjenyomat barázdáit. Az irharéteg fő feladatai: a mechanikai védelem, a szervezet immunrendszerének és a só-vízháztartásnak a szabályozása. Az irhában vannak a bőrt ellátó a szőrtüszők és a faggyúmirigyek. Ha a bőr sérülése az irharétegit ér, akkor maradandó nyommal, heggel gyógyul.

A bőralja

A bőr aljának fő feladatai a hőszigetelés, az energiatermelés szabályozása és a mechanikai behatolások tompítása. A bőralja viszonylag nagy kötőszövetes rostokkal kapcsolódik a fölötte lévő irhához, alul pedig az izomrostok határolják. Laza kötőszövetes rétegében található az az egyetlen nagy zsírcseppet tartalmazó zsírsejtek, melyek kerek egységekbe tömörülve cellulitiszként mutakozhatnak meg. Ez a réteg főleg zsírszövetekből áll, így a szervezet energiaraktára, ami szükség esetén felhasználható. Fogyáskor ez a zsírréteg tűnik el először. Sérülése ugyancsak hegszövetképződéssel jár.

Szőrök és körmök

A tenyér és a talp kivételével a bőr majdnem teljes felületét szőrzet fedi, melynek feladata a védelem, a szőrbunda szálai közötti levegő az állatoknál szigetelőréteget képez. Az ember csak

szőrsapkával dicsekedhet, a hónaljszőrzet fő feladata a felületnövelésen keresztül az izzadság párologtatása és ezáltal a hűtés, az intimszőrzet egyik feladata pedig az érzékeny nyílások megóvása, a testnedvek elvezetése, az idegen anyagok távol tartása. A haj- és szőrszálak színe a melanin festékanyag jelenlététől függ.

A szőrszál alapanyaga keratin, azaz szaru, gyökere az irharétegbe mélyed. A hajhagymába, a gyökér alsó részébe futnak be az idegvégződésekkkel és vérerekkel behálózott irhacsapok. A szőr nemcsak nő, hanem cserélődik is, egészséges ember naponta 50-60 hajszálat hullat, majd helyükbe új nő. Egyes szőrszálakat kicsi szőremelő izmok tudnak mozgatni. Összehúzódásukkor libabőrösek leszünk, bár ez az embernél nemigen tudja vastagítani a ritka volta miatt gyakorlatilag nem létező szőrbundát. A köröm az irharéteg gyűrődéséből, a körömbarázdából nő ki. Alsó felülete az utolsó ujjpercen lévő körömágyra simul. Élő, folyamatosan növekvő része csupán a gyökér, ami enyhén világos félhold alakú területként a köröm tövében látható, ha a bőr nem nő rá.

Mirigyek

A bőr számos faggyú és izzadságmirigynek is otthont ad. A faggyúmirigyek az irhában a szőrtüszők nyílásába torkollanak. Zsíros anyagot, faggyút választanak ki, ami megvédi és rugalmassá teszi a bőrt, bezsírozza a szőrzetet. A szőrszálak lassú növekedésükkel szállítják a kenőanyagot a bőr felszínére, ahol aztán a kezünkkel, testmozgásokkal, fésüléssel akarva-akaratlanul eloszlatjuk. A faggyú viaszok, zsírsavak, koleszterin és elpusztult sejtek maradványainak keveréke. A faggyúmirigyek a tenyér, a talp, a makk, a fityma és a kisajkak belső felületének kivételével a test egész felszínén megtalálhatók.

Merőben más folyadékot termel a szintén irhában elhelyezkedő 2-4 millió izzadságmirigy. Feladatuk a méregkiválasztás és a hűtés, méghozzá párologtatással. Ehhez nagy forróságban akár napi több liter folyadék termelésével tartják nedvesen a test felszínét.

Ráncok

Az arc ráncosodását az arckifejezések során végzett ismétlődő és szokássá vált izomösszehúzódások váltják ki. Amikor az arcizom összehúzódik, az megrövidül, de ezt a felette lévő bőr nem követi, így ráncok keletkeznek. További tényezők, melyek befolyásolják a bőr öregedését: a bőr vastagsága, a bőr alatti zsírszövet vastagsága, a bőr víztartalma, illetve a kollagén és elasztikus rostok megoszlása és egymás közötti aránya.

Mint látjuk, az öregedéssel különböző változások történnek a bőrben, amelyek végül ráncokat okoznak. Ezen változások közül különösen a szövetközi térben történő folyamatok fontosak. A szövetközi folyadék tisztasága csökken és az idős bőr kevesebb hexózamint, mukopoliszacharidot, kondroitin-szulfátot és hialuronsavat tartalmaz.

Dr. Beleznay Gyöngyike

Bőr- és nemibeteg gyógyász,
kozmetológus szakorvos. Magánorvos.