

Hudåldrande

Vad beror det på?

Alla vet vi att det syns, ibland allt för väl, att man blir äldre. Ofta är det huden som åldras mest, och för alla som arbetar professionellt med hud så är det viktigt att känna till vilka förändringar som äger rum och att kunna göra en korrekt bedömning i det enskilda fallet och föreslå rätt behandlingar och produkter.

Text: Dr Pyra Haglund

Det har gjorts mängder av studier av hur ansiktet åldras och en av de mer kända gjordes av dr Glogau som också har definierat 4 stadier av åldrande. Om vi studerar Glogauskalan så ser man att åldrandet sker på alla djup och nivåer, inte bara i huden.

Låt oss systematiskt se vad som händer i ansiktet med åren, inifrån och ut.

Skelettet är en levande vävnad som bildas och ombildas hela tiden. Ögonhålorna och näsöppningen blir större när man åldras och vinklas nedåt så att skelettet får ett lite ledset utseende. Benet i över- och underkäke som är fäste för tänderna blir ofta urkalkat och lägre så att käkarna faller ihop mer. Dessutom urkalkas kindknotorna och underkäken roterar nedåt-bakåt så att man får ett flackare ansikte med en mindre uttalad profil.

Ovanpå skelettet har vi inte mindre än 33 olika muskler i ansiktet. De är viktiga för mimik, för att tugga och tala men de bidrar också till ansiktets volym. Precis som de flesta andra muskler i kroppen (tänk på biceps t ex) så förlorar ansiktets muskler volym när man blir äldre.

Fettet i ansiktet är också viktigt för att skapa form och volym. Det ligger i små välvavgränsade ”kud-

dar”. Vi vet numera att förlust av underhudsfett i ansiktet är en av de viktigaste faktorerna bakom ansiktets åldrande. Det är därför som magra personer ofta ser äldre ut i ansiktet än personer som väger lite mer. På Stureplanskliniken har vi en signaturbehandling, Stureplanslyftet, där vi injicerar fillers för att återskapa den volym som vi har förlorat i fettkuddarna och på så vis föryngra.

Så kommer vi då äntligen till huden, kroppens kanske viktigaste skyddsorgan som skall skydda oss mot värme och kyla, friktion och slag, virus, bakterier, strålning och kemikalier...

Den djupa delen av huden, dermis, är den tjockaste och har stor betydelse för hudens rörlighet, tøjbarhet och elasticitet. Dermis är till stor del uppbyggd av grundsubstans, matrix, en slags gelé bestående av vatten och glykosaminoglucaner som t ex hyaluronsyra. I matrix finns det elastiska fibrer, kollagen och elastin, som bidrar till elasticiteten. Dermis är skild från den ytligaste delen av huden, epidermis, genom en basalmembran. Basalmembranen är ganska tät och stoppar farliga ämnen från att komma in i kroppen. Samtidigt är den yta för utbyte av nyttiga molekyler som tas upp, och basalmembranens yta är kraftigt veckad för att ge en så stor yta för utbyte som möjligt. I epidermis ligger hudcellerna tätt packade i ungefär sju lager och de bildas nya hela tiden genom



DR PYRA HAGLUND

Leg läk med dr
Stureplanskliniken



celldelning. Hudcellerna vandrar uppåt och efter cirka sex veckor är de så gamla att de dör och ligger kvar som tomma cellmembraner i det vi kallar hornlagret på svenska. I epidermis finns också pigmentceller som bildar melanin, kroppens eget skydd mot UV-ljus.

Hudens åldrande beror dels på biologisk ålder men också i väldigt hög grad på hur mycket man solar. Även livsstilsfaktorer som rökning har betydelse, men man brukar ange att så mycket som 80% av hudåldrandet kan bero på solning.

I dermis förlorar man hyaluronsyra och vatten i grundsubstanten vilket gör att huden förlorar volym och spänst. Solning gör också att man förlorar kollagen och elastin och på så vis får ännu sämre elasticitet.

I epidermis blir hudcellerna mindre homogena och man får ofta avlagringar av pigment som ger ett fläckigare utseende. Lagret med hudceller förtun-

nas medan hornlagret ofta blir tjockare och bidrar till en glanslös lite gråare hud.

För att motverka hudåldrande så kan man använda avancerad hudvård som innehåller vetenskapligt dokumenterade föryngrande ingredienser som vitaminer, antioxidanter, pigmentreglerande ämnen, AHA-syror och retinol, och man kan prova kosttillskott som innehåller bl.a. vitaminer och antioxidanter. Man har också visat kollagenstimulering efter behandlingar som kemisk peeling, fraktionerad laser, microneedling, trådlyft och skinboosters. Och det goda rådet till den som har gjort en föryngrande behandling blir förstås att fortsätta med avancerade produkter och att alltid använda solskydd.

*Dr Pyra Haglund
Leg läk med dr
Stureplanskliniken*