

ZROZUMIEĆ SKÓRĘ

- Rodzaje • typy • analiza • zabiegi
- Aktualizacja merytoryczna 2026
- Sandra Bujnowska

Edycja 2026 zachowuje oryginalny materiał, a uzupełnia go o współczesne podejście do bariery skórnej, stanów skóry, analizy kosmetologicznej, bezpieczeństwa i granic kompetencji.

TYP SKÓRY A STAN SKÓRY

- Typ skóry opisuje względnie trwałe cechy, m.in. poziom lipidów/sebum i rozmieszczenie przetłuszczania.
- Stan skóry jest bardziej dynamiczny: może obejmować odwodnienie, reaktywność, zaburzoną barierę, zmiany trądzikowe, rumień czy przebarwienia.
- Skóra tłusta może być jednocześnie odwodniona i reaktywna; skóra sucha może mieć aktywne zmiany zapalne.
- Plan pielęgnacji powinien wynikać z aktualnego obrazu skóry, wywiadu i tolerancji, a nie tylko z etykiety „typ skóry”.

W praktyce kosmetycznej warto oddzielać typ od aktualnego stanu skóry — pozwala to uniknąć schematycznych i zbyt agresywnych terapii.

ANALIZA KOSMETOLOGICZNA ≠ DIAGNOZA MEDYCZNA

- Kosmetolog ocenia wygląd, potrzeby pielęgnacyjne, tolerancję skóry i czynniki istotne dla bezpiecznego wykonania procedury.
- Rozpoznanie choroby skóry oraz diagnostyka różnicowa należą do odpowiednio uprawnionego personelu medycznego.
- Nietypowe, szybko zmieniające się, krwawiące, bolesne lub niegojące się zmiany wymagają konsultacji lekarskiej.
- Dokumentuj wywiad, leki, alergie, wcześniejsze reakcje, fototyp, procedury, zgodę oraz zalecenia pozabiegowe.

W Edition 2026 określenie „diagnostyka skóry” w oryginalnym materiale należy rozumieć jako analizę/ocenę kosmetyczną, jeśli nie chodzi o rozpoznanie medyczne.

SPIS TREŚCI ✨

Moduł 1: Wprowadzenie do anatomii i fizjologii skóry

- 1.1. Budowa skóry - warstwy, funkcje, komórki
- 1.2. Rola skóry w organizmie - ochrona, termoregulacja, wydalanie
- 1.3. Procesy zachodzące w skórze - odnowa, gojenie, starzenie
- 1.4. Faktory wpływające na stan skóry - genetyka, dieta, styl życia

Moduł 2: Rodzaje i typy skóry

- 2.1. Klasyfikacja typów skóry - sucha, tłusta, mieszana, normalna
- 2.2. Charakterystyka poszczególnych typów skóry
- 2.3. Jak rozpoznać typ skóry?
- 2.4. Zmiany w typie skóry w zależności od wieku i czynników zewnętrznych

Moduł 3: Diagnostyka skóry

- 3.1. Metody oceny stanu skóry - wizualna, dotykowa, przyrządowa
- 3.2. Wywiad z pacjentem - pytania kluczowe
- 3.3. Badanie skóry - krok po kroku
- 3.4. Interpretacja wyników diagnostyki

MODUŁ 1: WPROWADZENIE DO ANATOMII I FIZJOLOGII SKÓRY

1.1 BUDOWA SKÓRY – WARSTWY, FUNKCJE, KOMÓRKI

Skóra jest najbardziej zewnętrzną osłoną naszego ciała i pełni wiele kluczowych funkcji, które są niezbędne dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Aby lepiej zrozumieć, jak skóra działa i dlaczego jest tak ważna, warto przyjrzeć się jej budowie, funkcjom oraz różnym typom komórek, które ją tworzą.

Skóra jest złożona z trzech głównych warstw: naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej. Każda z tych warstw ma swoje unikalne funkcje i strukturę, które razem tworzą kompleksowy system ochronny.

Naskórek jest najbardziej zewnętrzną warstwą skóry i pełni rolę bariery ochronnej. Jest złożony z kilku warstw komórek, które nieustannie się odnawiają. Najbardziej zewnętrzną warstwą naskórka, zwaną warstwą rogową, składa się z martwych komórek, które tworzą barierę przeciwko zewnętrznym czynnikom, takim jak bakterie, wirusy i zanieczyszczenia.

Te martwe komórki co pewien czas się złuszczenia, a na ich miejsce pojawiają się nowe komórki, które tworzą się w głębszych warstwach naskórka. Proces ten jest niezbędny do utrzymania zdrowej skóry.

W naskórku znajdują się również komórki zwane melanocytami, które produkują melaninę. Melanina jest pigmentem, który nadaje skórze jej kolor i chroni ją przed szkodliwym działaniem promieniowania UV. Kiedy skóra jest narażona na słońce, melanocyty zwiększają produkcję melaniny, co prowadzi do opalania się skóry. Jest to naturalny mechanizm ochronny, który pomaga zapobiegać uszkodzeniom DNA komórek skóry. Pod naskórkiem znajduje się skóra właściwa, która jest znacznie grubsza i bardziej złożona. Skóra właściwa składa się głównie z tkanki łącznej, która zapewnia elastyczność i wytrzymałość skóry.