

Ocena sposobów oczyszczania cery w warunkach domowych – badanie ankietowe

Assessment of home-based face cleansing methods – a questionnaire survey

Milena Wojciechowska^{1,2}, Karolina Węć², Jolanta Bąkowska-Janiszewska²

¹ Katedra Zdrowia Publicznego, Zakład Polityki Zdrowotnej i Zabezpieczenia Społecznego Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

² Toruńska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości, Toruń

Running title: Oczyszczanie cery w warunkach domowych

Estetol Med Kosmetol 2013; 3(1): w druku

DOI: <http://dx.doi.org/10.14320/EMK.2013.001>

www.estetologia.pl – online first

Streszczenie

Niedostosowany do potrzeb skóry dobór produktów kosmetycznych przyczynia się do zaburzenia jej estetyki i kondycji. **Celem** pracy była ocena sposobu oczyszczania/zmywania cery podczas rutynowych czynności pielęgnacyjnych w warunkach domowych, a także częstości występowania działań niepożądanych wynikających z podejmowanych czynności pielęgnacyjnych. **Materiał i metody:** W badaniu wzięło udział 500 kolejnych osób. Było to 325 (65%) kobiet w wieku 18-56 lat oraz 175 (35%) mężczyzn w wieku 18-52 lata (średni wiek badanych 34,2 lata). Przeprowadzone badanie miało charakter ankietowy, respondenci samodzielnie udzielali odpowiedzi na pytania w kwestionariuszu. **Wyniki:** Najczęściej (26%) występującym typem cery w ocenie własnej respondentów była cera sucha, następnie normalna (24%), mieszana (21%), wrażliwa (13%), atroficzna (8%) i naczynekowa (8%). Głównym źródłem informacji o kosmetykach w badanej grupie były ulotki reklamowe produktów (wskazało na nie 71% ankietowanych), a następnie czasopisma popularne (67%), Internet (41%), programy i reklamy telewizyjne (24%) oraz radiowe (13%). Jako najczęściej stosowany produkt do zmywania/oczyszczania skóry twarzy badani wskazali żele myjące (35%), a w dalszej kolejności mydła (32%), mleczka kosmetyczne (25%), śmietanki kosmetyczne (6%). 27% badanych podało, że podczas zmywania/oczyszczania cery stosują także toniki kosmetyczne. 38% ankietowanych wyraziło przekonanie, że rodzaj wody zastosowanej podczas zmywania cery ma wpływ na kondycję skóry, jednak większość badanych (87%) podało, że używa w tym celu wody kranowej (wodociągowej). Zdecydowana większość (68%) respondentów doświadczyła epizodów dyskomfortu (przesuszenie, podrażnienie, pieczenie) po zmywaniu/oczyszczaniu skóry twarzy. **Wnioski:** Znaczny odsetek respondentów doświadcza działań niepożądanych w trakcie codziennych czynności pielęgnacyjnych, co wynikać może z niedostatecznej umiejętności interpretacji cech swojej skóry i wiedzy o jej prawidłowej pielęgnacji. Należy szerzyć edukację społeczeństwa w zakresie pielęgnacji skóry.

Słowa kluczowe: kosmetyki, oczyszczanie skóry, pielęgnacja skóry, świadomość zdrowotna, działania niepożądane

www.estetolmed.com

Summary

Poor condition and appearance of skin is the result of inadequate choice of cosmetic products which do not accommodate skin needs. **The aim** of the study was to assess the cleansing methods applied in skin care routines at home and the frequency of adverse effects related to the cleansing methods. **Material and methods:** 500 consecutive persons took part in the survey. The group consisted of 325 women (65%) aged 18-56 and 175 (35%) men aged 18-52 (mean age 34.2 years). Participants were asked to give answers to a set of questions to fill in a questionnaire. **Results:** The most frequent skin type was dry (26%), normal (24%), 21% - combination skin type, 13% - sensitive, 8% - atrophic and 8% - vascular skin type. The main source of information about cosmetics for participants were: leaflets (71%), magazines (67%), Internet (41%), TV programs and commercials (24%), and radio broadcast (13%). The most common cleansing product applied in skin care routines at home was cleansing gel (35%). 32% of participants used soaps, 25% cleansing milks and 6% cleansing creams. 27% of participants stated that during cleaning process of the skin they also use cosmetic toners. 38% of the participants were convinced that the type of water used for skin care routine had influence on the condition of their skin, the majority (87%) stated that they used tap water. 68% of the participants experienced skin problems such as dryness, irritation or itch after cleansing their face. **Conclusions:** Majority of the participants experienced adverse effects as a result of their daily skin care routine. The possible reason of such a situation might be insufficient knowledge of their skin and its care. It is recommended to expand the society's knowledge in the subject of skin care.

Key words: cosmetics, skin cleansing, skin care, health awareness, adverse effects

www.estetologia.pl

Współczesny konsument nierzadko boryka się z problemem doboru odpowiednich kosmetyków, co wynikać może z niedostatecznej wiedzy na temat prawidłowej pielęgnacji skóry oraz braku rzetelnej i bezstronnej informacji na ten temat. Przyczyniać się do tego może fakt istnienia zbyt małej liczby czasopism naukowych podejmujących tematykę kosmetologii jako dziedziny nauki a nie biznesu [1]. Dotychczas opublikowano niewiele prac naukowych analizujących nawyki pielęgnacyjne w zakresie rutynowych zabiegów oczyszczania/zmywania cery w warunkach domowych. Problem wydaje się istotny, gdyż prawidłowo dobrane czynności pielęgnacyjne to ważny element sprzyjający zachowaniu estetycznego wyglądu skóry i zminimalizowaniu ryzyka wystąpienia zaburzeń w jej funkcjonowaniu.

Cel

Celem przeprowadzonego badania była ocena sposobu oczyszczania/zmywania cery podczas rutynowych czynności pielęgnacyjnych w warunkach domowych, a także częstotliwości występowania działań niepożądanych wynikających z podejmowanych czynności pielęgnacyjnych.

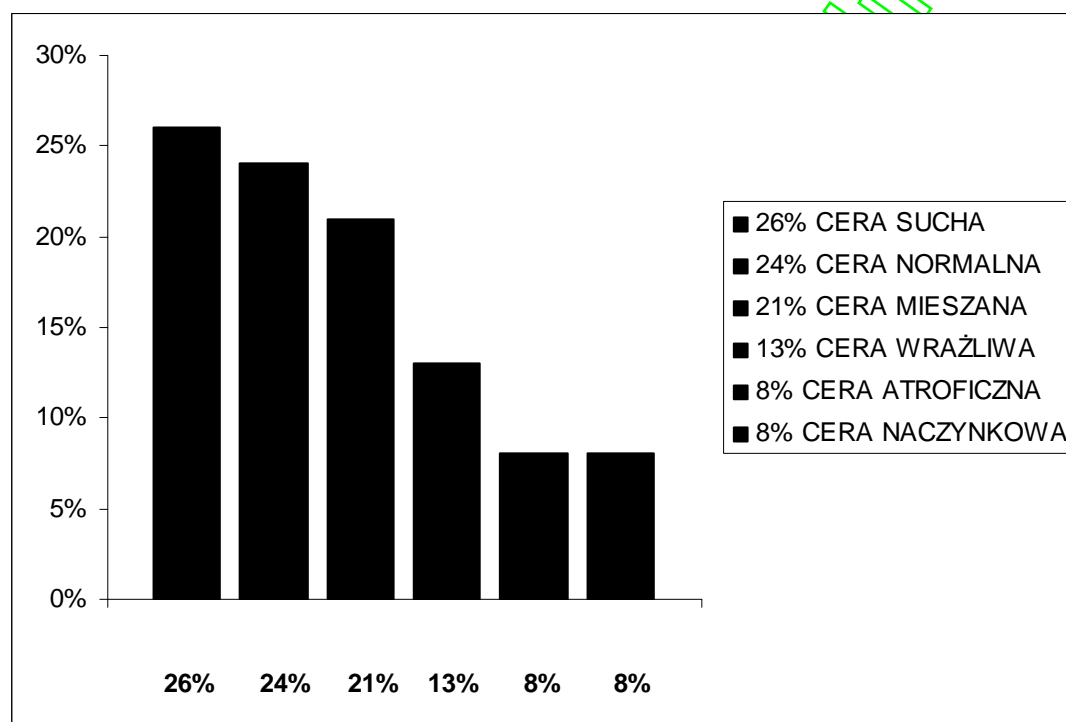
Materiał i metody

Przeprowadzone badanie miało charakter ankietowy. Respondenci udzielili odpowiedzi na 17 pytań otwartych i zamkniętych. W badaniu udział wzięło 500 kolejnych osób (dobór losowy prosty), w tym 325 (65%) kobiet w wieku 18-65 lat oraz 175 (35%) mężczyzn w wieku 18-52 lata. Średni wiek respondentów wyniósł 34,2 lata. Większość (81%) respondentów stanowili mieszkańcy miast. 43% respondentów deklaroowało posiadanie wykształcenia wyższego, 33% miało wykształcenie średnie, 23% zawodowe a 1% podstawowe. Najliczniejszą grupę wśród badanych stanowili pracownicy umysłowi (34%), a następnie pracownicy fizyczni (33%), uczniowie/studenci (28%), bezrobotni (3%) oraz emeryci/renciści (2%). Ocenę statusu materialnego oparto na średnim dochodzie netto na jedną osobę we wspólnym gospodarstwie domowym. Wyznaczono cztery przedziały dochodu: do 800 PLN, 801-1500 PLN, 1501-2500 PLN i powyżej 2500 PLN. 19% ankietowanych zadeklarowało średni miesięczny dochód poniżej 800 PLN, 49% w przedziale 800-1500 PLN, 27% w przedziale 1501-2500 PLN a 5% badanych zarabiała powyżej 2500 PLN netto w przeliczeniu na jednego członka gospodarstwa domowego.

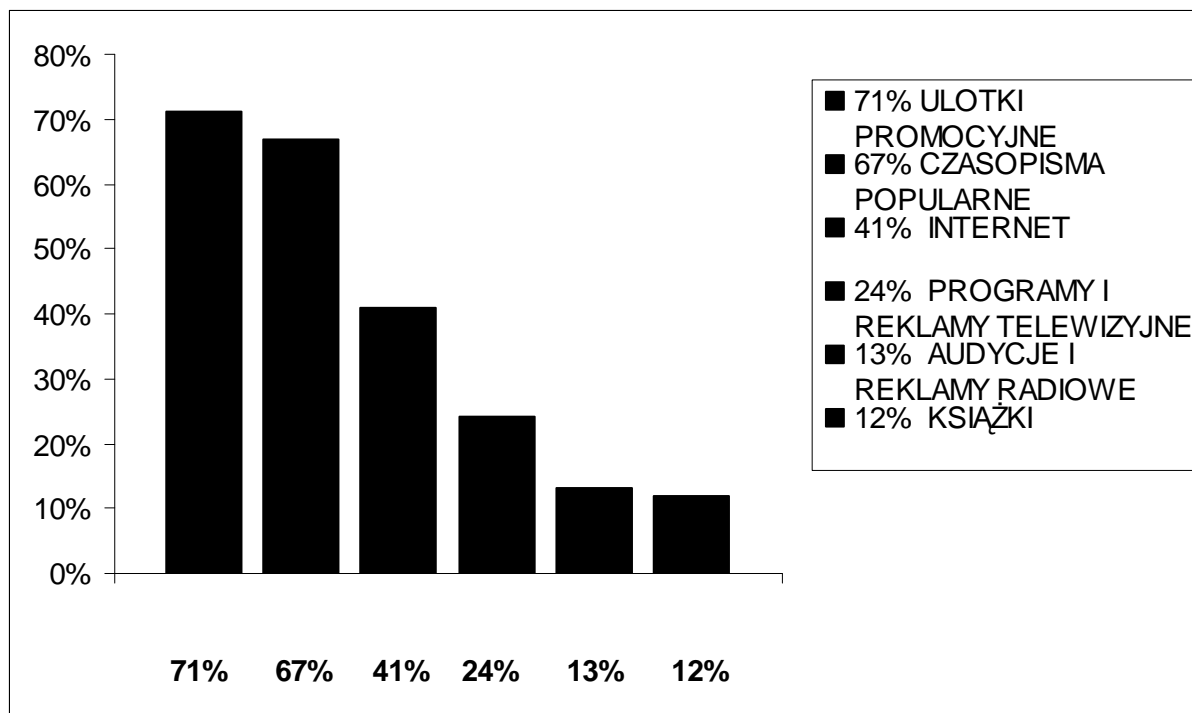
Wyniki

W subiektywnej ocenie typu własnej cery, najczęściej - 130 badanych (26%) wyraziło przekonanie, że posiada cerę suchą. Rycina 1 prezentuje wszystkie odpowiedzi respondentów na pytanie o typ cery. Najczęstszym źródłem informacji o kosmetykach w badanej grupie były ulotki promocyjne (np. gazetki promocyjne) – wskazywało na nie 355 (71%) badanych (ryc. 2). Do zmywania/oczyszczania skóry twarzy respondenci najczęściej stosowali żele myjące (oczyszczające) – tę opcję wskazywało 175 (35%) badanych, 160 (32%) podało, że w

tym celu stosuje mydła. Wszystkie odpowiedzi respondentów przedstawia rycina 3. 435 (87%) ankietowanych podało, że do rutynowych (codziennych) czynności oczyszczania cery używa wody kranowej, a 10 (2%) badanych wody mineralnej. 55 (11%) respondentów nie używa wody w zabiegach zmywania twarzy. 190 (38%) badanych uważa, że rodzaj zastosowanej wody ma wpływ na kondycję i stan skóry. 160 (32%) osób pozytywnie oceniło stan swojej skóry po rutynowych czynnościach oczyszczania cery, 140 (28%) odczuwa „ściągnięcie” skóry, 115 (23%) wyraziło przekonanie, że ich skóra jest przesuszona, 40 (8%) zgłosiło pojawienie się widocznego podrażnienia, a 30 (6%) badanych odczuwało pieczenie skóry (ryc. 4).

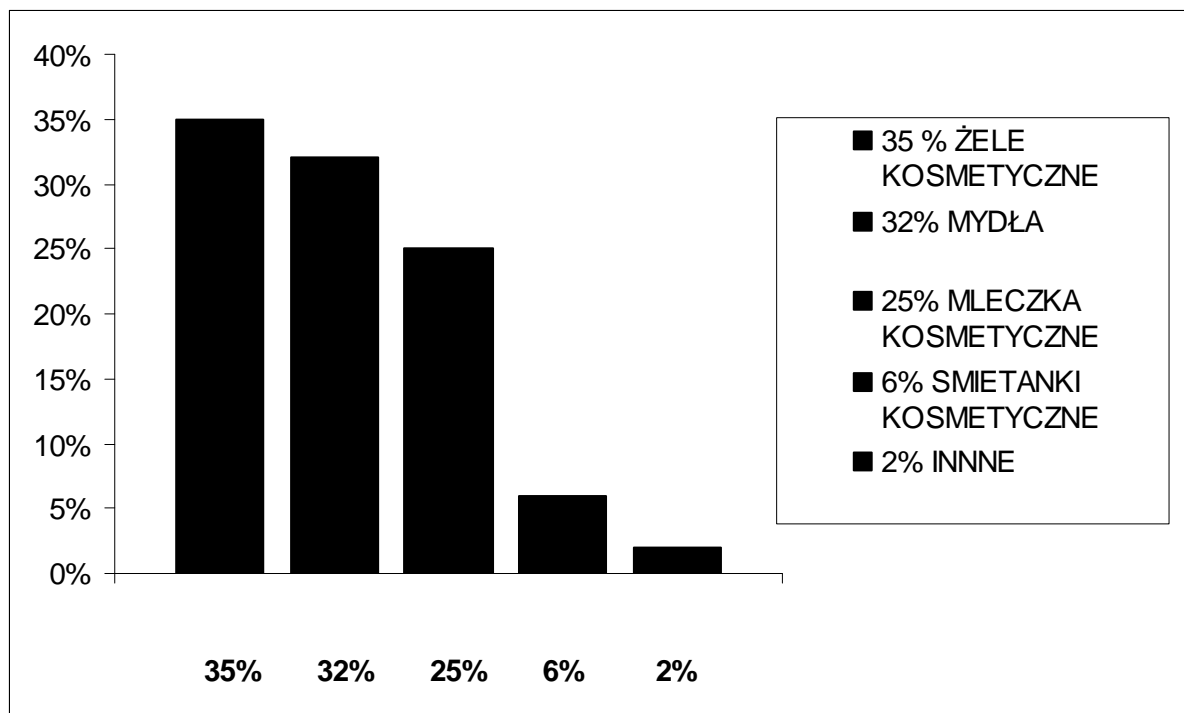


Rycina 1. Typ cery własnej według oceny respondentów (możliwość wyboru jednej odpowiedzi)



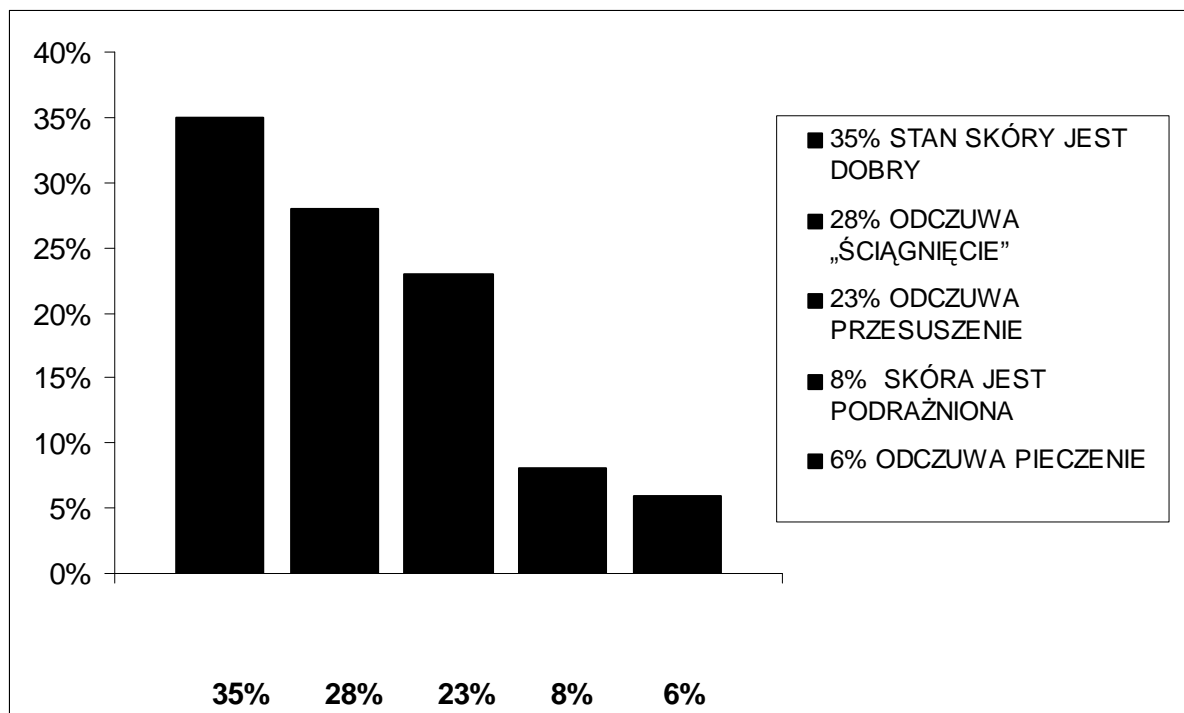
Rycina 2. Źródła informacji o kosmetykach (możliwość wyboru dowolnej liczby odpowiedzi)

www.estetologia.pl



Rycina 3. Preparaty używane przez respondentów do oczyszczania twarzy (możliwość wyboru jednej odpowiedzi)

www.estetologia.pl/



Rycina 4. Subiektywna ocena reakcji skóry na rutynowe czynności zmywania cery (możliwość wyboru jednej odpowiedzi)

Dyskusja

We współczesnym społeczeństwie istnieje silne dążenie do zachowania młodości i poprawy wyglądu poprzez stosowanie kosmetyków. Efektem tych oczekiwań jest produkcja wielu różnorodnych preparatów kosmetycznych na całym świecie. Szacuje się, że przeciętny człowiek używa w ciągu dnia 6 produktów kosmetycznych a „statystyczna kobieta” nawet 12, zawierających łącznie ok. 80 - 170 składników. Można zatem stwierdzić, że kosmetyki są istotnym elementem współczesnej kultury, szczególnie w krajach uprzemysłowionych, wysokorozwiniętych [2].

Prawidłowa kondycja skóry warunkuje jej zdrowy i estetyczny wygląd. W zależności od rodzaju nieprawidłowości w funkcjonowaniu i wyglądzie skóry twarzy, wyodrębniono kilka typów cery: tłusta, mieszana, sucha, dojrzała, wrażliwa, naczynkowa. Istotnym jest, iż najczęściej owe typy współistnieją ze sobą, co wiąże się z koniecznością stosowania wielokierunkowej pielęgnacji. Najczęściej występującym rodzajem cery wśród respondentów niniejszego badania była cera sucha. Suchość skóry to stan uszkodzenia i spadku funkcjonowania bariery naskórkowej. Pomimo iż szacuje się, że problem suchej skóry dotyczy nawet 20% populacji kaukaskiej, stan wiedzy oraz świadomości społeczeństwa na temat przyczyn powstawania suchości skóry, a także możliwości jej pielęgnacji i profilaktyki jest niezadowolający [3,4]. Sucha skóra podatna jest na wystąpienie podrażnienia (wyprysk kontaktowy z podrażnienia), a wtórnie również na alergizację (wyprysk kontaktowy

alergiczny) [5]. Problem alergii na składniki kosmetyków dotyczy coraz większego odsetka konsumentów. Wojciechowska i wsp. [6] wykazali, że 78% pacjentów z chorobami alergicznymi doświadczyło objawów ubocznych po zastosowaniu kosmetyków. W badaniu Dudy i wsp. [7] wykazano, że u 20% badanych pracowników salonów kosmetycznych i 67% ich klientów wystąpiły problemy skórne związane z używaniem kosmetyków. Niemal 30% badanych studentek kosmetologii Collegium Medicum w Bydgoszczy doświadczyło niepożądanych działań kosmetyków, z czego u 2,1% badanych objawy te miały charakter alergiczny [8].

Systematyczny rozwój rynku kosmetycznego dostarcza konsumentom coraz szerszą gamę produktów pielęgnacyjnych. Kosmetyki powinny być dobrane odpowiednio do typu i potrzeb skóry, nie powinny podrażniać i powodować objawów ubocznych. W celu zapewnienia bezpieczeństwa stosowania produktów kosmetycznych, istniejące rozporządzenia prawne regulują m.in. możliwości stosowania w kosmetykach określonych substancji oraz ich stężeń, co zostało zawarte w stosownych załącznikach Europejskiej Dyrektywy Kosmetycznej [9]. Dodatkowo, bezpieczeństwo kosmetyku poparte może być pozytywną opinią uznanych Towarzystw Naukowych, co zwiększa zaufanie do produktu w oczach konsumenta. Produkt rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Alergologiczne (PTA) czy Polskie Towarzystwo Dermatologiczne (PTD) w założeniu powinien być dobrze tolerowany i pozbawiony w swym składzie silnie uczulających substancji. Pokorska i wsp. [10] wykazali, że zaledwie 3% kosmetyków rekomendowanych przez PTD nie zawiera składników o znanym potencjale uczulającym. Wydawać się zatem może, że rekomendacje uznanych Towarzystw Naukowych nie gwarantują bezpieczeństwa konsumentom z chorobami alergicznymi skóry. Niemniej należy pamiętać, że złożona etiologia chorób alergicznych skóry, ich wielobjawowy przebieg kliniczny oraz skomplikowany patomechanizm zwiększają ryzyko wystąpienia u chorego nieprawidłowej reakcji po użyciu kosmetyków.

Zaledwie co trzeci badany pozytywnie oceniał stan swojej skóry po rutynowych czynnościach oczyszczania/zmywania cery. Stosunkowo wysoki odsetek respondentów negatywnie oceniających stan swojej skóry po jej zmywaniu wynikać może z braku posiadania wystarczającej wiedzy na ten temat. Dotychczas przeprowadzono nieliczne badania w zakresie oceny wiedzy społeczeństwa dotyczącej pielęgnacji cery. Opublikowane doniesienia wskazują na niewystarczający poziom świadomości i wiedzy w zakresie pielęgnacji, interpretacji typów cery, stosowania kosmetyków [3]. Istotna w poprawie tej sytuacji jest rola kosmetologa, który powinien w swojej pracy szerzyć świadomość zdrowotną i propagować zachowania prozdrowotne u klientów korzystających z usług kosmetycznych [11]. Wykazano skuteczność programów prozdrowotnych prowadzonych w salonach kosmetycznych w kontekście prewencji nowotworów piersi, edukacji zdrowotnej na temat udaru czy też zmiany nawyków żywienia [12-14]. Standardy kształcenia na kierunku Kosmetologia umożliwiają kosmetologom zdobycie interdyscyplinarnej wiedzy pozwalającej pełnić rolę samodzielnego edukatora zdrowotnego w zakresie promocji zdrowia oraz profilaktyki i prewencji chorób [15,16].

Wnioski

Znaczny odsetek respondentów doświadcza działań niepożądanych w trakcie codziennych czynności pielęgnacyjnych, co wynikać może z niedostatecznej umiejętności interpretacji cech swojej skóry i wiedzy o jej prawidłowej pielęgnacji. Należy szerzyć edukację społeczeństwa w zakresie pielęgnacji skóry.

Piśmiennictwo

1. Śpiewak R, Zabiegała A: Które polskie czasopisma z zakresu medycyny estetycznej i kosmologii spełniają kryteria czasopisma naukowego? Estetol Med Kosmetol 2011; 1(1): 7-15. DOI: 10.14320/EMK.2011.002.
2. Hamilton T, de Gannes G: Allergic Contact Dermatitis to Preservatives and Fragrances in Cosmetics. Skin Therapy Lett 2011; 16(4): 1-8.
3. Zegarska B, Woźniak M, Grupka M, Zegarski T, Fatz-Grupka A: Ocena stanu wiedzy i świadomości społeczeństwa na temat przyczyn suchości skóry, jej profilaktyki i możliwości pielęgnacyjnych. Post Dermatol Alergol 2008; 3: 100-106.
4. Kacalak-Rzepka A, Bielecka-Grzela S, Klimowicz A, Wesołowska J, Maleszka R: Sucha skóra jako problem dermatologiczny i kosmetyczny. Ann Acad Med Stetin 2008; 54(3): 54-57.
5. Czarnecka-Operacz M: Skóra sucha jako aktualny problem kliniczny. Post Dermatol Alergol 2006; 2: 49-56.
6. Wojciechowska M, Kołodziejczyk J, Mućka J, Gocki J, Bartuzi Z: Występowanie objawów ubocznych i alergii na wybrane składniki kosmetyków u osób z chorobami alergicznymi. Post Dermatol Alergol 2010; 27(6): 456-459.
7. Duda R, Kamińska-Windjorek G, Śpiewak R. Częstość występowania problemów skórnych prowokowanych przez kosmetyki wśród pracowników i klientów salonów kosmetycznych. Alergoprofil 2013; 9(2): 20-25.
8. Wojciechowska M, Gocki J, Bartuzi Z. Częstość występowania objawów ubocznych, nadwrażliwości i alergii na wybrane składniki kosmetyków oraz chrom i nikiel wśród studentek kosmologii. Alergia Astma Immunol 2007; 12(2): 87-91.
9. Council Directive (76/768/EEC) of 27 July 1976 on the approximation of the laws of the Member States relating to cosmetic products. Official Journal L 262, 27.9.1976, 169 with amendments.
10. Pokorska P, Śpiewak R. Analiza składu kosmetyków rekomendowanych przez Polskie Towarzystwo Alergologiczne i Polskie Towarzystwo Dermatologiczne pod kątem występowania substancji o znanym potencjale uczulającym. Alergologia Immunologia 2012; 9(4): 227-232.

11. Plichta D, Śpiewak R: Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w gabinecie kosmetycznym. *Estetol Med Kosmetol* 2012; 2(2): 44-49. DOI: 10.14320/EMK.2012.009.
12. Sadler GR, Thomas AG, Dhanjal SK, Gebrekristos B, Wright FA: Breast cancer screening adherence in African-American women. *Black cosmetologists promoting health. Cancer* 1998; 83(Suppl 8): 1836-9. DOI: 10.1186/1471-2458-7-57.
13. Johnson LT, Ralston PA, Jones E: Beauty salon health intervention increases fruit and vegetable consumption in African-American women. *J Am Diet Assoc* 2010; 110(6): 941-5. DOI: 10.1016/j.jada.2010.03.012.
14. Kleindorfer D, Miller R, Sailor-Smith S, Moomaw CJ, Khoury J, Frankel M: The challenges of community-based research: the beauty shop stroke education project. *Stroke* 2008; 39(8): 2331-5. DOI: 10.1161/STROKEAHA.107.508812.
15. Makowska B, Frączek B. Cosmetologists preparation in the field of health promotion and health education. *Rocz Panstw Zakl Hig* 2006; 57(Suppl): 89-93.
16. Antoszewski B, Kasielska A, Jokiel I, Fijałkowska M: Zmiany skórne - prewencyjna rola kosmetologa. *Pol J Cosmetol* 2010; 13(3): 171-6.

Finansowanie i konflikt interesów

Przedstawione badanie i przygotowanie niniejszej publikacji zostało w całości sfinansowane z własnych środków autorów. Wszyscy autorzy deklarują niewystępowanie konfliktu interesów w odniesieniu do treści zawartych w niniejszej pracy.

Adres do korespondencji:

Dr n. med. Milena Wojciechowska
Katedra Zdrowia Publicznego
Zakład Polityki Zdrowotnej i Zabezpieczenia Społecznego
Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu
ul. Sandomierska 16, 85-830 Bydgoszcz
tel/fax: 52 585-54-08
e-mail: milena.wojciechowska@cm.umk.pl

Data złożenia: 22.10.2012

Data akceptacji: 3.01.2013

www.estetologia.pl – online first