

MT: Popękane naczynka na twarzy – pielęgnacja i profilaktyka

MO: Na twojej skórze pojawiły się pękające naczynka? [→](#) Sprawdź, co może być przyczyną.

[→](#) Poznaj sposoby zapobiegania popękanym naczynkom na twarzy!

Pękające naczynka na twarzy — przyczyny i skuteczne sposoby na zapobieganie im

Problem pękających naczynek dotyka wiele osób niezależnie od wieku czy płci. Na skórze pojawiają się drobne, czerwone lub fioletowe linie, przypominających pajęczą sieć, stąd ich potoczna nazwa — pajęczki. Cerę naczynkową charakteryzuje też tendencja do powstawania rumienia na twarzy. Objawy te wynikają z kruchości naczyń krwionośnych, które pod wpływem czynników zewnętrznych i wewnętrznych ulegają uszkodzeniu. Choć same w sobie nie stanowią zagrożenia dla zdrowia, mogą być źródłem dyskomfortu ze względów estetycznych. Sprawdź, jakie są najczęstsze przyczyny powstawania pękających naczynek na twarzy oraz poznaj skuteczne metody na zapobieganie temu.

Spis treści:

1. Popękane naczynka na twarzy — przyczyny
2. Pielęgnacja cery z pękającymi naczynkami na twarzy
3. Jak wzmacniać naczynka na twarzy dietą, aby zapobiegać powstawaniu pajęczków?
4. Zabiegi na pękające naczynka na twarzy
5. Podsumowanie
6. FAQ

Popękane naczynka na twarzy — przyczyny

Pękające naczynka to problem tzw. skóry naczyńkowej (lub naczynkowej). Powstają na skutek uszkodzenia naczyń włosowatych (kapilar) płytko pod skórą, przez co mogą przez nią prześwitywać i być bardzo widoczne. Na ich powstawanie wpływ mają zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne.

Jakie są najczęstsze przyczyny zaczerwienienia na twarzy i pękających naczynek?

- Czynniki genetyczne — jeśli w rodzinie występowały przypadki pękających naczynek, istnieje prawdopodobieństwo, że problem ten pojawi się również u Ciebie. Osoby z jasną karnacją wykazują wyższą [nadwrażliwość skóry](#) niż osoby śniade, przez co są szczególnie narażone na powstawanie poszerzonych naczyń.
- Ekspozycja na niekorzystne warunki atmosferyczne — silne słońce, wiatr czy mróz mogą negatywnie wpływać na naczynia krwionośne. Promieniowanie słoneczne

osłabia ściany naczyń, powodując ich rozszerzanie się i kurczenie, co z czasem może prowadzić do ich pęknięcia. Z kolei wiatr i niskie temperatury mogą powodować zaczerwienienia i rumień, szczególnie u osób z [cera naczynkowa](#).

- Niewłaściwa pielęgnacja — kosmetyki zawierające alkohol, brak ochrony przeciwsłonecznej, gorące kąpiele mogą przyczyniać się do osłabienia naczyń włosowatych i powstawania pajączków. Dlatego w przypadku cery naczynkowej bardzo ważne jest, aby unikać czynników drażniących i stosować delikatne preparaty dostosowane do wrażliwej skóry.
- Dieta i styl życia — niedobory pokarmowe, spożywanie gorących napojów, stosowanie ostrych przypraw, picie alkoholu i palenie papierosów może zwiększać ryzyko uszkodzenia naczynek.
- Problemy zdrowotne — choroby takie, jak nadciśnienie tętnicze, zaburzenia hormonalne czy [trądzik różowaty](#) mogą objawiać się popękkanymi naczynkami na policzkach. W takich przypadkach konieczna jest konsultacja z lekarzem w celu ustalenia odpowiedniego leczenia.

Pielęgnacja cery z pękającymi naczynkami na twarzy

W codziennej pielęgnacji warto sięgać po kremy i maści na popękane naczynka na twarzy, które zawierają takie składniki aktywne, jak witamina C, rutyna czy niacynamid. Witamina C działa antyoksydacyjnie i wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, rutyna uszczelnia naczynia, a niacynamid łagodzi [rumień na twarzy](#). Kosmetyki do cery naczynkowej powinny też dobrze nawilżać. Ponadto należy zadbać o ochronę przeciwsłoneczną. Stosowanie kremów z filtrem o współczynniku SPF 50 to podstawa, aby zapobiegać pogłębianiu się problemów. Jak już wspomnieliśmy, promieniowanie słoneczne może prowadzić do osłabienia naczyń i powstawania nowych pajączków.

Produkty, które łączą w sobie działanie pielęgnacyjne i fotoochronne, to kosmetyki z gamy [Rosamed](#) od Avène. Dzięki obecności w składzie substancji aktywnych o kojącym działaniu, preparaty redukują zaczerwienienia i zapobiegają ich nawrotom. Krem na popękane naczynka powinien zabezpieczać przed słońcem, dlatego w kosmetykach Rosamed zastosowano opatentowany filtr TriAsorB™, który zapewnia bardzo wysoką ochronę przed promieniowaniem UV i światłem niebieskim.

Codziennie oczyszczanie wrażliwej cery naczynkowej powinno być łagodne, aby dodatkowo jej nie podrażniać. Zaleca się stosowanie delikatnych środków myjących bez alkoholu i substancji drażniących.

Jak wzmacniać naczynka na twarzy dietą, aby zapobiegać powstawaniu pajączków?

Profilaktyka w przypadku skóry naczynkowej opiera się na unikaniu czynników mogących wywoływać objawy, czyli przede wszystkim: gorących kąpiele, sauny, opalania, alkoholu, palenia papierosów i stresu. Istotne znaczenie ma też dieta, która powinna być bogata w witaminy, antyoksydanty i zdrowe tłuszcze. Do składników, które szczególnie korzystnie

wpływają na naczynia krwionośne, należy rutyna — można ją znaleźć w kaszy gryczanej, owocach cytrusowych, żurawinie, jeżynach, wiśniach i morelach. Znana z dobroczynnego wpływu na układ krwionośny jest też witamina K — odpowiada m.in. za prawidłowy proces krzepnięcia krwi. Znajdziemy ją w serach, jajkach i produktach fermentowanych.

Dietę na pękające naczynka można dodatkowo wzmocnić zastosowaniem ziół i suplementów. Dobre działanie wykazują m.in. witamina C, diosmina czy hesperydyna. Wśród ziół wspomagających kondycję układu krążenia należy wymienić nasiona kasztanowca, w których znajduje się escyna — substancja o działaniu ochronnym na naczynia krwionośne.

Zabiegi na pękające naczynka na twarzy

Domowa pielęgnacja i profilaktyka mogą znacznie ograniczyć powstawanie rozszerzonych i pękających naczynek. W zaawansowanych przypadkach można rozważyć profesjonalne zabiegi wykonywane w gabinecie medycyny estetycznej. Istnieje kilka skutecznych metod, które pozwalają na trwałe zlikwidowanie pękających naczynek i poprawę wyglądu skóry, m.in.:

- zabiegi laserem,
- zabiegi IPL (Intense Pulsed Light),
- elektrokoagulacja,
- termoliza,
- sonoforeza,
- kriochirurgia.

Decydując się na powyższe procedury należy wiedzieć, że zwykle trzeba zrobić kilka sesji w odpowiednich odstępach czasu, aby pozbyć się problemu. Do każdego zabiegu istnieją różne przeciwwskazania, dlatego najpierw powinno się skonsultować z lekarzem lub kosmetologiem w celu dobrania najlepszego rozwiązania.

Podsumowanie

Pękające naczynka na twarzy to częsty problem, który można skutecznie kontrolować dzięki odpowiedniej pielęgnacji i właściwym nawykom. Aby zapobiegać ich powstawaniu, należy stosować kosmetyki przeznaczone do cery naczynkowej, zawierające składniki wzmacniające naczynia krwionośne, np. z linii Rosamed od Avène. Istotna jest też ochrona skóry przed słońcem i zdrowa dieta. W przypadku bardzo widocznych zmian można rozważyć zabiegi laserowe lub inne profesjonalne procedury.

FAQ

Jak pozbyć się popękanych naczynek na twarzy?

Skórą naczynekową trzeba się troskliwie zająć. Podstawą jest odpowiednia pielęgnacja. Dużych, zaawansowanych zmian naczyniowych można pozbyć się z pomocą zabiegów dermatologicznych, takich jak laserowe zamykanie naczynek na twarzy, IPL lub elektrokoagulacja. Warto dodatkowo wprowadzić do diety składniki, które wzmacniają naczynia krwionośne.

O czym świadczą pękające naczynka na twarzy?

Pajęczki na twarzy mogą wskazywać na predyspozycję genetyczną, nadmierną wrażliwość skóry lub działanie czynników zewnętrznych, takich jak mróz, słońce czy nieodpowiednia pielęgnacja. Czasem są też objawem problemów zdrowotnych, np. nadciśnienia czy trądziku różowatego.

Czy popękane naczynka znikną?

Dzięki zastosowaniu odpowiedniej diety i profesjonalnych kosmetyków można zmniejszyć ich widoczność. Większe zmiany naczyniowe nie znikają samoistnie.

Czego brakuje w organizmie, gdy pękają naczynka?

Cera naczynekowa może być objawem niedoboru witaminy C, rutyny i innych flawonoidów, które odpowiadają za wzmacnianie ścian naczyń krwionośnych. Aby dostarczyć sobie tych składników, należy zadbać o dietę bogatą w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste i zdrowe tłuszcze.

Jak ukryć popękane naczynka na twarzy?

Najlepiej sprawdzą się zielone korektory neutralizujące [zaczerwienienia na twarzy](#) oraz podkłady o średnim lub pełnym kryciu.

Jakie są domowe sposoby na popękane naczynka na twarzy?

Pomocne są delikatne okłady z rumianku, aloesu czy zielonej herbaty, które łagodzą zaczerwienienia. Warto także stosować kosmetyki z witaminą C, rutyną i niacynamidem oraz unikać gorących kąpiei i nagłych zmian temperatur.

Źródła:

1. Ryś U., Dudek M. *Zastosowanie kwasu laktobionowego oraz glukonolaktonowego w terapii skóry naczyniowej. Opis przypadku.* *Aesthetic Cosmetology and Medicine* 2024; 13(3): 121-124. <https://doi.org/10.52336/acm.2024.016>
2. Bocho-Janiszewska A., Górecka A. *Zastosowanie olejku różanego w kremach do pielęgnacji cery naczyniowej. Rośliny w nowoczesnej kosmetologii* 2016, s. 54-62. http://wydawnictwo.wssp.edu.pl/wp-content/uploads/2017/04/monografia_rosliny.pdf#page=54.
3. Krysiak-Zielonka I., Kałużna O. *Problemy cery naczyniowej – charakterystyka i niwelowanie zmian.* *Kosmetologia Estetyczna* 2019; 4(8): 427-432. <https://aestheticcosmetology.com/wp-content/uploads/2019/08/ke2019.4-3.pdf>

4. Zajączkowska, W. *Kosmetologia wobec problemów cery naczyniowej*. https://violmedica.pl/publikacje/kosmetologia_wobec_problegow_cery_naczyniowej.pdf [dostęp: 27.03.2025].
5. Sałagan-Kwiatkowska K., Makowska M., Kędziora A. *Wykorzystanie termolizy oraz sonoforezy do zamykania naczyń krwionośnych. Opis przypadku*. *Aesthetic Cosmetology and Medicine* 2024; 13(6): 231-240. <https://doi.org/10.52336/acm.2024.030>
6. *Escyna*, [online:] <https://www.mp.pl/pacjent/leki/subst.html?id=266> [dostęp: 27.03.2025].