



NEGA SUHE IN OBČUTLJIVE KOŽE

1. Kaj je namen izvlečka?

Namen izvlečka je razložiti več o suhi in občutljivi koži, kako do suhe kože sploh pride ter podati ustrezna navodila v primeru suhe in občutljive kože.

2. Kaj je suha in občutljiva koža?

Suha in občutljiva koža je posledica povečanega izhlapevanja vode iz vrhnjih plasti kože, govorimo o moteni kožni barieri. Najpomembnejši pri vzdrževanju kožne bariere so ceramidi, filagrin, holesterol, ki so glavni maščobni gradniki kože. Če te maščob v vrhnji plasti primankuje koža postane suha, povečamo, občutljiva, voda pospešeno izhlapeva.

3. Kaj povzroča suho in občutljivo kožo?

Suha in občutljiva koža se lahko pojavi v vseh straostnih obdobjih. Lahko je čisto normalen pojav na koži, zaradi zunanjih vplivov okolja (npr. kurjava, suh zrak), lahko je družinsko pogojena ali pa lahko spremlja bolezni, kjer je v prvi vrsti motena kožna bariera. Te bolezni so atopijski dermatitis, ekcemi, ihtioza ali ribja koža. Lahko spremlja bolezni ščitnice, lahko pa se pojavlja pri atopijah (alergijskih vnetjih oči, dihal, nosu in kože). Pogostejša je pri otrocih in starostnikih.

Pri suhi koži ne smemo pozabiti tudi na suho lasišče, ki je lahko prisotno skupaj s suho kožo ali pa je le to suho izolirano, brez suhe kož po telesu. Govorimo o tako imenovanem Capiliti sicca

4. Se suha in občutljiva koža deduje?

Zaenkrat je ugotovljeno, da se deduje pomanjkanje filagrina, ki je pomemben pri atopijah, ihtiozah, atopijskem dermatitisu, ki igra ključno vlogo v kožni barieri, povzroča suho in občutljiv kožo, ter bolezenska stanja kot so atopijski dermatitis ter ihtioza.

5. Kakšni so simptomi in znaki suhe in občutljive kože?

Suha in občutljiva koža srbi, če srbež traja dalj časa, so na koži vidni tudi sekundarni znaki kot so ekscoriacije, lichen simplex chronicus, prurigo nodularis. Srbež zaradi suhe kože spodbuja samega sebe. Bolj kot nas srbi bolj se praskamo, kar vodi v začaran krog srbeža-praskanja. Ta začaran krog prekinemo z ustrežno nego.

6. Kako suha in občutljiva koža izgleda?

Zdrava koža je voljna, mehka ter gladka. Pri suhi in občutljivi koži sprva opazamo, da je koža groba, drobno se lušči, razpokana. Z iritacijo, neustrezno nego z agresivnimi mili, drgnjenjem, praskanjem, brez nadomeščanja maščob v koži z emoliensi, koža kmalu postane tudi vnetja, pordela, pojavijo se plaki. Taka koža je tudi bolj podvržena bakterijskim, virusnim ter glivičnim obolenjem. Suho kožo lahko spremlja tudi vnetje na koži kot so rdečina, buncice, mehurčki, gnoj kraste.

7. Kako postavimo diagnozo Xerosis cutis ali suha koža?

Diagnozo postavimo na podlagi kliničnega pregleda. Navadno na koži ni videti posebnega, koža je suha na dotik, morda nekoliko pordela zaradi iritacije. Dodatna diagnostika ni potrebna.

8. Kakšna so priporočila za nego suhe in občutljive kože?

Kopeli lahko izvajamo pri vseh tipih kože, tudi pri vneti koži, le da v tem primeru uporabljamo le mlačno vodo brez dodatkov oz lahko dodamo antiseptik (Octenisan, Kalijev hipermangan ali Na hipoklorit).

POZOR! Izvajanje oljnih kopeli je priporočljivo le pri osebah, ki imajo suho kožo z drobnim luščenjem, ne pa tudi vnetja na koži (glej izroček KAKO PRIPRAVIMO OLJNO KOPEL ZA SUHO KOŽO).

9. Kaj lahko sami naredimo?

1. ne uporabljajte tekočih mil ali penečih kopeli, posebej ne odišavljenih, skrbno izbirajte šampone za nego las, lase skrbno izperite.
2. Po kohanju ali tuširanju se pri izrazito suhi koži namažite z negovalnimi kremami in mazili.
3. Perilo, ki je v stiku s kožo perite z manj agresivnimi pralnimi sredstvi, pralne praške zamenjajte za tekoča pralna sredstva. Perilo dvojno izpirajte, v pralnem stroju naj bo tudi manj perila, uporabite tudi manj pralnega sredstva kot priporočeno na deklaracijah. Ne uporabljajte mehčalcev perila.
4. Nova oblačila pred uporabo operite.
5. Sintetična in volnena oblačila zamenjajte za bombažna.