



PRURITUS (srbež brez vidnih sprememb na koži)

Kaj je namen izvlečka?

Namen izvlečka je povedati več o srbežu, kako do srbeža prihaj, kaj je potrebno izključiti in kako ga zdravimo

Kaj je pruritus ali srbež?

Srbež je neprijeten občutek, ki sili bolnika k praskanju kože. Je obrambni mehanizem, ki človeka ščiti pred piki nevarnih insektov. Srbež spremlja številne kožne bolezni, včasih tudi bolezni notranjih organov. Lahko pa je preprosto posledica nepravilne nege suhe kože.

Srbež, ki traja več kot 6 tednov, obravnavamo kot kronični pruritus.

Kaj povzroča srbež brez izpuščaja na koži?

Razlogi za srbež so lahko številni. Včasih srbež napoveduje razvoj bolezni. Zelo pomembna je anamneza in klinična slika, pogosto so potrebne dodatne preiskave.

Pruritus je lahko lokaliziran ali generaliziran. Pri straješih osebah (nad 65 let) je najpogosteje posledica suhe kože. Povzročajo ga lahko tudi zdravila. Srbež nepojasnjene etiologije je najpogostejši pri starejših osebah.

Je ozdravljiv?

V primeru, da je srbež posledica bolezni notranjih organov, ko ozdravimo bolezen, odpravimo tudi srbež, prav tako če zamenjamo osumljeno zdravilo. Pri suhi koži srbež odpravimo z uporabo negovalnih mazil oz oljnih kopeli, vendar je potrebno kožo negovati daljše obdobje.

Kakšne teste lahko opravimo, da ugotovimo vzrok pruritusa?

Dermatolog lahko opravi krvne preiskave za opredelitev možnih vzrokov. Lahko svetuje opraviti rtg pljuč. Predvsem diagnostiko usmerja dobra anamneza in klinični status.

Kako poteka zdravljenje?

Emoliense (negovalne kreme/mazila) je potrebno nanašati na kožo večkrat dnevno. Bolj kot je koža suha, večji je povdarek na redni negi. Obstajajo številni

emoliensi bolj ali manj mastni, pomembno je da izberete takega, ki vam ustreza. Najboljši emoliens je tisti, najbolj masten emoliens, ki ste ga še pripravljeni uporabljati.

Kreme z dodatkom mentola, doxepina, finesterida, lahko pomagajo, včasih pa še dodatno iritirajo kožo. Pristop je izrazito individualen.

Umivanje: navadno mila, geli za tuširanje kožo dodatno izsušijo. Svetujemo nadomestke za mila, med njimi so najboljša sintetična mila. (sindeti).

Topikalni kortikosteroidi: Ponavadi ublažijo vnetje in srbež na koži, kjer je tudi sicer prisotno aktivno vnetje.

Antihistaminiki: v obliki tablet in sirupov lahko omilijo srbež. Uporabljamo lahko nesedativne antihistaminike, ki lahko pomagajo pri nekaterih pacientih. Pri kroničnem pruritusu so primerni tudi sedativni antihistaminiki, to so tisti, ki povzročajo zaspanost, zato se uporabljajo zvečer in ne pred vožnjo ali pri delu s stroji.

Nekaterim pomagajo tudi antidepresivi, iz skupine tricikličnih antidepresivov, ki se prav tako jemljejo zvečer, zmanjšajo srbež ponoči.

Habitualna terapija: govorimo o navadah, ki vodijo v vse večji srbež. Povratno zanko med srbežem-praskanjem moramo zavestno prekiniti. Pri čemer je pomembno tudi ugotoviti, katere dnevne aktivnosti srbež poslabšujejo, s tem lahko vplivamo na naše vedenje.

Fototerapija: UV žarki, lahko zmanjšajo pruritus ali prekinejo začaran krog praskanja in srbeža.

Kaj lahko sami naredimo?

Vse kar lahko odtegne vašo pozornost od srbeža, lahko pomaga proti srbenju in praskanju.

1. izogibajte se situacijam, pri katerih se ponavadi začnete praskati.
2. Namesto praskanja se "tapkajte"
3. Izogibajte se vročim kopelimi, ki dodatno izsušijo vašo kožo
4. Čim manj uporabljajte mila in gele za tuširanje, detergenti s kože spirajo naravna koži lastna olja.
5. Namesto praškov za perila uporabljajte tekoča mila, mehčalce za perilo opustite, perilo sperite dvakrat.
6. Tuširajte se pod mlačno vodo, ne več kot 1x dnevno.
7. Obkladki s hladnimi čistimi brisačami ali krpami hladijo kožo in zmanjšajo srbež kože. Tudi ohlajen emolijens (hranite ga v hladilniku), lahko umiri srbež.
8. Spite v hladnem prostoru, posteljnina naj ne bo pretopla. Če vam je vroče in vas srbi koža preko dneva, se lahko ohladite s fenom.
9. Emolijensi. Ljudje, ki imajo srbež, po navadi imajo tudi zelo suho kožo. Emolijensi zmanjšajo srbež, zmanjšajo deskvamacijo, zmehčajo razpokane predele kože in izboljšajo penetracijo drugih zdravilnih pripravkov. Na

razpolago so številni emoliensi, ki jih najdemo v drogerijah in lekarnah. Ni nujno, da so najdražji emoliensi tudi najboljši.