

Téli bőrszárazság I. rész.

A tél kellemetlenségei sokaknál többet jelentenek a csípős reggeleknél és a cipőre ragadó latyaknál. Ők azok, akik a fűtési szezon elindultával viszketni, vakarózni kezdenek.

Télen a száraz, irritált bőr az egyik leggyakoribb bőrprobléma. Az alkati, öröklött tényezők, a környezet páratartalmának a csökkenése (< 60%) mellett a kinti-benti hőmérsékletkülönbség okozta hőingadozás miatti kiszáradás áll a panaszok hátterében.

A száraz bőr tünetei, jellemzői

Viszketés, hámlás, bőrgyulladás, durva, ráncosodó bőrfelület mind a bőr folyadéktartalmának csökkenését jelzik. Extrém esetben pikkelyszerű, rajzolat, berepedések is keletkezhetnek. Leginkább a végtagokat érinti a folyamat, de a törzsön is jelentkezhetnek hasonló tünetek.

Az állandó vakarás, dörzsölés durva, megvastagodott, ún. *lichenifikált bőrtünetek* kialakulásához vezet. A száraz, megvastagodott bőr, főleg az állandó mechanikus traumának kitett területeken kirepedezhet, fájdalmas sebeket eredményezve. A szárazság, viszketés okozta bőrgyulladás jeleként bőrpír, hámló, viszkető vörös foltok jelenhetnek meg.

A sérült, kivakart területeket baktériumok lepik el, a bőrtüneteken pörk képződik, akár ótvar kialakulásához is vezethet a folyamat

A fenti problémák esetén ajánlatos bőrgyógyász szakorvoshoz fordulni. Extrém száraz bőr hátterében ugyanis olyan genetikailag meghatározott betegségek is állhatnak, mint az atopiás dermatitis v. az ichthyosis.

Belgyógyászati, endokrinológiai betegségek, mint pl. a pajzsmirigy alulműködés, cukorbetegség is állhatnak a probléma hátterében. Emellett természetesen bőrbetegségek, mint pl. felületes gombás fertőzések, kontakt-bőrgyulladás, egyéb, súlyosabb bőrfolyamatok (pl. mycosis fungoides) is előidézhetnek hasonló tüneteket. Ezek elkülönítése és megfelelő kezelése nagyon fontos.

A bőr esetében a hám elszarusodott legfelső rétege és a bőr felszínét borító zsírköpeny jelenti azt a védőréteget, mely a bőrben megőrzi a nedvességet, a kórokozókat és irritáló vegyületeket pedig távol tartja.

A nedvességtartalom nélkül a bőr száraz, rigid, kemény marad. Szappanok, tusfürdők használata, kémiai anyagokkal való érintkezés, a bőr öregedése mind csökkenti a védelmet biztosító zsírréteg mennyiségét, rontja annak összetételét. A szaruréteg így kiszárad, összemegy, berepedezhet, behatolási kaput kínálván a kórokozóknak, kémiai anyagoknak.



Következő részben esik szó a bőrszárazság kezeléséről.

Téli bőrszárazság II. rész.

A száraz bőr kezelése.

A kezelés fontos lépése a bőrszárazság kialakulásához hozzájáruló összes tényező felderítése (ld. I. rész). A kezelés két alapeleme a megfelelően megválasztott tisztálkodó és bőrápoló szerek használata

Bár kézenfekvő lenne magának a víznek a felhasználása a bőr hidratálására, de a gyakorlat azt mutatja, hogy víz önmagában (főleg a meleg víz) inkább súlyosbítja a problémát. Szappant is használva egy mosogatószer eredményességével távolíthatjuk el a bőrünket védő lipidréteget. Rövid, langyos vízzel történő tusolás (max. napi 1x), a szappan lehetőség szerinti kerülése ajánlatos.

Hidratáló krém tartalmú szappanok, kifejezettebb bőrszárazság esetén a klasszikus gyógyszerári mosdókrém, ill. száraz bőrre való szintetikus detergensnek bátran használhatók. Ha ragaszkodunk a fürdéshez, megoldás lehet a fürdő közben/után használt bőr felszínét bevonó fürdőolaj, amely a hám által felszívott nedvességet megőrzi, a kiszáradást megakadályozza.

Mosakodás után a bőrt óvatosan le kell itatni (nem dörzsölni!). Ajánlatos 3 percen belül elkezdni a visszazsírozást. Az ápolókrémek használata a nap folyamán is javasolt (min. 3x), főleg a kiszáradásra leginkább hajlamos területeken (kéz, láb, lábszár)

Néhány szót a test bőrének ápolását szolgáló készítményekről. Olajok, kenőcsök, krémek, testtejek (lotio) tartoznak ide.

A kenőcsöket zsíros mivoltuk miatt ma már kevesebbet használjuk. Sokan idegenkednek az olajosan csillogó bőrfelület miatt, ugyanakkor jól bedörzsölve a bőrbe, kifejezett bőrszárazság esetén igencsak hasznosak.

Az olajok leginkább fürdés után használva fejtik ki a hatásukat a még kissé nedves bőrre történő felvitel után.

A jól beszívódó bőrápoló krémek széles skálája található meg a piacon. Mivel ezek gyorsan felszívódnak, nem csillognak, nem zsírozzák össze a ruházatot általában kedveltebbek a kenőcsöknél.



Még kellemesebbek talán a lotion-ok. Ugyanakkor alkoholtartalmuk miatt gyakori használat esetén száríthatják, irritálhatják a bőrt. Javasolt olyan készítmény használata, mely felvitele után átmenetileg egy kis mértékben zsírosnak érezzük bőrünket.

Az ápolókrémek tartalmazta illatanyagok, konzerválószer, karbamid, fényvédő anyagok, és egyéb adalékok is további problémák okozói lehetnek. Irritáció, allergiás bőrreakció is előfordulhat. Ha az általunk használt készítmény nem várt reakciót vált ki (bőrgyulladás, viszketés, stb.), forduljunk bőrgyógyászhoz.

Gyulladt bőrterületek esetén szakorvos döntson az alkalmazandó kezeléstről. A háziapatikákból felbukkanó, szteroidtartalmú kenőcsök okatlan használata számos, később visszavonhatatlan, kellemetlen mellékhatást eredményez, így ezek önkényes használata kerülendő.

Gyulladáscsökkentő, a viszketést csillapító természetgyógyászati termékek alkalmazása is megfontolandó a természetes növényi kivonatok jelentős részének erős allergizáló hatása (pl. Aloe vera, körömvirág), ill. a járulékos összetevők irritatív potenciálja miatt. Különösen ajánlatos az ismeretlen eredetű, vagy nem jelzett összetételű „csodakenőcsök” elkerülése.

Nagymértékben csökkenti bőrünk kiszáradásának a veszélyét, ha a helyiségek levegőjét párásítjuk. Természetesen az erre a célra kifejlesztett párásítóknak nincs párja, ugyanakkor egy

fűtőtestre szerelhető párologtató edény, vagy akár egy radiátorra terített nedves törülköző is érezhetően fokozza a páratartalmat.

Javasolt a túlzott meleg környezet kerülése. Hőérzetünket inkább öltözéssel növeljük, éjszakára, távollét esetén állítsuk alacsonyabb hőmérsékletre a termosztátot!

Nem szabad elfeledkezni a kellő folyadékbevitelről sem! A napi 2-3 liter folyadék (cukros üdítők, sör, stb kerülendő!) elfogyasztása nélkül ne csodálkozzunk hogy bőrünk alacsony turgorú, kiszáradásra hajlamos.

Remélem tanácsaim segítséget nyújtanak Önöknek bőrük egészségének megőrzésében a téli hónapok alatt.

Dr. Szakonyi József
bőrgyógyász

Virányos Klinika