



PRIPOROČILA ZA NEGO SUHE IN OBČUTLJIVE KOŽE

Suha in občutljiva koža se pojavlja pri številnih osebah v vseh starostnih obdobjih. Lahko je družinsko pogojena, pogosteje se pojavlja pri bolnikih z atopijskimi boleznimi (alergijsko vnetje oči, nosu, dihal ali kože), prirojenimi oblikami ribje kože, bolnikih z ekcemi, pogosta je pri starostnikih. V vrhnjih plasteh kože so med celicami posebne vrste maščob, ki preprečujejo izhlapevanje vode, zato ima večina ljudi kožo mehko, voljno in gladko. Pri osebah s suho in občutljivo kožo teh maščob ni dovolj, zato je zvečano izhlapevanje vode skozi vrhno plast kože. Takim bolnikom je zato nujno v postopku redne nege v vrhno plast kože vodo ujeti z negovalnimi mazili in takoj po kopeli preprečiti, da ne izhlapi. Koža je suha zaradi pomanjkanja vode v vrhnjih plasteh.

Izvajanje kopeli

Kopeli so primerne le pri osebah s suho in drobno luščičo kožo brez dodatnih znakov vnetja (rdečina, razpoke, buncice, mehurčki, gnoj, kraste). Vrste kopeli:

- kopal v navadni mlačni vodi 10 – 20 minut., v tem času se vrhnja plast kože primerno navlaži;
- oljna kopal: kopal dodamo olje (olivno) ali eno od gotovih oljnih kopeli, ki so na voljo v lekarnah za 10 – 20 minut, postopek prepreči, da bi ujeta voda izhlapela. Oljno kopal pripravimo tako, da dve žlici oljnega olja z mešalnikom primešamo 1 L vode, nato to zlijemo v pripravljeno kopal. Zelo učinkovite so tudi oljno-škrobne kopeli, ki jih pripravimo enako kot oljne.
- takoj po kopeli v prvih minutah še vlažno kožo namažemo z mastno negovalno kremo. Večini bolnikom zadostuje kopal in oljna kopal, pri bolnikih z izrazito suho kožo priporočamo vse tri korake pri negi. V poletnih mesecih, ko je zaradi višjih temperatur okolja tudi več vlage, bolniki z blago izraženo suho kožo teh postopkov ne potrebujejo.

Dodatni nasveti za osebe s suho in občutljivo kožo

1. ne uporabljajte tekočin mil in penečih se kopeli, skrbno izbirajte šampone za nego las, lase umivajte in izpirajte nad umivalnikom;
2. izbirajte kozmetične negovalne preparate brez dišav, take, ki vam kožo še dodatno ne izsušijo;
3. osebe s suho in občutljivo kožo se po kopeli morajo namazati z negovalnim mazilom, ker njihova koža ni zmožna proizvajati zadostne količine zaščitnih maščob v vrhnji plasti;
4. perilo, ki prihaja v stik s kožo naj bo oprano s čim manj agresivnimi pralnimi sredstvi, perite brez mehčalca. V pralniku naj bo manjša količina perila in manjša količina pralnega sredstva, ponovite program izplakovanja;
5. nova oblačila pred nošenjem operite v pralnem stroju;
6. ne nosite oblačil iz sintetičnih materialov in volne;
7. izogibajte se stikov kože z dražečimi snovmi iz okolja (pesek, zemlja, kreda, barve, lepilo ...).

Povzeto po navodilih UKC, KO Dermatovenerološke klinike.