

Suchá koža – problémy s tým súvisiace a každodenná starostlivosť o pacientov s kožným ochorením

PharmDr. Michaela Cenigová, lekárka Jazero s.r.o., Košice

Koža je dôležitým orgánom, pretože nás chráni pred vplyvom prostredia. Rôznymi poškodeniami kože trpí viac ako 50 % populácie. Najbežnejším problémom je suchá pokožka. Hrubý, drsný povrch, začervenanie, či olupovanie patria k prvým prejavom, potom sa objavujú trhliny, pocit napätia i svrbenie. Suchá koža nezávisí od veku, či pohlavia. S problémom bojujú niektoré profesie väčšmi ako iné. Medzi vyvolávajúce fyzikálne faktory patrí vietor, extrémny chlad i vzduch s nízkou vlhkosťou. Medzi chemické faktory patria mydlá a čistiace prostriedky. Po umytí mydlom sa obnoví kožná bariéra za dve až tri hodiny, pri agresívnych čistidlách až za 12 hodín. Problematické sú aj niektoré lieky. Ide prevažne o lokálne prípravky proti akné, retinoidy a diuretiká. Atopický ekzém a psoriáza tiež súvisia so suchou kožou, hoci tieto ochorenia majú dedičné základy a môžu vykazovať ďalšie príznaky, ako sú zápal a intenzívne svrbenie. Poruchy metabolizmu (*diabetes mellitus*) a ochorenia obličiek tiež majú vplyv na úroveň hydratácie kože a môžu byť sprevádzané silným vysychaním a podobne aj s pribúdajúcim vekom koža stráca schopnosť vytvárať pot a lipidy z dôvodu obmedzenia funkcie mazových a potných žliaz v koži. Hydratácia kože závisí tiež od množstva vody v tele. Ak jej nie je dostatok, môže už suchá koža prichádzať o ďalšiu hydratáciu. Príjem minimálne 1,5 litra tekutín denne je nevyhnutný pre udržanie zdravej kože (dehydratácia prispieva k predčasnej tvorbe liniek a vrások). Je preto obzvlášť dôležité dodržiavať pravidelnú starostlivosť. Pri umývaní suchej a veľmi suchej pokožky je potrebné používať účinné a šetrné umývacie prostriedky, ktoré pokožku nepripravujú o jej ochranné lipidy (napr. Eucerin pH 5 relipidačný sprchový olej). Na ošetrenie všetkých typov suchej a šupinatej kože tela sa štandardne používajú emolenciá (v hydratačných mliekach, krémoch, mastiach a olejových prísadách do kúpeľa).

Kožu zjemňujú, upokojujú a hydratujú. V ideálnom prípade by hydratačné prípravky na telo mali obsahovať tieto účinné látky: **a.** ureu a kyselinu mliečnu, ktoré dopĺňajú chýbajúce prirodzené hydratačné faktory, viažu vlhkosť v hornej vrstve pokožky, sú netoxické a nealergénne. Minimálna odporúčaná koncentrácia urey by mala byť 5 % (napr. Excipial U hydrolotio emu der), veľmi suchá pokožka (hlavne na chodidlách) si vyžaduje vyššiu koncentráciu urey (napr. Excipial U lipolotio, Eucerin regeneračný krém na nohy 10 % urea), **b.** glucoglycerol, ktorý stimuluje hydratačnú sieť pokožky, a tým podporuje funkciu aquaporínov v hlbších vrstvách epidermis, čím sa zvyšuje prirodzené zásobovanie vrchných vrstiev pokožky vodou a zabezpečí sa dlhodobá hydratácia, **c.** ceramid-3, ktorý pomáha obnovovať lipidovú bariéru, čím znižuje úbytok vlhkosti (napr. Eucerin zvláčňujúce telové mlieko 5 % urea complete repair a Eucerin regeneračné telové mlieko 10 % urea complete repair obsahujú glucoglycerol, ureu a ceramid-3 a sú vhodné pre každodennú starostlivosť o suchú kožu). Pre suchú pleť tváre trpiacou zníženou tvorbou lipidov (pleť je na dotyk citlivá, napätá, drsná až šupinatá), je vhodné aplikovať výživný krém (napr. Eucerin lipo-balance intenzívny výživný krém s biotínom a ceramidom-3), čím sa pleť sa dlhodobo chráni pred dehydratáciou. Ideálne je aj použitie emolencií vo forme kúpeľových prísad (napr. Balmandol olej obsahujúci tekutý parafín a mandľový olej), vo forme liečebného kúpeľa (doba liečebného kúpeľa je 10-15 minút pri odporúčanej teplote vody 35 °C) 2 – 3-krát týždenne, alebo je ho možné použiť i ako kožný olej po osprchovaní

na vlhkú pokožku detí a dospelých. Aby boli emolenciá účinné, musia sa na kožu nanášať často. Nie všetky emolenciá sú rovnaké. Obsahujú celú škálu rôznych zložiek, pričom niektoré kožné ochorenia reagujú lepšie na určité emolenciá.

Najviac ohrozené poruchami bariérovej funkcie sú ruky, ktoré sú vystavované chladnému počasiu, umývaniu vo vode, mydlám a ďalším chemikáliám častejšie než zvyšok tela, preto je vhodné si ruky chrániť ochranným krémom (napr. Excipial protect ochranný krém) a po práci/hlavne na noc aplikovať na ruky regeneračný krém (napr. Excipial repair regeneračný krém s glycerolom a pupalkovým olejom). Pri liečbe kožných ochorení prejavujúcich sa nadmerne zrohovatenou stvrdnutou pokožkou s olupovaním kože je vhodnejšie použiť kombináciu urey s kyselinou salicylovou, ktorá odstraňuje olupujúce sa miesta na postihnutej koži (Kerasal ung).

Chronickým zápalovým ochorením kože sprevádzaným intenzívnym svrbením je atopická dermatitída (atopický ekzém). Vyskytuje sa vo všetkých vekových skupinách, ale najčastejšie v ranom detstve (10 – 20 %). Jeho prevalencia narastá najmä v industrializovaných krajinách. Medzi najčastejšie príznaky patrí suchá a svrbivá koža, avšak pri recidíve sa môže objaviť sčervenanie alebo vyrážky na tvári, na vnútornej strane laktov a za kolenami. Atopický ekzém sa v súčasnosti nedá vyliečiť. Stav bez príznakov možno dosiahnuť systematickým ošetrovaním kože lokálne aplikovanými prípravkami, fototerapiou. Pri zvládaní ochorenia zohrávajú kľúčovú úlohu zvlhčujúce prípravky. V pokojnej fáze ekzému, keď je pokožka bez viditeľných prejavov, je vhodné pokožku minimálne 2-krát denne premasťovať, a tak zabezpečiť určitú ochranu namáhanej kožnej bariéry. Svrbiaca koža detí a novorodencov si vyžaduje špeciálnu starostlivosť: šetrné umývanie tela (Excipial kids umývacia pena), pokožky hlavy (Excipial kids šampón), každodennú starostlivosť o pokožku tela (Excipial kids pena, Excipial kids lócio – s aplikáciou na väčšie plochy, Excipial kids krém – určený na malé plochy, napr. tvár). Ide o prípravky s vysokým podielom lipidov, obsahujú výťažok z ovsa (utišujúce vlastnosti/redukuje začervenanie a svrbenie), dexpanthenol (urýchľuje hojenie kože poranenej poškrabaním, pôsobí protizápalovo) a spolu s glycerínom podporujú obnovu kožnej bariéry a intenzívne hydratujú suchú kožu. Prípravky sú určené nielen pre detskú kožu, ale sú vhodné aj pre dospelých. Aj časté kúpanie dojčiat a detí vysušuje pokožku, preto deti náchylné na kožné zmeny je najlepšie kúpať 1 – 3-krát týždenne. Pre zmiernenie svrbenia kože hlavne u detí sa predpisujú perorálne antihistaminiká (napr. Fenistil gtt). Dostavením úľavy sa predíde potrebe škrabať sa, ktorá by mohla spôsobovať poranenia s tým súvisiace. Takisto zaparená koža na zadočku novorodenca nie je zriedkavým nálezom, a keďže sa vyskytuje v oblasti pod plienkou, nazýva sa plienkovou dermatitídou. Prejavuje sa začervenaním, neskôr je koža drsná a objavujú sa drobné pluzgieriky a šupiny. Ak sa zápal kombinuje s kvasinkovou infekciou, tak sa prejavuje aj mokvaním. Príčinou plienkovej dermatitídy však často môže byť aj používanie nevhodných mydiel, krémov a prísad do kúpeľa. Dojča je vhodné prebaľovať častejšie a po každom kúpeli a umytí zadočku treba natrieť kožu ochranným krémom, ktorý ju chráni pred pôsobením moču a stolice.



Ochranné krémy sa aplikujú na suchú pokožku. Na prevenciu pred vznikom zaparenín a každodennú starostlivosť môžeme odporučiť: **a.** Bepanthen care masť s obsahom dexpanthenolu a mandľového oleja. Masť je vhodná aj na regeneráciu suchej a namáhanej pokožky tela a popraskaných prsných bradaviek, **b.** Sudocrem – antiseptický ochranný krém s obsahom lanolínu (upokojuje a zvláčňuje pokožku), oxidu zinočnatého (adstringentný účinok), benzyl alkoholu (obmedzuje bolesť a podráždenie, má tiež antibakteriálne a antifungicídne vlastnosti), benzyl benzoátu a benzyl cinamátu (podporujú epitalizáciu). Sudocrem je vhodný aj na aplikáciu pri preležaninách, ekzéme, akné, pri ošetrovaní popálenín, omrzlín a drobných povrchových oderov.

Narušením ochrannej kožnej bariéry, koža teda stráca vlhkosť, vysušuje sa, pričom sa na nej tvoria praskliny. Škodlivé látky z vonkajšieho prostredia tak môžu ľahko prenikáť cez nefunkčnú bariéru do hlbších vrstiev a spôsobovať zápal, či alergické reakcie. Narušená koža je často vstupnou bránou aj pre rôzne infekcie. Častou komplikáciou práve u diabetikov trpiacich diabetickou neuropatiou je porucha citlivosti, t.j. znížené vnímanie tlaku, tepla a bolesti, čo vedie ku vzniku tzv. diabetickej nohy. Pri necitlivosti suchej praskajúcej kože sa koža na nohe veľmi ľahko otvára a vzniká vred (*ulcus*). Vred pri prevažujúcom nervovom postihnutí (neuropatický *ulcus*) zvyčajne nebolí a vzniká na miestach vystavených najväčšiemu tlaku, na rozdiel od vredu pri prevažujúcom cievnom postihnutí, ktorý je zvyčajne bolestivý a vzniká na končekoch prstov a na päte. Vred sa ľahko infikuje, čo sa prejaví opuchom a začervenaním okolitej kože. Infekcia sa môže veľmi rýchlo rozšíriť a často dochádza k následnému odumretiu postihnutej časti nohy (gangréne). Na ochranu a lokálnu liečbu rôznych kožných poranení, ale aj vredu lekári predpisujú pacientom dvojzložkový liek (vo forme krému alebo impregnovaného obväzu), pozostávajúci z kyseliny hyalurónovej (má protizápalové pôsobenie a urýchľuje granuláciu tkaniva) a striebornej soli sulfadiazínu (má antibakteriálne účinky proti širokému spektru grampozitívnych a gramnegatívnych baktérií a húb). Prostredníctvom vzájomného pôsobenia týchto dvoch liečiv sa koža chráni pred sekundárnymi infekciami a urýchľuje sa proces hojenia udržaním ideálne vlhkého prostredia potrebného pre hojenie rán. Kyselina hyalurónová je kyslý mukopolysacharid, ktorý tvorí viac ako 50 % kožného tkaniva. S pribúdajúcim vekom sa jej koncentrácia v koži znižuje, dopĺňať sa však môže kapsulami alebo vo forme krémov, čím sa predchádza starnutiu kože.

Multifaktoriálnym zápalovým ochorením mazových žliaz a vlasových folikulov je akné. Akné postihuje takmer všetkých mladých ľudí v období puberty – asi 85 % ľudí vo veku 11 – 30 rokov, a asi 3 % ľudí nad 30 rokov, takisto môže akné trápiť ženy počas tehotenstva z dôvodu hormonálnych zmien. Akné charakterizuje vznik komedónov, papúl, pustúl, bolestivých nodulov. Ochorenie pretrváva väčšinou niekoľko rokov. Zmiernenie prejavov akné v letnom období udáva asi 60 – 70 % pacientov, čo súvisí s protizápalovým (častočne baktericídny) účinkom UV žiarenia na kožu. Neliečené, či nesprávne liečené akné môže na koži zanechať jazvy. V súčasnosti je k dispozícii široká škála terapeutických možností. Voľba vhodného postupu musí vychádzať zo zhodnotenia klinického obrazu a z individuálnych potrieb pacienta. Aby mohla byť terapia úspešná, musí obsiahnuť všetky štyri základné príčiny vzniku akné: poruchu rohovania, zvýšenú tvorbu mazu, množenie baktérie *Propionibacterium acnes* a zápal. V liečbe akné sa najčastejšie používajú lokálne alebo celkové antibiotiká, keratolytiká (na ovplyvnenie rohovania buniek), a u žien sú účinné celkové antiandrogény – vo forme perorálnej antikoncepcie. Jediným liekom, ktorý ovplyvňuje všetky príčiny vzniku akné, je celkovo podávaný izotretinoín. Používa sa v liečbe najťažších foriem akné, keď sa na koži vytvárajú bolestivé, zapálené uzly. Liečba sa musí prispôbiť typu, rozsahu a lokalizácii. Ak sú na koži prítomné iba komedóny (uhry), stačí lokálna liečba iba jedným prípravkom, ktorý ich rozpustí. Najčastejšie sa používa tretinoín, adapalén, lipohydroxykyselina a kyselina azelaová. Na začiatku liečby lokálnymi prípravkami je pokožka často podráždená, červená a olupuje sa, no asi po 2 týždňoch si koža zvykne, a k ďalším nežiaducim vedľajším účinkom už nedochádza. Iritačný potenciál adapalénu je slabší, má priamy keratolytický (zmäkčujúci) účinok, rozpúšťa uhry, pôsobí proti *Propionibacterium acnes*, a znižuje aj tvorbu mazu. Pri používaní ďalších vonkajších liečiv na terapiu akné, by sa tieto mali používať oddelene, aby sa nekumuloval dráždivý efekt. Doplnkovou liečbou ľahších foriem akné je dermabrázia, chemický peeling, liečba svetlom (s vlnovou dĺžkou 415 nm), liečba laserom. Pacienti s akné by si mali pleť čistiť dvakrát denne, a to večer pred spaním a ráno. Pleť sa takto pripraví na aplikáciu lokálneho liečiva. V lekárňach je v súčasnosti množstvo kvalitnej dermatokozmetiky, určenej k starostlivosti o aknóznou pleť. Dostatočná hygiena by mala byť u osôb s problematickou pleťou samozrejmosťou. Treba individualizovať liečbu pre každého pacienta, pretože každá koža je takisto individuálna ako samotný pacient. Pacienti trpiaci kožným ochorením vždy hľadajú efektívne prípravky na zmiernenie a liečbu svojho stavu.