

Péče o podrážděnou a citlivou pokožku

Mgr. Jana Martinásková

Lékárna Modrá Hvězda, Bílovec

Článek shrnuje současný přístup k problematice podrážděné a citlivé pokožky. Popisuje její projevy, známé příčiny vzniku podráždění a nastiňuje strategii v přístupu k péči a léčbě tohoto onemocnění. Uveden je přehled vybraných dermokosmetických produktů, s vhodným složením, s nimiž je v praxi příznivá zkušenost.

Klíčová slova: syndrom citlivé pokožky, dermokosmetika.

Care of irritated and sensitive skin

The article summarizes the current approach to the issue of irritated and sensitive skin. Describes the manifestations of this skin, known causes of irritation and outlines the strategy in the approach of taking care and cure this disease. Given is a list of selected dermocosmetics products with a suitable composition with which is in practice the positive experience.

Key words: sensitive skin syndrome, dermocosmetics.

Med. praxi 2014; 11(6): 266–268

Úvod

Citlivou a podrážděnou pokožku udává stále větší množství pacientů. V literatuře se hovoří o tzv. hypersenzitivní pokožce či o syndromu citlivé pokožky – SCP. V každém případě se jedná o stav abnormální reaktivity kůže na zevní podněty a zevně působící látky, které jsou jinak běžně tolerované. Pacienti si stěžují na výrazné subjektivní potíže, které ale nejsou přiměřené klinickému nález, což má mnohdy za následek podceňování pacientových obtíží. Přecitlivělou pokožkou trpí v Evropě zhruba 38 % lidí, z čehož je větší procento žen, nicméně toto onemocnění trápí i mužskou populaci. Včas neřešený problém může být výchozím stavem pro rozvoj řady kožních onemocnění nebo jejich klinické zhoršování (1).

Projevy

Pacienti trpící SCP popisují silný pocit podráždění pleti, pocity svědění, pálení a/nebo štípání, pocity pnutí až bolestivosti po aplikaci běžných kosmetických produktů, opalovacích krémů a mýdel. U části pacientů dojde ke vzniku plošného nebo částečného zčervenání, vysušení, zhrubnutí a odlupování pokožky. Intenzita projevů se liší velmi individuálně. Zatím se v zásadě zdá, že SCP reflektuje spíše stav podráždění než imunologickou odpověď kůže. Projevy jsou velmi často zhoršovány klimatickými podmínkami. Délka trvání pocitů podráždění je různá: může být od několika málo minut, hodin či přetrvávat celý den (2). Projevy bývají lokalizovány především na obličeji a krku, kde je kůže výrazně tenčí, bariérová funkce omezenější a pokožka zde je nejvíce vystavována povětrnostním vlivům. Nicméně přecitlivělost může být postižena

kterákoliv část těla – dlaně, plosky, anogenitální oblast a pokožka hlavy (3).

Příčiny

Přesná příčina rozvoje SCP není určena. Odborníci se přiklání k názoru komplexnímu vzniku přecitlivělosti, na kterém se podílí řada faktorů, vrozených i získaných. Mezi vrozené předpoklady se řadí bledá, pihatá kůže fototypů I a II, suchá kůže zejména atopiků a stárnoucích lidí. Získané faktory odrážejí zejména působení vlivů životního prostředí, které poškozují ochrannou funkci kůže: exhaláty, prach, znečištění a působení povrchově aktivních látek na kůži. V dnešní době zvýšených nároků na péči o tělo je pokožka každodenně exponována velkému množství povrchově aktivních látek, které jsou obsaženy v pracích a mycích prostředcích, prostředcích pro denní hygienu a kosmetických přípravcích. Důsledkem je narušení bariérové vrstvy kožního povrchu, snížení množství lipidních komponent a obnažení volných senzorkých zakončení v povrchových vrstvách epidermis (3). Tabulka 1 obsahuje přehled látek používaných v kosmetice, které mohou být příčinou podráždění pokožky. Obecně lze říci, že na prvním místě mezi látkami vyvolávajícími podráždění až alergizaci patří: deriváty paraaminbenzoové kyseliny, barviva, vonné látky, konzervanty, emulgátory, propylenglykol a lanolín (1, 2).

Klinický přístup

Přístup k pacientovi s SCP by měl být komplexní, vzhledem k multifaktoriálním a nejednotným příčinám jeho vzniku. Pro stanovení toho syndromu hraje základní roli diferenciální diagnostika, rozdělující syndrom na „viditelný“

Tabulka 1. Přehled látek vyvolávajících podráždění citlivé pokožky

■ Benzoová kyselina
■ Bronopol
■ Cetylalkohol
■ Cetylstearylalkohol
■ Chlormethylisothiazolon
■ Dowicil 200
■ Formaldehyd
■ Glycerylsteárat
■ Heřmánek
■ Kyselina mléčná
■ Kyselina sorbová
■ Kvartérní amoniové soli
■ Laurylsulfát sodný
■ Paraben
■ Pathenol
■ Peruánský balzám
■ Polyethylenglykol
■ Propolis
■ Propylenglykol
■ Quaternium 15
■ Sloučeniny kyseliny cinnamové
■ Tea tree olej
■ Urea

a „neviditelný“. U tzv. viditelné formy SCP bývá běžnou a lehce diagnostikovatelnou příčinou jiné kožní onemocnění: ekzém, atopická dermatitida, rosacea a seboeická dermatitida. U pacientů těchto onemocnění zřejmě dochází k nadměrné exfoliaci a tímto narušením bariérové vrstvy epidermis k rozvoji hypersenzitivity kůže. Pro zastavení tohoto patologického procesu je důležitá příslušná léčba, která zastaví akutní fázi onemocnění s následnou preventivní péčí o pokožku k zabránění rekurence. Kontaktní dermatitida a kopřivka může vyvolat přechodně viditelné symptomy SCP, nicméně na kožních testech je prokazatelný vyvolávající alergen, který musí pacient eliminovat. „Neviditelná“ forma syndromu nevykazuje žádné objektivní známky

Tabulka 2. Vybrané kosmetické produkty pro citlivou pokožku

Dermokosmetická značka/výrobce	Výrobek	Velikost balení
Avene/Pierre Fabre Dermo-Cosmetique	Krém pro intolerantní pleť	50 ml
	Výživný krém pro intolerantní pleť	50 ml
	Čistící pleťová voda pro intolerantní pleť	200 ml
	Tolerance extrem Čistící mléko	200 ml
	Tolerance extrem krém	50 ml
La Roche Posay/La Roche Posay	Toleriane odličovací čisticí emulze	200 ml
	Toleriane zklidňující hydratační emulze	40 ml
	Toleriane Ultra	40 ml
	Toleriane Ultra Fluid	40 ml
A-derma/Pierre Fabre Dermo-Cosmetique	Exomega krém	200, 400 ml
	Exomega balzám	200 ml
	Exomega mycí olej	200, 500 ml
	Exomega zvláčňující pěnový gel	500 ml
	Exomega pěnový šampón	125 ml

podráždění, ale pacient uvádí subjektivní podrážděnost pokožky. Mechanismus vzniku není znám a většinou se jedná o intoleranci kosmetických produktů, která může vygradovat až do stadia zvaného status cosmeticus, kdy nejsou snášena žádná externa. Při stanovování diagnózy je třeba pomýšlet i na interní, nádorové či hormonální příčiny syndromu. Posledním příkladem, který vyžaduje ze strany dermatologů opatrný přístup, je zjištění, že u tělesně postižených pacientů je určité procento s SCP bez objektivního klinického nálezu. Vzhledem k riziku suicidálního chování u těchto pacientů je zapotřebí neopomenout osobní psychoterapii při managementu syndromu citlivé pokožky. Stejná obezřetnost platí i pro pacienty s depresí (1).

Strategie léčby

Ve strategii léčby SCP může být použit algoritmus složený ze 4 kroků:

- **přerušení** – přerušení podávání veškerých topických přípravků, hygienických přípravků s obsahem emulgátorů, včetně kosmetiky, peelingů a veškerého dráždivého oblečení. Tato doba může být dlouhá od 2 týdnů až po 12 měsíců
- **vyhodnocení** – pacient by měl být vyšetřen, zda netrpí jiným kožním onemocněním, vyloučit interní, nádorová a hormonální onemocnění
- **testování** – kontaktní testy na rutinní alergie, pokud jsou negativní, je třeba zhodnocení po stránce psychické
- **znovuzavedení** – doporučuje se pomalé znovuzavedení nezbytně nutných produktů k péči o pokožku

Znovuzavedení topických produktů

Při znovuzavádění kosmetických produktů se doporučuje postupné pomalé nasazování, kdy pacient každý nový produkt nejprve otestuje na snášenlivost, tak že jej nanáší na 2 cm spánkovou oblast 5 po sobě jdoucích večerů a sleduje pozitivní/negativní reakci. Vzhledem k možnosti vzniku opožděné alergické reakce IV. typu se doporučuje znovuzavedení nových produktů až po 14 dnech (1).

Péče o citlivou pokožku

Následná péče o citlivou pokožku by měla mít komplexní charakter. K šetrné hygieně je vhodnější sprchování než koupel. Pacient by si měl zvolit takový mycí prostředek, který je pro něj nedráždivý, je bez parfemace a konzervačních látek. Použití olejových přísad ke koupeli vytváří na povrchu pokožky ochranný film, který zamezuje ztrátám vody z povrchových vrstev kůže (např. Balmandol olej, který neobsahuje emulgátor). Při hledání vhodné dermokosmetiky by měl pacient dát přednost hypoalergenním produktům bez parfemace, alkoholu a konzervačních látek (2). Přehled některých dermokosmetických produktů, které uvedené podmínky splňují, je uveden v tabulce 2. Uvedené přípravky kosmetické značky Avene určené pro intolerantní a alergickou pleť neobsahují parfemaci, alkohol a konzervanty. Jsou vyráběny v patentovaném procesu sterilizace a opatřeny speciálním těsnícím uzávěrem, zabraňující kontaminaci z vnějšího prostředí (4). Kosmetika La Roche Posay vyvinula řadu Toleriane s minimálním počtem ingrediencí, bez

alkoholu, lanolinu, konzervantů a parfemace pro zklidnění poškozené nebo podrážděné pokožky. (5). Dermokosmetická značka A-derma a její řada Exomega nabízí přípravky s obsahem výtažku z ovsa Rhealba, s minimálním počtem ingrediencí, bez esenciálních olejů, barviv, alkoholu, parfemace a parabenů (6). Výhodné pro pacienta je, pokud nejprve dostane vzorek příslušného produktu a vyzkouší jeho snášenlivost dle výše uvedeného doporučení. Zavádění nových produktů by mělo být v intervalu minimálně 2 týdnů (7).

Závěr

Syndrom citlivé pokožky je v populaci stále rozšířenější a má stoupající tendenci. Rostoucí lékařský a vědecký zájem o tento stav pokožky by mohl vést k vývoji speciálních screeningových testů, které umožní objektivní zhodnocení diagnózy, která je zatím založena na osobních stížnostech pacienta. Přístup v péči o citlivou pokožku by měl být komplexní, s vyloučením lokálně dráždivých produktů, opatrném používání vhodných hygienických prostředků a v neposlední řadě i se změnou životosprávy, omezením pobytu v zakouřeném a znečištěném prostředí.

Literatura

1. Hadar Lev-Tov, Howard I Maibach. The Sensitive Skin Syndrome. Indian J Dermatol. 2012; 57(6): 419–423.
2. Kercher M. Prinzipien der Behandlung und Schutz für empfindliche Haut. Hautarzt 2011; 62: 906–913.
3. Záhejský J. Zevní dermatologická terapie a kosmetika. 1. vydání, Grada Publishing, 2006, ISBN 80-247-1551-1: 113–116.
4. <http://www.eau-thermale-avene.cz/oblicej/specialni-pece/intolerantni-plet>.
5. <http://www.laroche-posay.cz/lecebne-pripravky/Toleriane/Intolerantni%20AD-ple%20A5-r368.aspx>.
6. <http://www.aderma.cz/exomega>.
7. Finsterlová M. Péče o pleť a vlasy. 1. Vydání, Grada Publishing, 2006, ISBN 80-247-1340-3, str. 171.

Článek přijat redakcí: 18. 8. 2014

Článek přijat k publikaci: 17. 9. 2014

Článek převzat

z Dermatol. praxi 2014; 8(3): 123–124.

Mgr. Jana Martinásková

Lékárna Modrá Hvězda, Bílovec

Nová cesta 531, 743 01 Bílovec

jmartinaskova@seznam.cz