

Jak pečovat o podrážděnou a citlivou pokožku v zimě?

MUDr. Stanislava Hasalová

Dermatovenerologické oddělení, Vojenská nemocnice Olomouc

Kůže jako největší orgán lidského těla tvoří přirozenou bariéru od nepříznivých vlivů okolí. Tato ochranná funkce je zvláště významná v zimním období, kdy je organismus vystaven vlivu nízkých teplot, větru a slunečního záření. Citlivá a podrážděná pokožka tedy vyžaduje v zimním období speciální péči.

Klíčová slova: podrážděná a citlivá pokožka, zima, péče.

How to care of irritated and sensitive skin in winter?

Skin, as a largest organ of human body, works as a barrier protecting the body from elements. This function is especially important during the period of winter, when human body is exposed to low temperatures, wind and sunlight. There is a need of special care for sensitive and irritated skin during this period.

Key words: irritated and sensitive skin, winter, care.

Úvod

Citlivá a podrážděná kůže netvoří konkrétní diagnostickou jednotku. Jde o soubor příznaků, které se vyskytují u pacientů s různým typem pleti bez ohledu na věk a pohlaví. K symptomům patří začervenání, olupování, svědění, pálení, mokvání a jiné subjektivní a objektivní příznaky. U některých nemocných navíc nelze jejich subjektivní stesky objektivizovat kožními projevy. V některých případech také může souviset citlivá pleť s aplikací nevhodných kosmetických přípravků, nadměrným opalováním či s mechanickým drážděním. Pojem *status cosmeticus* znamená stav, kdy pokožka již netoleruje žádná externa.

Etiopatogeneze

Vlivem nízkých teplot se v místech na těle, která nejsou chráněná, zpomaluje průtok krve a snižuje se tak činnost metabolismu kůže. Nejhorší jsou však náhlé tepelné rozdíly, kdy při rychlém zahřátí organismu dochází k překrvení, k následnému zarudnutí a olupování kůže. Výkyvy teplot mají také za následek praskání krevních cévek. V chladu také klesá produkce mazových žláz, proto je pokožka přirozeně sušší. Při dlouhodobém působení nízkých teplot může docházet až k poškození tkáně s následným vznikem chronických chorob, oznošenin a omrzlin. *Windchill efekt* udává pocitovou teplotu na povrchu těla při konkrétní vnější teplotě a rychlosti proudění vzduchu. Při silnějším větru a konstantní teplotě je tento efekt výraznější. Častější výskyt respiračních onemocnění v zimním období způsobuje zhoršení chronických dermatóz nebo

je jejich spouštěčem. Rovněž nedostatek slunečního svitu může vyvolat psychický dyskomfort, a tím i zhoršení kožních onemocnění.

Klinické projevy

Nedostatečná hydratace má za následek vyšší riziko vzniku alergických reakcí, ekzémů a podráždění. Kůže je zarudlá, drsná, s tendencemi loupat se, vznikají praskliny a šupinky s možným rizikem vzniku sekundární infekce. Mezi chronická kožní onemocnění, jejichž projevy se nejvíce zhoršují v zimě, patří například rosacea, akné, seboroická dermatitida, psoriáza, ichthyózy, atopický ekzém a jiná ekzematózní onemocnění.

Doporučená péče

Nejvíce ohroženou oblastí těla v zimě je obličej a ruce, samozřejmě však trpí pokožka celého těla. Při péči o pleť je vhodné vyměnit lehké krémy za hutnější a mastnější. Hydratační krémy ve větším množství používáme na noc, zejména pokud se pohybujeme v místnostech s vyšší intenzitou vytápění. Zvláště pro citlivou pleť jsou vhodné krémy bez parfemace a parabenů. K čištění pleti bychom neměli používat pleťové vody s obsahem alkoholu, který pokožku odmašťuje a následně způsobuje ztenčení ochranného kožního filmu. U citlivé pleti se doporučují oplachy destilovanou nebo převařenou vodou. Citlivá kůže očního okolí se projevuje pálením, svěděním a zarudnutím. Vhodnou volbou je speciální oční krém a odličování dvousložkovým přípravkem.

Kůži je nutné promašťovat vícekrát denně. Je vhodné používat přípravky s vysokým obsahem tuků a vyvarovat se krémů s vysokým obsahem

vody. Trendem je používání emoliencií. K mytí jsou vhodné přípravky s neutrálním či kyselým pH, olejové přísady. Měli bychom upřednostnit krátké sprchy vlažnou vodou před horkou koupelí, protože teplá voda smývá ochranný film a otevírá póry. Po sprše a jemném osušení pokožky je vhodné ihned vetřít emoliens, dokud je kůže ještě mírně vlhká, tím se uzamkne vláha v pokožce.

Dehydrataci trpí i vlasy vlivem přesušeného vzduchu v místnostech. Nedostatek vlhkosti má za následek suchou pokožku hlavy, která produkuje méně mazu, což se projevuje nepříjemným svěděním s následnou tvorbou lupů. Řešením je používání šamponů proti lupům či šetrných šamponů pro citlivou a svědivou pokožku, například s obsahem polidokanolu. Pomáhá také snížení frekvence péče o vlasovou pokožku, mytí vlasů ve vlažné, nikoliv horké vodě. Teplo a tření vzniklé při nošení čepic poškozuje přirozenou strukturu vlasu, s následným poškozením vlasové kutikuly, což vede k lámavým a matně vypadajícím vlasům. Vhodné jsou kúry s olejovými výtažky.

Důležitá je i péče o rty. Větrné a studené počasí povrch rtů vysušuje a zvyšuje náchylnost k tvorbě prasklin. Vhodné je používání balzámu nebo krému s vytvořením ochranné vrstvy na povrchu rtů. Často bývá podrážděná i pokožka kolem úst a právě zvyklé olizování je zhoršujícím faktorem iritace, což je způsobeno amylázou, enzymem obsaženým ve slinách. Při oslabení organismu se mohou na rtech objevit projevy *herpes simplex* s možným rizikem generalizace u nemocných s atopickým ekzémem. Vlivem stresu, nadměrného slinění či přemnožení kvasinek dochází ke vzniku bolestivých trhlinek, za-

rudnutí a povlaků, *anguli infectiosi*. Doporučena je změna stravovacích návyků, posílení imunitního systému a doplnění vitaminů skupiny B, selenu a zinku.

Na rukou je kůže jemná a náchylná k podráždění v důsledku různých vlivů včetně počasí. U pacientů s chronickým ekzémem dlaní se může pokožka přesušovat, dochází k intenzivní deskvamaci a ke vzniku bolestivých ragád. Kůže je pak náchylnější k sekundární infekci a hůře se hojí. Pomáhá šetrné a krátké mytí ve vlažné vodě, časté promazávání kůže a vyvarování se kontaktu s iritačními látkami. K běžnému pravidelnému promašťování jsou vhodné i domácí zábaly rukou a v neposlední řadě pomáhá také nošení rukavic.

Dětská pokožka je v prvních třech letech života velmi jemná a citlivá. Ve srovnání s kůží dospělého člověka je asi třikrát slabší a má pětkrát vyšší přirozenou ztrátu vody. Má vyšší schopnost vstřebávat látky a má nevyzrálý imunitní systém. V zimním období by měla být u dětí věnována péči o pokožku zvýšená pozornost, zvláště u kojenčů a malých dětí hrozí riziko omrzlin. První stupeň omrzlin můžeme léčit ambulantně v domácím prostředí, a to pomalým zahříváním a aplikací bariérových krémů na postižené části, musíme zabránit dalšímu působení chladu. Vyšší stupně omrzlin patří do specializované péče chirurga.

Při péči o kůži je v zimním období důležité i oblečení. U citlivé a podrážděné pokožky by mělo být z nedráždivých, ideálně bavlněných materiálů, nemělo by omezovat v pohybu, iritovat a způsobovat svědění. Tření zhoršuje projevy ekzémů. I příliš teplé oblečení není vhodné z důvodu zhoršené perspirace. Na dnešním trhu je k dispozici řada nových materiálů, například oblečení s antibakteriální stříbrnou složkou. Z důvodu výše uvedeného windchill efektu se v zimním období doporučuje vrstvené oblečení, které zajistí optimální tepelný komfort, bez rizika prochlazení a nežádoucího přehřátí a pocení.

Rozhodně by se v zimním období neměla podceňovat fotoprotekce. Především při pobytu na horách a na sněhu by měla být pokožka dostatečně chráněna před UV zářením. Ve vyšších nadmořských výškách je vhodné použít fotoochranu SPF 50+, ve městě SPF 20+ až 30+. Používání ochranných krémů s SPF snižuje předčasné stárnutí kůže a riziko vzniku zhoubného nádoru. I na rty je vhodná aplikace ochranných tyčinek s UVA a UVB filtrem.

Kromě zevní terapie je v zimním období také důležité dodržování pitného režimu a příjem vitaminů, především vitamínu A, C a E s pozitivním účinkem na kůži.

Zimní měsíce jsou vhodným obdobím k provádění kosmetických ošetření a drobných výko-

nů, jako například peelingová ošetření, laserové výkony k odstraňování pigmentací, nežádoucího ochlupení, rozšířených cévek, různých kožních výrůstků. Je to také vhodná doba k excizím a jiným chirurgickým výkonům.

Závěr

Na našem trhu je dostupná celá řada hypoalergenních přípravků vhodných k použití právě v zimním období. Zdravá populace může využít v rámci prevence volně prodejné externa. Nemocní s citlivou a podrážděnou kůží patří do rukou dermatologa.

Literatura u autora

Článek přijat redakcí: 30. 9. 2015

Článek přijat k publikaci: 29. 10. 2015

Převzato z *Dermatol. praxi* 2015; 9(4): 185–186

MUDr. Stanislava Hasalová

Dermatovenerologické oddělení,
Vojenská nemocnice Olomouc
Sušilovo nám. 5, 771 11 Olomouc
stanka.onderkova@gmail.com

