

Suva koža

Napisao Prof. dr Bogdan Zrnić, spec. dermatovenerolog

sreda, 31 mart 2010 23:31 - Poslednje ažurirano petak, 18 jun 2010 00:31



Koža je najveći organ našeg organizma, koja ima nekoliko važnih uloga u održavanju zdravlja svakog čovjeka u cjelini.

Uloga kože na osnovu njenih svojstava može se podijeliti na:

- zaštitna ulogu,
- ulogu kože u termoregulaciji,
- senzitivnu ulogu kože,
- ulogu kože u metabolizmu vode.

Ovaj put ćemo nešto više reći o suhoći kože i njenoj ulozi u metabolizmu vode.

Imajući u vidu da se oko 70% cjelokupne količine vode ljudskog organizma nalazi u koži i mišićima logično je da koža zbog toga ima vrlo značajnu ulogu u njenom metabolizmu.

Voda se gubi putem znojnih žlijezda ali i evaporacijom, te se taj deficit nadoknadjuje iz dubljih slojeva kože, to je tzv. transepidermalni gubitak vode.

Količina vode izgubljene ovim putem zavisi od vlažnosti zraka, spoljašne temperature, radne aktivnosti pojedinca kao i strujanja vazduha.

Transepidermalna resorpcija vode predstavlja proces kretanja vode sa površine u njene dublje slojeve. Ovaj proces je u direktnoj vezi sa fiziologijom kože, jer je resorpcija daleko veća ukoliko je koža oštećena mehaničkim ili hemijskim agensima te je suha i sklona perutanju.

Uzroci suve kože mogu biti urođeni, razne bolesti koje se uglavnom prenose genetskim putem, ili stečeni, tokom rada sa hemijskim isparenjima, rada na suncu i vjetru (mornari, poljoprivrednici, građevinski radnici).

U današnje vrijeme preveliko izlaganje suncu (zbog lijepe preplanule boje), koža se isušuje, sklona je perutanju i ubrzanom starenju. Razne vrste kupki i šampona tekodje mogu da utiču na isušivanje kože, kao i razne vrste lijekova koji utiču na metabolizam vitamina (B grupe).

Prvi znak da je došlo do poremećaja vlažnosti kože je perutenje, peckanje i svrab. Izraženije nabiranje kože i pojava bora na pregibima i naročito na licu (regije oko očiju). Vremenom dolazi do lihenifikacije i ukoliko se tok isušivanja nastavi posledice mogu biti opasne po život pojedinca jer se smanjuje volumen krvi zbog gubitka vode što otežava cirkulaciju krvi.

Ukoliko je koža suha zbog nasledne bolesti, potrebno je liječenje, a ukoliko je suhoća kože

posledica načina života potrebno se pridržavati propisanog higijensko-dijetetskog režima.

Tokom dana unositi 1.5-2 litra tekućine. Tokom vrućih dana ili kod radnika koji tokom posla gube tekućinu (proporcionalna količina tečnosti u odnosu na gubitak znoja) (radnici u pekarama, ciglanama, livnicama `eljeza).

U jelovnik unositi dosta voća i povrća, vitamine iz grupe B, neutralne kupke i kreme, maslinovo ulje prije kupanja na pola sata utrljati na cijelo tijelo.

Ukoliko sve ovo ne dovede do rehidracije kože, potrebno se konsultovati sa dermatovenerologom., a naročito ako se na pojedinim djelovima kože počnu javljati ekcemske promjene, praćene svrabom, perutanjem stvaranjem ragada koje pucaju sa pojavljivanjem krvarenja.

Ne koristiti alternativne ne provjerene obloge ili meleme, jer njihovo nanošenje na bolesnu i suhu kožu može da dovede do senzibilizacije organizma, koja se manifestuje crvenilom, otokom očnih kapaka, otežanim disanjem i gutanjem, pa ako oboljeli ne dobije adekvatnu medicinsku njegu može imati trajne komplikacije.