

Nega kože pri različnih obolenjih

Kožne bolezni, kot so akne, luskavica in atopijski dermatitis, spadajo med zelo pogoste razloge za obisk lekarne. Vplivajo namreč na kakovost življenja in tudi na samozavest posameznika predvsem med mlajšo populacijo. Zato je pomembno, da jih pravočasno prepoznamo in z ustrezno nego kože lajšamo simptome, preprečujemo poslabšanje, lahko pa dosežemo tudi izboljšanje stanja.

Akne ali **mozolji** so kronična bolezen kože, ki se običajno pojavi v najstniških letih, marsikoga pa spremlja tudi v odraslo dobo. Čeprav niso življenjsko nevarne, lahko povzročajo hudo stisko, saj se najpogosteje pojavijo na obrazu in vratu, redkeje tudi na hrbtu in prsnem košu.

Akne se med sabo razlikujejo, zato obstaja tudi več načinov njihovega odpravljanja oz. zdravljenja:

- **KOMEDONI** so nevetne akne. Odprti komedoni so skupek mrtvih celic in loja, ujetih v foliklih (kožni mešički), ki v stiku z zrakom oksidirajo in potemniijo. Pri zaprtih komedonih je enaka zmes ujeta v foliklu pod površino kože in ima značilno belo barvo.
- **PAPULE** in **PUSTULE** so vnete spremembe kože. Papule so majhne, rdeče spremembe brez vidne gnojne vsebine. Pustule pa so belo-rumene izbokline z gnojno vsebino.
- **NODULI** in **CISTE** predstavljajo hujšo vneto obliko aken. Obe obliki segata globlje v kožo. Noduli so na videz rdeči in na otip trdi, medtem ko so ciste napolnjene še z gnojem in so lahko boleče. Takšne akne lahko pustijo trajne brazgotine, če jih ne zdravimo ustrezno.

V najstniških letih so najpogostejši vzrok za nastanek aken hormoni, predvsem povečano izločanje androgenov (spolnih hormonov). Ti povzročijo, da žleze lojnice tvorijo več loja. Ker so lojnice precej občutljive na hormone, se akne lahko pojavijo tudi v drugih obdobjih hormonskega neravnovesja, na primer med nosečnostjo ali v obdobju ciklusa pred menstruacijo. K nastanku lahko prispevajo tudi stres, utrujenost, nekatera zdravila (steroidi, litij), bakterije (predvsem *Cutibacterium acnes*) in neprimerna nega kože (npr. uporaba napačnih izdelkov ob samozdravljenju in uporaba ličil, ki mašijo pore). Pomembno vlogo ima tudi genetika.

NEGA KOŽE Z AKNAMAMI

Pomembno je, da obraz čistimo dvakrat dnevno, najprej z mlačno vodo, nato pa z izdelki, namenjenimi negi kože, nagnjeni k nepravilnostim. Priporočena je uporaba čistil s protimikrobnim delovanjem in izdelkov, ki vsebujejo keratolitike ali luščila. Ta bodo odluščila odmrle kožne celice in pomagala odmašiti pore.

Nekatere snovi primerne za nego aknaste kože:

- **SALICILNA KISLINA** ima tri učinke pri zdravljenju aken. Deluje kot keratolitik (odstranjuje odmrle celice), protimikrobno (zavira rast bakterij in kvasovk) in zmanjšuje vnetje (rdečico). Uporablja se v različnih koncentracijah, odvisno od težav s kožo. Ob upoštevanju navodil je njena uporaba učinkovita in varna.
- **MLEČNA KISLINA** je predstavnica alfa-hidroksi kislin (AHA), ki jo naše telo tudi naravno proizvaja. Pomaga uravnavati pH kože (rahlo kisel, okoli 5). Izdelki z mlečno kislino odstranjujejo mrtve kožne celice, pomagajo ohranjati vlago v koži in stabilizirajo njen zaščitni kisli plašč.

- RETINOIDI so derivati vitamina A. Najbolj znan je RETINOL, ki ga najdemo v različnih kremah in gelih proti aknam v različnih koncentracijah. Retinol pomaga preprečevati zamašitev por, zmanjšuje vidnost brazgotin po aknah in ima antioksidativni učinek. Na začetku uporabe lahko povzroči draženje kože. Ves čas uporabe retinoidov je potrebna zaščita pred soncem z ustreznim zaščitnim faktorjem, saj povečajo občutljivost na UV-sevanje.
- NIACINAMID (vitamin B3) je primeren za različne tipe kože. Pomaga uravnati izločanje loja, zmanjšuje rdečico in krepi kožno bariero.

Pomembno je, da omejimo dejavnike, ki prispevajo k nastanku in širjenju aken. Na akne negativno vplivajo kajenje in sončenje (saj se koža ob tem poškoduje). Priporočljivo je izogibanje ličilom na oljni osnovi. Pri izbiri ličil pazimo, da je izdelek nekomedogen.

Mozoljev ne stiskamo, saj s tem povzročimo nastanek majhne rane, ki se lahko vname. Pri hujših oblikah aken je priporočljiv obisk dermatologa.

Luskavica ali psoriza je kronična, vnetna, nenalezljiva, imunsko pogojena bolezen kože. Predel kože, ki ga prizadene je odvisen od tipa luskavice. Tako se npr.:

- najpogosteje pojavlja kot luskavica v plakih (približno 80% bolnikov), ki prizadene predvsem komolce in kolena, lahko pa tudi druge dele telesa
- pustulozna luskavica prizadene dlani ali podplate, včasih pa lahko tudi celotno telo in se kaže kot gnojni mehurčki;
- inverzna luskavica prizadene kožne pregibe.

Lahko se pojavi tudi na lasišču ali na nohtih.

Izbruh luskavice lahko sprožijo različni dejavniki, kot so stres, poškodbe kože, okužbe in nekatera zdravila. Stik z alergenom ali draženje kože lahko prav tako prispevata k poslabšanju.

Luskavica se kaže kot zadebeljeni, pordeli deli kože, ki se luščijo. Do tega pride zaradi pospešene rasti in delitve keratinocitov (kožnih celic). Pri zdravi osebi traja proces nastajanja keratinocitov, njihovega prehajanja skozi plasti kože in poroževanja približno en mesec, pri osebi z luskavico pa le 4 do 6 dni.

Luskavica ne zajame le kože, ampak lahko vpliva na celoten organizem. Pri nekaterih bolnikih se razširi tudi na sklepe, kar vodi do psoriatičnega artritisa. Pogosto je povezana z metabolnim sindromom (debelost, sladkorna bolezen, dislipidemija, hipertenzija).

NEGA KOŽE Z LUSKAVICO

Najbolj učinkovita nega kože je sestavljena iz čiščenja kože, vlaženja ter po potrebi uporabe protivnetnih zdravil in keratolitikov.

- Kožo je treba redno čistiti z **blagimi mili brez agresivnih detergentov**, saj lahko ti zaradi bazičnega pH dražijo kožo.
- Pomembno je redno vlaženje z vlažilnimi kremami (emolienti). Te pogosto vsebujejo tudi **salicilno kislino** (opisana pri negi aken), ki pomaga odstranjevati luske in mehčati kožo. Pogosta sestavina je tudi **urea**, ki ne le vlaži, ampak tudi posredno zmanjšuje srbenje.
- **Topikalni (lokalni) kortikosteroidi** so pogosto prva izbira za zdravljenje luskavice, saj zmanjšujejo vnetje, srbenje in tvorbo lusk.

- Učinkovita so tudi mazila s **kalcipotriolom**, analogom vitamina D, ki normalizira rast kožnih celic.
- **Zmerno izpostavljanje soncu** lahko izboljša stanje kože, saj predvsem UVB žarki upočasnijo rast kožnih celic. Na soncu se je treba zadrževati zmerno in preišljeno, saj lahko sončne opekline stanje le še poslabšajo.

Pomembno je omejevanje sprožilcev luskavice in zmanjševanje stresa. Nekateri bolniki opazijo izboljšanje ob prenehanju uživanja alkohola ter večjem vnosu omega-3 maščobnih kislin in antioksidantov.

Atopijski dermatitis ali **ekcem** je kronična, nenalezljiva kožna bolezen, ki jo prepoznamo kot suho, srbečo in pordelo kožo. Nastane zaradi oslabiljene kožne bariere in motnje imunskega sistema. Pojavi se lahko v vseh starostnih obdobjih, a najpogosteje v otroštvu.

Bolezen poteka v fazi izbruha in fazi mirovanja. Med izbruhom se pojavijo značilne vnetne spremembe kože, medtem ko so v fazi mirovanja spremembe manj izrazite, pogosto le suha koža. Pomembno je, da kožo redno vlažimo, tudi v obdobju brez simptomov.

NEGA KOŽE Z ATOPIJSKIM DERMATITISOM

Zdravila za atopijski dermatitis ni, lahko pa stanje učinkovito obvladujemo z ustrežno nego:

- Priporočljive so **kratke kopeli z mlačno vodo**, ki kožo navlažijo. Takoj po tem pa je pomemben nanos **vlažilnega mazila** (emolienta), da se voda zadrži v povrhnjici. Ključna je obnova kožne bariere. Redna uporaba emolientov je temelj zdravljenja, saj zmanjšuje suhost ter preprečuje poslabšanj.
- Pogoste terapije vključujejo **topikalne kortikosteroide**, ki zmanjšujejo srbečico, rdečico in vnetje.
- Nekatero sestavino npr. **licochalcone A**, izvleček iz sladkega korena, lahko dodatno pomagajo, saj delujejo protivnetno in zmanjšuje srbečico.

Pomembno je izogibanje sprožiteljem kot so stres, suh zrak, detergenti in dišave.

Če povzamemo, vidimo, da so akne, luskavica in atopijski dermatitis pogoste kožne bolezni, ki pa se med seboj razlikujejo po vzrokih in poteku. Pri tem pa ima vedno pomembno vlogo ustrezna in redna nega kože ter izogibanje sprožilnim dejavnikom.

Z ustrežno nego lahko simptome dobro obvladujemo in pogosto dosežemo tudi izboljšanje stanja. Če pa se simptomi ne umirijo, je priporočljiv posvet z dermatologom, saj so pri teh obolenjih pogosto ob pravilni negi potrebne tudi terapije z zdravili na zdravniški recept.

VIRI:

Bandyopadhyay, A., Gkini, M. A., & Bewley, A. (2023). 43743 Diet and Psoriasis: A Systematic Review. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 89(3), AB149.

DermNet New Zealand Trust. (2026). The world's leading free dermatology website. <https://dermnetnz.org/>

Elston, D. M. (2021). American Academy of Dermatology and National Psoriasis Foundation guidelines of care for the management and treatment of psoriasis. *Journal of the American academy of dermatology*, 84(2), 257-258.

Jeskey, J., Kurien, C., Blunk, H., Sehmi, K., Areti, S., Nguyen, D., & Hostoffer, R. (2024). Atopic dermatitis: a review of diagnosis and treatment. *The Journal of Pediatric Pharmacology and Therapeutics*, 29(6), 587-603.

La Roche Posay (2026). Kaj je atopijski dermatitis? Od vzrokov do rešitev: tukaj je vse, kar morate vedeti. Dostopno na: <https://www.laroche-posay.si/article/kaj-je-atopijski-dermatitis-od-vzrokov-do-resitev-tukaj-je-vse-kar-morate-vedeti>

Lek. (2024.). Luskavica. Dostopno na: <https://www.lek.si/skrb-za-zdravje/avtoimune-bolezni/luskavica/luskavica/>

Vasam, M., Korutla, S., & Bohara, R. A. (2023). Acne vulgaris: A review of the pathophysiology, treatment, and recent nanotechnology based advances. *Biochemistry and biophysics reports*, 36, 101578.