

SKRIPTA PRO UČITELE

Zásady péče o pokožku

Obsah:

1. Základní obecné údaje o kůži
2. Vlasy
3. Nehty
4. Fyziologické děje kůže – pocení, tvorba kožního mazu
5. Základní péče
6. Vliv slunečního záření
7. Varující změny na kůži – suchost, zčervenání, svědění
8. Nemoci kůže
9. Péče o extrémně namáhanou kůži
10. Kosmetika



1. Základní obecné údaje o kůži

Stavba kůže – základní vrstvy, jejich funkce

Přibližně dva metry čtvereční poddajného materiálu, který umí dýchat, reagovat na podněty a má schopnost sebeobnovy. To jsou výjimečné vlastnosti kůže, ochranné vrstvy, která odděluje naše tělo od okolního světa.

Kůže je největší orgán, který tvoří bariéru mezi vnějším a vnitřním prostředím organismu. Má ochrannou, termoregulační a smyslovou funkci. Zabraňuje nadměrným ztrátám vody a elektrolytů (důležité látky jako minerály, soli atd.), probíhají v ní imunologické děje, má schopnost sekreční, vylučovací a vstřebávací. Často je zrcadlem nemoci nebo změn probíhajících uvnitř organismu.

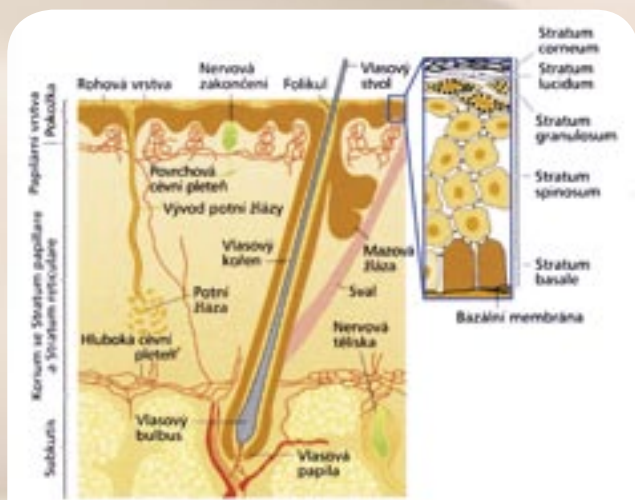
Cílem péče o kůži je udržet její základní funkce v rovnováze a ochránit ji před působením nepříznivých vlivů zevního prostředí. Zároveň udržet optimální hydrataci a zabránit nadměrnému přehřívání nebo vysušování. Zásadní roli přitom hraje oblečením, úpravou vnějšího i vnitřního prostředí, ale též používáním vhodných mycích, kosmetických i léčebných prostředků.

Složení kůže od povrchu směrem dovnitř – tři základní části:

TLoušťka kůže kolísá – závisí na lokalizaci a na věku člověka. Nejtenčí je na očních víčkách, nejsilnější na dlaních a na ploskách nohou. Novorozenci mají kůži tenčí než dospělí, ve stáří se opět kůže ztenčuje.

Pokožka – epidermis – je povrchová vrstva kůže. Skládá se z několika dalších částí. Velmi důležitou funkcí, zejména z hlediska udržování optimálního obsahu vody v kůži, plní **rohová vrstva**. Tvoří ji několik vrstev zrohovatělých buněk, které jsou uspořádány jako pevně nasedající dlaždice. Tato struktura ochraňuje hlubší partie proti mechanickým, chemickým a fyzikálním vlivům. Další důležitý faktor na kožním povrchu, který se podílí na ochranné funkci kůže, je **ochranný kožní film**, který svou strukturou odpovídá emulzi – olej ve vodě. V tomto ochranném filmu jsou obsaženy účinné látky, např. enzymy. K důležitým buňkám, které jsou součástí pokožky, patří buňky imunitního systému, zárodečné buňky (zajišťují obnovu pokožky) a dále **pigmentotvorné buňky**. Jejich produkt **melanin** chrání kůži před ultrafialovým zářením.

Škára – cutis, dermis, corium – zde jsou uloženy kapiláry, hlouběji **cévy**, periferní **nervová vlákna** a volná nervová zakončení, nervové receptory, elastická a kolagenní vlákna, potní a mazové žlázy, vlasy, nehty. **Mazové žlázy** jsou na celém těle, chybí jen na dlaních a na ploskách. Nejvíce je jich na obličeji, zvláště na nose a v jeho okolí, ve vlasech a dále nad hrudní kostí a na zádech mezi lopatkami. Produkují **kožní maz**, který tvoří základní část ochranného kožního filmu spolu s potem a s odloučenými buňkami. **Velké potní žlázy** se nacházejí v podpaží, kolem konečníku a genitálu a v okolí prsních bradavek. Vyrůstají se v pubertě. **Malé potní žlázy** se vyskytují všude na kůži, na dlaních a na ploskách jich je nejvíce. Vylučovaný pot je čirá, případně mléčně zkalená tekutina, která nezapáchá. Teprve rozklad potu, za který jsou odpovědné bakterie žijící na kožním povrchu, vede k chemickým změnám a k pachovým odchylkám.



Podkoží – subcutis, tela subcutanea – obsahuje řídké pojivo, tukové lalůčky, větší cévy a nervy. Má význam metabolický, chrání před mechanickými vlivy a je izolátorem tepla.

Během života mění kůže své morfologické i funkční uspořádání a také plochu ve vztahu k výšce a hmotnosti člověka.



2. Vlasy

Vlasy a chloupky vyrůstají z vlasových cibulek – folikulů. Individuální je jejich barva, která závisí na množství, charakteru a distribuci pigmentu. Různá je i síla vlasového stvolu. Tyto vlastnosti jsou závislé na genetických vlivech.

Každý vlas i chlup prodělává růstový cyklus. Doba od počátku růstu až k vypadnutí trvá několik let. U člověka je výměna vlasů asynchronní – znamená to, že zatímco jeden vlas roste, jiný je připraven k vypadnutí. Je normální, že každý den vypadne u zdravého člověka asi 100 vlasů. V průběhu života se vystřídá v jednom folikulu 6–7 generací vlasů.



3. Nehty

Nehty jsou mírně vypouklé tvrdé rohovinové ploténky, které leží na nehtovém lůžku. S růstem se pomalu posunují ke konci prstu. Celý nehet doroste za 5–12 měsíců – na ruku je tento proces rychlejší, na nohou rostou nehty až 3x pomaleji.



4. Fyziologické děje kůže – pocení, tvorba kožního mazu

Kůže plní řadu pro organismus důležitých úkolů. Chrání hlubší tkáně proti mechanickému poškození, slouží jako tepelná izolace a zachycuje ultrafialové záření. Neporušená rohová vrstva spolu s ochranným povrchovým filmem představuje účinnou bariéru proti chemickým látkám vnějšího prostředí.

Pocení

Pocením udržuje organismus stálou tělesnou teplotu, vylučuje některé odpadní látky, ale také dopravuje na kožní povrch důležité součásti ochranného filmu. Sekreci potu zajišťují malé a velké potní žlázy. Malé potní žlázy se nacházejí všude na těle a je jich velké množství. Velké potní žlázy jsou pouze v podpaží, v okolí přirození a análního otvoru.

Tvorba kožního mazu

Mazové žlázy, které jsou zodpovědné za produkci kožního mazu, se nacházejí na celém kožním povrchu, chybějí jen na dlaních a na ploskách. Ústí do kanálků, kterými na kožní povrch vyrůstá vlas nebo chlup. Může se však stát, že růst chloupků je v některých místech potlačen a mazové žlázy pak ústí přímo na kožní povrch. Rozmístění nebo také četnost výskytu mazových žláz se na různých místech těla liší. Nejvíce je jich v okolí nosu, v centru čela, ve vlasech, na zádech mezi lopatkami a nad hrudní kostí.





5. Základní péče

Oblečení, úprava vnějšího prostředí

Péče o dětskou pokožku začíná vhodným oblečením a úpravou prostředí, ve kterém dítě žije. Vhodné oblečení netěsní, nedráždí a je prodyšné. Oblečení by nemělo vést k přehřátí, pocení a následnému zapaření zejména v kožních záhybech, kde se kůže vzájemně dotýká. Totéž platí i pro obuv.

Ve spodní vrstvě oděvu, která je v kontaktu s pokožkou, se zejména při sportu doporučuje upřednostnit bavlněné materiály s možností praní alespoň na 60 stupňů. Při praní je vhodné použít nedráždivé prací prostředky a dbát na jejich řádné odstranění opakovaným mácháním. Nové oblečení je nutné před použitím vyprat, odstranit všechny vnitřní značky, které by mohly kůži dráždit. Sušit prádlo je lepší v odvětrané místnosti.

Stejně tak je třeba udržovat čistotu ložního prádla. Ideální je spát ve volném oděvu, bez spodního prádla. Ložnici, dětský pokoj nebo pokoj, kde se spí, je dobré pravidelně a dostatečně větrat. U alergiků a malých dětí je důležité omezit prašnost, styk kůže s nevhodnými dráždivými materiály, přímý kontakt se zvířaty a jejich exkrementy.



Osobní hygiena

Čistě umytá a správně ošetřená pokožka je jednou z podmínek zdravého vzhledu a správné funkce kůže. Celkovou očistu kůže provádíme zpravidla 1x za den čistou teplou vodou, která kůži změkčuje a snadněji odstraňuje nečistoty. Vhodné přípravky na mytí mají mít neutrální nebo mírně kyselé pH. „Běžná“ mýdla mají většinou zásaditou reakci a rozrušují ochrannou vrstvu na povrchu. Vyrovnat a obnovit narušenou funkci povrchových struktur trvá i zdravé pokožce řadu hodin. Ideální je používat neutrální přípravky na mytí, které mají zároveň hydratační účinky, jsou šetrné k pokožce, nedráždí ji, a proto jsou vhodné pro její ochranu. U dětí i u dospělých se osvědčila Dove krémová tableta. Obsahuje 1/4 hydratačního krému, pokožku nevysušuje a dermatologické studie potvrdily, že výborně působí i u novorozenců, malých dětí, starších lidí a jedinců s kožními problémy. Závěry odborných studií najdete na www.mild.cz.

Přípravek na mytí použijeme na místa, kde se kůže nejvíce potí nebo špiní – ruce, nohy, podpaží, záhyby a okolí přirození. Očista těchto citlivých partií nesmí vyvolat podráždění. Je třeba dbát na důkladné opláchnutí zbytků použitých prostředků na mytí. Ruce si myjeme podle potřeby, tak abychom zabránili možnosti přenosu infekce (kdykoliv, když je kůže znečištěná, před jídlem, po použití WC). Vlasy si myjeme šamponem – snažíme se vybrat nejvhodnější typ podle kvality vlasů (suché nebo mastné vlasy, sklon k tvorbě lupů) a tak často, jak je třeba – obvykle 1–3x za týden.

Sprchování – výhodou je okamžité splachování špíny, kratší doba působení přípravků na mytí, osvěžující účinek ovlivněním krevního oběhu proudem vody. Nevýhodou je nemožnost použití koupelových přísad.

Koupelel – může být částečná nebo celková, očištná nebo léčebná s použitím olejových nebo jiných přísad. Nikdy nepoužíváme současně přípravky na mytí a přísady do koupele.



Ošetřování pokožky po koupeli

Osušení kůže provádíme měkkou osuškou, u malých dětí a lidí s citlivou pokožkou nejlépe jen odsátím, to znamená bez zbytečného tření. Speciální masážní žínky se používají ke zlepšení prokrvení pokožky, pomáhají při odstraňování odumřelých buněk na kožním povrchu. Zdravou kůži není třeba po koupeli promašťovat, někdy je výhodou použití krémového přípravku na mytí k udržení její vláčnosti a hebkosti.

Suchou a citlivou pokožku promašťujeme vhodným krémem nebo tělovým mlékem. Tyto přípravky vždy aplikujeme v tenké vrstvě. Ošetřování kosmetickými přípravky je velmi individuální, záleží na osobních zkušenostech a zvyklostech v rodině. Někteří lidé se řídí při výběru vhodného přípravku reklamou, jiní doporučením svých přátel. Ten, kdo má sklon k ekzémům, by se měl poradit se svým ošetřujícím lékařem.





Působení Dove na dětskou pokožku



Na jaře v roce 2005 proběhla v patnácti ordinacích praktických lékařů pro děti a dorost u 105 dětí ve věku od 6 měsíců do 3 let po dobu čtyř týdnů studie **posouzení účinku Dove krémové tablety na dětskou pokožku** při každodenní celkové očištění.

Vstupní vyšetření před studií diagnostikovala:

- Atopický ekzém – 33 % dětí
- Plenková dermatitida – 9 % dětí
- Suchá pokožka – 47 % dětí
- Opruzeniny – 3 % dětí
- Jiné kožní onemocnění – 10 % dětí
- Zcela zdravá kůže – 30 % dětí

Díky používání Dove došlo ke zlepšení:

- Atopický ekzém – u 75 % dětí
- Plenková dermatitida – u 100 % dětí
- Suchá pokožka – u 84 % dětí
- Opruzeniny – u 67 % dětí
- Jiné kožní onemocnění – u 90 % dětí

Celkové hodnocení Dove krémové tablety lékaři:

- Nedošlo ke změně – 9,3 % lékařů
- Došlo k výraznému zlepšení – 6,5 % lékařů
- Vylepšení stavu pokožky uvedlo 62 % lékařů

Shrnutí studie

Studie ověřovala závěry zahraničních studií, které označily Dove krémovou tabletu jako vynikající přípravek pro dětskou hygienu. Po měsíčním používání 81 % rodičů hodnotilo Dove krémovou tabletu jako výrazně šetrnější nebo šetrnější k dětské pokožce v porovnání s ostatními prostředky. Studie prokázala, že v průběhu používání Dove krémové tablety se u dětí podstatně zlepšil průběh atopického ekzému, plenkové dermatitidy, opruzenin a suché pokožky.

Závěr studie byl jednoznačný:

Používání Dove krémové tablety významně pozitivně ovlivňuje pokožku, snižuje výskyt vyrážek na citlivé dětské pokožce a přispívá ke zlepšení průběhu kožních onemocnění.

Dove krémová tableta je jemný prostředek na mytí vhodný pro každodenní dětskou hygienu.

Více informací o odborných studiích Dove najdete na www.mild.cz.



Návštěva plovárny, koupání v bazénu



Před vstupem do bazénu je třeba důkladně umýt celé tělo i vlasy. Tím se zabrání přenosu nečistot a infekce do vody. Protože je voda v bazénu upravovaná, je stejně důležité provést očistu celého těla také po koupání. Pečlivé osušení a promazání vhodným krémem nebo tělovým mlékem pomůže k obnovení přirozeného ochranného filmu pokožky.



Intimní hygiena

Okolí genitálu a konečníku je třeba umývat nejméně 1x denně. Nejvhodnější je sprchování vlažnou vodou. Pro výběr přípravku na mytí platí stejná pravidla jako pro ostatní kůži. Žínku nebo mycí houbu je vhodné nepůjčovat ani v rámci rodiny. Nejlépe je použít na každé mytí vždy vypranou a usušenou žínku nebo intimní hygienu provést bez těchto pomůcek.

V době dospívání je u dívek velmi důležité správné dodržování hygieny v období menstruace. Hygienické vložky je nutné vyměňovat dostatečně často podle síly menstruačního krvácení. O používání tamponů u mladých dívek je lépe se poradit s gynekologem. Sprchování okolí genitálu je jednoznačně pro toto období nejvhodnějším způsobem očisty.

Problémem pro některé mladé lidi v období puberty může být i zvýšená činnost potních a mazových žláz. Při sportu, při námaze, díky různým emočním vlivům nebo jen díky tomu, že se člověk pohybuje v teplém prostředí, dochází ke zvýšenému pocení. To s sebou nese riziko vzniku nepříjemného pocitu zápachu. Ovlivnit zásadním způsobem sekreci potu je velmi obtížné. Jedinou možností, jak předcházet této společenské indispozici, je dodržovat zásady moderní hygieny – např. sprcha po sportování a kompletní výměna oblečení, v případě potřeby i spodního prádla. Jistou možností, jak ovlivnit pocení a s tím spojené doprovodné jevy, je použití deodorantů nebo antiperspirantů. Antiperspiranty působí proti pocení, deodoranty pouze maskují zápach, případně omezují množení bakterií, a tím zajišťují příjemnou vůni.



Je třeba si uvědomit, že tato intimní kosmetika může být účinná pouze při dodržování výše popsáných hygienických zásad.



Mazotok

Zvýšená sekrece kožního mazu může být problémem v místech čtenějšího výskytu mazových žláz – hlavně v centru obličeje a také ve vlasech. Lidem se sklonem k maštění vlasů se doporučuje umývat vlasy 1x za 2 dny, vhodné jsou šampony pro mastné vlasy. Mírný mazotok v centru obličeje je možné regulovat používáním vhodných kosmetických přípravků (viz. odstavec Kosmetika), při závažnějších potížích je nutné vyhledat pomoc kožního lékaře.



6. Vliv slunečního záření

UVA a UVB sluneční záření

Nutnost ochrany před slunečním zářením byla dlouho podceňována. Neopatrným opalováním dochází k akutnímu spálení sluncem. Kromě zarudnutí kůže se mohou objevit i puchýře a olupování kůže. Zánět, který vzniká, vyvolává především UVB složka slunečního záření. Proniká sice jen do povrchových vrstev kůže, ale sčítání dávek paprsků tohoto záření vede ke zvýšení rizika vzniku kožních nádorů. Okamžitá reakce po opalování, zejména pokud se projeví jen zarudnutím, se sice celkem rychle hojí, ale varuje nás před dalším sluněním.

Druhou významnou složkou slunečního záření je část spektra označovaná jako UVA. Proniká hlouběji do kůže a je odpovědná za to, co lidé od slunce očekávají – opálení. U některých lidí může akutně způsobovat alergické projevy na kůži nazývané sluneční vyrážka. V poslední době se poměrně často objevují závažné alergické reakce u lidí, kteří používali k ošetření zhmožděnin některé gely nebo masti s protizánětlivým účinkem. Ve spojení se slunečním zářením pak v místě aplikace může dojít ke vzniku ekzému.

Účinky UVA paprsků se v organismu sčítají. Jejich působením dochází k urychlení pochodů stárnutí kůže. Tvorba vrásek, ztráta elasticity, trvalé hnědožluté zbarvení pokožky, posuny pigmentu a suchost – to vše se v různé intenzitě objeví na kůži lidí, kteří podceňují význam ochrany při pobytu na slunci.

V soláriích se běžně používají umělé zářiče, které pracují s vlnovými délkami v oblasti UVA spektra. Jejich velmi dobrého léčebného efektu se často využívá v terapii některých kožních onemocnění – například u pacientů s lupénkou nebo u ekzematiků. U zdravých lidí je ale slunění těmito zdroji provázeno již zmiňovanými riziky.

Fototypy pokožky



Doba bezpečného pobytu na slunci a rychlost spálení souvisí s fototypem pokožky každého člověka. Záleží zejména na tom, kolik je v kůži obsaženo pigmentu a jak kůže reaguje na sluneční záření. Lidé s modrými očima a světlými vlasy, kteří se na slunci většinou vždy spálí a jejichž pokožka nikdy nezhnědne – patří k fototypu I. Ti, kteří patří do skupiny s fototypem II, se zpravidla na slunci spálí a někdy mírně zhnědnou. Osoby, které náleží do skupiny fototypu III se jen někdy spálí a zpravidla zhnědnou. Jižní typy – lidé s hnědými očima, tmavší pokožkou a tmavými vlasy, kteří po opalování nečervenají, ale zhnědnou – patří k fototypu IV.

Pro výběr vhodného ochranného přípravku s UV filtry a doporučení délky pobytu na slunci nestačí prostý odhad fototypu. I světlovlasí lidé se mohou celkem dobře opalovat, pokud nejde o náhlé vystavení nepřipravené pokožky prvnímu jarnímu slunci. Naopak i tmavovlasí se mohou setkat s výskytem různých typů „sluneční vyrážky“. Zpočátku sezony se proto vyplatí u všech fototypů používat spíše vyšší ochranné faktory. Pokud je intenzita záření větší, je namístě větší opatrnost a důležitá je intenzivnější ochrana pokožky přípravky s vyššími ochrannými UV filtry. To platí pro naše zeměpisné šířky i pro pobyty u moře nebo ve vysokohorských podmínkách. Děti jsou k působení UV záření citlivější a měly by se chránit navíc ještě oděvem (tričko, kšiltovka atd.).

Relativně neškodné z hlediska dermatologického působení je používání tzv. samoopalovacích a tónovacích krémů. Krémy způsobují zbarvení pokožky dohněda, ale neposkytují žádnou ochranu proti slunci. Takto vyvolané „umělé opálení“ se neumyje vodou a mýdlem, ale regenerací rohové vrstvy bledne a aplikace se musí proto za 3–4 dny obnovovat. Na kůži dlaní a plosek, ale i nad lokty a na kolenou se zbarvení projevuje intenzivněji. Krémy a mléka tohoto typu je třeba nanášet stejnoměrně a dodržovat doporučení uvedená na obalu.

Tónovací řada



Chcete se vyhnout negativním vlivům, které vyvolává nešetrné slunění? Zapamatujte si:

- Slunce působí na naši kůži, i když se cíleně neopalujeme – při sportu, při práci na zahrádce, ale i ve městě při čekání na zastávce.
- V době mezi 10. a 16. hodinou je v jarních a letních měsících intenzita slunečního záření nejvyšší.
- Pozor je třeba dávat i na odražené paprsky a lidé se solární alergií by se měli vyvarovat i působení záření filtrovaného přes běžné sklo.
- U dětí do 3 let je nutné chránit pokožku před sluncem oblečením.
- Hustě tkané látky poskytují vyšší stupeň ochrany.
- Důležitou ochrannou pomůckou jsou klobouky, kšiltovky a sluneční brýle.

Ochranná kosmetika proti slunci

Ochranné krémy, mléka a oleje proti slunci mívají různá složení. Podle typu použité účinné látky se sluneční UV filtry dělí na chemické a fyzikální. Za fyzikální jsou označovány filtry, které odrážejí sluneční záření dopadající na povrch kůže. Zpravidla obsahují oxid zinku nebo titanu, zůstávají na kožním povrchu, nedráždí a po nanesení na kůži vytvoří jemný bělavý film. Pokud je tato vrstva na pokožce patrná, je ochranná funkce přípravku zachována. Je tedy možné kontrolovat a pravidelně doplňovat opalovací prostředek jen na ta místa, kde došlo k jeho otření.

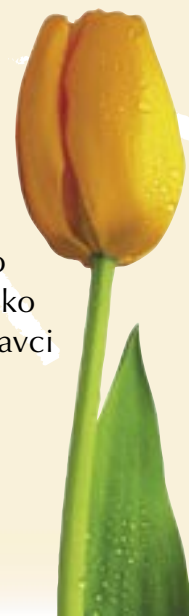
Běžněji se jako účinné látky ochranných opalovacích přípravků používají chemické látky, které mění energii UV záření. Jejich účinek vyjadřuje hodnota ochranného /SPF/ faktoru. Číslo, které označuje hodnotu ochranného faktoru, určuje, kolikrát je možné prodloužit pobyt na slunci, aniž bychom zaznamenali nežádoucí reakci.

Příklad: sneseme-li běžně 20 minut – hodnota faktoru 3 násobí 20 min. 3x – takže bychom teoreticky mohli pobyt prodloužit na hodinu. Pro dosažení optimálního efektu je nutné nanášet přípravek na kůži 20–30 minut před plánovaným pobytem na slunci.



Mnoho lidí trápí, že jim při prvních kontaktech se sluníčkem vyskáčou na obličejí pihy. Sklon k tvorbě těchto drobných hnědých skvrnek bývá rodový. Pihy se vyskytují převážně u lidí se rzavými vlasy. Nejčastěji se objevují v centru obličeje, ale také na rukách, ramenou a na nohách. Během slunění v letním období se barevný kontrast zvýrazní a na světlejší pokožce jsou pihy nápadnější. Pihy vznikají díky nedostatku pigmentu melaninu v kůži – toto tvrzení je nesprávné – nutno nahradit: Hnědá barva vzniká díky kožnímu pigmentu melaninu. Ten je produkován buňkami, které se nazývají melanocyty. U lidí se sklonem k tvorbě pih nejsou zmnožené tyto pigment produkující buňky. Melanocyty v pihách ale tvoří melanin více a rychleji než melanocyty okolní zdravé kůže.

Velmi významné jsou změny, které vyvolává opakované vystavování pokožky UV záření po delším časovém odstupu. Nastrádaná dávka slunečního záření je zodpovědná za suchost a pergamenovitý vzhled pokožky, ale také za vznik hnědavých skvrnek a plochých bradaviček. Tyto projevy se objevují u lidí různého věku. Dříve se projevují u lidí, jejichž pokožka je citlivější nebo se v minulosti spálili na slunci. Všechny tyto procesy vedou k postupnému rozvoji degenerativních změn odborně označovaných jako „fotoaging“ (stárnutí kůže vlivem UV záření). Vznik kožních nádorů je zmíněn v odstavci Nemoci.





7. Varující změny na kůži – suchost, zčervenání, svědění

Suchost kůže

– je velmi často vyvolána společným působením několika faktorů. Každý prostředek na mytí i ten nejšetrnější způsobí opláchnutí ochranného filmu pokožky. Někteří lidé mají kožní bariéru velmi málo odolnou, a proto jsou citlivější na působení vnějších vlivů. Svědění a suchost pokožky jsou většinou prvními signály, že je třeba pečlivěji se věnovat preventivní péči. Obecnou radou pro období, kdy je pleť podrážděná, je pokusit se ošetření co nejvíce zjednodušit a vynechat vše, co by mohlo stav zhoršovat. Znamená to zcela vynechat mytí běžnými mýdly a sprchovými gely, pleť na obličeji čistit velice opatrně a vyvarovat se používání peelingových krémů nebo pleťových masek. Pokud se zdá kůže v některých partiích přesušená, je vhodné k ošetření používat jen vyzkoušené přípravky, které dosud nevyvolávaly žádné potíže. K promazání je lepší použít běžné, méně parfémované krémy.



Zčervenání pokožky

– má mnoho příčin, téměř vždy ale signalizuje nějaký zánět kůže. Kromě kožních infekcí může být příčinou alergie nebo reakce na mechanické podráždění (např. odřená kůže v kožních záhybech po sportování). Pokud se takové změny objeví a nemizí spontánně, případně jsou doprovázeny dalšími příznaky (bolest, pálení, svědění, otok), je třeba vyhledat lékaře. Jde-li o změny mírné, je vhodné nevystavovat postiženou oblast žádnému dalšímu zbytečnému dráždění. Po každém mytí nebo sprchování je dobré promazat podrážděnou kůži krémem nebo tělovým mlékem.

Svědění kůže



– může se vyskytnout jako samostatné onemocnění, ale nemusí být vždy provázeno výskytem konkrétních kožních projevů. Svědění má různé příčiny. Od prostého podráždění, které vzniká při přesušení kožního povrchu, přes komplikace jiných základních onemocnění. Vyskytuje se například jako průvodní jev při kožních infekcích. Pokud potíže přetrvávají nebo se vracejí v určitých intervalech, je třeba vyhledat odbornou pomoc – nejlépe nejprve u praktického, pak případně i u kožního lékaře. Když se vyskytne svědění kůže, je vhodné dbát na dodržování doporučených zásad správné péče ještě přísněji. Doporučuje se sprchování vlažnou vodou nanejvýš jedenkrát denně, ale bez následného tření ručníkem. Dobré je udržovat pokožku vláčnou pomocí hydratačních přípravků. Pozor na obsah parfémů a konzervačních látek, které mohou mít na kůži nežádoucí vliv.

Velmi účinné bývá celkové podání léků, které zklidňují alergické reakce – antihistaminik. Je možné je koupit v lékárně bez receptu a podle efektu se pak poradit s lékařem o jejich dalším podávání. Pokud svědění neustoupí, je většinou třeba provést podrobnější celkové vyšetření k vyloučení některých interních onemocnění (cukrovky, nemoci ledvin a jiných).



8. Nemoci kůže

Akné

– kožní choroba, která postihuje zejména mladé lidi v období dospívání. Nejčastěji se vyskytuje v oblastech pokožky, kde jsou četnější zastoupeny mazové žlázy. Podstatou problému je jednak nedostatečné uvolňování rohovinových zátek z jejich ústí a zároveň zvýšená sekrece kožního mazu, která se objevuje právě v období dospívání. Mezi hlavní změny, které na kůži pozorujeme, jsou komedony (světlé pupínky nebo tmavé tečky, které představují zablokovaný vývod mazové žlázy) a dále různě intenzivní záněty. Některé typy akné mohou vést ke vzniku jizev. Pokud se onemocnění vyskytuje v mírné formě, stačí většinou ke zlepšení stavu ošetřování projevy některými přípravky léčebné kosmetiky. V žádném případě se nedoporučuje neodborné čištění pleti. Závažnější problémy by ale měl posoudit odborný lékař.



Ekzémy

– tato skupina kožních zánětů neinfekčního původu se objevuje stále častěji. Mezi významné představitele patří atopická dermatitida. Je typická tím, že pokožka bývá u takto postižených lidí velmi suchá, se sklonem k podráždění při intenzivnějším mytí. K nejdůležitějším preventivním opatřením u atopika patří šetrná hygiena a pravidelné promazávání. Při výběru vhodných kosmetických přípravků velmi záleží na aktuálním stavu onemocnění. Je dobré poradit se v lékárně, případně požádat o pomoc při výběru ošetřujícího lékaře. K promaštění kožního povrchu je vhodné používat prostředky s minimem obsahu látek, které by mohly vyvolávat dráždění kůže (zpravidla parfémy a konzervační látky). Doporučují se čisté masťové základy. V dnešní době je k dispozici mnoho vhodných mastí, krémů i tělových mlék, které kůže atopika snese alespoň ve fázi stabilizace základního onemocnění.

Dalším důležitým zástupcem ze skupiny ekzémů je kontaktní alergická dermatitida. Vzniká po opakovaném působení vyvolávajícího faktoru (alergenu), teprve když se člověk stane přecitlivělým na tuto látku. Při opakovaném setkání s alergenem se po několika hodinách (za 12–48 hodin) začnou objevovat příznaky alergie – ekzém. V současné době je nejčastějším kontaktním alergenem, hlavně u mladých žen a dívek, nikl. V Dánsku bylo před časem zjištěno, že 10 % dospělých jinak zdravých žen, je alergických na nikl. Zdrojem kontaktu je především levná kovová bižuterie a doplňky. Na některé chemické látky vzniká přecitlivělost velmi často po relativně krátkém kontaktu s kůží, jiné způsobují alergii jen výjimečně.

Rakovina kůže

– může se projevit několika typy kožních nádorů. Mezi relativně méně nebezpečné, zato však velmi časté, patří zejména nádorky, které vznikají ze základní – bazální – vrstvy pokožky a nazývají se proto bazaliomy. Zpočátku to bývají drobné tuhé uzlíky nebo plošky, které se jen pomalu zvětšují, po delší době se může na povrchu vytvořit stroupek nebo nehojící se vřídek. Neohrožují přímo život pacienta, musí se však řešit radikálním odstraněním, a to nejlépe ihned, jakmile lékař vysloví podezření na tuto diagnózu. Nejzávažnější z nádorů kůže je melanom. Může se vyskytnout u každého člověka, ale u lidí se světlou pokožkou a světlými vlasy je nebezpečí vzniku vyšší. Opakované spálení kůže na slunci, které zažijeme v mládí, může být teprve po mnoha letech spouštějícím faktorem pro vznik kožního nádoru. Lidé s větším počtem mateřských znamének, které mají nepravidelný tvar, velikost a barvu, by se měli chránit před vlivem UV záření zvláště pečlivě. Vývoj těchto projevů je nutné pečlivě sledovat a při výskytu jakékoliv změny raději navštívit lékaře.



9. Péče o extrémně namáhanou kůži

Kožní problémy se objevují především na nekrytých částech těla, jako jsou ruce, předloktí, obličej a krk. Kůže je sice schopna po určitý čas napravovat svými obrannými systémy nepříznivý vliv zevních faktorů. Tato schopnost se však po určité době vyčerpá a objeví se vyrážka. Je proto velmi ošidné pracovat s čistícími prostředky, chemikáliemi nebo jinými dráždivými látkami bez jakékoliv ochrany jen proto, že se až dosud nic nestalo.



Při práci dodržujte následující zásady:

1. Používejte každý prostředek výhradně k tomu účelu, k němuž je určen.
2. Dodržujte koncentraci a dávkování předepsané výrobcem. Například zvýšená koncentrace u mycího prostředku není předpokladem zvýšené čistící účinnosti, ale vždy zvyšuje riziko poškození kůže.
3. Kůži potřísněnou čistícími prostředky nebo jinými látkami si co nejdříve důkladně opláchněte pod tekoucí vodou. Zběžné osušení do utěrky či hadru nestačí!
4. Pokud je to možné, používejte gumové rukavice, nejlépe s textilní vložkou nebo nalisovaným textilem. Chraňte se však před zapařením kůže v rukavicích, práci občas přerušte (nejlépe po 20 min.) a nechte kůži odpočinout. Pamatujte též, že natržená a děravá rukavice je horší než žádná.
5. Po opláchnutí kůže vždy promastěte mastným krémem. Nezapomínejte promastit i okolí nehtů. Promastění je účinnější, provedete-li jej ještě za vlhka.
6. Pokud změny na kůži nezmizí, ale přetrvávají nebo k nim dochází opakovaně, neváhejte a vyhledejte pomoc odborného lékaře.



10. Kosmetika



Slovo kosmetika je řeckého původu – kosmétiké – umění zkrášlit. Úkolem kosmetiky je uchovat, zlepšit, získat nebo obnovit krásu lidského těla. V dnešní době se kosmetika stává předmětem zájmu specialistů – kosmetologů, je tedy možné považovat ji za vědní obor zasahující do estetiky, medicíny, ale také např. do chemie. Ať už ji budeme považovat za vědu nebo za umění, je jisté, že provází člověka od pradávna a v dnešní době se s ní setkávají jak ženy, tak i muži. Dá se dělit podle různých hledisek: kosmetika lékařská a nelékařská, kosmetika dekorativní, péče o pleť, vlasová kosmetika, nehtový design, vizážistika. Zmíníme se o několika oblastech kosmetiky, které jsou blízké dospívající mládeži:





Péče o vlasy

- vlasy si má každý člověk umývat tak často, jak je třeba, aby byly čisté a vypadaly upraveně. Krátké vlasy se udržují snadněji, z dlouhých vlasů se dá vytvořit mnoho různých typů účesů.

Barvení a trvalá ondulace se provádí chemickými prostředky, které jsou sice v současné době velmi šetrné, přesto jejich nadměrné používání může vést ke zhoršení kvality vzrostlých vlasů. To platí také pro časté střídání přípravků a hlavně jejich neodborné používání.



Líčení

- dekorativní kosmetika se zpravidla používá ke zvýraznění některých důležitých linií obličeje a k optickému potlačení drobných vad. Použitím správného make-upu lze zakrýt akné. Následným použitím pudru se zabrání lesknutí kůže. Tak jako zahradní architekt dokáže udělat z obyčejného dvorku útulnou zahrádku, může zkušená kosmetička nebo vizážistka pomoci s výběrem vhodných barev a zdůraznit půvab tváře. Každá dívka, která zkouší různé typy líčení, by měla mít na mysli hlavní účel kosmetické péče – zkrášlit.



Odličování

- je třeba provádět pečlivě, důkladně a zejména pravidelně, ale bez zbytečného dráždění. Povrchové očištění pleti je vhodné před každým kosmetickým ošetřením a také večer před spaním. Jako první použijeme přípravky na tukové bázi – čistící pleťové mléko, případně odličovací krémy. Tímto způsobem zbavíme kožní povrch zbytku líčidel i prachu z ovzduší. Poté použijeme pleťovou vodu, kterou pokožku dočistíme. Nečistotu je třeba odstraňovat jemně, abychom povrch kůže nepodráždili a nevtrhali cizorodé částice do kožních pórů. Prostředek na čištění pleti stíráme od centra obličeje směrem ke stranám. Postup opakujeme tak dlouho, dokud není čistícími čistý. Při tomto ošetření nikdy nesmíme kůži zbytečně masírovat.

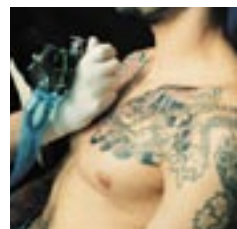


Péče o nehty

- Zkracovat nehty můžeme pomocí nůžek, štípacích kleštěček nebo pilováním. Na nohou je správné zastříhovat nehty rovně, aby nezarůstaly. Na rukou můžeme volný okraj tvarovat do obloučku. Jemnou kůži přecházející ze zadního nehtového valu na nehtovou ploténku nezraňujeme, nikdy ji nestříháme, pokud je příliš nápadná, můžeme ji po změkčení v koupeli lehce odsunout směrem k zadnímu nehtovému valu. Pozor ale na vznik záďerek. Pokud se pod volný okraj nehtu dostane nečistota, je nejvhodnější odstranit ji vymytím pomocí jemného kartáčku. Lakování nehtů, jejich zdobení, případně lepení umělých nehtových plotének zpravidla působí problémy u lidí, kteří mají vlastní nehty tenké se sklonem k lámání a štěpení.

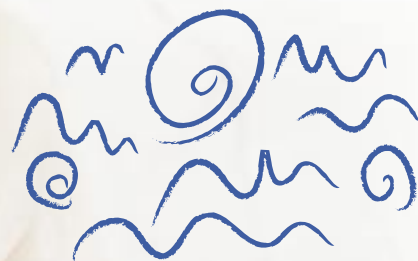
Tetováž

– je uložení nerozpustných barevných pigmentů hluboko do kůže a podkoží. Provádí se různými technikami, nejčastěji však elektrickým tetovacím strojkem. Protože při tetování dochází k poranění kožního povrchu, objevuje se po provedeném zákroku zánět. Neodborně provedené ošetření je velmi rizikové z hlediska možnosti přenosu infekce (žloutenky aj.) a dále z hlediska vzniku jizvení. Všechny tetováže – jak odborně provedené, tak i amatérské pokusy – se jen velmi nesnadno z kůže odstraňují.



Piercing

– je další dnes oblíbenou zdobící technikou. Dutou jehlou se po předchozí dezinfekci kůže nebo sliznice propíchne otvor. Do této jehly se zavede kovová ozdoba, která se zpětným vytažením jehly protáhne kožním otvorem. Provedený zákrok se může hojit řadu týdnů. Nebezpečí vzniku komplikací je podobné jako u tetováže – nejčastěji infekce, jizvení nebo kombinace obou, případně vznik nepěkných keloidních jizev.



Praktické tipy a rady pro kosmetickou výbavu:

• Jakou základní kosmetickou výbavu je třeba mít v koupelně?

Neměl by chybět prostředek pro mytí rukou, který pokožku nevysuší (doporučujeme Dove krémovou tabletu nebo Dove krémové tekuté mýdlo) a kartáček na ruce. Pro péči o tělo a vlasy je dobré mít v koupelně sprchový gel, hydratační tělové mléko nebo krém na ošetření pokožky po koupeli, deodorant, šampon a případně kondicionér. Nezapomeňte na pomůcky pro ošetření vlasů, manikúru, masážní žínku, pomůcky pro ústní hygienu a případně také pomůcky pro holení chloupků.

• Jaké kosmetické přípravky bychom si měli zabalit s sebou na dovolenou nebo na výlet?

Záleží na délce pobytu, který nás čeká. Obecně bychom si měli zabalit téměř stejné prostředky, které máme doma v koupelně: prostředek pro mytí rukou, sprchový gel, tělové mléko nebo krém, deodorant, šampon a případně kondicionér. Nezapomeňte na žínku, pomůcky pro ošetření vlasů, manikúru a pomůcky pro ústní hygienu.



• Jedeme k moři:

Chystáte-li se k moři, pak určitě přibalte ještě ochranný krém proti slunci. Rozumně zvažte, jak dlouho se budete opalovat a kolik balení spotřebujete. Pro začátek slunění u moře se doporučuje používat přípravky s ochranným faktorem 40-50, na druhou část pobytu postačí faktor 25-30. Nezapomeňte na hydratační tělové mléko nebo krém po opalování. Doporučuje se také používat šampon na vlasy s UV filtrem a tyčinku na rty s UV filtrem.

• Jedeme na hory:

Pokud vyrážíte na hory, nezapomeňte opět na ochranný krém proti slunci. Pro pobyt ve vyšších nadmořských výškách nebo na ledovci se doporučuje ochranný faktor 40-50. Rovněž se vyplatí mít po ruce tyčinku na rty s UV filtrem a mastnější ochranný krém.

Nedílnou součástí moderního životního stylu je hygienická a kosmetická péče o pokožku. Mytí, líčení a odličování, používání deodorantů patří ke každodenní péči stejně jako česání vlasů a čištění zubů. Hygienické návyky získává každé dítě výchovou v rodině. Poznatky, které moderní věda přináší, ovlivňují i tuto oblast našeho každodenního života. Kosmetické a hygienické přípravky mají pomáhat udržovat naši pokožku čistou a zdravou, také však ovlivňují naši náladu a posilují sebevědomí člověka. Neodborné intenzivní čištění a hlavně nárazové postupy při ošetření pleť většinou spíše poškozují. Kvalitní prostředky pro pravidelnou péči, které mají ověřený a vědecky prokázaný příznivý efekt, jsou dnes finančně dostupné pro širokou veřejnost.



Autor: MUDr. Andrea Vocilková

Použitá literatura:

Dětská dermatovenerologie: doc. MUDr. M. Horáková, CSc.

Atopický ekzém: MUDr. Š. Čapková, prof. MUDr. V. Špičák, CSc.
prof. MUDr. František Vosmík, DsSc.

Referátový výběr z dermatologie aj. články z dermatologie v odborných časopisech:

prof. MUDr. P. Arenberger, DrSc., MUDr. Š. Čapková, MUDr. S. Polášková

Kosmetika v teorii a praxi: Vlasta Feřteková a kolektiv

Péče o pleť a vlasy: MUDr. Marie Finsterlová

