

“Koža se odziva na številne vplive. Poleg podedovanih lastnosti nanjo izrazito vplivajo notranji in zunanji dejavniki – spremembe v delovanju notranjih organov, težave s prekrvavitvijo, uživanje zdravil, staranje ter izpostavljenost soncu, kajenju in stresu. Če se želimo v svoji koži dobro počutiti, ji je pametno prislubniti in poskrbeti za njeno zdravje s pravilno nego ter prebrano.”



**Asist. Mirjam Rogl Butina, dr. med. spec. dermatologije**  
Dermatologija Bartenjev, Ljubljana

**K**oža je naš veliki komunikator z okoljem. Ta največji človeški organ meri pri odraslem kar dober kvadratni meter in pol. S čutili v obliki prostih živčnih končičev in čutnih telesc posreduje občutek za bolečino, dotik, pritisk in toploto. Najobsežnejša naloga kože je zaščita pred dogajanjem v okolju, ki bi človeku lahko škodovali – to so mehanski vplivi ter prodiranje različnih kemikalij in mikroorganizmov iz okolja, izguba vlage in ultravijolično sevanje. Zelo pomembna je tudi vloga kože pri vzdrževanju telesne temperature (termoregulacija) in pri imunskih odzivih, saj kot prva obrambna linija prepozna nevarnost in sproži obrambne mehanizme.

### Normalna, suha, mastna, mešana ...

V grobem človeško kožo razdelimo v tri velike skupine: normalna, mastna in suha koža. Seveda obstaja mnogo različic in kombinacij; zelo pogosta je denimo *mešana koža* – koža na čelu, nosu in predelu lic ob njem, na bradi in vratnem izrezu je mastna, na drugih predelih obraza in telesa pa je normalna ali celo suha.

**Normalna koža** je v funkcionalnem ravnovesju. Čeprav ne uide starostnim spremembam, pa “lastniku” ne povzroča neugodja (srbenja,

zategovanja ...). Večinoma imamo normalno kožo do pubertete, pozneje pa predvsem moški. Nega normalne kože ni zahtevna, saj prijazno odpušča napačne izbire ali zanemarjanje. Negujemo jo starosti primerno – v mladosti vlažilne kreme, po 30. letu pa take z nekaj več maščobe, nekajkrat na leto ji privoščimo tudi intenzivnejše postopke čiščenja in hranjenja.

**Mastna koža** se pojavi v puberteti, ko na lojne žleze začnejo delovati spolni hormoni. Pri mnogih se z leti stanje umiri, nekatere pa pretirana odzivnost lojnic na najrazličnejše dražljaje spremlja do pozne starosti. Mastna koža ima nekako svetleč videz, na otip je debelejša, čvrstejša. Pretirano dejavne lojnice so praviloma tudi močno odzivne na številne dražljaje (hormonska nihanja, psihičen stres, določena hrana – svinjsko meso, suhomesnati izdelki, oreški ..., alkohol, neustrezna nega ...), zato se pogosto pojavljajo zapleti, npr. mozolji in vnetja, zlasti *seboroični dermatitis*. Ta nadležna bolezen se pojavlja na mestih, kjer so lojnice najgosteje razporejene: v okolici nosu, med obrvmi, v gubi na bradi in na robu lasišča, pa tudi na ostalem lasišču, poraščenem delu prsnega koša ali pod dojkami in med lopaticami. Koža je pordela, drobno se lušči, pogosto peče ali zateguje.

Nega mastne kože tudi brez zapletov zahteva nekaj več truda. Vsak dan moramo opraviti vsaj dvoje: čiščenje, s katerim se odpirajo pore lojnic, in umirjanje lojnic, da zmanjšamo njihovo pretirano izdelovanje loja in vnetni odgovor žleznih izvodil. Tudi v tem primeru upoštevamo starost – različno negujemo mastno kožo petnajstletnika ali štiridesetletnice. Če pride do vnetnega odziva, npr. do seboroičnega dermatitisa, je v zdravljenju treba vključiti še sredstva, ki zavirajo razmnoževanje kvasovk – lahko so naravna ali pa so to pripravki, ki jih dobimo v lekarni.

**Suha koža** zahteva največ nege. Pogosto se pojavi že v zgodnjem otroštvu, po puberteti pri približno vsaki tretji ženski, pri moških pa redkeje. Primerno negovana suha koža je v mladosti videti zelo nežno in lepo, z leti pa se hitro pojavijo gubice. Na pogled je bledikasta, na dotik pa tanka, a z nekoliko grobo povrhnjico zaradi močnejšega luščenja. Verjetno je najbolj moteč občutek zategovanja in/ali skelenja – srbenja kože.

Suho kožo hitro vržejo iz ravnovesja najrazličnejši zunanji dražljaji: nepravilna nega, mraz, veter, močno sonce, prah, suh zrak zaradi centralne kurjave, klimatskih naprav ..., kar pogosto napačno enačijo z alergijskimi reakcijami – bistveno večkrat gre za zdravo, a suho in občutljivo kožo.

Pri negi suhe kože je zelo pomembno, da se izogibamo dražečim dejavnikom, kolikor je seveda to mogoče. Za nego in umivanje izberemo

## O soncu in koži

→Pod vplivom ultravijoličnih sončnih žarkov se v koži tvori vitamin D (zadošča 10-minutna izpostavitve na dan).

→Na zmerno izpostavljanje sončni svetlobi (seveda z ustrežno zaščito) se praviloma zelo ugodno odzovejo mnoga vnetna obolenja kože (luskavica, atopijski dermatitis, lihen ruber).

→Dolgotrajno in nezaščiteno sončenje pospešuje staranje kože (povzroča razširjene žilice, starostne pege, grobe gube in drobno vozličasto spremenjeno površino kože), nastanek prekancerov (predrakavih stanj) in nekaterih rakov kože.

→Ultravijolični žarki sodelujejo tudi pri mnogih alergijskih odzivih kože in lahko sprožijo ali poslabšajo nekatere kožne bolezni (diskoidni lupus eritematodes, porfirija).

### Za zdravo kožo:

- ▶ vsakodnevno nego prilagodimo vrsti in starosti kože,
- ▶ ne pozabimo na notranjo prehrano kože (zdrava, raznolika prehrana z dovolj vitamini in minerali, oskrba telesa z vodo, nekajenje, le zmerno uživanje alkohola),
- ▶ ogibajmo se sončenju v solariju in neposrednemu izpostavljanju soncu med 11. in 16. uro ter uporabljajmo zaščitna pokrivala, očala, oblačila in lokalna sredstva z zaščitnim faktorjem — moč zaščite izberemo glede na svoj tip kože, vsekakor naj ne bo nižji od 15. Izrazito svetlopolti ali preobčutljivi na sončno svetlobo dosledno uporabljajte najvišjo možno zaščito — faktor 50+,
- ▶ zavedajmo se, da zdravljenje kožnih bolezni zahteva svoj čas — oborožimo se z vztrajnostjo in potrpežljivostjo ter dosledno upoštevajmo zdravnikove nasvete!

preparate, katerih sestava je prilagojena negi suhe kože (vsebujejo več maščobe, preprečujejo izgube vlage iz kože) in predvsem niso obarvani ali odišavljeni. Dobro je vedeti, da s staranjem pravzaprav vsaka koža postaja suha. Mnogo srbenja in vnetnih odzivov na koži starejših se da preprosto preprečiti s primernim, neagresivnim umivanjem in vsakodnevnim mazanjem kože z mastnimi kremami.

### Suhost kože pri boleznih

Za razliko od “zdrave” suhe kože je izrazita izsušenost kože del nekaterih obolenj, npr. luskavice, in različnih preobčutljivostnih odzivov kože, med katerimi sta najbolj poznana *atopijski dermatitis* in *kontaktni alergijski ekcem*. Suha koža te vrste se lahko razvije iz predhodno normalne, suhe ali celo mastne kože. Spremenjena je lahko po vsem telesu ali pa le na obolelih predelih, npr. na rokah ob kontaktnih alergijah na snov, s katero prihajajo v stik le naše roke. Osnova klinične slike atopijskega dermatitisa in kontaktnega alergijskega dermatitisa so t. i. ekcemi. Za te spremembe je značilna neostro omejena rdečina, lahko tudi otekline, koža je izsušena in se lušči, pogosto so na njej praske in drobne ranice, ki se lahko okužijo in zagnojijo. Najpogosteje se kažejo ob preobčutljivosti na snovi, ki jih lahko vdahnemo ali pojemo (npr. pršica v hišnem prahu, različni pelodi, jajca, mleko pri atopijskem dermatitisu) ali pronicajo neposredno skozi kožo (npr. nikelj, dišave, sestavine gume pri kontaktnem alergijskem dermatitisu). Kadar alergena ne uspemo identificirati, klinično pa gre za atopijski dermatitis, govorimo o *nevrodermitisu*. Osnova zdravljenja alergijskih bolezni je izogibanje alergenom – sprožiteljem preobčutljivosti (dokažemo jih s posebnimi kožnimi testi) in pravilna, redna nega prizadete kože.

.....

**Luskavica ali psoriza** je kronična dedna bolezen, ki v povprečju prizadene približno 2 % belcev. Zanj je značilno vnetje in prehitro razmnoževanje celic vrhnjice (keratinocitov), ki se nato kopičijo na površini kože kot bolj ali manj debele obloge belkasto-srebrnih lusk. Osnovni vzrok je genetsko pogojena imunska motnja, vendar pa na izražnost bolezni močno vplivajo tudi t. i. zunanji “sprožitni dejavniki”: različne bolezni (zlasti okužbe), uživanje določenih zdravil in alkohola, psihični stres in tudi neposredne poškodbe kože (odrgnine, opekline). Prizadet je lahko vsak del kože, tudi lasišče in nohti. Dokončna ozdravitev luskavice za zdaj ni možna, z zdravljenjem pa skušamo doseči, da postanejo obdobja mirovanja bolezni daljša in pogostejša.

Koža je čudovito zapleten in pomemben človeški organ, ki poleg mehanskih in kemičnih sprememb v okolju občutljivo zaznava tudi naše

notranje stanje – telesno in duševno. Pogosto je pravo zrcalo telesa in duha, zato je prav, da njenih sporočil v skrbi za lastno zdravje ne spregledamo.

## Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

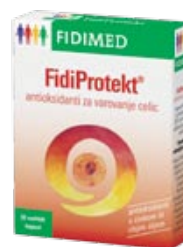
Poleg tega, da upoštevamo napotke o zdravem sončenju, nam k večji sproščenosti na dopustu pomaga tudi kakovostna kombinacija antioksidantov. Kapsule **FidiProtekt** organizmu prinašajo izbrano kombinacijo vitaminov in mineralov, ki našo kožo učinkovito ščitijo pred prostimi radikali. Vsebujejo krepke odmerke vitamina C in E, seleno in cinka, ribje olje in betakaroten, ki značilno zmanjšuje reakcije preobčutljivosti na sonce. Kapsule FidiProtekt začnemo uživati dva do tri tedne pred odhodom na morje ali pred začetkom sončenja v solariju.

Pri suhi, hrapavi in občutljivi koži, ki se rada lušči, pomaga esencialna maščobna kislina iz skupine omega-6 – gamalinolenska kislina (GLK). Skupaj z vitaminom E uravnava zahtevno presnovo kože – pospešuje obnovo celic kože in kožo mehča. Obe pomembni sestavini za zdravje in lepoto naše kože vsebujejo kapsule in olje **DermaMed**. Kapsule DermaMed lahko uživamo z nekaj tekočine, olje pa nanesemo na izbrani del kože (zunanja uporaba). Ob hkratni notranji in zunanji uporabi DermaMed blagodejno deluje na hrapavo in občutljivo kožo in je zaradi popolnoma naravnih sestavin odličen tudi za zahtevno kožo otrok in nosečnic.

Bolnikom z luskavico in drugimi kožnimi boleznimi, pri katerih prevladuje vnetje, lahko svetujemo dodajanje maščobnih kislin omega-3. Te namreč v velikih odmerkih (2 do 3 g na dan) zavirajo vnetja. **RibaMed 1000** vsebuje koncentrirane maščobne kisline omega-3. V kapsulah rastlinskega izvora (VegaGels) je preverjeno čisto ribje olje brez težkih kovin in drugih toksinov iz onesnaženih morij. V eni kapsuli RibaMed 1000 je kar 45 % maščobnih kislin omega-3 (450 mg), kar je za 50 % več kakor v sorodnih izdelkih (navadno ribja olja vsebujejo le 30 % maščobnih kislin omega-3).

## FidiProtekt

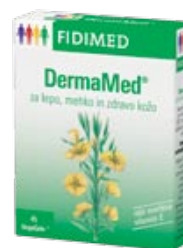
Pravi orkester antioksidantov za zaščito vaših celic!



## olje in kapsule

### DermaMed

naravno olje dveletnega svetlina *Zunanja in notranja nega občutljive kože.*



### RibaMed 1000

Najčistejše ribje olje z veliko vsebnostjo maščobnih kislin omega-3 in naravnim vitaminom E!

