

Suha koža koja zateže i svrbi? Izliječite ju!



Ljudsku kožu mogli bismo slobodno opisati kao **prvu crtu obrane** ljudskog organizma. Kao takva, ona je podložna ozljedama, isušivanju te ostalim infekcijama. Na zdravlje kože utječu **unutarnji**, ali i **vanjski** čimbenici. Doznajte kako negovati kožu te joj podariti zdrav i njegovan izgled.

Zašto koža postaje suha?

Bez obzira na razlog koji je doveo do oštećenja hidrolipidnog dvosloja kože, gubitak vlažnosti može biti različitog **intenziteta**. Ako je suhoća jako izražena i hidrolipidni dvosloj kože jako oštećen koža postaje nezaštićena i zato **osjetljiva na infekcije**. Uzroci nastanka suhe kože mogu se svrstati u nekoliko skupina:

- **Genetsko naslijeđe** - [atopijski dermatitis](#) i [psorijaza](#) su genetski nasljedne bolesti koje uzrokuju suhu i natečenu kožu. Bolesti su kronične dakle neizlječive. Atopijski dermatitis se najviše manifestira u **dječjoj dobi**, ali može se pojaviti i u odrasloj dobi.
- **Vanjski čimbenici** - kožu mogu isušivati vanjski faktori kao što su niska temperatura, suhi zrak, agresivna sredstva za čišćenje i sredstva za osobnu higijenu s puno [alkohola](#).
- **Alergije** - prije svega [alergija na grinje](#).
- **Biološko starenje** - koža starenjem gubi sposobnost zadržavanja vlage.

Da bi koža ostala zdrava, glatka i napeta, potrebne su joj dovoljne količine loja odnosno masne tvari koju proizvode žlijezde lojnice.



Simptomi suhe kože su

- Osjećaj svrbeža i pečenja
- Koža je gruba na dodir, napeta i naborana
- Perutanje kože (naročito u T zoni na licu) i vlasišta
- Prisutan je osjećaj zatezanja
- Pore su sužene

Liječničku pomoć trebate potražiti ako se tegobe s kožom pogoršaju ili ne prođu nakon kućnog liječenja. Ako se oboljelo mjesto nalazi u **blizini očiju**, također biste trebali potražiti liječničku pomoć. Mala djeca također mogu imati kožnih problema poput [pelenskog osipa](#) ili tjemenjače, stoga bi bilo izvrsno javiti se liječniku već pri samom početku manifestacije simptoma.

Hitnu liječničku pomoć potražite ako se simptomi jave uz [visoku tjelesnu temperaturu](#), [glavobolju](#), pospanost, ukočen vrat, kratkoću daha i slabost.

Ljuštenje i perutanje kože - što učiniti?

Osim vremenskih uvjeta, perutanje kože može biti **posljedica neke bolesti**. Ako je uzrok perutanja bolest, onda je to stanje praćeno svrbežom i iritacijom. Perutanje kože najčešće se javlja kao reakcija na niz **upalnih procesa** ili **oštećenja kože**.

[Opekline od sunca](#) klasičan su primjer toga. **Neželjena reakcija** na određene lijekove također može dovesti do perutanja kože. Najčešći uzroci perutanja kože su:

- [Alergijske reakcije](#) na hranu, lijekove, kreme, [grinje](#), [prašinu](#) itd.
- Sve vrste infekcija (bakterijske, virusne, gljivične)
- Poremećaji rada imunološkog sustava
- Razne vrste raka ali i terapije koje se provode u liječenju raka (kemoterapija i zračenje)
- Genetske bolesti
- Rijetki poremećaji kože

Kada je u pitanju perutanje kože, liječenje može biti **otežano** i može **trajati**. Osim toga, često je teško utvrditi točan uzrok perutanja kože. Samo ako se uspije ustanoviti točan uzrok perutanja kože, moguće je provesti odgovarajući tretman liječenje.

Liječenje se mora provoditi u dogovoru s **dermatologom**, u protivnom se situacija može pogoršavati, a određeni uzrok može postati otporan na terapiju. Upravo zato je vrlo važno svaku terapiju provesti do kraja, čak i kada simptomi više nisu prisutni.

Dermatokozmetički proizvodi

U terapiji suhe kože poželjno je koristiti **dermatološki testirane proizvode** visoke tolerancije. To su preparati specifičnih formula koji dubinski **obnavljaju suhu kožu**, regeneriraju hidrolipidni zaštitni sloj i pomažu koži vratiti **elastičnost**. Oni imaju esencijalne masne kiseline, ureju, ceramide, hijaluronsku kiselinu i druge sastojke u strogo definiranim omjerima.

Dermatokozmetički proizvodi često su dostupni samo u ljekarnama, a razlikuju se od "običnih" kozmetičkih proizvoda po višoj razini kvalitete sastojaka i strogo kontroliranom omjeru aktivnih sastojaka u formuli.



Krema za njegu suhe kože

Imate li problema sa suhom kožom prednost dajte specifičnim formulama krema koje u sastavu imaju neke od sljedećih sastojaka:

- **Glikolna kiselina** je najpopularnija od svih **AHA kiselina** i koristi se u tretiranju problematične kože i vidljivih znakova starenja. Kremu na bazi glikolne kiseline možete pronaći [ovdje](#).
- **Mokraćna kiselina** (ureja) koja je prisutna u zdravoj koži i ima svojstvo zadržavanja vlažnosti.
- **Esencijalne masne kiseline** koje potiču bržu obnovu stanica i povećavaju razinu vlažnosti.
- [Kolagen](#) koji sprečava isušivanje.
- [Aloe vera](#) koja smiruje nadraženu kožu.
- **Hijaluronska kiselina** koja vlaži gornje slojeve, a kožu čini gipkom i elastičnom.
- **Ceramidi** koji su prirodni zaštitni sloj i koji održavaju cjelovitu strukturu

epidermisa.

- **Ekstrakt algi** jer je bogat koži potrebnim mineralima.

Dobra **krema za suhu kožu** može koštati nešto više, ali ako ima gore navedene sastojke, isplativa je investicija.

Prirodna njega suhe kože

Hranjenje kože je dvostruk proces, ona se hrani izvana pripravcima i kremama, ali i iznutra hranjivim sastojcima, **vitaminima i mineralima**. Esencijalne masne kiseline (omega 3), vitamini (za kožu naročito bitni C, E, A, K i B kompleks) te minerali pomoći će u **zadržavanju vode** u stanicama i doprinijeti mladolikom izgledu kože.

Alergija na grinje također može uzrokovati suhu kožu i **svrbež**. Ukoliko ste alergični na grinje mijenjajte posteljinu **jednom tjedno** i kada ju perete, perite na temperaturi **60 stupnjeva** ili više jer pranje na nižoj temperaturi **ne uklanja grinje**.

Uz dobru kremu/ losion **njegu kože** možete nadopuniti i **pilingom** ili **mezoterapijom**.

- **Piling** - površinski sloj mrtve kože guši zdrave dublje slojeve. Piling uklanja sloj mrtve kože i revitalizira zdravi sloj kože.
- **Mezoterapija** - je efikasna metoda liječenja kože kojom se aktivne i hranjive supstance pomoću injekcije apliciraju u srednji sloj kože poznat kao mezoderm.
- Pokušajte prevladati **stresne situacije**, hranite se zdravo, pijte **mного tekućine**, klonite se prevelikog izlaganja suncu ali i vjetrovitog vremena.
- Zimi, pola sata prije izlaska na **hladnoću**, nanesite na lice deblji sloj kreme.
- **Redovitom tjelovježbom** ćete potaknuti **znojenje**, a samim time i prirodni proces **čišćenja kože**.
- Ako vam je u stanu izrazito **suh zrak**, nabavite **ovlaživač zraka**. Nekoliko kvalitetnih ovlaživača možete pronaći i u našem Kreni Zdravo Web Shopu na [linku](#).
- Ruke, lice ali i ostatak tijela perite blagim **neutralnim sapunom** koji neće dodatno isušiti vašu kožu.
- Nastojte se **dovoljno odmarati**, a ako ste **pušač** prestanite pušiti kako biste potaknuli obnovu kožnih stanica. Toksini iz udahnutog dima cigarete ograničavaju dotok krvi u kožu, a samim time joj uskraćuju i kisik što dovodi do smanjene sposobnosti **regeneracije**.
- **Eterična ulja** vam u velikoj mjeri mogu pomoći u održavanju **normalne vlažnosti kože**, a osim toga mogu biti i učinkovita pomoć kada su u pitanju **kožne bolesti** na koje ostatak krema nema značajan učinak.



- [Muškatna kadulja](#) će vam pomoći umiriti kožu zbog svojeg **protuupalnog djelovanja**. Osim toga pomoći će i kod održavanja **prirodne vlage** zrele kože. Ulje muškatne kadulje nemojte rabiti **tijekom prvih dvadeset tjedana** trudnoće.
- **Ulje čempresa** također djeluje umirujuće te može pomoći pri **regulaciji loja** kod pretjerano masne kože. Ulje čempresa također nemojte rabiti tijekom **prvih dvadeset tjedana trudnoće**.
- Ostala eterična ulja sa sličnim učinkom su: [eukaliptus](#), [geranij](#), [borovnica](#), [lavanda](#), [paprena metvica](#), rimska kamilica, sandal, [čajevac](#) - bilo koje od ovih i prethodno navedenih ulja možete dodati u kupku ili uz savjet stručnjaka pronaći **odgovarajući recept** za vaš tip kože. Još jednom vas upozoravamo da se prije korištenja bilo kojeg eteričnog ulja posavjetujete sa **stručnjakom** budući da određena eterična ulja imaju snažno djelovanje, ali nisu namjenjena svima. **Krivom upotrebom** može doći do nuspojava i neželjenih posljedica koje će u konačnici samo dodatno pogoršati situaciju.
- Sjeme [čička](#) trebalo bi vam pomoći kod čišćenja kože, a osim toga je dobro i za liječenje bolesti i stanja poput [dermatitisa](#), [psorijaze](#), čireva, apscesa i [akni](#).
- [Bazgin cvijet](#) tradicionalni je lijek protuupalnog djelovanja kada su u pitanju

čirevi, opekline, posjekline i rane.

- **Nevenova mast** je dobra prva pomoć kod bilo kojeg značajnijeg oštećenja kože jer pomaže u zacjeljivanju rana te ublažava kožne upale.