

Keratosis pilaris (pureća koža) - uzroci, simptomi i liječenje



Keratosis pilaris je česta blaga bolest kože koja uzrokuje grube zakrpe i **male prištiće** poput kvrga, najčešće na rukama, bedrima, stražnjici i obrazima. **Kvržice** su obično bijele, ponekad i crvene.

Pureća ili **guščja koža**, kako ju još nazivaju, može biti vrlo **frustrirajuća**, jer ju je teško liječiti. Međutim, keratosis pilaris često nije ozbiljna i nije zarazna, a mnogi **lijekovi** na recept kao i mjere koje osoba može poduzeti sama mogu **poboljšati** izgled kože.

Bolest se češće pojavljuje u male djece i teenagera, a češće su pogođena **ženska djeca**. Odrasli također mogu razviti **keratosis pilaris**. Kod ljudi svijetle puti koji se pretjerano izlažu suncu - može se javiti **sunčana keratoza**.

Uzrok pojavljivanja nije poznat, obično se javlja u **obiteljima** pa se pretpostavlja kako se radi o **nasljednom poremećaju**.

Uzroci keratosis pilaris

Keratosis pilaris je rezultat nakupljanja **keratina** - proteina koji štiti kožu od štetnih tvari i **infekcija**. On se nakuplja u **folikulu** dlake i formira tvrdi **čep** u procesu koji se

zove **hiperkeratinizacija**. Ona uzrokuje da se na površini kože pojavljuju grubi dijelovi (poput ribeža).

Nije poznato zašto se nakuplja keratin. Ta pojava se može manifestirati zbog **genetskih bolesti** ili drugih stanja kože, poput [atopijskog dermatitisa](#). Keratosis pilaris se javlja kod inače **zdravih ljudi**. Osobe sa **suhom kožom** imaju tendenciju da se kod njih keratosis pilaris postupno **pogoršava**.



Simptomi keratosis pilaris

Keratosis pilaris se može pojaviti kod **svih dobnih skupina**, iako je osobito česta kod male **djece**. Znakovi i simptomi uključuju:

- Male bijele ili **crvene kvržice**, obično na gornjim dijelovima ruku, nogu, stražnjici ili obrazima.
- Suha i **gruba koža** koja ponekad svrbi.
- Pogoršanja stanja kože **zimi**, kada je vlažnost zraka niska.

Keratosis pilaris može biti ograničena na pojedinačne dijelove tijela, a neki ju uspoređuju i s brusnim papirom. U nekim slučajevima, kvržice mogu postati **upaljene** i uzrokovati ožiljke, posebice na **licu**.

Postupno, ovo stanje najčešće **prolazi samo od sebe**. Ono često nije ozbiljno zdravstveno stanje, a **liječenje obično nije potrebno**. Međutim, ako ste zabrinuti za izgled svoje kože, konzultirajte se s **dermatologom**.

Keratosis pilaris - metode samopomoći

Keratosis pilaris je vrlo jednostavno **dijagnosticirati** - potreban je jedan obični **pregled** kod liječnika, druga testiranja se obično ne primjenjuju osim ako nije u pitanju nešto što stvara veće tegobe od kozmetičkih.

Za keratosis pilaris **ne postoji lijek**, kao što smo već naveli - prolazi sam od sebe. **Ne možete spriječiti** njegovu dosadnu i neugodnu pojavu, ali ipak možete **smanjiti nelagodu** određenim mjerama samopomoći.

1. **Nemojte grebati** ili **guliti kožu** kako biste sami uklonili prištiće - osim što može doći do **infekcije**, koža će izgledati **lošije**, a mogu vam ostati i tamni **ožiljci**.
2. Nemojte se češati po zahvaćenom području.
3. Za kupanje i tuširanje koristite **toplu**, ali ne i vruću vodu.
4. Ograničite vrijeme koje provodite pod vodom.
5. Napravite **kupku** od koloidne zobi (4 žlice zobi u toplu vodu), neka kupka traje najmanje **15 minuta**.
6. Koristite **umirujuće sapune** i **gelove** za tuširanje ili one koji sadrže neko **hidratantno ulje**.
7. Koristite poseban "maslac" ([shea maslac](#)) za tijelo ili neko ulje - primjerice [bademovo](#) ili [arganovo](#).
8. Nemojte se izlagati suncu između **11** i **17 sati**, jer sunce može pogoršati tegobe.



Aromaterapija također može biti korisna u borbi protiv **keratoze pilaris**. Navedena ulja mogu vam pomoći u ublažavanju neugodnim simptoma. Prije uporabe obavezno (bez iznimke) se **konzultirajte sa stručnjakom** (pogotovo ako ste **trudni**):

- [Muškatna kadulja](#)
- Čempres
- [Eukaliptus](#)
- Geranij
- Borovnica
- [Lavanda](#)
- [Paprena metvica](#)
- Rimska kamilica
- Sandal
- [Čajevac](#)

Hidratantni losioni ili oni na bazi [Aloe Vere](#) mogu pomoći **ublažavanju simptoma**, te se uz bolji izgled kože možete osjećati opuštenije. Za snažnije tegobe - bit će vam potreban **lijek na recept**. Do prvih vidljivih rezultata treba i do dva tjedna korištenja bilo kojeg **preparata**.



Prirodni piling na bazi morske soli

Sastojci:

- 1/2 šalica ulja - ulja slatkog [badema](#), grožđa, [arganovog](#) (mirisna varijanta argana) ili nekog drugog ulja za masažu.
- 1 šalica morske ili [himalajske soli](#)
- oni koji imaju **osjetljiviju kožu** mogu umjesto soli koristiti šećer
- 5-15 kapi kvalitetnog eteričnog ulja ([lavandino](#), limunska trava ili [ružmarin](#))

Nakon što ste pomiješali sve sastojke, smjesu nanesite na kožu i masirajte **kružnim pokretima** oko **15 minuta**. Zatim sve dobro isperite **toplom vodom**, a kožu posušite ručnikom i namažite [Aloe Verom](#).

Možete iskušati i klasični piling **morske soli** i ekstra djevičanskog maslinovog ulja. Uzmite jednaku količinu **soli** i ulja. Masirajte kožu smjesom i zatim dobro isperite.

Liječenje keratosis pilaris

Općenito, niti jedan tretman ne poboljšava stanje keratosis pilaris. Većina opcija uključuje self-care mjere te **ljekovite kreme**, te se fokus stavlja na **omekšavanje** naslaga keratina na koži.

Liječenje keratosis pilaris može uključivati sljedeće lijekove:

- **Piling** - propisane kreme koje sadrže alfa-hidroksi kiselinu, mliječnu ili salicilnu kiselinu ili pak [ureu](#). Služe za hidrataciju i omekšavanje suhe kože, a ponekad pomažu u **uklanjanju mrtvih stanica**. Ovisno o njihovoj snazi, određene kreme su dostupne u **ljekarnama**, dok druge zahtijevaju recept. Liječnik vas može savjetovati da odaberete najbolje za vašu kožu. Kiseline u kremama mogu izazvati crvenilo, žarenje ili iritaciju kože. Iz tih razloga, takve kreme i pilinzi se *ne preporučuju djeci*.
- **Retinoidi** - izvedeni iz **vitamina A**, retinoidi rade na promicanju prometa stanica i sprječavaju začepljenje **folikula dlake**. Oni mogu biti vrlo učinkoviti, ali također mogu izazvati **iritacije kože**, poput suhoće i crvenila. Ako niste trudni ili ne dojite, liječnik vam može preporučiti ovu vrstu terapije.
- **Laserska terapija** - određene vrste keratosis pilaris uključuju teško crvenilo i upalu, a uspješno se tretiraju laserskom terapijom. **Laserski tretman** uključuje dovođenje intenzivne svjetlosti na ciljanja područja. Takva vrsta liječenja može zahtijevati ponavljanje postupka tijekom **nekoliko mjeseci**, ovisno o odgovoru vaše kože.

Redovito **korištenje lijekova** može poboljšati izgled vaše kože. Radi se recidivirajućem poremećaju. Čak i uz liječenje, keratosis pilaris može potrajati godinama.