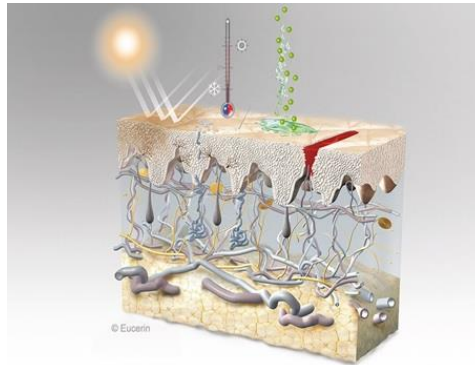


## KOŽA RAZKRIVA, KAJ V TELESU SE SKRIVA

KOŽA (cutis ali dermis) je organ z varovalno, termoregulacijsko in izločevalno funkcijo. Bolj in bolj postaja jasno, da je tudi pomemben del endokrinega, živčnega in imunskega sistema. Lahko ji rečemo kar biotovarna, saj nenehno gradi (lasje, nohti, loj, znoj) in presnavlja. Koža raste z nami in v otroštvu še ni kos vsem okoljskim vplivom. Celo življenje kljubuje hormonskim spremembam, ki vodijo v bolj ali manj mastno, hidrirano, poraščeno, pigmentirano, elastično, prožno ter sijočo kožo. Staranje kože, ki je dokaj počasno, pomeni postopno izgubljanje elastičnosti, navlaženosti, zmanjšano aktivnost lojnic, več pigmentacij, več degenerativnih sprememb. Videz kože je zagotovo odraz vsega, kar se skriva v telesu in v njej sami.



### Kaj ruši celovitost kože v njeni zgradbi in funkciji?

Bolj kot samo staranje, kožo bremenijo nenehni vplivi iz okolja; sonce, tuje snovi, poškodbe, sprememba temperature in vlažnosti okolja.

Z uravnoteženo prehrano, pravo mero gibanja in pitjem zadostne količine vode kožo ohranjamo v dobri formi. Ne pozabimo na vlogo vitamina C pri tvorbi kolagenskih vlaken, pa antioksidanta vitamina E, vitaminov skupine B za obnovo celic, ter cinka za ohranjanje njene prožnosti.

Stres je znani destabilizator imunskega sistema, ki sproži ali poslabša marsikatero kronično bolezen (npr. luskavica). Prav tako je za dobro kondicijo imunskega sistema pomembna kakovost in nepretrganost spanja, čemur pravimo ustrezna higiena spanja.

Fotokemična reakcija, ki normalno poteka v koži, lahko ob konstantnem in zmernem viru UV-žarkov (vse od rojstva naprej) delno zadosti potrebam po vitaminu D. Nasprotno je prekomerna izpostavljenost žarkom za kožo obremenilna (opekline, pigmentacije, poškodbe oči, hitrejše staranje kože, oslabiljen imunski odziv kože, fotodermatoze,...).

Dobro je vedeti, da ima koža neke vrste spomin in da se v mladosti povzročene prikriti poškodbe genetskega materiala z UV-žarki lahko v zrelih letih kažejo kot razne oblike degenerativnih obolenj, tudi melanoma. Svetovna zdravstvena organizacija je UV svetlobo uvrstila med dokazane karcinogene. Za dojenčke do 6 ali celo 12 mesecev zaščitna sredstva (kreme, geli) niso primerna in jih ne izpostavljajmo sončnim žarkom. Ne pozabimo na samopregledovanje kože. Kožna znamenja nesimetrične in nepravilne oblike, z zabrisanimi robovi, neenakomerno obarvana ali večbarvna, večja od 6 mm in nad nivojem kože, pokažimo zdravniku.

### Podobno zgovorni so lasje in nohti

Razne spremembe lasišča, las in nohtov so prav tako opozorilni znaki zdravstvenih težav. Izpadanje las je fiziološki proces, ki je izrazitejši spomladi in jeseni ali v nekem obdobju življenja, ko je večji del las v zaključku svojega ravnega cikla. S starostjo se lasje redčijo in tanjšajo. Glavna hranila lasišču in nohtom so vitamini skupine B, baker, cink in železo. Do izgube las lahko privedejo zelo različna stanja; stresni dogodki, hormonske spremembe, intenzivno hujšanje, stradanje, resna sistemska obolenja, slabša absorpcija v črevesju, slabokrvnost, nosečnost, dojenje, obolenja ščitnice, kemoterapija, jemanje nekaterih zdravil, zastrupitve,...Velikokrat je za izpadanje las, tako pri moških kot pri ženskah,

krivec tako imenovana androgena alopecija. To je dedno pogojena bolezen, pri kateri lasje na določenih mestih izpadajo zato, ker so ti deli preobčutljivi na delovanje moških spolnih hormonov. Pogostejša obolenja nohtov so težave z vraščenimi nohti, vnetim obnohtjem, glivične okužbe, poškodbe nohtov. Ko opazimo na nohtih temne lise ali črte, odstopanje nohtov od nohtne posteljice, spremembe oblike nohtov, otekanje in bolečino okoli nohtov, je dobro obiskati zdravnika.



### Kje ima koža mesto v imunskem sistemu?

Celice imunskega sistema poseljujejo tudi kožo. Skupaj z milijoni nam koristnih mikrobov nudijo biokemično zaščito. Od tega, da prepoznajo lastne celice od tujih, odstranjujejo tujke in reagirajo na alergene. Razvoj tovrstne imunosti poteka vse od rojstva naprej in je najpomembnejši v zgodnjem otroštvu. V kolikor se že v tem obdobju v zadostni meri srečujemo z mikroorganizmi in drugimi tujki iz okolja, telo zgradi ustrezno zaščito. Če je tega manj, se lahko kasneje v življenju pojavi prekomerni imunski odgovor na razne, sicer običajne, snovi iz okolja. Vse pogostejše napačne imunске odzive kože (alergije, glivične in bakterijske okužbe kože, suha koža, atopijska koža) povezujemo tudi s pretirano nego kože. S tem, ko koži postopno odstranjujemo zgornjo plast keratocitov ter poškodujemo maščobni sloj povrhnjice, postanejo celice imunskega sistema bolj izpostavljene vplivom okolja in se lahko pretirano odzovejo. Prej koristna imunska odpornost tako kmalu postane naša nočna mora.

Videz kože je eno od diagnostičnih meril za marsikatero bolezen, akutno ali kronično (npr. revmatična obolenja, otroške nalezljive infekcijske bolezni, rozacea ali rdečica, celulitis, vitiligo, alergijske bolezni, melanomi,...) in kožne spremembe so pogostejši neželeni učinek zdravil (npr. nekaterih antibiotikov, antiepileptikov, antirevmatikov, kemoterapevtikov, alopurinola).

Za revmatična obolenja so značilni kožni izpuščaji, kožne razjede, otrdela in suha koža, brazgotinam podobne spremembe. Tudi alergijske bolezni; urtikarija, angioedem, alergijski kontaktni dermatitis, atopijski dermatitis spremlja močna simptomatika na koži. Urtikarija in angioedem se pogosto pojavita skupaj zaradi istega vzročnega dejavnika. Prvo spremlja srbeča urtika (koprivnica), ki nastane hitro, vmes izgine in se ponovno pojavi na drugih mestih. Za angioedem je značilno nabrekanje globljih plasti dermisa, podkožja in veziva pod sluznicami (grlo, žrelo, jezik, veke) ter oteženo dihanje.

Alergijski kontaktni dermatitis nastane ob neposrednem kontaktu z alergenom (nikelj, krom,...). Najpomembnejši ukrep, da se mu izognemo, je, da preprečimo stik z alergenom.

Atopijski dermatitis oziroma kronično vnetje kože je preplet genetsko okvarjene kožne bariere, pretiranega imunskega odziva in pretiranega občutka srbeža. Vemo, da sta za njen nastanek ali poslabšanje kriva tudi stres in izpostavljenost alergenom. V zgodnjem otroštvu so kožne spremembe omejene na lice, zapestje in zunanje predele okončin. Z odraščanjem se le-te selijo na notranjo stran okončin in vodijo v zadebelitve kože.

Večina otroških nalezljivih bolezni se izrazi preko kože in sluznic. Omenimo vsaj peto in šesto otroško bolezen, pa norice in škrlatinko. Peto in šesto bolezen, poleg ostalih znakov (povišana telesna temperatura, slabokrvnost, vnetje zgornjih dihalnih poti), opredelimo na podlagi značilnih rdečih kožnih izpuščajih. Simptomatiko škrlatinke spremlja poleg rdečega izpuščaja še lokalno omejena luščeča in hrapava koža. Značilnost noric so vodeni mehurčki, razsejani povsod po telesu in lasišču, celo po žrelu, genitalijah in v ušesih.

Celulitis je akutna bakterijska okužba kože in ne kozmetična sprememba. Je pogost zaplet venskega popuščanja in limfedema.

### Kaj pa ko izgubljam pigment?

Tako imenovan vitiligo, k napredovanju nagnjena bolezen kože, se lahko pojavi kadarkoli v življenju. Zanj so značilna nepigmentirana žarišča kejrkoli na telesu. In pomembno se je zavedati nevarnosti, ki takim nezaščitenim predelom kože preti v poletnih mesecih.

V lekarni se velikokrat srečujemo s kronično rozaceo ali rdečico. Prizadeti so nos, čelo in lica z razširjenimi drobnimi žilicami. Ob napredovali bolezni je opaziti tudi gnojne mehurčke, otekanje obraza, zadebelitev nosu, povečane žleze lojnice, ter suho in srbečo kožo. Pomembno je zgodnje odkrivanje in zdravljenje z lokalnimi in sistemskimi zdravili. Mi pa se lahko izogibamo soncu, velikim temperaturnim spremembam, pekoči in začinjeni hrani, kavi, vročim napitkom, alkoholu, dražeči in odišavljeni kozmetiki.

Ne glede na vrsto sistema ali lokalnega obolenja, ki ga zdravimo, je pravilna nega kože temelj vsake obravnave bolnika.



### Kaj lahko naredimo sami?

Poleg predpisanih zdravil vselej poskrbimo za uravnoteženo lokalno mikrofloro (intimna mila, probiotiki, dermatološka kozmetika, primerno topla voda). Zaščitimo se pred zunanjimi vplivi. Ne le izbira zaščitnega faktorja, temveč tudi izdatna količina nanešenega preparata na kožo je pomembna. Posebno skrb namenimo koži z dermatološkimi posebnostmi; akne, rozacea, koža po dermatoloških posegih, vitiligo,...Vprašajmo lekarniškega farmacevta o zdravil, ki lahko na koži, izpostavljeni soncu, povzročijo fotosenzibilne reakcije vnetnega značaja. Ohranimo kožo nepoškodovano. Na voljo so prehranska dopolnila z vitamini in minerali ter pestra izbira dermatološke kozmetike z vodnimi in maščobnimi komponentami (sečnina, hialuronska kislina, mineralna in rastlinska olja). In koža nam bo hvaležna.

Pripravila: Cvetka Hančič, mag. farm.