Skóra to nasza wizytówka. Piękna i zdrowa aż się prosi, by ją odsłaniać. Kiedy choruje, nietrudno wpaść w panikę, zwłaszcza, że taki problem niejednokrotnie komplikuje życie, choćby uniemożliwiając korzystanie z pływalni, siłowni, prysznica w pracy. Co gorsza: wokół leczenia skóry i możliwości zarażenia się popularnymi schorzeniami, narosło sporo mitów. Wierzymy, że łupież to skutek zbyt częstego mycia głowy, łuszczycą można zarazić się przez dotyk, a na grzybicę nie ma rady. Jak jest naprawdę?

Nie omijaj gabinetu!

Problemy skórne to nie tylko kłopot estetyczny. Często także zapowiedź nieprawidłowości w odległych organach, a zarazem ważny sygnał, że organizm nie pracuje prawidłowo. Skóra stanowi bowiem ogromny płaszcz ochronny, który nie pozwala bakteriom, wirusom i grzybom wedrzeć się do środka i zaatakować wewnętrznych narządów. Chroni także przed nadmierną utratą wody z organizmu i reguluje ciepłotę ciała.

Naturalne sprzątanie

Kiedy w środku ciała dochodzi do nieprawidłowości, właśnie skóra wyrzuca na zewnątrz wszelkie toksyny w postaci wyprysków i wykwitów. Zatem, gdy na powierzchni pojawiają się niepokojące zmiany, naprawdę warto skontaktować się z lekarzem. Nie tylko może rozwiązać problemem kosmetyczny, ale przede wszystkim odkryć jego źródło.

Zabójczy wstyd

Chociaż większość chorób skóry nie prowadzi do groźnych powikłań, wpływa negatywnie na samopoczucie. Trudno bowiem je skutecznie ukryć, zwłaszcza wiosną i latem. Jakże miło byłoby w upał odsłonić śmiało dekolt, łokcie, stopy czy inne wstydliwie skrywane miejsca, zaatakowane przez chorobę. Po kuracji to będzie znowu możliwe.

Potrzebny specjalista

Znakomite środki lecznicze najłatwiej znaleźć w aptece, jednak dobrać je powinien specjalista chorób skóry, czyli dermatolog. To on powinien też decydować o koniecznych badaniach, dodatkowych konsultacjach, itp. Nie potrzebujesz skierowania, by odwiedzić jego gabinet w ramach ubezpieczenia. Pamiętaj tylko, by umówić się telefonicznie, gdyż kolejki do tego specjalisty bywają naprawdę długie.

Przeczytaj ten artykuł do końca, a poszerzysz swoją wiedzę o łupieżu, łuszczycy, grzybicy, nieraz lekceważonym trądziku i alergiach skórnych, które czasem naprawdę trudno odróżnić od innych schorzeń. Może zdecydujesz się pokonać chorobę, albo przygotujesz na jej ewentualny atak. Bez niepotrzebnego strachu i wiary w niczym nieuzasadnione twierdzenia.

Grzybica skóry, czyli problem z basenu?

Grzybicą można się zarazić poprzez kontakt z zarodnikami chorobotwórczych grzybów. Te spotykamy niemal wszędzie: w sierści zwierząt, na wszelkiego rodzaju wykładzinach, w meblach, glebie, wolnostojącej wodzie oraz na skórze i błonach śluzowych innych ludzi.

Dobre warunki

By zarodniki grzybów mogły się rozwijać, muszą mieć ku temu sprzyjające warunki, przede wszystkim: ciepło, mokro i ciemno. Dlatego na ludzkim ciele grzyby tak chętnie atakują stopy, paznokcie czy pachwiny. Przy obniżonej odporności organizmu, wnikają nawet do płuc. Nie leczona grzybica nie tylko powoduje dyskomfort z powodu dużego ryzyka zakażenia otoczenia i nieestetycznych zmian, ale może prowadzić nawet do całkowitego zniszczenia chorych narządów.

Dokuczliwe objawy

W przypadku grzybic skóry, w tym pachwin, najczęstsze objawy to: świąd, łuszczenie się skóry, miejscowe zaczerwienie. Z czasem między palcami dochodzi do powstania drobnych szczelin, sączenia i odwarstwiania się płatów zmacerowanego (charakterystycznie pomarszczonego w wyniku działania wilgoci) naskórka. Na podeszwie stopy często wysiewają się liczne, drobne pęcherzyki wypełnione przezroczystym płynem. Jeśli twój naskórek na stopie nadmiernie rogowacieje, to również może być grzybica.

Częstym powikłaniem przewlekłej grzybicy stóp jest grzybica paznokci. Zmiany chorobowe zaczynają się od wolnego brzegu płytki paznokciowej i postępują w dół. Na początku przypominają białawo-żółte smugi w obrębie paznokcia. Z czasem cała płytka matowieje, ulega zgrubieniu, rozwarstwia się i kruszy.

Leczenie nie takie proste, jak w reklamie

Teoretycznie można je przeprowadzić samodzielnie. W aptece, bez recepty, dostępne są kremy, maści, zasypki czy środki w aerozolu, pomocne w leczeniu grzybicy. W praktyce jednak zmiany na skórze, które są rozległe, bądź powstały dawno temu, może wyleczyć tylko dermatolog. Na podstawie badania mykologicznego dobierze właściwe leczenie. Badanie polega na pobraniu fragmentu zmienionej chorobowo skóry i, w zależności od potrzeb, obejrzeniu go pod mikroskopem lub wykonaniu posiewu. Wiedząc, z jakim grzybem mamy do czynienia, można zastosować środek, na który jest on wrażliwy, we właściwej dawce. Samodzielne stosowanie preparatów przeciwgrzybiczych grozi lekoopornością, co w przyszłości znacznie utrudnia pracę lekarza.

W leczeniu grzybicy stosuje się nie tylko środki do użytku zewnętrznego (maści, kremy, itp.), ale także preparaty doustne. Są szczególnie polecane przy najtrudniejszej w leczeniu grzybicy paznokci (terapia jest skomplikowana w związku z powolnym wzrostem paznokcia i z słabym dostępem leków miejscowych do źródła infekcji). Jeśli grzybica paznokci jest bardzo zaawansowana czasem stosuje się rozpuszczanie płytki paznokciowej, jej borowanie, lakiery przeciwgrzybicze, a nawet chirurgiczne usuwanie płytek. By do tego nie dopuścić, warto chorobie zapobiegać.

Łuszczyca: gdy naskórek zbyt szybko dojrzewa

Łuszczyca jest kolejnym schorzeniem skóry wywołanym przez niewłaściwy rozwój naskórka. Jego komórki zbyt szybko rozmnażają się i nieprawidłowo dojrzewają, co prowadzi do intensywnego rogowacenia niektórych obszarów na skórze. Pojawiają się na niej zmiany w kolorze czerwonym, pokryte perłowymi łuskami. Są wrażliwe na dotyk, mogą krwawić.

Charakterystyczne miejsca zmian

Najczęściej plamy występują na łokciach, kolanach i pośladkach, a także na klatce piersiowej, szyi, uszach, brzuchu oraz w pachwinach. Początkowo niewielkie zmiany mają skłonność do rozprzestrzeniania się na duże obszary skóry. Paznokcie rąk i stóp tracą połysk, stają się sztywne i łamliwe. W trakcie leczenia występują na przemian okresami poprawy i zaostrzenia objawów.

Nie zarazisz się!

Łuszczyca nie jest zaraźliwa. Społeczne izolowanie chorych, które niestety wciąż się zdarza, nawet w najbliższym otoczeniu, nie jest niczym uzasadnione. Prawdopodobnie mit o zaraźliwości łuszczycy wziął się stąd, że choroba często występuje rodzinnie. Jest to jednak związane z jej dziedzicznością. Stwierdzono, że jeśli oboje rodziców cierpi na tę chorobę, to prawdopodobieństwo zachorowania dziecka wzrasta do około 70%, a jeśli jedno z bliźniąt jednojajowych zachoruje na łuszczycę, to ryzyko pojawienia się takich samych zmian u drugiego wynosi aż 90%.

Skuteczne leczenie?

Na rynku niemal co roku pojawiają się nowe leki przeciw łuszczycy, ale w pełni skutecznego środka wciąż nie wynaleziono. Łuszczyca jest chorobą nieuleczalną, o zmiennym przebiegu. Bywa, że na dłuższy czas objawy zupełnie ustępują (np. w czasie ciąży), po czym nagle wracają.

Leki mają jedynie zapobiegać nawrotom i łagodzić ich przebieg. I rzeczywiście, trzeba to podkreślić, że stosowane systematycznie, pod nadzorem lekarza, bywają niezwykle skuteczne.

W zależności od nasilenia zmian chorobowych i postaci łuszczycy (jest kilka odmian choroby) stosuje się różne metody terapeutyczne. W przypadku ograniczonych lub niezbyt licznych łusek wystarcza zazwyczaj leczenie zewnętrzne preparatami z dziegciem, salicylanami (dzięki nim łuski same odpadają), antraliną (substancja może jednak podrażniać skórę), sterydami, pochodnymi witaminy D3 czy emolientami (środkami natłuszczającymi).

Doustnie?

Leki doustne, w tym cyklosporyny (znane przede wszystkim jako środki zapobiegające odrzuceniu przeszczepu), podaje się w trudnych, opornych na inne leczenie postaciach łuszczycy, na przykład w uogólnionej łuszczycy krostkowej czy stawowej. Działają one jedynie objawowo i nie zapobiegają nawrotom choroby. Należą do silnych środków i mogą powodować liczne skutki uboczne, dlatego należy ich używać pod stałą kontrolą lekarską. Powinno się także wykonywać okresowe badania krwi i moczu. Lekarze zalecają też terapię słońcem. Promieniowanie słoneczne przynosi ulgę 80% pacjentów z łuszczycą. Zatem zamiast się ukrywać, jazda na powietrze! Trzeba jednak unikać nadmiernego opalania, ponieważ może to doprowadzić do zaostrzenia objawów choroby lub jej rozprzestrzenienia. Właściwe dawkowanie słońca, a także naświetlania promieniami UVA w okresie zimowym, zawsze zaleca dermatolog.

Bardzo korzystny wpływ na leczenie łuszczycy mają również kuracje klimatyczne. Szczególnie polecane są pobyty nad morzem (najlepsze efekty daje wypoczynek nad Morzem Martwym), dobrze działa klimat wysokogórski. Czas kuracji klimatycznej powinien wynosić ok. 4-6 tygodni. W Polsce w leczeniu łuszczycy specjalizuje się sanatorium w Busku Zdroju.

Nadzieja w leczeniu biologicznym

Nawet w przypadku bardzo zaostrzonych objawów nowoczesne leczenie biologiczne (niestety, bardzo drogie i trudno dostępne) może zdziałać cuda. Przeczytaj więcej na ten temat i zobacz zdjęcia "przed" i "po" terapii, która przywraca nadzieję (**tutaj**)

Trądzik: to ci minie?

W okresie dojrzewania płciowego aktywne hormony płciowe zwiększają aktywność gruczołów łojowych. Prowadzi to do powstawania grudek i krostek (często wypełnionych ropną substancją) lub czarnych punkcików, zaskórników. Zmiany te pojawiają się głównie na twarzy, a także na plecach, ramionach i szyi. Czasami w zmianach trądzikowych rozwija się stan zapalny i tworzą czyraki z wydzieliną ropną, które po wyleczeniu mogą pozostawić blizny. Te nie znikną z wiekiem.

Profilaktyka

Występowanie trądziku młodzieńczego jest w większości przypadków uzależnione od indywidualnych predyspozycji, dlatego zapobieganie jest mało skuteczne. U niektórych osób określony rodzaj pożywienia może nasilać trądzik młodzieńczy. Chociaż dziś dieta nie jest uważana za podstawowe źródło problemów, jeśli masz wrażenie, że np. czekolada, cytrusy, ostre, kwaśne lub tłuste posiłki nasilają u ciebie objawy trądzikowe, warto ich unikać.

Wszystkie osoby w wieku dojrzewania powinny dbać o skórę, stosując regularnie odpowiednie preparaty do mycia i pielęgnacji, dostępne w aptekach. Przynajmniej raz dziennie zalecane jest stosowanie preparatów zawierających nadtlenek benzoilu. Nie należy myć twarzy zwykłym mydłem. Zamiast niego lepiej sięgnąć po żele myjąco-czyszczące do cery trądzikowej albo mydła syntetyczne. Raz w tygodniu wskazany jest peeling twarzy. Do makijażu można używać wyłącznie tzw. dermokosmetyków, przeznaczonych dla cery trądzikowej. Istotne, by odpowiednio nawilżać skórę, dlatego warto stosować kremy dla cery trądzikowej, najlepiej zawierające skawalen (działa bakteriobójczo, odżywczo i regenerująco).

Leczenie

Zaskórniki powinno się usuwać wyłącznie w gabinecie kosmetycznym. Samodzielne oczyszczanie grozi infekcją i pojawieniem się zmian ropnych. U kosmetyczki można także skorzystać z zabiegów wykorzystujących kwasy owocowe oraz naświetlania twarzy promieniami ultrafioletowymi.

Stan skóry wyraźnie poprawia przyjmowanie doustnie witamin A i B6 oraz preparatów wiesiołka lub cynku, a także picie naparu z fiołka trójbarwnego.

W leczeniu zmian pomagają kilkuminutowe kąpiele słoneczne (długie opalanie nie jest korzystne).

Przy łagodnych zmianach trądzikowych nie jest konieczne leczenie u dermatologa, jednak zawsze warto poznać opinię fachowca, gdyż dzięki jego radom przypadłość minie szybciej i

można uniknąć powstawania blizn. Nasilony trądzik wymaga wizyty u dermatologa. Jeśli zmianom skórnym towarzyszy stan zapalny, często konieczne jest stosowanie antybiotyków.

Łupież od nadmiaru higieny?

Jeśli higiena ma jakikolwiek związek z łupieżem, to zdecydowanie odwrotny niż się powszechnie sądzi. Powstawanie łupieżu jest związane z przyspieszeniem procesu złuszczania naskórka. Za nim może stać grzyb drożdżopodobny - Malassezia furfur, który naturalnie występuje na skórze głowy, ale niekiedy reaguje z nią negatywnie.

Jeśli zbyt rzadko myjesz włosy, używasz niewłaściwych środków do ich pielęgnacji lub niezbyt starannie je spłukujesz, drożdżak ma co jeść i bardziej się namnaża. Żadne badania nie potwierdziły związku między częstym myciem głowy, a łupieżem. Między źle dobranym szamponem (np. drażniącym, o niewłaściwym pH) już tak.

Podejrzane hormony

Chociaż medycyna wciąż nie rozwikłała ostatecznie tajemnicy przyspieszonego złuszczania naskórka na głowie, znamy czynniki, które łupież zaostrzają. Jest ich naprawdę sporo! Zaburzenia hormonalne i ich wzmożona produkcja (okres dojrzewania, zbyt wysoki poziom androgenu, wahania poziomu progesteronu) to częsta przyczyna. Gdy problem jest wyjątkowo nasilony, warto skonsultować się z endokrynologiem.

Problem pracoholika

Stres i przemęczenie osłabiają odporność. Mogą również zaburzać pracę gruczołów łojowych i powodować łupież. Kolejni sprawcy to używki, niewłaściwa dieta, a nawet klimatyzacja. Warto pamiętać, że laik może pomylić łupież z innymi, groźniejszymi chorobami dermatologicznymi. Stąd - zamiast inwestować w "niezawodne szampony" z reklamy, najpierw odwiedź specjalistę.

A może to alergia?

Odróżnienie objawów alergii skórnej od innych problemów wcale nie jest takie proste, jak się powszechnie sądzi. Właśnie dlatego ocenę wszelkich niepokojących zmian na skórze najlepiej pozostawić specjaliście. Jeśli uzna on, że sprawcą kłopotów jest alergia, skieruje do

alergologa. Alergia może objawiać się wysypką, nadmiernym wysuszeniem skóry, zaczerwienieniem (tzw. rumień), mogą jej także towarzyszyć ropiejące grudki.

Jeśli pojawiają się po kontakcie z kosmetykiem, proszkiem do prania czy innym detergentem, mówimy o alergii kontaktowej. Uczulenie na skórze mogą również powodować pokarmy, a objawy wystąpić po takim czasie, że samodzielnie trudno skojarzyć ich związek z jedzeniem.

Jeśli jesteś alergikiem, leczonym przez alergologa, a alergia objawia się zmianami skórnymi, lepiej, by zobaczył je także dermatolog. Nigdy nie można wykluczyć, że na zły stan skóry nakładają się różne czynniki.

Ostateczne wyleczenie?

Medycyna nadal potrafi jedynie alergię łagodzić. Warto to robić z pomocą specjalisty, choćby po to, by uniknąć powikłań. Zależnie od rodzaju uczulenia, jego objawów i stopnia zaawansowania, stosuje się inne leczenie. W przypadku alergii kontaktowej wciąż najskuteczniejsze jest unikanie substancji, która ją powoduje. Niektórzy chorzy wymagają odczulania i muszą systematycznie przyjmować leki przeciwhistaminowe. Niekoniecznie te w tabletkach, dostępne bez recepty. Bywa, że bardziej wskazane są środki wziewne, donosowe, maści, albo wszystkie preparaty naraz. O tym powinien decydować specjalista. Właściwe leki przepisze na receptę, a to pozwoli skorzystać ze zniżki, przysługującej ubezpieczonym nawet na popularne leki przeciwalergiczne, także te znane z reklam.

Źródło - http://zdrowie.gazeta.pl