

## APIE VAIKO SAUSOS ODOS PRIEŽIŪRĄ IR GYDYMĄ

Odos sausumą lemia įvairūs vidiniai ir išoriniai veiksniai, dėl kurių sutrinka odos epidermio barjerinė funkcija. Sausėjanti oda tampa šiurkšti, nelygi, paryškėja jos piešinys, parausta, pleiskanoja, ima niežėti. Vėliau praranda elastingumą, vientisumą, joje atsiranda įtrūkimų, per kuriuos gali patekti įvairios aplinkos medžiagos, alergenai, patogeniniai mikroorganizmai ir sukelti uždegimą. Per sausą ir pažeistą odą lengviau patenka įvairios sensibilizuojančios cheminės medžiagos, kurios gali sukelti alerginį kontaktinį dermatitą. Per pažeistą odą sergantieji atopiniu dermatitu gali įsijautrinti įkvepiamiems alergenams (pvz. namų dulkių erkutėms), o tai gali skatinti bronchų astmos, alerginio rinito vystymąsi.

### Maudymas

- Trumpai maudyti vonioje ar duše drungname vandenyje kiekvieną dieną.
- Į vandenį galima įberti sodos, įpilti avių nuoviro ar specialių aliejų voniai. Maudytis su specialiais aliejais patariama 2-3 kartus per savaitę, tuo metu negalima naudoti muilo.
- Nenaudoti kempinių odai trinti.
- Atsisakyti odą dirginančių priemonių ir šarminės reakcijos muilo.
- Muilą pakeisti specialiais prausikliais - lipidų turinčiais bešarmiais muilų pakaitalais, kurie palaiko natūralų rūgštinį odos pH.
- Nusiprausus odą nusausti netrinant, o švelniai prispaudžiant rankšluosčiu.
- Po maudymosi per 3 minutes odą būtina sutepti emolientais!
- Dėvėti švelnius, lygius drabužius, vengti vilnos.

### Svarbu:

- Drėkinti ir sutepti – 3 minučių taisyklė
- Trumpai kirpti vaiko nagus
- Vaiką laikyti vėsiai, vengti situacijų, kai perkaistama
- Atpažinti odos infekcijas ir kreiptis tinkamo gydymo
- Stengtis prablaškyti vaiką ir neleisti kasytis
- Išsiaiškinti ir pašalinti dirgiklius bei alergenų

Parengė gyd. rez. Simona Jakšytė, doc. Odilija Rudzevičiėnė

### Emolientai

Tai odą minkštinantys bei drėkinantys preparatai. Emolientų efektyvumas ir kokybė turi būti įrodyti klinikiniais bei dermatologiniais instrumentiniais tyrimais.

Sudėtis. Svarbiausia sudedamoji dalis – lipidai (20-40%), kurie gali būti gyvuliniai (pvz., lanolinas), augaliniai (įvairūs aliejai), mineraliniai ar sintetiniai. Emolientuose taip pat yra emulgatorių, kurie užtikrina emulsijų stabilumą bei konservantų (pvz., benzoinė rūgštis), kurie išsaugo preparato stabilumą, pailgina galiojimo trukmę ir neleidžia daugintis bakterijoms. Drėkinamasis emolientų poveikis priklauso nuo į juos įdėtų humektantų (pvz., šlapalo, pieno rūgšties, glikolio rūgšties, vyno rūgšties, glicerino, propilenglikolio). Mažiausias lipidų kiekis yra losjonuose, vidutinis – kremuose, didžiausias – tepaluose. Kuo didesnis lipidų kiekis preparate, tuo emoliento poveikis yra geresnis ir ilgesnis, bet oda atrodo riebesnė, lipnesnė, „blizganti“.

Veikimo mechanizmas. Emolientai sudaro lipidinį barjerą, kuris saugo nuo vandens išgaravimo. Humektantai įsiskverbia į epidermio raginį sluoksnį, ten pritraukia bei sulaiko vandenį. Panaudojus emolientą drėkinamasis poveikis pasireiškia per pusę ar vieną valandą ir trunka apie keturias valandas. Emolientai grąžina epidermio barjerą, todėl užkerta kelią patogeniniams mikroorganizmams įsiskverbti. Jie turi ir tiesioginį priešuždegiminį bei niežėjimą slopinantį poveikį. Įrodyta, kad atopinio dermatito paūmėjimą gydant emolientais ir vietiniais gliukokortikoidais, pastarųjų reikia tepti mažiau ir trumpiau.

Dozavimas. Rekomenduojama emolientais sausą odą tepti ne mažiau kaip 2 kartus per dieną. Tačiau, atsižvelgiant į odos sausumą, ligos stadiją bei konkretaus emoliento savybes neretai reikia naudoti 3-4 kartus ir dažniau. Tik pakankamas emoliento kiekis gali duoti norimą efektą. Jei oda labai sausa, tai visam kūnui tepti kelis kartus per dieną visą savaitę gali prireikti: kūdikiui – iki 250 g, vaikui – iki 500 g emoliento.

Emoliento parinkimas. Svarbu pasirinkti tinkamą emolientą ir naudoti jį reguliariai. Žiemą labiau tinka riebių kremų ir tepalų, o vasarą – losjonų ir pusiau riebių kremų. Plaukuotosios galvos odos ir kitų plaukuotų vietų odai tepti tinka losjonai, veido, liemens, galūnių odai – kremai ir tepalai. Ūminės fazės metu šlapiuojančių bėrimų negalima tepti tepalais dėl jų okliuzinio poveikio. Tada labiau tinka losjonai, neriebių kremų. Jei oda yra labai sausa, pleiskanojanti, galima pasirinkti riebių kremų ar tepalų. Jei oda nėra labai išsausėjusi, ją saugant ir drėkinant tinka pusiau riebių kremų.

- Linolo rūgštis veikia tiesiogiai keramidus, atnaujina jų struktūrą ir išlaiko vandenį ląstelėse.
- Šlapalas stipriai padidina odos drėgnumą, sumažina transepiderminį vandens netekimą, sumažina odos jautrumą dirgikliams, pasižymi silpnu antibakteriniu poveikiu, mažina niežėjimą. Kūdikiams ir mažiems vaikams rekomenduojama naudoti emolientus su nedideliu šlapalo kiekiu, nes didesnis šlapalo kiekis mažiems vaikams gali erzinti odą.

Reikėtų išmėginti keletą emolientų. Svarbu, kad preparatas patiktų, būtų noriai ir dažnai tepamas, tada ir gydymo rezultatai bus geresni.