

Problémy

Keď vás začne koža svrbieť, páliť či dokonca bolieť, hlási, že vo vašom tele nie je niečo v poriadku. Neignorujte tieto varovné signály. Môžu vás zachrániť aj pred zlyhaním obličiek či rakovinou žalúdka.

na povrchu

Myslíte si, že venujete svojej pokožke dostatok starostlivosti i pozornosti? Je to náš najväčší orgán a často i najviac zanedbávaný. Neprávom, pretože dokáže oveľa viac, než sa zdá na prvý pohľad. Ak je koža zdravá, je hladká a svieža. Ak však začne meniť farbu či štruktúru, je to reakcia na to, čo sa deje v našom tele. Napríklad narušenie autoimunitného systému sa prejaví ako svrbivá alergia, aktivovaný *Helicobacter pylori*, ktorý môže spôsobiť až rakovinu žalúdka, spozorujete okolo nosa či úst v podobe červených flakov, bledá koža zasa môže signalizovať okrem iného aj poruchu obličiek. Čo všetko nám dokáže povedať pokožka, sme sa pýtali MUDr. Zuzany Kožuchovej, primárky oddelenia dermatológie.

Ktoré signály pokožky netreba prehliadnuť?

Zdravá koža je hladká a kompaktná, má ružový až hnedastý odtieň, v závislosti od fototypu. A čo je dôležité, zdravú kožu nevnímame, pretože nesvrbi, nebolí, nepáli, je bez šupín i začervenania. Len čo sa na nej dejú zmeny, ktoré vnímame ako niečo nežiaduce, treba ihneď navštíviť dermatológa.

Býva väčšina kožných ochorení chronická?

Kožné ochorenia bývajú chronické, ale sú aj akútne. K akútnym patria napríklad alergie na kozmetiku, chemické látky, liekové alergie, a po cielej terapii sa aj vyliečia. Chronické pretrvávajú niekoľko mesiacov, rokov a niektoré aj celý život. Ide napríklad o psoriázu, atopický ekzém, seboroickú dermatitídu, rôzne typy žihľavky a množstvo iných nezávažných, ale aj vážnejších ochorení. Práve chronické ochorenia, aj keď neohrozujú život, niektorí pacienti vnímajú ťažko, pretože koža je súčasťou komunikácie s okolitým svetom. Je to prvá vec, ktorú vnímame pri stretnutí s iným človekom. Ak máme chronické ochorenie srdca alebo iného orgánu, vnímame ho len my a okolie o tom ani netuší. Najneprijemnejšie sú ochorenia, ktoré postihujú viditeľné časti kože, najmä tvár a ruky. Sem patria napríklad akné choroby, seborea,

ekzémy, ale aj nadmerné potenie, rôzne výrasty, neestetické znamienka, bradavičky...

Ktoré kožné ochorenia najčastejšie postihujú mužov?

Muži trpia takými istými chorobami ako ženy, na niektoré kožné ochorenia sú štatisticky viac predisponovaní, na niektoré menej. Na našej klinike sa u mužov najčastejšie stretávame s ochoreniami na tvári a v oblasti vlasovej časti. Okrem klasického akné u mladých mužov, dospelých mužov najčastejšie trápí seboroická dermatitída alebo ekzém. Ide o zápalové ochorenie mazových žliaz, ktoré sú u mužov výraznejšie a sú lokalizované hlavne v takzvanej T-zóne, teda v strednej časti čela, v oblasti nosa aj v oblasti strniska. Prejavuje sa začervenaním, niekedy drobnými prasklinami a šupinkami, ktoré sú viditeľné hlavne v oblasti ochlpenia – na obočí, fúzoch, strnisku. Subjektívne je táto dermatóza vnímaná ako svrbenie a pálenie kože. Je to chronická dermatóza, podmienená dedične, no pri správnej voľbe krémov a správnej životospráve je zvládnuteľná. Naopak, pri



nezdravom štýle, následkom stresu, ale aj pri prehnanom používaní kozmetiky sa môže zhoršovať.

Dospelých mužov však asi najviac trápí strata vlasov. Takzvaná androgénna alopecia je v prvom rade daná geneticky, teda pokiaľ váš otec alebo starý otec začali skoro plešiviť, je viac než pravdepodobné, že to čaká i vás. Tento stav má niekoľko štádií – od najľahšieho, keď sa začína posúvať vlasová hranica v oblasti čela a vytvárajú sa „kúty“ až po to definitívne, keď dochádza ku kompletnej strate vlasov, pričom oblasť obočia, strniska a ochlpenia tela sa nemení. Práve toto je dôležitý diferenciálny-diagnostický znak, pretože pri chorobnej strate vlasov vypadáva aj obočie, mišalnice a chlpy na tele.

Ako si udržať pokožku zdravú?

Zdravá koža je odrazom nášho života. Pokiaľ sa stravujeme racionálne, pijeme veľa vody, pohybujeme sa na zdravom vzduchu, dostatoč-

Dospelých mužov najčastejšie trápí seboroická dermatitída v strednej časti čela, nosa a strniska. Prejavuje sa začervenaním, prasklinami a šupinkami, najmä na obočí, fúzoch, strnisku.

ne spíme a doprajeme jej aj pravidelnú starostlivosť a chránime ju pred vonkajšími vplyvmi, hlavne pred slnečným žiarením, tak sa nám odvdáči pevnosťou a ostane dlho mladá. Muži starostlivosť o pleť často podceňujú – česť výnimkám – považujú to za čosi zženštilé. Nežijeme však v stredoveku a neplatí, že muž má byť ošľahaný vetrom a vysušený slnkom a mrazom. Napríklad na vyšších pozíciách, pri každodennom kontakte s klientmi, sa treba prezentovať, a priznajme si, v tomto prípade zdravá pokožka „predáva“.

Muži by mali aspoň raz za mesiac navštíviť kozmetický salón, kde im pleť vyčistia a rehydratujú. Tiež by nemali podceňiť domácu starostlivosť. Odporúčam poradiť sa so skutočným odborníkom, pretože kozmetické prípravky by mali byť ušité na mieru. Keďže mužská pleť je pórovitejšia a masťnejšia, nepotrebuje masťné a výživné krémy, tie ju môžu zaťažiť. Skôr odporúčam prípravky vo forme výživných hydratačných a omladzujúcich sér, prípadne ľahkých hydratačných krémov. Naša klinika vyvinula napríklad systém Envytherapy, ktorý pozostáva z trojúroveňovej starostlivosti o pleť: domáca starostlivosť, to sú kozmetické produkty na rozjasnenie, vyčistenie, omladenie a rehydratáciu, potom kozmetické ošetrovanie, kde si zakladáme na ošetrovaní ušitom priamo na mieru a návšteva estetickej kliniky, kde lekár mikroihlovou metódou vpravuje účinné látky priamo do kože. Tento systém je časovo nenáročný a je určený hlavne pre aktívnych a zaneprázdnených ľudí, ktorí chcú vyzeráť mládo a zdravo.

Dá sa podľa kože diagnostikovať vážne ochorenie, ktoré sa takto hlási?

Koža je našim najväčším orgánom a je teda prirodzené, že sa na nej odrážajú nielen vonkajšie vplyvy, ale aj rôzne vnútorné ochorenia. Každý patologický znak či symptóm môže ukazovať na nejaké dosiaľ nerozpoznané ochorenie a je len na skúsenosti dermatológa, či ho odhalí.

Z tých základných spomeniem svetlú a suchú pokožku, ktorá ukazuje na anémiu, zníženú činnosť štítnej žľazy alebo ochorenie obličiek, opakujúci sa alebo rozsiahly pásový opar, prípadne mnohopočetné fibrómy podpazušia, na zhrubnutej koži detegujú potenciálne onkologické ochorenie. Pri vitiligu – strate pigmentu – pátrame po autoimúnnom ochorení štítnej žľazy. Bežné svrbenie kože môže znamenať začínajúcu cukrovku, poškodenie pečene, obličiek, ale aj infekciu *Helicobacterom* v žalúdku. Nešpecifické ekzémy na tvári a na tele bez odzvy na bežnú liečbu môžu byť prvým znakom onkologického ochorenia lymfatických uzlín. A je ich oveľa viac... 

