

KOŽA

1.) Naloge kože:

a.) Koža **varuje** organizem, da se nežnejši notranji organi ne poškodujejo. Preprečuje, da bi vstopali v telo mikrobi, tekočine in plini. Preprečuje pa tudi, da ne izhlapevajo iz telesa tekočine in da ne izžareva iz njega preveč toplote.

b.) Skozi kožo se **izločajo** razne snovi, ki so v telesu odveč ali pa celo škodljive.

c.) Koža sodeluje v veliki meri pri **uravnavanju telesne temperature**, ki je pri človeku stalna.

d.) V koži so važna **čutila**, to je za tip, temperaturo in bolečino. Koža je tako zgrajena, da lahko opravlja vsa ta različna opravila.

- je največji organ pri človeku
- pri odraslemu meri 1,7m²
- povprečna debelina je 0,2 do 0,5mm
- je mehka, elastična, odporna, prožna
- omogoča naravne premike
- varuje telo pred zunanjimi vplivi
- zaznava dražljaje iz okolja
- v njej nastaja (pod vplivom sončne svetlobe) vitamin D
- od vseh organov opravlja največ različnih nalog

2.) Zgradba kože:

- Koža ima tri različne plasti: vrhno plast imenujemo **povrhnjica**, pod njo je **usnjica**, med usnjico in mišicami pa je **podkožje**.

a.) POVRHNJICA:

- je v vrhnjem delu iz mrtvih, poroženelih celic, ki stalno odpadajo kot drobne luske (prhljaj, npr. na glavi). Pod njimi pa so žive celice, ki se neprestano delijo, nato roženijo in odmirajo ter nadomeščajo odpadle celice. Koža se torej stalno obnavlja in je na površini vedno mlada. Poroženela plast povrhnjice je tisti del kože, ki pravzaprav telo dobro varuje navzven. V živih celicah povrhnjice so tudi zrnca barvila, pigmenta, ki daje koži barvo. Ultravioletni žarki povzročijo, da se pigmentna zrnca pomnožijo, in postane koža temnejša. Temna barva varuje telo pred škodljivimi učinki sončnih žarkov

b.) USNJICA:

- je debelejša plast kože. V njej se na gosto prepletajo trdna in prožna vlakna, zato je koža hkrati trdna in prožna. Iz te plasti živalske kože strojijo usnje. V usnjici je veliko krvnih žil, ki dajejo koži nekoliko rožnato barvo, zlasti tam, kjer je povrhnjica tanka (na licih). V njej se razpletajo živci, zato je koža občutljiva za razne zunanje vplive.

c.) PODKOŽJE:

- z njim je koža rahlo pripeta na mišice. V celicah tega tkiva se ponekod v telesu nabirajo kapljice maščobe. Maščoba je zaloga hrane v telesu. Kadar stradamo ali pa ob boleznih, se ta zaloga porablja. Zato ta plast~ ni stalno enako debela. Ker maščoba slabo prevaja toploto, varuje podkožje telo pred tem, da v mrazu ne izgubi preveč toplote. Živali, ki stalno živijo v mrzli vodi, imajo debelo plast maščobe pod kožo, na primer kiti, tjulenji itd.

3.) Kožne tvrobe:

a.) NOHTI :

- so na zgornji strani prstnih blazinic
- zgornja plast nohta je zgrajena iz mrtvih celic
- najbolj so občutljivi na rastnem delu
- če poškodujemo nohtno koreninico, lahko noht odpade
- hitrost rasti ni vedno enaka, v posameznih obdobjih se spreminja
- nohti na nogah rastejo dvakrat počasneje kot nohti na rokah

b.) LASJE, DLAKE, TREPALNICE, OBRVI :

- zgrajene so iz celic, ki gradijo lasni mešiček in se nadaljujejo v lasno steblo
- prožnost in elastičnost jim omogoča keratin
- vsebujejo pigment, enak kot v koži
- ima mišico naježevalko, ki zaznava dražljaje

c.) ŽLEZE LOJNICE :

- grozdaste oblike in se izlivajo v lasni mešiček
- izločki dajejo prožnost
- skupaj s pigmentom varujejo kožo pred soncem
- lojnice mastijo lase in jim dajejo prožnost

d.) ŽLEZE ZNOJNICE :

- so zgrajene iz dolgih cevok, zviti v klobčiče
- okoli njih so tanke krvne žilice - kapilare
- dve vrsti znojnic:
- tiste, ki se izlivajo v lasni mešiček
- tiste, ki imajo svojo lastno izvodilo na povrhnjici
- skrbijo za ohlajanje organizma, vzdržujejo telesno temperaturo
- znoj, ki se izloči v obliki kapljic, na površini kože izhlapi

4.) Poškodbe kože:

a.) ŽULJI

- nastanejo zaradi drgnjenja in pritiskov na kožo
- med povrhnjico in usnjico nateče medceličnina
- žulj očistimo z vodo ali milnico
- in zarežemo kožico, da tekočina izteče
- žulj prelepimo z obližem

b.) BRADAVICE

- več vrst, najpogostejše so tiste, ki jih povzročijo virusi
- ti se aktivirajo, če smo pod stresom ali manj odporni
- za odstranjevanje bradavic se moramo posvetovati z zdravnikom

c.) OPEKLINE

- nastanejo zaradi delovanja na kožo
- povzročijo jih lahko vroče tekočine ali predmeti, elektrika in sončni žarki
- delimo jih na **površinske** in **globoke**

d.) AKNE IN MOZOLJI

- odprtina lasnega mešička ali dlake se zapre z izločki lojnic

- pod lojnim čepkom se začnejo razmnoževati bakterije, ki povzročijo vnetje
- praskanje in nestrokovno stiskanje lahko povzroči vnetja in na koži pusti trajne brazgotine

1.) POVRŠINSKE:

- poškodovana je samo zgornja plast kože
- ohladimo jih z mrzlo vodo in s tem omilimo bolečino
- pri povrhnjih sončnih opeklinah namažemo kožo s hladilnimi kremami

2.) GLOBOKE:

- poškodovane so vse plasti kože
- praviloma jih ne hladimo
- nanje položimo sterilno gazo in poiščemo pomoč zdravnika

5.) Nega kože:

a.) Suha koža:

V mladosti je ravno suha koža najlepša. Lica so kot zrele breskvice, pore so ozke, ni mastnega leska. Kdor se muči z nadležnimi aknami in mozoljčki, lahko o taki koži le sanja. Za te prednosti pa je treba plačati že pri 25. letih. Če suha koža ni dobivala ustrezne nege, se pomanjkanje vlage in maščobe maščuje. Kožo vleče, pojavi se lišaj.

Razdražena koža in zgodnje gubice potrebujejo kozmetično pomoč.

Suhi koži najprej primanjkuje medcelične maščobe in posledično vlage. Ta zaščitni sloj je naravna krema iz maščobe, potu in vlažilnih sredstev, ki omogočajo prožnost najvrhnejše plasti kože, roženine. Rožena plast naredi kožo odporno proti zunanjim vplivom in jo varuje pred izsušitvijo. Tudi žleze lojnice suhe kože praviloma proizvajajo manj maščobe.

Naravna kožna maščoba je najboljše sredstvo za ohranjanje vlage. Če te naravne zaščite ni dovolj, se to pokaže na koži kot pomanjkanje vlažnosti. Roževinaste celice postanejo suhe in se luščijo. Ker je njihova medsebojna povezava slabša, tudi vlaga hitreje izpareva in škodljive snovi lažje prodrejo v notranjost. Suha koža zaradi tega postane bolezensko občutljiva in se hitreje stara. Na žalost tudi najboljša nega ne more prisiliti utrujenih celic, da bi proizvajale več maščobe. Pravilna nega pa vseeno lahko nadomesti to, kar koži manjka.

a.1) Nega suhe kože

Suha koža je zelo nežna. Zanj moramo skrbeti po načelu **bolje manj, vendar najboljše**. Suhe kože ne smemo zanemarjati in tudi ne preveč obremenjevati s sredstvi za nego in z vedno novimi preparati. Suho kožo je treba vsak dan negovati po natančno določenem programu.

Česa se je potrebno izogibati?

V savni in pri športih, pri katerih se močno spotite, se iz kože izločijo dragocene zaščitne snovi, ki jih koža težko nadomesti. Koži je treba pomagati tako, da nanjo nanesete debel sloj mastne vlažilne kreme ali pa si privoščite hranljivo in vlažilno masko. Gospem in gospodičnam, ki rade plavajo, svetujemo, da si, preden skočijo v vodo, v kožo na obrazu, vratu in prsih vtrejo

proti vodi odporno kremo z ultravijoličnimi filtri. Izogibajte se močno klorirane vode.

Pilinga oz. odstranjevanja odmrlih celic suha koža ne potrebuje.

Maske, ki se na obrazu strdijo, in tonikov za obraz, ki vsebujejo alkohol, ne priporočamo.

Novih izdelkov ne preizkušamo pozimi, saj je koža že brez tega bolj suha zaradi mraza in pomanjkanja vlage. Primerna letna časa za novosti sta pomlad in jesen.

Sonce, suh zrak dražeče snovi iz okolja in nepravilna nega so zunanji dejavniki, ki zmanjšujejo naravne zaloge vlage v koži. Če imate suho kožo, se izogibajte vsem notranjim in zunanjim dejavnikom, ki koži dodatno jemljejo vlago. Alkohol je eden od največjih izsuševalcev kože, ki poleg vlage veže nase tudi minerale. Sonce troši zaloge vlage. Ne samo da kožo izsuši, z ultravijoličnimi žarki prodre globoko vanjo in poškoduje kolagenska vlakna, ki niso več sposobna nadomestiti izgubljene vlage. **Centralno ogrevanje in klimatske naprave** koži škodujejo. Če imate suho kožo, morate vlažnost nadzorovati povsod, kjer je to mogoče, in jo vzdrževati

b.) Občutljiva koža

Kar 70 % vseh žensk v Evropi meni, da je njihova koža zelo občutljiva, vendar ima samo 12 % teh žensk prirojeno občutljivo kožo. Običajno so to ženske s svetlimi ali rdečimi lasmi, so izrazito svetlopolte in imajo modre ali zelene oči. Njihova koža že tako proizvaja zelo malo maščobe, ima tudi zelo tanko roženo plast in zelo malo zaščitnega pigmenta. Zaradi vsega tega je še bolj izpostavljena zunanjim dražljajem in tudi notranjim stresom. **Občutljiva koža je vedno suha.** Če toliko žensk misli, da imajo občutljivo kožo, to verjetno v večini primerov drži. Zaradi onesnaženega okolja, nepravilne nege, duševnih in telesnih stresov suha koža resnično lahko postane občutljiva. Suha koža je tudi sicer najbolj občutljiva.

Tipični prepoznavni znaki občutljive kože so: razdraženost, rdečica, občutek, da kožo vleče, luščenje in srbenje. Ti znaki so odziv na kozmetične posege, mraz, sonce in onesnaženi zrak. Občutljiva koža potrebuje posebno nego.

b.1) Nega občutljive kože

Pri negi občutljive kože ni pomembno, ali je naravno občutljiva ali pa je občutljivost pridobila. Takšno kožo je treba skrbno negovati in ne prepogosto menjavati izdelkov za nego. Za čiščenje in hranjenje občutljive kože je najbolj varno uporabljati izdelke, ki so sestavljeni iz nežnih čistilnih sredstev, lahkih olj in pomirjajočih aktivnih sredstev, kot so pantenol, ognjičevo olje, kamilični izvlečki itd.

Zvečer obraz očistite z nežnim mlekom in ga obrišite s hranljivim brezalkoholnim tonikom. Nato nanesite tanek sloj nočne kreme za občutljivo kožo.

Kaj je pomembno pri negi občutljive kože?

Nega mora biti čimbolj enostavna, tako kar zadeva sestavo kot količino izdelkov. Z eno samo nego, ki zajema čiščenje (čistilno mleko in tonik) in nanos kreme, pride v stik s kožo približno 30 različnih snovi. Čim manj snovi pride v stik s kožo, manjša je možnost, da je koža za katero od snovi občutljiva. To pomeni, da se je najbolje odpovedati negi, kjer nanašamo eno plast na drugo. Na primer namesto dnevne kreme in tekočega pudra lahko uporabimo samo tonizirano kremo.

Nove izdelke preizkušajte samo, če niste pod stresom. Zaradi večnih stresov v službi in doma lahko postane koža preobčutljiva in ne prenese niti teh izdelkov, ki bi bili v normalnih okoliščinah pravi.

Kolikor je le mogoče, se **izogibajte soncu**. Če to ni mogoče, zaščitite svojo kožo z izdelki, ki vas bodo varovali pred ultravijoličnimi žarki.

Proti vodi odporna krema z ustrezno zaščito ščiti vašo kožo tudi pred agresivno klorirano vodo v bazenu.

Kadar ste v stresu, se odpovedajte vsemu, kar kožo notranje draži, npr. kavi, črnemu čaju in gaziranim napitkom. Izogibajte se alkoholu in močnim začimbam, ki spodbujajo krvni obtok in povečujejo nervoznost. Posledica so kožni madeži in srbenje.

c.) Mešana in normalna koža

Narava je poskrbela za nas. Na delih obraza, ki so najbolj izpostavljeni soncu, vetru in slabemu vremenu, torej na čelu, nosu in podbradku, je žlez lojnic več. Te žleze proizvajajo več maščobe, ki omogoča boljšo zaščito.

Mešana koža je sestavljena iz mastne in suhe kože. Predeli mastne kože so v obliki črke T na čelu, nosu in bradi. Na preostalih delih obraza in na vratu je koža suha, lahko se celo lušči. Če sta mastno in suho v ravnovesju, je koža normalna in tudi nega takšne kože je enostavna. Težave nastopijo samo, kadar je razlika med mastnimi in suhimi predeli tako velika, da človek ne ve več, kakšne izdelke uporabljati. Takrat govorimo o mešani koži.

Izrazito mešan tip kože srečamo samo pri mladih. Srednji del obraza je resnično zelo masten, na njem so vidni mozoljčki in akne, medtem ko so lica nežna in suha. V zrelih letih mešana koža skoraj vedno postane normalna.

c.1) Nega mešane in normalne kože

Zvečer obraz očistite s čistilnim mlekom ali s kozmetičnim milom in ga umijte z veliko tople vode. Na očiščeni obraz nanesite vlažilni hidrogel.

Zjutraj obraz umijte s hladno ali toplo vodo. Če imate izrazito mešan tip kože, srednje dele obraza dodatno osvežite s tonikom. Obraz zaščitite še s kremo za normalno in mešano kožo.

Pomembno: na predele obraza, kjer je koža suha, nanašajte večje količine hranilne kreme za normalno in mešano kožo, na srednji, mastni del obraza pa manj. Vaša krema mora vsebovati veliko vlage in malo maščob. Sami si morate izbrati najbolj primerno kremo. Če se nos, čelo in brada hitro zmastijo, kreme na te dele ne nanašajte, še posebno ne čez noč. Če suhe predele preveč veže, jih dodatno namažite s kremo.

Mladostno, izrazito mešano kožo zjutraj in zvečer očistite z izdelki za mastno kožo.

Podnevi nanosite nemastni vlažilni gel, zvečer namažite vrat in predel okoli oči s kremo za normalno kožo, sredino obraza pustite pri miru.

d.) Mastna koža

Ko začnejo delovati **spolne žleze**, mnogi mladi ljudje opazijo, da se na koži izloča maščoba. Prave maščobne poplave se ponavljajo, dokler se ne uravna delovanje hormonov.

Ali se bo iz tega razvil mastni tip kože, se bo pokazalo kasneje.

Ohranjati mastno kožo lepo ni lahko. Kljub vsemu ima mastna koža določene prednosti. Predvsem ni občutljiva, kar pomeni, da dlje časa ostane mlada. Maščoba naredi zaščitno plast, ki preprečuje izsušitev, obenem pa škodljivim snovem prepreči, da bi prodrle v kožo. Druga prednost je, da tako mastna, kot je v mladosti, ne bo vse življenje. Ko se ženska bliža 30., se največkrat spremeni v mešani tip kože.

Premastno kožo povzroča moški spolni hormon testosteron, ki ga proizvaja tudi žensko telo, ko začneja spolno dozorevati. Ta snov spodbudi žleze lojnice, da izločajo več maščobe. Ne glede na to masten sloj na koži tako žensk kot moških še ne pomeni, da gre za preveliko količino hormona. Vse skupaj je bolj zapleteno. Vsaka žleza lojnica ima svoje receptorje, ki sprejemajo hormonske signale. Receptorji različno reagirajo na hormonske signale, odvisno od konstitucije. Dejstvo je, da tudi najboljša nega ne more spremeniti podedovanega programa oziroma ne more spremeniti hormonsko določenega izločanja žlez lojnic.

S pomočjo kozmetike lahko odstranite masten lesk, skrijete široke pore in zmanjšate nagnjenost k aknam. Najbolje je, da uporabljate posebne izdelke za mastno in aknasto kožo.

d.1) Nega mastne kože

Zelo pomemben del nege mastne kože je **čiščenje**. Zlasti zvečer mora biti temeljito.

Za čiščenje mastne kože je treba uporabljati samo sredstva, ki jo temeljito očistijo (npr. kozmetično milo). Obraz lahko še dodatno očistite s tonikom, ki vsebuje manjši odmerek alkohola.

Na očiščeno kožo varčno nanosite kremo za mastno kožo. In če ste še mladi, lahko tu in tam nanesete zvečer kremo samo okoli oči in na vrat. Zjutraj čistite kožo enako kot zvečer. Enkrat do dvakrat na teden naredite zjutraj piling. Zatem nanosite dnevno kremo za mastno kožo.

Zakaj je mastna koža vedno tudi polna por?

Določene kisline v kožni maščobi z draženjem sprožijo večjo poroženelost povrhnjice. Pritisk, ki nastane zaradi zadebelitve, povzroči, da iz že razširjenih por nastanejo prave lijakaste odprtine.

Kako se izognemo mastnemu lesku?

Lepa koža ima ozke pore. Takšno kožo boste imeli, če jo boste neprestano razmaščevali, saj boste s tem ohranjali tanko roženo plast. Pomagale bodo tudi čistilne maske, ki jih nanašajte enkrat do dvakrat na teden, in redni pilingi, enkrat do trikrat na teden.

Čez dan kožo nekajkrat osvežite s tonikom za mastno kožo. Znano sredstvo, ki vedno deluje, je suhi puder, ki naj bo brezbarven in brez leska. **Pomembno je**, da kožo pred vsakim nanosom pudra popivnamo s kozmetičnim robčkom, s katerim odstranimo masten lesk.

Poseben primer je **koža, ki je mastna in suha obenem**. Dermatologi imenujejo tako stanje kože **suha seboreja**. Je precej mastna, posuta z aknami, a vseeno pustega videza, je hrapava in na določenih predelih celo suha. **Vzrok** za tako kožo je premalo vlage in odvečna maščoba. Na koži so vidne razširjene pore.

Seboroično kožo **čistite zjutraj in zvečer** z izdelki za mastno kožo, nato jo bogato namažite z vlažilnim hidrogelom.

e.) Aknasta koža

V obdobju odraščanja se koža rada pokrije z mozoljčki in aknami. Od 80 do 100 % mladostnikov ima problematično kožo.

Če imate aknasto kožo, je dobro vedeti, da se stanje lahko ponovi v katerem koli življenjskem obdobju. Vse več odraslih žensk ima problematično kožo, katere vzroki so lahko stres, hormonske spremembe ipd.

Vzroki za nečisto kožo

Včasih je prevladovalo mnenje, da mozolji in akne nastanejo zaradi nepravilne prehrane oz. zaradi nekaterih živil ali zaradi umazane kože. **Danes** menimo, da so te težave posledica mastne kože in nekaterih psiholoških dejavnikov, npr. stresa.

Raziskave so pokazale, da je vzrok za akne kopičenje roževinastih celic (keratinocitov), bakterij in maščobe v lojnicah dlačnih mešičkov. Najbolj so dovzetni mešički na obrazu, prsih ter zgornjem delu prsnega koša in hrbta. Na to vplivata tudi dednost in hormonsko neravnovesje. Vsak človek ima ženske in moške hormone. Pri ženskah je lahko ta pojav povezan z menstruacijskim ciklom. Na hormonsko ravnovesje lahko vpliva tudi jemanje kontracepcijskih tablet. Posledica stresa je izločanje adrenalina, kar tudi vpliva na kožo.

Kozmetični izdelki, katerih osnova so maščobe, zapirajo pore. Za ljudi, ki imajo težave z aknasto kožo, je priporočljiva samo kozmetika, ki ne vsebuje maščob.

V puberteti količina hormonov v krvi hitro narašča in s tem spodbuja žleze lojnice, ki pospešeno izločajo kožno maščobo. Maščobe dražijo izvodila mešička, da izdelujejo več celic, ki mašijo folikularne izhode, rezultat pa so akne.

Pri odraslih je lahko vzrok za akne kateri koli od zgoraj omenjenih. Nekatere akne se lahko razvijejo v gnojne mozolje. Takšni mozolji se naredijo iz aken, ko se stena zamašenega mešička pretrga in se mrtve kožne celice, maščoba in

bakterije razširijo v kožo. Poveča se količina belih krvničk, ki preprečujejo, da bi okužba prodrla v globlje sloje kože. Koža pordeči in bele krvničke, pomešane z mrtvimi kožnimi celicami, maščobo in bakterijami, se nabirajo v mešičku in tvorijo gnoj. Na koži se pojavi rdeč mozolj z rumenkasto glavico. **Mozoljev ne smete stiskati.** Pri tem namreč lahko bakterije prodrejo v globlje plasti kože in naredi se brazgotina. Mozoljček pustite pri miru. Tako belim krvničkam omogočite, da počasi uničijo žive bakterije.