

MOJA KOŽA, ... JA IN?

Zakaj imam na koži izpuščaje? Kako naj opravim z mastno kožo? Kako to, da imamo ljudje drugačno barvo kože? Kaj sploh je koža? Na ta in še nekatera vprašanja bom skušala odgovoriti.

KAJ SPLOH JE?

Je zunanje pokrivalo ali odevalo telesa. Površina kože normalno velikega človeka je približno 2 m². Koža daje varstvo, ki preprečuje bakterijam, da bi vdrle v telo, pa tudi trdno in prožno pokriva tkivo pod njo. Koža sodeluje pri uravnavanju telesne temperature. Če je vroče, izloča kožne žleze; znoj, ki izhlapeva na koži, in telo se ohlaja. Če je mraz, se krvne žile v koži skrčijo, dotok krvi na površino telesa se zmanjša, s tem pa tudi izguba toplote. Tudi telesni izločki se deloma izločajo skozi kožo, tako se količina in sestava telesnih tekočin uravnava s *perspiracijo*.

Če je izpostavljena UV žarkom, potrebuje koža telo s potrebnim vitaminom D.

Iz iste snovi kot koža so tudi lasje in nohti. Občutki na koži imajo velik pomen za človeško počutje. Zlasti pomembna je bolečina. Bolečina je nekakšen alarm in sporočilo dogajanja v telesu. Tako je lahko manjša nezgoda, npr. vbod z iglo v prst zelo boleča (kajti v koži na prstu so nakopičeni bolečinski sprejemniki), medtem ko vbod v črevo, zelo malo ali po sploh ne boli, kajti v njem ni sprejemnikov, ki bi zaznali vbod.

RAZLIČNE BARVE

Na našem planetu živimo tri različne človeške rase; rumena, bela in črna. Med seboj se razlikujemo po barvi kože in nekaterih telesnih značilnostih. Barva kože je odvisna od količine zrnca barvila, imenovanega *pigment*, ki se nahaja v povrhnjici.

KOŽNE BOLEZNI

Pri večini kožnih bolezni se pojavijo razne oblike izpuščaja, kot oteklina, mehur, rdečina, pege, mozolji, ... Nekatero od teh bolezni, kot npr. lichen planus, spremljata srbež ali bolečine, pri nekaterih pa ni težav. Koža se tudi lahko lušči, npr. pri *prhljaju* in *seboriji* ali pri dedni kožni bolezni *ihtiozi*. Obstaja toliko vrst kožnih izpuščajev s tako številnimi možnimi vzroki, da se s tem ukvarja posebna veja medicine, **dermatologija**.

Za nekaj vrst kožnih izpuščajev kot so *akne*, ne poznamo vzroka nastanka. Kožne reakcije lahko povzročijo zunanje poškodbe, kot trenje, huda vročina ali mraz, ... Pretirano sončenje je eden izmed možnih vzrokov **kožnega raka**, le da se ta navadno prepočasi razvija, da bi ga uvrstili med kožne izpuščaje. Vnetje kože je značilno za razne kožne bolezni. Zaradi bakterijske infekcije nastanejo *turi*. *Herpes* in *bradavice* povzročajo virusi. Nekatero infekcije povzročajo glivice.

ALERGIJA

Pojavi se preobčutljivost kože, ki se pokaže z različnimi znaki, kot so npr. seneni nahod, astma, ... Snovi, ki povzročajo alergijo, se imenujejo **alergeni** (npr. mačja dlaka, cvetni prah, pršice, ...).

ALERGIJA OB DOTIKU

Nekatere osebe se ob dotiku z določenimi snovmi odzovejo s preobčutljivostjo. Tako lahko nikljaste zaponke na spodnjem perilu povzročijo pri nekaterih ženskah alergične reakcije na koži. Takšna alergija ugasne, ko odstranimo njen vir (v tem primeru nikljaste zaponke).

SRBEČICA

To kožno infekcijo povzroča srbec. Srbec je pršica, ki leže svoja jajčeca v rov, ki si ga izdolbe v zgornji plasti kože. Njegovi izločki povzročajo močno srbenje. Zdravljenje srbečice je preprosto, na voljo so različna mazila in raztopine.

MOTNJE ČUTILA ZA DOTIK

Kožne bolezni prizadenejo tip. Bolj pogosto pa je prizadet zaradi stanja, ki je prizadelo tudi druge dele telesa.

POMANKANJE OBČUTKA ZA BOLEČINO

Zelo redka je prirojena živčna motnja – nesposobnost zaznavanja bolečine. Taka »bolečinska otopelost« lahko močno oteži življenje človeku saj se poškoduje, ne da bi sploh vedel za to. Žal zdravila za to ni.

DERMOGRAFIZEM

Lahko je znamenje telesne tesnobe, duševne motnje ali alergije. Če »rišemo na kožo s konico prsta, se na njej pokažejo napisane besede oz. narisana znamenja. Te izzove snov histamin, ki jo izločajo v kožo drobne krvne žile.

GOBAVOST

To je infektivna bolezen živčevja, mišičja, kože in kosti, posledica je skaženost. Bolezen je pogosta v Afriki in Aziji, zelo redka pa je v Evropi. Eno izmed znamenj je tudi izguba čuta za tip. Povzročitelj je bakterija *mycobacterium leprae* iz skupine bakterij, ki prenašajo tuberkulozo. Možno je zdravljenje. Na svetu je še vedno 20 milijonov bolnikov s to boleznijo. Najbližja bolnišnica za gobavce nam je bolnišnica v Sarajevu.

SONČNE OPEKLINE

Zmerno sončenje je koristno in potrebno, da se lahko tvori vitamin D v telesu. Premočno pa poškoduje kožo in povzroči opekline. Pri hudih opeklinah se razvijejo mehurji, napolnjeni s tekočino, ki so boleči na dotik. Pri obsežnejših opeklinah se zveča telesna temperatura in bolnik pade v šok.

Dokler ima človek sončne opekline se mora izogibati soncu. Obkladki z mrzlo vodo, ledom ali jogurtom ublažijo bolečine.

Sončenje ni priporočeno od 11. do 13. ure, saj je sonce takrat najmočnejše. Priporočene so kreme in olja z faktorjem od 15 dalje, če je sonce nekoliko močnejše.

NEGA

Zdrava, normalna koža poleg rednega umivanja z milom (priporočeno je milo ne pa šampon – ta izsuši kožo) in vodo ne potrebuje veliko nege. Varovati jo moramo pred ostrimi kemičnimi sredstvi ali detergenti in premočnim sončenjem. Ne vtiraj si mila ali milnice v kožo, ker zamaši znojnice, milnico vedno splaknite.

Mastno kožo je treba pogosteje umivati, za suho pa dobrodejno deluje tekočina ali mazilo z oljem.

LEGENDA

PERSPIRACIJA – tekočina, ki jo izločajo znojnice. V znoju je več kot 99% vode, ostalo so po večini soli. Perspiracija je telesni odziv, ki ohranja stalno telesno temperaturo.

PRHLJAJ – izraz za lojavost lasišča, pri kateri so v laseh drobni kosci odmrle kože. Pojav je nepravilno delovanje lojnic, ki izločajo loj na lasišču. Žleze izločajo premalo loja, kar povzroča mastne lase in kožne luske. Prhljaj zahteva večkrat tedensko umivanje las, s posebnim šamponom (največkrat to piše na embalaži, za boljšo kakovost se posvetuj z zdravnikom). Lahko je pa tudi vzrok vnetega lasišča, takrat je najbolje, da zdravljenje predpiše zdravnik.

BRADAVICE – drobni izrastki, ponavadi trdi in nerakavi, ki zrastejo na koži in se zakoreninijo vanjo. Ponavadi se pojavijo na rokah, komolcih, kolenih in na obrazu. Pogoste so predvsem za otroke in mlajše ljudi. Povzročajo jih virusi.

HERPES – vnetje kože, na kateri nastanejo skupine mehurčkov, zaradi infekcije z enim od dveh tipov virusa. Herpes *zoster* je povzročitelj noric pri otrocih. Bolezen mine po enem do dveh tednih, poznamo tudi zdravila, ki ublažijo bolečine in srbenje.

TUR – nad površino dvignjen, občutljiv gnojni tvor, ki ga povzročajo bakterije. Pri mladostnikih so turi zaplet *akne*. Tur ni nevaren, vendar je boleč. Hude posledice nastanejo, če mikrobi vdrejo v krvni obtok, zato si velja zapomniti: **tura ne odpiraj sam/sama, to naj naredi zdravnik (lahko pride do vnetja)**. Na voljo so mazila.

ŠOK – skupek znakov in znamenj (npr. bleda koža, slabost, ...), ki jih medicinsko označujemo kot sindrom šoka, združen z omaganjem.

AKNE – vnetje lojnic tik pod površino kože povzroči mozolje s črnim ali belim vrhom (ogrci), pa tudi vnetje večje s tekočino napolnjene mehurčke (ciste) in kožne brazgotine.