

PORADNA

EKZÉM

Už přes rok se mi na rukou a nohou tvoří malé mokvavé pupínky a silně svědí. Lékaři mi na ně předepisují kortikoidy, po nichž sice pupínky zmizí, ale delším neuzíváním se objeví znovu.

V případě, že se jedná o atopický ekzém, je jeho léčba často velmi zdlouhavá a značně individuální. Kortikoidy pomáhají většině pacientů, protože potlačují akutní příznaky, neřeší však příčinu. Vhodné je po nanesení kortikoidní masti překrýt místo tenkou vrstvou zinkové masti nebo zinkového oleje.

Každopádně doporučujeme vyvarovat se všech spouštěcích faktorů, jako je časté namáčení rukou ve vodě, popř. čistících prostředcích, bez ochranných rukavic, mytí klasickými mýdly, a to vše bez následného ošetření krémem atd.

Za nejdůležitější lze pokládat důkladné promašťování pokožky a používání nealergizujících kosmetických přípravků. Promašťování by nemělo být pouze lokální (např. Linolla Fett krém, Excipial mastný krém), ale i celkové – tj. používání olejových koupelí, jako např. Balneum Hermal, Balmandol olej apod. Doporučujeme výborné přípravky kosmetiky A-derma, která poskytuje kompletní řadu (mýdla, krémy, tělová mléka apod.).

Nejnovějším přístupem je využití speciální houby *Pythium oligandrum*, která se osvědčuje u ekzematické pokožky svým komplexním působením. Pro lokální ošetření lze doporučit krém Bio BioGamma (Pythnie).

LUPY VE VLASECH

Již docela dlouho mě trápí suchá pokožka ve vlasech, nejvíc na hranici s čelem a nahoře na hlavě. Celkově mám sklon k šupinatění pleti na obličej, i když pleť se stále dokáže zmastit. Mám spíše sušší lupy, i když se objevují i místa, která lze označit za mastnější, vlasy samotné (dlouhé) se u kořínků mastí na konci 2. dne od umytí.

Nevím, který šampon vybrat, zda např. s ichtamolem (více druhů od Mediketu), ketokonazolem či také octopyroxem (Danket od Dr. Müllera, Nizoral, Miox aj.), se zinkem, sírou, panthenolem.

Odezva pacientů na léčbu lupů ve vlasech je velmi často individuální a každému svědčí jiný typ šamponu. Pro začátek bychom vám však doporučili vyzkoušet nějaký šampon s ketokonazolem, zejména léčivý přípravek Nizoral. Pokud máte citlivější pokožku ve vlasech, dobré výsledky máme z praxe se šampony Vichy

PharmDr. Jana Švejdová
Lékařka Aesculap, Brno

Dercos proti lupům, pokud máte spíše sušší vlasy, je možné vybrat i verzi pro suché vlasy.

Upřesňujeme, že Danket Dr.Müller je prostředek na mastné lupy.

Poměrně nový je vícesložkový přípravek Oliprox šampon, po jeho použití se může ještě nabýt Oliprox pěna, která se již neumývá.

VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

Mám problém s nadměrným proříváním vlasů. Je mi 22 let, měřím 172 cm a vážím 76 kg.

Poprvé jsem zpozoroval úbytek vlasů po prodělání angíny před dvěma lety. Zašel jsem ke kožnímu lékaři a ten mi řekl, že je to genetické po otci. Nechal jsem si u praktického lékaře udělat krevní obraz, a bylo zjištěno zvýšení hodnot jaterních testů. Ty se díky lékům vrátily po měsíci opět k normě, a poté jsem již ke kožnímu lékaři nešel, mylně jsem se domníval, že to bylo játry. Otcí začaly vypadávat vlasy až po 45 letech a myslím si, že ho předezenu do dvou let. Dále mám akné v oblasti čela a občas i ve vlasové části.

Bohužel, žádný z dostupných prostředků nezaručuje úplné zastavení vypadávání vlasů, natož pak výraznější růst nových. Zejména u mužů je značná genetická a hormonální závislost, proti které je často marné bojovat – pokud je vyloučena jiná příčina padání vlasů (potvrdí lékař dermatolog). Jedinou prozatím možností je lokální léčba minoxidilem, který blokuje v pokožce hlavy hormonální pochody vedoucí k vypadávání vlasů. Dále pak doporučujeme vyzkoušet přípravky Dercos zn.Vichy s aminexilem, popř. vlasovou kosmetiku Ducray Chronostim. Jedná se však o poměrně finančně nákladnou léčbu, kterou je potřebné aplikovat dlouhodobě. Pravidelným používáním těchto přípravků se proces vypadávání oddaluje.

Dále lze podpořit růst zdravých vlasů potravinovými doplňky s obsahem panthenolu, křemíku, zinku, methioninu, dalších aminokyselin a stopových prvků.

VLASY, PLEŤ

Jsem žena, je mi 27let, měřím 174 cm

a vážím 67 kg. Trápí mě nečistá pleť v oblasti brady a úst, jinak pleť nemám mastnou, spíše suchou. Vyzkoušela jsem různé kosmetické přípravky, nic nepomáhá. Určitě jde o vnitřní záležitost. Další problém mám s mastnými vlasy. Konečky jsou suché, roztřepené, pokožka hlavy mastná. Vlasy jsou náročné na péči, musím si je umývat každý den.

Léky neužívám. Snažím se jíst zdravě, netučná jídla, občas si dám sladké, sportuji – jezdím na kole, běhám. Stresu se nevyhnu, ostatně jako každý člověk – pracuji s dětmi, tudíž občas mám nervy na pochodu.

Bohužel univerzální rada neexistuje. Základem je však vždy dobrá životospráva – tu žádná léky nenahradí – a vyhovující kosmetická péče. Existuje řada kvalitních značek, které se specializují na problematiku a citlivou pleť. Kromě výrobků je nabízeno také dermoporadenství přímo v lékárnách, kde je součástí také diagnostika pleti.

Nepíšete, jakou kosmetiku jste už vyzkoušela, obecně však při péči o problematiku pleť máme dobrou zkušenost s kosmetikou zn. BIODERMA, zejména s řadou Sensibio. Důležité je používat základní péči, tj. micelární čisticí vodu a hydratační krém.

Z přípravků pro péči o vlasy můžeme doporučit řadu Vichy DERCOS, pro slabé vlasy kúru Vichy DERCOS Aminactif sprej pro ženy.

Pokud myslíte, že za stavem vaší pleti a vlasů stojí vnitřní faktory, doporučujeme vám vyzkoušet léčivý přípravek Revalid, který se zaměřuje právě na problémy pokožky a vlasů. Na rozdíl od široké palety doplňků stravy pro zdravou pokožku se jedná o registrovaný léčivý přípravek, jehož účinnost je potvrzena řadou lékařských studií.

Z dalších faktorů ovlivňujících pleť je třeba uvést užívání **perorální hormonální antikoncepce**. V mnoha případech jsou problémy s pokožkou u žen způsobeny nerovnováhou pohlavních hormonů – např. vyšší hladinou mužských pohlavních hormonů. V tomto případě je vhodné se poradit buď se svým gynekologem, nebo s dermatologem, který v těchto případech může vhodnou hormonální antikoncepci rovněž předepsat.

