

Jak postępować ze skórą suchą i podrażnioną?

How to treat irritated and dry skin

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska

E-ISSN 2353-8597; ISSN 1231-028X; nr art. Lek.202402.03 © ⓘ

Abstract

Irritated and dry skin is red, dry and itchy. It is devoid of a natural protective barrier, is easily damaged and difficult to regenerate. The most common causes of irritated skin include: allergens, chemicals in cosmetics and detergents, sunlight, stress, unhealthy diet and insufficient water consumption, poorly selected cosmetics. Irritated skin requires appropriate cosmetics that soothe irritations (dexpanthenol), accelerate regeneration (vitamin E), protect against harmful UV radiation (filters) and moisturize dry skin (allantoin).

Keywords: itchy skin, dry skin, allantoin, dexpanthenol.

Streszczenie

Podrażniona i sucha skóra jest zaczerwieniona, swędzi. Jest pozbawiona naturalnej bariery ochronnej, łatwo ją uszkodzić i trudno zregenerować. Do najczęstszych przyczyn podrażnienia skóry należą: alergeny, substancje chemiczne w kosmetykach i detergentach, promieniowanie słoneczne, stres, niezdrowa dieta oraz spożywanie zbyt małej ilości wody, źle dobrane kosmetyki. Skóra podrażniona wymaga stosowania odpowiednich składników, które łagodzą podrażnienia (dekspantenol), przyspieszają regenerację (witamina E), chronią przed szkodliwym promieniowaniem UV (filtry) oraz nawilżają przesuszoną skórę (alantoina).

Słowa kluczowe: podrażniona skóra, sucha skóra, alantoina, dekspantenol.

Wprowadzenie

Podrażniona i sucha skóra jest ściągnięta, łuszczy się, jest zaczerwieniona, swędzi oraz szczypie. Podrażnienia mogą występować na całym ciele: rękach, nogach, tułowi, twarzy oraz na skórze głowy. Najczęściej pojawiają się w wyniku kontaktu skóry ze szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, takimi jak alergeny, drażniące substancje wykorzystywane w kosmetyce, czy po goleniu.

Niektóre podrażnienia są naturalną reakcją obronną naskórki na świadomą ekspozycję na dany czynnik, np. podrażnienia skóry po zbyt długim przebywaniu na słońcu czy zastosowanie

kosmetyków pielęgnacyjnych z kwasami. Inne podrażnienia są wynikiem skutku ubocznego, np. w przypadku alergii.

Przyczyny podrażnień skóry

Choroby i wszelkie stany zapalne

Podrażnienia skóry mogą pojawiać się w przebiegu niektórych chorób. Jedną z bardziej popularnych to trądzik, który charakteryzuje się powstawaniem stanów zapalnych, ropnych guzków oraz wyprysków. Skóra z trądzikiem jest zaczerwieniona i obrzęknięta. Inną chorobą, która może

wywołać podrażnienie twarzy, jest atopowe zapalenie skóry (AZS) [1].

Alergie i infekcje

Podrażniona skóra może być efektem działania alergenów. W tym przypadku głównym objawem jest jej zaczerwienienie oraz nadmierna suchość. Z czasem może pojawić się wysypka. Wśród przykładowych alergenów znajdują się: promieniowanie słoneczne, jady owadów, sierść zwierząt, olejki eteryczne czy składniki kosmetyków. Dodatkowo na skórze twarzy mogą pojawiać się objawy podrażnienia spowodowane alergią wziewną lub pokarmową.

Skóra twarzy może być również podrażniona w wyniku infekcji, np. zakażeń bakteryjnych.

Reakcja na pożywienie

Niektóre składniki pokarmów lub napojów mogą wywołać podrażnienie skóry. W szczególności są to: potrawy pikantne, gorące oraz napoje alkoholowe. Tego typu reakcje pojawiają się u osób o wrażliwej i delikatnej oraz naczyńowej cerze.

Reakcja na zmiany temperatury

Podrażnienia na skórze mogą pojawić się również w wyniku zmian temperatury oraz długiej ekspozycji na promieniowanie słoneczne czy niską temperaturę. Najczęstszym objawem jest sucha, szorstka i zaczerwieniona skóra. Pogorszenie się kondycji skóry może trwać nawet kilka tygodni.

Zbyt intensywne zabiegi pielęgnacyjne

Niekiedy podrażniona skóra twarzy jest wynikiem zbyt intensywnych i inwazyjnych zabiegów pielęgnacyjnych. Zaliczają się do nich peelingi – złuszczenie naskórka za pomocą kwasów. Skóra po takich zabiegach jest zaczerwieniona, szczypie oraz piecze.

Objawy podrażnienia skóry

Podrażnienia skóry zazwyczaj objawiają się:

- uczuciem pieczenia skóry;

- szorstkością skóry – czasami skóra staje się szorstka na całej twarzy, a niekiedy pojawiają się tylko szorstkie plamy;
- zaczerwienieniem – początkowo delikatne, z czasem staje się coraz bardziej intensywne;
- wrażeniem gorąca na twarzy;
- pojawieniem się małych, pękniętych naczynek;
- stanem zapalnym z drobnymi krostkami;
- swędzeniem skóry;
- łuszczeniem skóry;
- przesuszeniem i nadmierną utratą wody ze skóry [2].

Dodatковым objawem podrażnienia jest pogorszenie się kondycji skóry. Staje się ona wrażliwa na dotyk, mogą pojawiać się ropne zmiany skórne i wysypka. Podobnie jest w przypadku podrażnienia skóry na głowie, która swędzi, może być zaczerwieniona. Może pojawić się też łupież.

Należy pamiętać, że podrażniona skóra jest bardziej wrażliwa na działanie kosmetyków, dlatego aby nie pogorszyć jej kondycji, należy zadbać o dobór odpowiednich preparatów. Dopóki nie znikną objawy podrażnienia skóry, należy traktować ją jak wrażliwą.

Dobór odpowiednich produktów

Do pielęgnacji skóry suchej zaleca się stosowanie dwóch grup preparatów:

- hydrofobowych i
- hydrofilowych.

Pierwsza grupa to emolienty tworzące na powierzchni naskórka nieprzepuszczalną warstwę, która zapobiega nadmiernej utracie wody. Do tej grupy zalicza się oleje, woski, tłuszcze oraz syntetyczne oleje parafinowe i wazelinę. Z kolei produkty hydrofilowe działają na powierzchni skóry i w warstwie rogowej naskórka. Zmiękcniają i uelastyczniają skórę oraz łagodzą podrażnienia i nawilżają.

Wybór zarówno produktów leczniczych, jak i kosmetyków do skóry podrażnionej i suchej jest niezwykle ważny. Specjalistyczne kremy, pianki, emulsje, maści czy żele w swoim składzie powinny zawierać:

- alantoinę – przyspiesza regenerację skóry i łagodzi podrażnienia;
- kwas pantotenowy – nawilża, koi i regeneruje;
- glicerynę – zatrzymuje wodę w głębokich warstwach skóry;
- witaminę E – o działaniu regeneracyjnym;
- naturalne tłuszcze – szybko odbudowują warstwę lipidową;
- filtry – chronią przed promieniowaniem.

Składniki łagodzące podrażnienia i nawilżające suchą skórę

Alantoina należy do ureidów, czyli pochodnych mocznika. Mocznik to związek naturalnie występujący w ludzkim organizmie, znajduje się m.in. w naskórku. Jest też otrzymywany syntetycznie, ma szerokie zastosowanie w przemyśle farmaceutycznym i kosmetycznym. Uważa się go za najskuteczniejszą substancję o działaniu nawilżającym. Dlatego znajduje się w kosmetykach przeznaczonych dla skóry suchej i podrażnionej.

Najpopularniejszą pochodną mocznika jest alantoina, naturalnie syntezowana przez tkanki korzeni roślin z kwasu moczowego. Alantoina ma wiele właściwości. Działa keratolitycznie (rozpuszcza zrogowaciałą warstwę naskórka), ponadto stymuluje podziały komórkowe, dzięki temu przyspiesza regenerację skóry [3]. Alantoina działa też silnie nawilżająco, zatrzymuje wodę w naskórku i odbudowuje płaszcz hydrolipidowy skóry. Nie tylko nawilża skórę, ale również ją wygładza i poprawia elastyczność. Dodatkowo redukuje świąd, zaczerwienienie i podrażnienie skóry.

Alantoina jest powszechnie wykorzystywana w przemyśle farmaceutycznym i kosmetycznym, gdzie wykorzystuje się jej wspomniane wcześniej działanie łagodzące, kojące i keratolityczne. Wchodzi w skład wielu maści i kremów dermatologicznych, zalecanych w leczeniu łuszczycy, atopowego i łojotokowego zapalenia skóry. Często jest stosowana w terapii skojarzonej z kortykosteroidami i lekami o działaniu przeciwalergicznym. Takie po-

łączenie jest skuteczne w łagodzeniu oraz leczeniu podrażnień i zmian skórnych o podłożu alergicznym [4]. Preparaty z alantoiną są polecane przy oparzeniach słonecznych i termicznych, skaleczeniach i niewielkich ranach oraz przy owrzodzeniach. Mogą być stosowane na skórę całego ciała oraz na błony śluzowe. Ze względu na działanie keratolityczne alantoina jest składnikiem peelingów, głównie enzymatycznych. Z kolei silne działanie nawilżające oraz kojące powoduje, że wchodzi w skład kremów i balsamów po opalaniu.

Dekspantenol (pantenol) jest związkiem należącym do witamin z grupy B, alkoholowym prekursorem kwasu pantotenowego. Po aplikacji na skórę przekształca się w kwas pantotenowy, składnik koenzymu A, który regeneruje nabłonek w czasie gojenia się ran. Kwas pantotenowy został odkryty w 1932 r. przez Rogera J. Williamsa w czasie jego badań nad drożdżami. Niedługo później rozpoczęto prace nad zastosowaniem dekspantenolu, który jest lepiej absorbowany przez skórę, gdzie jest przekształcany w aktywną formę. W 1944 r. wprowadzono na rynek pierwszy preparat z dekspantenolem.

Obecnie na rynku farmaceutycznym dostępnych jest wiele różnych produktów z tą substancją (kremy, pianki, emolienty, balsamy, krople, żele, płyny, spraye, produkty do opalania i po opalaniu, szampony, odżywki do włosów) [5].

Z uwagi na rozmiar cząsteczki pantenol bardzo dobrze wnika w głąb skóry oraz włosy. Wykazuje również właściwości hydrofilowe. Występuje w dwóch postaciach – lewoskrętnej oraz prawoskrętnej. W kosmetyce ze względu na trwałość oraz stabilność stosowany jest tzw. D-pantenol, czyli postać prawoskrętna. Pantenol ma działanie kojące, regenerujące, nawilżające i łagodzące. Pobudza komórki do odnowy, ujędrnia i nadaje skórze blasku. Działa przeciwbakteryjnie oraz przeciwzapalnie, zmniejsza zaczerwienienia i podrażnienia skóry. Pełni również funkcje konserwantu w kosmetykach, ponieważ zabezpiecza je przed nadmiernym wysychaniem.

Wskazaniem do stosowania dekspantenolu jest leczenie oparzeń słonecznych i termicznych, stanów zapalnych skóry, otarć naskórka. Jest również zalecany wspomagająco w procesie gojenia rógówki i spojówki oka oraz w uszkodzeniach spowodowanych noszeniem soczewek kontaktowych. Pantenol nawilża także błony śluzowe nosa czy oczu. Jest składnikiem kropli, maści i żeli do nosa oraz kropli do oczu i płynów do soczewek. To również składnik produktów przeznaczonych dla osób ze skórą atopową oraz dla dzieci i niemowląt.

Podsumowanie

Podrażniona i sucha skóra jest problemem wielu osób w różnym wieku. Podrażnienia mogą występować na całym ciele. Najczęściej pojawiają się w wyniku kontaktu skóry ze szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, takimi jak alergeny, drażniące substancje wykorzystywane w kosmetologii, w reakcji na zmiany temperatury, czy w przebiegu niektórych chorób. Do składników łagodzących i nawilżających suchą skórę należy m.in. alantoina i dekspantenol.

Nadesłano: 08-03-2024

Adres do korespondencji: redakcja@lekwpolsce.pl

Piśmiennictwo:

1. Buys LM. Treatment options for atopic dermatitis. *American family physician* 2007; 75(4):523-528.
2. Muizzuddin N, Marenus KD, Maes DH. Factors defining sensitive skin and its treatment. *American Journal of Contact Dermatitis* 1998;9(3):170-175.
3. Kapuścińska A, Nowak I. Wykorzystanie mocznika i jego pochodnych w przemyśle kosmetycznym. *Chemik* 2014;68(2):91-96.
4. Shestopalov AV, *et al.* Biological functions of allantoin. *Biology bulletin* 2006;33:437-440.
5. Ebner F, *et al.* Topical use of dexpanthenol in skin disorders. *American journal of clinical dermatology* 2002;3:427-433.