

Desatero péče o dětskou pokožku v zimním období

MUDr. Kateřina Macháčková

Kožní ambulance, Sirnaté Lázně Ostrožská Nová Ves

Pediatr. pro Praxi 2011; 12(1): 58

1	Kůže malých dětí, zejména pak novorozenců a kojenců, je vzhledem ke své nezralé, ochranné kožní bariéře velmi citlivá. To se zvyrazňuje nepříznivými klimatickými vlivy, jako je chlad, vítr, mráz, UV záření, mlha a inverze, tj. zejména v zimě. Za těchto okolností je třeba posilovat ochrannou kožní bariéru a používat protektivní přípravky.
2	Snažíme se eliminovat pobyt v přetopených, klimatizovaných místnostech, střídání teplot, náhlé přechody „z tepla do zimy“, omezíme procházky v době inverze, kojence a batolata nevystavujeme teplotám pod -5 °C.
3	Zimní období klade zvýšené nároky zejména na nekryté partie kůže obličeje a rukou, kde se dětská pokožka snadněji podráždí a vysuší, již při teplotách okolo nuly, kdy je vystavena nižší vlhkosti.
4	Doporučujeme pravidelně aplikovat speciální krémy s obsahem ochranných látek, které zabezpečí obnovu kyselých lipidové kožní bariery. Vhodné jsou produkty, jež obsahují látky schopné vázat vodu, např. ceramidy, glyceridy, kyselina linolová, urea, kyselina mléčná. Ochranný krém aplikujeme cca 30 minut před vystavením se zimnímu ovzduší.
5	Preferujeme bavlněné, nedráždivé, vzdušné oblečení s vyloučením umělých vláken a vlny. Volíme prací prášky pro citlivou pleť, nepoužíváme aviváž.
6	Preferujeme vlažnou sprchu před koupelí, která kůži vysušuje. Zvolíme-li koupel, pak po dobu cca 15 minut s vhodnou olejovou přísadou. Nepoužíváme klasická mýdla, ale tzv. syndety, které udržují kyselý kožní film.
7	Ošetřující emoliencium aplikujeme do vlhké pokožky, preferujeme opakovanou aplikaci před jednorázovou silnou vrstvou krému.
8	Ani v zimě (zejména při pobytu na horách) nezapomínáme na vhodnou fotoprotekci krémy s vysokým UV filtrem. Na rty aplikujeme výživné tyčinky, opět s vysokou fotoprotekcí (SPF 40+, 50+).
9	Zvláště dbáme o okolí rtů a nosu, zejména při častých infektech a rýmě. Aplikujeme přípravky se zklidňujícími látkami – např. panthenolem. Ošetřením mastnějším krémem, ev. s přísadou dezinfekčních komponent, bráníme vzniku ragád a následné superinfekci.
10	Vybíráme přípravky nedráždivé, neparfémované, bez barviv a s minimem konzervantů, produkty z řad tzv. dermokosmetiky, kterou zakoupíme v lékárně. Před aplikací u atopiků a alergiků si vyžádáme vzorek krému. Některé produkty jsou dostupné i v certifikované, tzv. BIO kvalitě.

Článek přijat redakcí: 17. 1. 2011
Článek přijat k publikaci: 2. 2. 2011

MUDr. Kateřina Macháčková
Kožní ambulance, Sirnaté Lázně Ostrožská Nová Ves
Kunovská 664, 687 22 Ostrožská Nová Ves
dr.karaskova@post.cz