

JAK WYBRAĆ DOBRY KOSMETYK DO PIELĘGNACJI?

Prawidłowo dobrane preparaty nawilżają, natłuszczają, uelastyczniają, regenerują naskórek oraz zapobiegają podrażnieniom i utracie wody. Kluczowe znaczenie ma skład preparatu.⁵ Jeżeli szukamy kremu, który ma zapobiegać powstawaniu zmian warto, by zawierał on lanolinę, a także pantenol. Lanolina tworzy warstwę chroniącą skórę przed patogenami drażniącymi i chorobotwórczymi, natomiast pantenol zwiększa nawodnienie warstwy rogowej naskórka i w ten sposób nie dopuszcza do nadmiernej utraty wody przez skórę.⁵ **Jeżeli szukamy preparatu, który ma nieść ratunek przy powstałych już zmianach skórnych ważne, aby oprócz lanoliny czy pantenolu, zawierał on również tlenek cynku – który wspomaga szybsze gojenie się naskórka oraz działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i antyseptycznie – a także witaminę E3, łagodzącą podrażnienia i wyciszającą stan zapalny skóry.**^{11, 12}

Warto również zwrócić uwagę na substancje konserwujące znajdujące się w preparacie, np. estry etylu parahydroksybenzoesan, metylu parahydroksybenzoesan i propylu parahydroksybenzoesan. Stosowanie konserwantów syntetycznych często może wiązać się z powstawaniem reakcji alergicznych i podrażnień skóry. Dlatego producenci wyrobów kosmetycznych coraz częściej sięgają po konserwanty pochodzenia naturalnego.¹³

Pamiętaj! Dokładnie umyj ręce przed kontaktem z preparatem, aby uniknąć wprowadzenia do niego drobnoustrojów.

Nie należy stosować balsamów ani oliwek, zwłaszcza w połączeniu z pudrami lub zasypkami, gdyż mogą one jeszcze bardziej odparzać skórę.³

CO NA PIELUSZKOWE ODPARZENIE SKÓRY U NIEMOWLAKA?

Krem barierowy do stosowania w trakcie i profilaktyce:

- ✓ pieluszkowego odparzenia skóry
- ✓ otarć
- ✓ zapalenia skóry związanego z nietrzymaniem moczu
- ✓ zapalenia skóry prowadzącego do odleżyn
- ✓ ochrony skóry na obrzeżach ran

Specjalistyczny krem do pielęgnacji skóry, który:

- ✓ dzięki zawartości tlenku cynku działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie i łagodząco na skórę⁵
- ✓ dzięki lanolinie, zmiękcza, odżywia skórę oraz tworzy warstwę ochronną na powierzchni skóry
- ✓ łagodzi podrażnienia już po 1. dniu stosowania¹⁴
- ✓ szybko zmniejsza dyskomfort¹⁴
- ✓ redukuje zaczerwienienie¹⁴



PIŚMIENNICTWO:

1. Sybilski A.J., Skóra – najważniejszy narząd naszego ciała. dbajmy o nią! *PediatrMedRodz* 2012, 8 (4), p. 375-379, 2. Wysokiński P., Świeszczyk K. Odleżyny jako istotny problem w opiece i rehabilitacji pacjenta unieruchomionego. W: (red.) Borowicz A. M., Osirńska M., Horyzonty współczesnej fizjoterapii. Monografia, Poznań 2016, 195-211, 3. Łosik M., Pieluszkowe zapalenie skóry i inne odparzenia niemowląt. *Postępy Neonatologii* 2018;24(2), 4. Wilmont A., Doboszyńska A., Pieluszkowe zapalenie skóry u dzieci. *PediatrMedRodz* 2012, 8 (3), p. 272-274, 5. Sadowska-Przytocka A., Czarnecka-Operacz M., Pieluszkowe zapalenie skóry. *Forum Pediatrii Praktycznej. Studium przypadku.* Nr 11/2016, 6. Cohen B., Diagnostyka różnicowa pieluszkowego zapalenia skóry. *ClinicalPediatrics*, 2017; 56 (5S): 16S-22S, 7. Klunk C., Domingues E., Wiss K.: An update on diaperdermatitis. *Clin. Dermatol.*, 2014; 32: 477-487, 8. Ravanfar P., Wallace J.S., Pace N.C.: Diaperdermatitis: a review and update. *Curr. Opin. Pediatr.*, 2012; 24: 472-479, 9. Ersoy-Evans S., Akinci H., Dogan S., Atakan N.: Diaperdermatitis: a review of 63 children. *Pediatr. Dermatol.*, 2016; 33: 332-336, 10. Coughlin C.C., Eichenfield L.F., Frieden I.J.: Diaperdermatitis: clinical characteristics and differential diagnosis. *Pediatr. Dermatol.*, 2014; 31 (suppl. 1): 19-24, 11. Wieloośrodkowe badania porównawcze właściwości pielęgnacyjnych i tolerancji preparatów Alantan, Bepanthen, Linomag i Sudocrem u dzieci z pieluszkowym zapaleniem skóry, praca zbiorowa, „Postępy Dermatologii i Alergologii” 2009, tom XXVI, nr 1, s. 1-6, 12. Zielińska A., Nowak I., Tokoferole i tokotrienole jako witamina E, „Chemik” 2014, nr 68 (7), s. 585-591, 13. Bojarowicz H., Wojciechowska M., Gocki J. Substancje konserwujące stosowane w kosmetykach oraz ich działania niepożądane. *Problemy Higieny Epidemiol* 2008, 14. Sudocrem Expert ma taki sam skład jak SAHC Goldman M, et al. A real-world evidence study evaluating a treatment for nappy rash. *British Journal of Nursing* 2016; 25(8).

teva

Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o.
Producent: Merckle GmbH.

SUD-PL-00009-06-23

Sudocrem®
EXPERT

Jeden krem,
podwójne działanie



Koi, wspomaga leczenie, a także
chroni delikatną skórę.

sudocrem.pl

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją
używania lub etykietą.

Do najważniejszych funkcji skóry należy oddzielenie środowiska wewnętrznego organizmu od środowiska zewnętrznego, czyli **ochrona narządów przed wnikaniem do nich drobnoustrojów i pasożytów**. Skóra chroni nas przed zimnem, promieniowaniem UV, uciskiem czy działaniem środków chemicznych. Odpowiada również za doznania zmysłowe – pozwala na odbieranie bodźców czuciowych ze środowiska zewnętrznego poprzez umiejscowione w niej zakończenia nerwowe.¹

GDY SKÓRA ZAWODZI...

W wyniku oddziaływania patogenów właściwości ochronne skóry mogą ulec osłabieniu. **Jednym z najczęstszych schorzeń skóry, z jakimi spotykają się młode mamy, jest pieluszkowe zapalenie skóry (PZS).**

Przyczyny występowania pieluszkowego zapalenia skóry mogą być związane z mechanicznymi obtarciami, ale także z infekcją będącą wynikiem kontaktu zakrytej przez pieluszkę skóry z wilgotnym środowiskiem. Rozwój stanu zapalnego zależy od powtarzającego się działania różnorodnych czynników drażniących takich jak, np. mocz czy kał i powodujących uszkodzenie bariery skórnej. Dlatego często towarzyszy on innym schorzeniom wieku dziecięcego, np. bieguncce.⁶ Przedłużające się występowanie rumienia czy pojawienie się ostrych wykwitów skórnych (obrzęk, nadżerki, pęcherzyki) wymaga konsultacji z lekarzem.^{3, 6, 7, 8, 9, 10}

CZY WIESZ, ŻE...

Odparzeniom może sprzyjać również zachwianie równowagi pH skóry, które jest zasadowe, przez co skóra słabiej broni się przed drażniącym wpływem np. amoniaku pochodzącego z moczu.⁵ Przyczyną PZS może być także uczulenie wywołane przez alergeny zawarte w samej pieluszcze, bądź w preparatach stosowanych do pielęgnacji skóry w okolicy pieluszkowej.

JAK PRAWIDŁOWO PIELĘGNOWAĆ SKÓRĘ?

Aby zapobiegać PZS (pieluszkowe zapalenie skóry) **należy często zmieniać pieluchy. Pieluchę należy wymieniać, gdy tylko zauważymy, że jest ona mokra lub zabrudzona, nie rzadziej jednak niż co 3-4 h.**

Kluczowa jest też weryfikacja stosowanych do tej pory preparatów oraz materiałów, z których pieluchy zostały wyprodukowane, pod kątem występowania na nie alergii u dziecka. Należy unikać ceratki, plastików i innych nieprzepuszczających powietrza materiałów.

Przy każdej zmianie pieluszki przemywać wodą skórę oraz pamiętać o jej dokładnym wysuszeniu.

Warto stosować barierowy krem ochronny.⁴

Problemy skórne dotyczą nie tylko noworodków i niemowląt. **Mogą dotknąć osób w każdym wieku, zwłaszcza tych, które są trwale unieruchomione, otyłe, mają skłonność do nadmiernego pocenia się lub borykają się z brakiem możliwości prawidłowej higieny.** Powstające odparzenia są wynikiem współistnienia nadmiernego pocenia się z tarciem o siebie dwóch powierzchni skóry lub skóry o ubranie.³ Najczęściej pojawiają się pomiędzy fałdami skórnymi w pachwinach, na udach, pod pachami oraz na stopach. U otyłych kobiet często tworzą się one w okolicy pod biustem. **Brak higieny i prawidłowej pielęgnacji odparzeń może być przyczyną powstania odleżyn.²**

Sudocrem®
EXPERT

