



Krakowskie Centrum Rehabilitacji i Ortopedii
Al. Modrzewiowa 22, 30 - 224 Kraków

Odparzenia skóry. Jak leczyć i zapobiegać?

Program edukacyjny pacjentów
Krakowskiego Centrum Rehabilitacji i Ortopedii
realizowany w ramach systemu jakości -
pod kierunkiem: dr n. med. Jerzego Mirosława Jaworskiego

Opracowanie:
dr n med. Krzysztof Czernicki
dr n med. Jerzy Mirosław Jaworski

Kraków, 2015

Odparzenia są to zmiany skórne, które pojawiają się zazwyczaj w przypadku współistnienia nadmiernego pocenia się z tarciem o siebie dwóch powierzchni skóry lub skóry o ubranie.

Przyczyny powstawania odparzeń

Najczęściej odparzenia pojawiają się u osób otyłych i z nadwagą, ale spotykają się też z nimi osoby regularnie wykonujące ćwiczenia(np. jeżdżące na rowerze, ćwiczące na siłowni itp.), w czasie których dochodzi do tarcia o siebie wilgotnych, ciepłych partii skóry. Odparzenia u osób dorosłych mogą dotyczyć każdej okolicy ciała, najczęściej pojawiają się w miejscach które szybko się pocą oraz są dobrze ocieplone. Są to pachwiny, uda, pachy i stopy. U osób otyłych obserwujemy powstanie odparzeń pomiędzy fałdami skórnymi, a u otyłych kobiet często tworzą się one w okolicy pod biustem. Czynniki które sprzyjają tworzeniu się odparzeń są m.in.: nadmierne pocenie się, brak lub niedokładna higiena ciała, otyłość. Mogą też być reakcją wrażliwej skóry na różne środki kosmetyczne czy chemiczne np.. proszek do prania.

Objawy odparzeń skóry

W miejscu odparzenia skóra staje się czerwona, obrzęknięta, często też dochodzi do sączenia się z jej powierzchni płynu surowiczego. Odparzone miejsca są narażone na powstanie w ich obrębie zakażeń bakteryjnych lub grzybiczych. Odparzenia są dolegliwością wyjątkowo uciążliwą i bolesną, grożą też zakażeniem, konieczna jest więc odpowiednia pielęgnacja, leczenie zmian oraz przede wszystkim ich zapobieganie.

Aby zapobiegać tworzeniu się odparzeń należy zmniejszyć poziom tarcia skóry o skórę lub skóry o ubranie. Osoby narażone na odparzenia powinny wkładać odzież, która jest przewiewna i łatwo odprowadza wodę. Osoby otyłe powinny postarać się stracić zbędne kilogramy.

Aby uniknąć odparzeń w miejscach szczególnie na nie narażonych, należy stosować maści lub kremy natłuszczające. Zastosowanie tego rodzaju preparatów pozwoli na zmniejszenie tarcia.

Pielęgnacja skóry z odparzeniami

Niestety nie zawsze uda nam się zapobiec powstaniu odparzenia. Jeżeli

dojdzie już do powstania zmiany, musimy właściwie zadbać o pielęgnację zmienionej skóry. Po pierwsze należy zapewnić dopływ świeżego powietrza poprzez np. noszenie przewiewnych ubrań. Na oczyszczone, osuszone odparzenie należy zastosować preparaty pielęgnacyjne zawierające m.in. sole miedzi i cynku oraz allantoinę. Związki miedzi i cynku działają przeciwbakteryjnie zapobiegając zakażeniu podrażnionej skóry a także przeciwzapalnie i łagodząco na zmienioną skórę. Alantoina wykazuje działanie pielęgnacyjne zarówno na zdrową jak i na podrażnioną skórę. Dzięki jej łagodzącemu i przeciwbólowemu działaniu ból i pieczenie zmniejszają się już po kilku aplikacjach preparatu.

Po wyleczeniu odparzenia należy nadal dbać o czystość i nawilżanie skóry.