



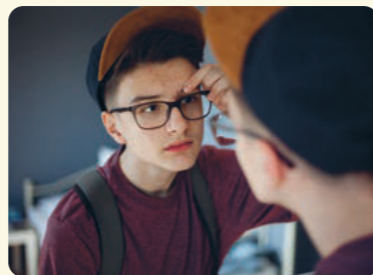
Mozoljavost ali akne

Včasih se ti morda zdi, da je tvoja koža neukrotljiva, še posebno ko se zjutraj zbudiš z velikim mozoljem sredi nosu ali herpesom na ustnicah. Dobra novica je, da obstajajo načini, kako te vsakodnevne težave s kožo preprečimo ali vsaj ublažimo.

Zaradi hormonskih sprememb in povečanega delovanja lojnic se lahko njihovo izvodilo zamaši, koža pa lahko zaradi tega postane pordeela, mesta ob zamašenih lojnicah pa občutljiva in srbeča. Ob dlakah se pogosto namnožijo bakterije, kar opazimo kot rdeča, boleča in nabrekla mesta. Tem kožnim spremembam pravimo tudi akne (npr. črni čepi, ki zamašijo izvodila lojnic, ogrci ali mozolji in podkožna vnetja). Akne se navadno pojavijo na čelu, ob lasišču, na nosu in bradi, vratu, hrbtu, prsih, v dimljah in na zadnjici.

Tukaj je nekaj nasvetov, kako se z njimi spoprimeš:

- Obraz si umij ne več kot dvakrat na dan s toplo vodo in blagim milom za kožo z aknami. Obraz si nežno masiraj s krožnimi gibi in se ne praskaj. Preveč umivanja in praskanje povzročita, da je koža še bolj razdražena.
- Mozoljev ne stiskaj, saj s tem okužen del porineš še globlje v kožo. To povzroči zatekanje in rdečico, celo brazgotine.
- Izogibaj se dotikanja obraza s prsti ali predmeti, na katerih so lahko ostanki aknaste kože, na primer s telefonom.
- Roke si umij vedno, preden na kožo obraza nanašaš kremo ali ličila.
- Če nosiš očala, redno čisti okvirje, da so območja okrog oči in nosu čista.
- Če imaš akne po telesu, se izogibaj tesnim oblačilom. Ta preprečujejo, da bi koža dihala.
- Redno si umivaj lase in poskušaj, da ne prihajajo v stik z aknasto kožo, saj tudi z njimi lahko v akne zaneseš umazanijo. Umazanija se lahko nabira tudi na šalih, trakovih za lase, kapah in lahko dodatno draži aknasto kožo.
- Čeprav morda misliš, da je sonce dobro za akne, ni, zato zaščiti aknasto kožo pred soncem.



Udarnine

Močnejši udarci ali padci ne povzročijo samo poškodb kosti, temveč tudi mišičnih in vezivnih tkiv. Že manj siloviti udarci povzročijo poškodbe mišic in žil. Pri tem se iz poškodovanih žil med tkivo izlije kri. Prizadeto mesto postane modrovijoličaste barve, pravimo, da nastane **modrica**. Območje poškodbe postane boleče in občutljivo, pojavi se **oteklina**. Modrice sčasoma spremenijo barvo, saj se ostanki krvi v tkivu počasi razgrajujejo in odstranjujejo, poškodbe tkiva pa se celijo. K hitrejšemu celjenju pripomoreta negovalna krema in nežna masaža mesta poškodbe.

Prva pomoč

Udarnine in otekline je treba hladiti. Zelo pomembno je, da se prizadetih mest ne hladi neposredno na golo kožo, ampak preko tkanine, krpe ali gaze. Prevelika in neposredna ohladitev bi namreč lahko dodatno poškodovala kožo. Če so udarnine in otekline obsežne in boleče, je treba poškodovani del imobilizirati.



Bolezni in poškodbe kože

Koža je ves čas izpostavljena vplivom okolja. Na njej je prisotnih mnogo bakterij in gliv. Večina je za telo koristna, saj vzdržujejo zunanje okolje kože in s tem preprečujejo razvoj škodljivih bakterij, gliv ali plesni, ki bi kožo poškodovale. Zato je vzdrževanje zdrave kože izredno pomembno, saj s tem varujemo celotno telo.

Koža je izpostavljena izsušitvi, praskam in večjim poškodbam, rane na koži pa pogosto krvavijo. Ločimo ureznine, odrgnine, raztrganine, ugrize in ostale poškodbe kožnega tkiva.

Prva pomoč

Prva pomoč pri poškodbah

Pri nudenju prve pomoči najprej ocenimo resnost poškodb. Najprej ustavimo močne krvavitve, da poškodovani ne bi izkravel. Nato oskrbimo hujše poškodbe (imobilizacija udov, odstranitev tujkov ...). Poškodbe kože, kot so udarnine ali odrgnine, ki za poškodovanega navadno niso usodne, oskrbimo nazadnje.

Pri oskrbi ran moramo imeti čiste roke in uporabljati čiste rokavice. V rano ne pihamo in ne uporabljamo mazil ali praškov.

Površinske rane lahko izpiramo s čisto vodo, prekrijemo s sterilno gazo in povijemo, nato pa hladimo. Tako ravnamo tudi pri ugrizih. Pri globljih ranah najprej ustavimo krvavitev. Če je v rani tujek, ki je rano povzročil, ga ne odstranjujemo, saj bi to lahko povzročilo nove krvavitve. Rano s tujkom oskrbimo, tujek v rani ovijemo tako, da se ne premika in počakamo na reševalce.

Globoka ureznina na roki

1. Poškodovancu se približamo in mu razložimo potek oskrbe, da privoli v našo pomoč. Spremljamo odzivnost in dihanje poškodovanca.
2. Vprašamo ga, kaj se je zgodilo. Ranjeno mesto pogledamo in ocenimo poškodbo.
3. V primeru močne krvavitve s prsti preko gaze neposredno pritiskamo na rano, da ustavimo krvavitev, ali pa naredimo kompresijsko obvezo.
4. Rano sterilno povijemo s povojem.
5. Poškodovano roko imobiliziramo in dvignemo nad raven srca. Poškodovanec naj počiva in miruje.
6. Preverjamo stanje in dihanje poškodovanca. Spremljamo barvo kože, občutek in gibljivost poškodovane roke zaradi prekrvavitve.
7. Počakamo na reševalce ali poškodovanca odpeljemo k zdravniku.

Opeklina kože lahko nastane zaradi izpostavljenosti zelo visokim ali nizkim temperaturam ali nevarnim kemičnim snovem ali pa so posledice električne energije. Kožno tkivo je poškodovano in spremenjeno, lahko pa so poškodovane tudi globlje plasti kože ter krvne žile. Povrhnje opeklina se kažejo kot odstopanje vrhnjih plasti poškodovanega kožnega tkiva, globlje opeklina pa lahko vplivajo na nepravilno delovanje drugih organskih sistemov in s tem na poslabšanje zdravstvenega stanja poškodovanca.



Spiranje rane z vodo

Na spletu poišči, kaj pomeni pravilo »15«, ki ga moramo upoštevati ob opeklinah.