

## Τα 6 πιο συνηθισμένα δερματικά προβλήματα το καλοκαίρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το τελευταίο που χρειάζεται κανείς στις καλοκαιρινές του διακοπές είναι να παρουσιάσει έναν δερματικό ερεθισμό, ένα εξάνθημα με έντονο κνησμό ή μια ξαφνική έξαρση της ακμής του. Τέτοιου είδους απρόοπτα, όμως, είναι πολύ συνηθισμένα, ειδικά όταν δεν τηρούμε ορισμένα προληπτικά μέτρα.

**Ο Δρ. Μάρκος Μιχελάκης, δερματολόγος - αφροδισιολόγος (αισθητική δερματολογία - δερματοχειρουργική) εξηγεί τι πρέπει να προσέχουμε:**



**1. Αλλεργικές αντιδράσεις στον ήλιο.** Μπορεί να είναι αντιδράσεις εξαιτίας ευαισθησίας στον ήλιο (συνήθως κληρονομικής) ή φωτοδερματίτιδες, δηλαδή δερματικές αντιδράσεις που προκαλούνται από την επίδραση του ήλιου σε κάποιον φωτοευαίσθητο παράγοντα στο δέρμα, όπως είναι τα μόρια από το άρωμα που φοράει κάποιος ή από τα φάρμακα που παίρνει.

Για να τις αποφύγετε, ρωτήστε τον γιατρό σας αν τα φάρμακα που παίρνετε είναι πιθανό να προκαλέσουν δερματική αντίδραση, όταν βγείτε στον ήλιο. Αν αρχίσετε να βλέπετε εξανθήματα, μείνετε μακριά από τον ήλιο και συμβουλευθείτε τον δερματολόγο σας.

Φροντίστε, επίσης, να τηρείτε όλους τους κανόνες ηλιοπροστασίας (όχι στον ήλιο 11 π.μ. έως 5 μ.μ., καθημερινή χρήση αντιηλιακού με SPF τουλάχιστον 15, ρούχα που καλύπτουν όσο το δυνατόν περισσότερο το σώμα, γυαλιά ηλίου και καπέλο με φαρδύ γείσο).

Καλό είναι να αποφεύγετε το καλοκαίρι τα πολλά αρώματα.

**2. Εξάρσεις της ακμής.** Όταν ο ιδρώτας αναμιγνύεται με βακτήρια και το σμήγμα του δέρματος, μπορεί να αποφραχθούν οι πόροι και, αν το δέρμα είναι επιρρεπές στην ακμή, μπορεί να παρουσιασθούν σπυράκια (κλειστοί φαγέσωρες).

Για να προστατευθείτε, να απομακρύνετε τον ιδρώτα από το πρόσωπό σας με καθαρό πανί ή πετσέτα με ελαφρά χτυπηματάκια, χωρίς να το τρίβετε (η τριβή μπορεί να ερεθίσει το δέρμα και να οδηγήσει σε έξαρση της ακμής).

Να πλένετε τα είδη ένδυσης που γεμίζουν ιδρώτα (ρούχα, στηθόδεσμούς, καπέλα, πετσέτες, κορδέλες, μπαντάνες κτλ) πριν τα ξαναχρησιμοποιήσετε.

Να χρησιμοποιείτε για το πρόσωπο, τον λαιμό, την πλάτη και το στήθος σας προϊόντα που αναγράφουν ότι είναι μη-φαγεσωρογόνα. Να αναγράφουν, επίσης, ότι δεν έχουν λιπαρή σύσταση (oil free) και ότι είναι μη ακμογόνα.

**3. Ξηροδερμία.** Μπορεί να εκδηλωθεί ακόμη κι αν κάνει ζέστη και έχει υγρασία. Οι κύριοι υπαίτιοι είναι η έκθεση στον ήλιο, στο νερό της πισίνας ή της θάλασσας και στον κλιματισμό.

Για να προστατευθείτε, να κάνετε ντους και να λούζεστε με χλιαρό νερό (όχι με ζεστό), αμέσως μόλις βγείτε από την πισίνα ή τη θάλασσα, χρησιμοποιώντας γλυκό νερό και ήπιο καθαριστικό.

Να αποφεύγετε τα αντιβακτηριακά σαπούνια και τα είδη καθαρισμού χεριών ή/και σώματος με αλκοόλ, διότι μπορεί να αφυδατώσουν το δέρμα.

Μέσα σε 3-5 λεπτά από το ντους, να απλώνετε σε όλο το σώμα σας άφθονη υδατική κρέμα χωρίς αλκοόλ. Φροντίστε να έχετε πάντοτε μαζί σας την υδατική κρέμα, ώστε να την χρησιμοποιείτε μόλις νιώσετε το δέρμα σας να ξεραίνεται.

Να ανεβάζετε τη θερμοκρασία του κλιματιστικού, αν νιώθετε ότι ξεραίνει τον αέρα που αναπνέετε.

**4. Θυλακίτιδα.** Μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος, όταν μολυνθεί ο θύλακας απ' όπου αναπτύσσεται οποιαδήποτε τρίχα. Οι μολυσμένοι θύλακες μοιάζουν με κόκκινα σπυράκια, αλλά συνήθως προκαλούν κνησμό και είναι ευαίσθητοι στην αφή.

Για να αποφύγετε την θυλακίτιδα, να βγάζετε τα ρούχα σας αμέσως μόλις ολοκληρώνετε οποιαδήποτε εργασία, άσκηση κτλ, που σας κάνει να ιδρώνετε πολύ, και να κάνετε ντους.

Καλό είναι, επίσης, να αποφεύγετε τα κοινόχρηστα υδρομασάζ και τζακούζι, εάν δεν είστε σίγουροι για τα επίπεδα των οξέων και χλωρίου που περιέχουν, καθώς και να φοράτε ελαφρά, φαρδιά ρούχα, όταν έχει πολλή ζέστη και υγρασία.

**5. Εξάνθημα από τη ζέστη.** Το εξάνθημα αυτό, που λέγεται και θερινή ιδρώα, οφείλεται στον υγρό, ζεστό καιρό και προκαλείται από την απόφραξη των πόρων των ιδρωτοποιών αδένων. Το επακόλουθο είναι να «παγιδεύεται» ο ιδρώτας κάτω από την επιδερμίδα και να δημιουργούνται πολυάριθμες μικροσκοπικές φλύκταινες (σπυράκια), που προκαλούν κνησμό. Συνήθως εκδηλώνεται στις πτυχές του δέρματος ή στα τμήματά του όπου τα ρούχα προκαλούν τριβή (π.χ. στον αυχένα).

Για να το αποφύγετε, να φοράτε ελαφρά ρούχα από υφάσματα που «αναπνέουν» (να προτιμάτε τα 100% βαμβακερά, να αποφεύγετε τα συνθετικά) και να αποφεύγετε τις «βαριές» καλλυντικές κρέμες ή αλοιφές, που μπορεί να αποφράξουν τους πόρους των ιδρωτοποιών αδένων.

Αν δεν υποχωρήσει μόνο του σε 3-4 ημέρες, αν επιδεινωθεί ή αν συνοδεύεται από συμπτώματα όπως πυρετός ή ο πόνος, πρέπει να απευθυνθείτε αμέσως σε έναν γιατρό.

**6. Κνησμός του κολυμβητή.** Οφείλεται σε παράσιτο των ανοικτών θαλασσών ή των λιμνών και συνήθως εκδηλώνεται με εξάνθημα, το οποίο οφείλεται στο ότι το παράσιτο εισδύει μέσα στο δέρμα, δημιουργώντας μικρές κόκκινες κηλίδες, στα τμήματα του σώματος που δεν καλύπτει το μαγιό. Μερικές φορές αναπτύσσονται και φλύκταινες που προκαλούν ανυπόφορο κνησμό.

Τα μικρά παιδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στον κνησμό του κολυμβητή, επειδή έχουν την τάση να μένουν σε ρηχά, ζεστά νερά.

Για να τον αποφύγετε, φροντίστε να στεγνώνετε καλά το δέρμα σας τρίβοντάς το με πετσέτα μόλις βγείτε από το νερό, γιατί το παράσιτο εισδύει στο δέρμα ενόσω εξατμίζεται το νερό και όχι όσο βρίσκεστε μέσα στο νερό. Ιδανικά, πρέπει να αποφεύγετε την παρατεταμένη παραμονή σε ρηχά νερά και το κολύμπι σε λίμνες.

Πηγή: [healthmag.gr](http://healthmag.gr)