

Jak osiągnąć maksimum korzyści ze stosowania emolientów

Stosowanie emolientów, czyli preparatów nawilżających, jest zalecane w różnych chorobach skóry, takich jak atopowe zapalenie skóry, kontaktowe zapalenie skóry czy łuszczyca.

Emolienty są podstawą pielęgnacji skóry suchej, niestety wielu pacjentów wciąż bagatelizuje ich rolę.

Ostatnie badania naukowe oraz aktualna wiedza o strukturze i funkcji skóry, sugerują, że emolienty mogą wykazywać wysoką skuteczność, jeśli tylko są w odpowiedni sposób stosowane.

W praktyce emolienty są często używane niewłaściwie, są nieskuteczne np. z powodu zbyt małych ilości nakładanego preparatu czy nieregularnego stosowania. Nieodpowiednie stosowanie jest wynikiem braku wiedzy i nierozumienia roli emolientów w leczeniu chorób skóry.

Nieprawidłowa funkcja barierowa skóry

Przyczyną powstawania suchej skóry jest nadmierna utrata wody. W prawidłowej, zdrowej skórze, bariera naskórkowa chroni przed zwiększoną utratą wody.

Uważa się, że główną rolę w patogenezie atopowego zapalenia skóry, kontaktowego zapalenia skóry, łuszczyca czy rybiej łuski odgrywa upośledzona funkcja bariery ochronnej naskórka, wynikająca ze zmian genetycznych.

W przypadku atopowego zapalenia skóry, wadliwy jest proces wydzielania lipidów, w wyniku czego, wykształcane są nieprawidłowe lipidy wchodzące w skład bariery. Brak skutecznego „cementu” komórkowego prowadzi do upośledzenia funkcji barierowej i zwiększonej utraty wody z warstwy rogowej naskórka. Z powodu utraty wody komórki warstwy rogowej ulegają obkurczeniu, co doprowadza do zwiększenia przestrzeni międzykomórkowych i zmniejszenia szczelności skóry. W wyniku powyższych procesów dochodzi do powstania suchej skóry, która nie może skutecznie zatrzymać wody ani chronić przed przedostawaniem się do wewnątrz czynników szkodliwych i alergenów. Takie zmiany można zaobserwować także w zdrowej skórze, w wyniku wielokrotnego stosowania surfaktantów i czynników chemicznych, które usuwają niektóre naskórkowe lipidy.

Stosowanie mydeł na skórę skłoną do wyprysków usuwa więcej lipidów i dodatkowo upośledza funkcję barierową, ostatecznie prowadząc do pojawienia się zmian skórnych. Osoby z zapaleniem skóry są bardziej wrażliwe na działanie mydeł i surfaktantów, ich pozornie zdrowa skóra ma niższy próg wrażliwości na podrażnienia niż wśród osób niecierpiących na te schorzenia.

Preparaty nawilżające

Wśród emolientów wyróżniamy kremy, maści, lotiony, olejki do kąpieli i substytuty mydeł. Znalezienie najodpowiedniejszego emolientu dla danego pacjenta może być bardzo trudne. Ogólnie, tłustsze produkty, na bazie oleju są skuteczniejsze, jednak rzadziej akceptowane przez pacjentów. Pacjenci mogą wymagać różnych emolientów na różne okolice ciała, np. „ciężki”, natłuszczający emolient na skórę suchą kończyn, a „lekkie” emolienty na skórę twarzy.

Niektórzy dermatolodzy namawiają pacjentów do testowania wielu emolientów i wybrania tego, który im najbardziej odpowiada.

Brakuje wiarygodnych badań klinicznych nad emolientami, a istnieją wśród pacjentów różne odpowiedzi na zastosowany preparat. Ważne jest by wybrać tani, akceptowany przez pacjenta produkt, aby mieć pewność, że pacjent będzie stosował go regularnie. Pacjent nie będzie stosował emolientu, którego nie będzie tolerował.

Niektóre emolienty zawierają potencjalne alergeny, które mogą zaostrzać objawy. Kremy i lotiony, będące emulsjami na bazie oleju w wodzie, zwykle zawierają środki konserwujące, takie jak alkohol benzylowy czy hydroksybenzyle zapobiegające wzrostowi bakterii. Niektóre produkty, szczególnie wodniste kremy, zawierają surfaktant laurylosiarczan sodowy (Sodium lauryl sulfate) – wywołujący często reakcje niepożądane, szczególnie u pacjentów z chorobą zapalną skóry.

Skuteczność emolientów może być zwiększona przez dodatek substancji pochłaniającej wilgoć, takiej jak mocznik. Jednakże substancje pochłaniające wilgoć mogą również mieć działanie drażniące. Ich niekorzystny wpływ można czasem zredukować stosując najpierw proste emolienty.

Kremy i maści zawierające miejscowe substancje znieczulające nie są zalecane w leczeniu zapalenia skóry, gdyż mogą powodować uwrażliwienie.

Poza tym, preparaty, w których skład wchodzi antybiotyki także są nieodpowiednie w codziennej pielęgnacji, jednak czasem, gdy wyprysk ulegnie nadkażeniu, mogą być wskazane.

Skuteczne stosowanie emolientów

Jak w przypadku każdej terapii, skuteczność kliniczna zależy nie tylko od wyboru odpowiedniego środka leczniczego, ale także od prawidłowego stosowania. Według British National Formulary działanie emolientów jest krótkotrwałe, dlatego należy stosować je często, nawet gdy nastąpi poprawa. Twierdzenie to potwierdza, że wybór emolientów i sposób ich stosowania powinien być przedyskutowany z pacjentem w celu wyjaśnienia koncepcji leczenia i opracowania planu terapii.

Kompletna terapia nawilżająca

Wielu dermatologów zaleca „kompletną terapię nawilżającą” w celu osiągnięcia największych korzyści ze stosowania emolientów. Terapia ta opiera się na przesłance, która mówi, że skóra powinna, jeśli to tylko możliwe, być chroniona przed mydłem czy detergentami i pielęgnowana możliwie często za pomocą emolientów. Kompletna terapia obejmuje stosowanie emolientów takich jak kremy czy maści, olejki do kąpieli i substytuty mydła wsparte edukacją dotyczącą stosowania. Zawsze należy unikać mydeł i detergentów, włączając w to mydła nawilżające i płyny do kąpieli.

Kremy i maści należy nakładać czystymi rękami. Należy utrzymywać co najmniej pół godziną przerwę pomiędzy nałożonym emolientem a sterydem miejscowym, aby zapobiec rozpuszczeniu steroidu lub jego rozprzestrzenieniu się na niezajęte okolice skóry.

Przed nałożeniem należy rozgrzać emolient, aby był łatwiejszy w aplikacji. W przypadku uporczywego świądu, ulgę przynosi schłodzenie preparatu w lodówce. Przy ekstremalnej pogodzie należy nakładać preparat tak często, jak to możliwe. Emolient nakłada się w kierunku zgodnym ze wzrostem włosów w celu uniknięcia zapalenia mieszków włosowych. Kąpiele powinny być ciepłe, ale nie za gorące, gdyż wysoka temperatura podrażnia skórę. Należy pozwolić skórze samodzielnie wyschnąć, gdyż pocieranie ręcznikiem może zaostrzyć świąd.

Działanie zmniejszające zużycie miejscowych steroidów

Stosując emolienty w odpowiedni sposób, można zredukować ilość aplikowanych steroidowych preparatów miejscowych. Efekt zmniejszający zużycie miejscowych steroidów został wykazany w kilku badaniach naukowych.

W jednym badaniu z podwójnie ślepą próbą porównywano 4 różne sposoby leczenia – stosowanie codziennie samego steroidu miejscowego oraz stosowanie przez 2 dni w okresie 3, 4, 5 dniowym. Ostatnie 3 grupy stosowały emolienty tylko w dniach bez steroidów. Wszystkie 4 grupy w ciągu 21 dni wykazały taką samą poprawę objawów klinicznych zapalenia skóry. Jednakże w ostatniej grupie zużyto 75% mniej steroidu miejscowego (steryd miejscowy był stosowany przez 2 dni w okresie 5 dniowym) niż w grupie codziennie stosującej sterydy.

Może to być ważną informacją dla pacjentów, gdyż wielu z nich obawia się skutków długoterminowego stosowania sterydów miejscowych. Wielu pacjentów nie stosuje przepisanych sterydów miejscowych ze względu na obawy przed skutkami ubocznymi.

Praktyczne wskazówki podczas stosowania emolientów

- Kombinacja trzech różnych typów emolientów (lotiony, kremy i maści) daje najlepsze nawilżenie i odbudowuje funkcję barierową naskórka. „Lżejszy” krem może być stosowany w ciągu dnia, a „cięższa” maść na noc. Lotiony są szczególnie skuteczne w przypadku wyprysku tzw. „mokrego”.
- Kontynuacja stosowania emolientem, nawet gdy wyprysk uległ poprawie, może zapobiegać rozniecaniu zmian skórnych.
- Szampony mogą zaostrzać wyprysk. Mycie głowy nad umywalką lub wanną lub zakładanie gumowych rękawiczek może zapobiec narażeniu dotkniętych okolic ciała na szampon.
- Pocenie się może zaostrzać zmiany, pomocne może być noszenie lekkich bawełnianych ubrań. Delikatne wycieranie potu ze skóry podczas wysiłku fizycznego za pomocą bawełnianego materiału, chłodny prysznic i nakładanie dużej ilości emolientów mogą zredukować podrażnienia wywoływane potem.
- Pranie należy przeprowadzać w wysokich temperaturach, należy unikać „biologicznych” (zawierających enzymy) proszków i płynów zmiękczających. Warto regularnie czyścić pralkę włączając program z wysoką temperaturą i dodając proszek.
- Podrażnień skóry można także uniknąć wycierając z wanny resztki pozostałego po kąpielii emolientu. Wanna powinna być następnie dokładnie wyczyszczona.