

SensOlum

Pielęgnacja
suchej skóry



Poradnik pielęgnacji suchej skóry skłonnej
do zmian łuszczycowych i atopowego zapalenia skóry
dla dzieci i dorosłych





SKÓRA TO COŚ WIĘCEJ NIŻ
TYLKO ZEWNĘTRZNA POWŁOKA CIAŁA,
TO BARIERA OCHRONNA,
ZŁOŻONY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY
I NARZĄD ZMYŚLU W JEDNYM.
PEŁNI FUNKCJĘ TARCZY, REAGUJĄC
NA ŚRODOWISKO, STRES, CHOROBY I WIEK.

TEN PORADNIK POWSTAŁ,
BY POMÓC CI LEPIEJ ZROZUMIEĆ
SWOJĄ SKÓRĘ – SZCZEGÓLNIE WTEDY,
GDY STAJE SIĘ SUCHA, SWĘDZĄCA,
ZACZERWIENIONA LUB POKRYTA ZMIANAMI.

Opierając się na badaniach i międzynarodowych rekomendacjach (EBM – Evidence Based Medicine), przygotowaliśmy praktyczne porady, które możesz wdrożyć już dziś.

SKÓRA

NATURALNA

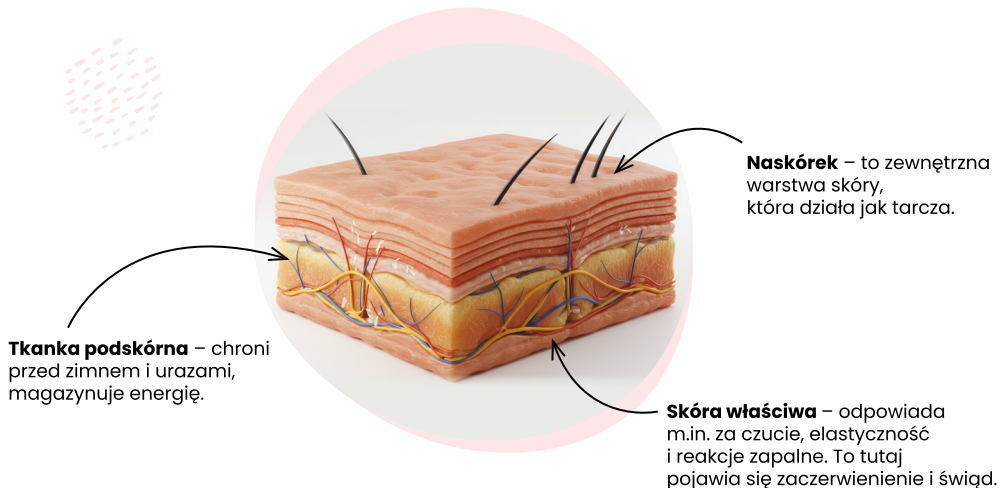
TARCZA

OCHRONNA

Skóra to największy narząd naszego ciała, który pełni wiele istotnych funkcji – m.in. **chroni organizm przed drobnoustrojami, alergenami, chemikaliami** oraz **utrata wody**. Kluczowym elementem tej ochrony jest **bariera hydrolipidowa** naskórka, czyli warstwa składająca się z naturalnych lipidów (tłuszczów), która uszczelnia skórę i zapobiega nadmiernemu odparowywaniu wody.

Uszkodzenie bariery hydrolipidowej prowadzi do zwiększonej utraty wody przez naskórek – tzw. TEWL (transepidermal water loss) – która wynika m.in. z:

- **niedoboru naturalnych lipidów** (w szczególności ceramidów) w warstwie rogowej naskórka,
- **mutacji genu filagryny**, odpowiedzialnego za prawidłowe dojrzewanie komórek naskórka i utrzymanie nawilżenia.





W **skórze suchej** obserwuje się uczucie ściągnięcia, szorstkość, łuszczenie, a czasem lekki świąd.



Skóra bardzo sucha charakteryzuje się głębszymi pęknięciami, nasilonym łuszczeniem, przewlekłym stanem zapalnym i często towarzyszy jej silny świąd oraz nadreaktywność.



Jak pielęgnować skórę z suchą i bardzo suchą?

Podstawą pielęgnacji są EMOLIENTY.

Emolienty to preparaty nawilżająco – natłuszczające, które:

- tworzą ochronny film na powierzchni skóry,
- uzupełniają niedobory lipidów, w tym ceramidów,
- zmniejszają TEWL,
- łagodzą podrażnienia i poprawiają elastyczność skóry.



Ważne!

Emolienty powinny być stosowane 2–3 razy dziennie, a także po każdej kąpeli. Warto wybierać produkty bez substancji zapachowych, barwników i alkoholu, które mogą dodatkowo podrażniać skórę.

Liczne badania kliniczne, metaanalizy i zalecenia towarzystw dermatologicznych – takich jak AAD (American Academy of Dermatology), EAACI (European Academy of Allergy and Clinical Immunology) czy NICE (National Institute for Health and Care Excellence) – **potwierdzają skuteczność emolientów** w redukcji objawów AZS i wydłużaniu okresów remisji.

Skóra sucha i bardzo sucha to skóra **wymagająca – zarówno pielęgnacji, jak i ochrony**. Ważne jest regularne stosowanie emolientów, a także unikanie czynników drażniących (np. detergenty, wełna, zmienne temperatury).

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY

AZS to nie „zwykła sucha skóra” – to **choroba o przebiegu nawracającym**, która może występować zarówno u dzieci, jak i dorosłych.



Czym charakteryzuje się skóra w AZS?

W atopowym zapaleniu skóry bariera skórna jest **osłabiona** i „**nieszczelna**”, co oznacza, że skóra łatwo traci wodę (dochodzi do tzw. TEWL – przelnaskórkowej utraty wody), a szkodliwe czynniki zewnętrzne – takie jak alergeny, bakterie czy substancje drażniące – mogą z łatwością przenikać do głębszych warstw skóry. To prowadzi do nasilenia stanu zapalnego i nawrotów objawów.

Do najczęstszych objawów należą:

- silny, uporczywy świąd (często nasilający się nocą),
- suchość i szorstkość skóry,
- zaczerwienienie i złuszczenie naskórka,
- przeczasy (zadrapania spowodowane drapaniem),
- ścążące się zmiany skórne (w fazie ostrej),
- pogrubienie skóry (lichenizacja) w wyniku przewlekłego drapania.



WAŻNE!

Atopowe zapalenie skóry nie jest schorzeniem zakaźnym – nie można się nim zarazić nawet poprzez bliski, bezpośredni kontakt z osobą chorą.

W cięższych przypadkach może dojść do nadkażeń bakteryjnych, głównie wywołanych przez *Staphylococcus aureus* (gronkowiec złocisty), który kolonizuje zmienioną zapalnie skórę.

Znaczenie pielęgnacji w AZS

Codziennie, systematyczne nawilżanie i natłuszczenie skóry to jeden z kluczowych elementów leczenia AZS – zarówno w fazie remisji, jak i w okresach zaostrzeń.

Emolienty, czyli specjalistyczne preparaty nawilżająco-natłuszczające, stosowane regularnie (2–3 razy dziennie), **pomagają odbudować barierę ochronną skóry i zmniejszyć liczbę nawrotów nawet o 50%**. Ich zadaniem jest ograniczenie utraty wody, zredukowanie suchości, świądu i poprawa komfortu życia pacjenta.

50%

ŁUSZCZYCA



To przewlekła, niezakaźna choroba o podłożu **autoimmunologicznym**, w której układ odpornościowy atakuje komórki własnej skóry. W wyniku tego procesu komórki naskórka dzielą się nawet 10 razy szybciej niż normalnie, co prowadzi **do nadmiernego rogowacenia, złuszczenia oraz przewlekłego stanu zapalnego**.

Najczęstsze objawy łuszczycy:

- Czerwone plamy pokryte srebrzystobiałą łuską
- Zmiany zlokalizowane najczęściej na łokciach, kolanach, owłosionej skórze głowy, plecach i okolicach lędźwiowych
- Pęknięcia, krwawienie oraz bolesność w bardziej zaawansowanych przypadkach

Codzienna pielęgnacja:

W łuszczycy szczególnie ważna jest regularna i odpowiednia pielęgnacja skóry:

- ✓ Emolienty – nawilżają i natłuszczają skórę, zmniejszają świąd oraz poprawiają skuteczność leków stosowanych miejscowo
- ✓ Kąpiele z dodatkiem olejów – pomagają zmiękczyć łuskę, złagodzić podrażnienia i ułatwiają usuwanie martwego naskórka
- ✓ Kosmetyki z mocznikiem – o stężeniu:
 - do 10% – działanie nawilżające,
 - powyżej 10% – działanie keratolityczne (złuszczające)
- ✓ Prysznice zamiast długich kąpieli – krótkie, letnie prysznice są korzystniejsze dla skóry niż długotrwałe moczenie, które może ją przesuszać
- ✓ Fototerapia (UVB 311 nm) – skuteczna i bezpieczna forma leczenia, szczególnie w umiarkowanej i ciężkiej łuszczycy

Dobrze prowadzona terapia pozwala kontrolować objawy i znacząco poprawić jakość życia pacjenta.

RYBIA ŁUSKA

Rybia łuska (*ichthyosis*) to zbiorcza nazwa dla grupy **przewlekłych, uwarunkowanych genetycznie chorób skóry**, których główną cechą jest **nadmierne rogowacenie naskórka** i suchość skóry. Choroby z tej grupy różnią się stopniem nasilenia, przebiegiem oraz dziedziczeniem.

Objawy kliniczne:

- Skóra jest sucha, szorstka i łuszcząca się
- Obecne są charakterystyczne, drobne łuski przypominające rybie łuski, zwykle na: ramionach, nogach (zwłaszcza goleniach), tułowi, czasem pośladkach
- Zmiany nie obejmują fałdów skórnych (np. pach, pachwin)
- Nasilenie objawów często wzrasta zimą, a poprawa następuje latem i w wilgotnym klimacie

Leczenie rybiej łuski ma **charakter objawowy** – obecnie nie istnieje terapia przyczynowa.

Główne cele terapii to **nawilżanie skóry, zmiękczenie naskórka i zmniejszenie łuszczenia**.



Podstawowe zasady pielęgnacji:

- Codzienne stosowanie emolientów – preparaty natłuszczające i nawilżające skórę (np. zawierające ceramidy, glicerynę, oleje roślinne)

• Preparaty złuszczone z:

1.



mocznikiem

(do 10% – nawilżenie,
powyżej 10% – działanie
keratolityczne),

2.



kwasem mlekowym lub kwasem salicylowym

– pomagają usuwać nadmierną łuskę

3.



Kąpiele z dodatkiem olejów i środków zmiękczających

– skracają czas łuszczenia,
ulatwiają aplikację leków

- W cięższych przypadkach: lekarz może zalecić doustne retinoidy (np. acytretynę), które hamują nadmierne rogowacenie naskórka – terapia wymaga ścisłego nadzoru ze względu na ryzyko działań niepożądanych

CODZIENNA PIELĘGNACJA SKÓRY WRAŻLIWEJ



1. Codzienna pielęgnacja: nawilżanie to podstawa



Emolienty (czyli środki natłuszczające i nawilżające) **to najważniejszy element pielęgnacji skóry z AZS.**



Powinny być stosowane codziennie, **minimum 2 razy dziennie**, nawet gdy nie ma zaostrzeń.



Najlepiej **nakładać je zaraz po kąpieli, na lekko wilgotną skórę** – wtedy najlepiej zatrzymują wodę w skórze.



W przypadku **dzieci** zaleca się nawet **200–250 g kremu** tygodniowo, a u **dorosłych** nawet **do 500 g**.

2. Jakie emolienty wybierać?

- Szukaj preparatów bez substancji zapachowych i potencjalnych alergenów.
- Unikaj emolientów z białkami roślinnymi (np. z orzecha ziemnego, owsa) – mogą uczulać.
- U dzieci poniżej 2. roku życia nie stosuj kosmetyków z glikolem propylenowym – może podrażniać.
- U niektórych osób gliceryna jest lepiej tolerowana niż mocznik (urea), który czasem może podrażniać.

3. Kąpiele i mycie: delikatnie, ale skutecznie

- Skórę trzeba oczyszczać, ale delikatnie i bez drażniących środków.
- Najlepiej używać specjalnych płynów myjących bez mydła (tzw. syndety) i olejków do kąpieli.
- Kąpiel powinna trwać maksymalnie 5 minut, w ciepłej, ale nie gorącej wodzie (27–30°C).
- Na końcu kąpieli można dodać olejek kąpielowy – przez ostatnie 2 minuty.
- Po kąpieli lekko osuszyć skórę ręcznikiem (nie trzeć!) i od razu nałożyć emolient.



27–30°C

4. Ważne informacje

- ✓ Stosuj emolienty codziennie, nawet jeśli skóra wygląda dobrze.
- ✓ Nie zapominaj o kąpielach z odpowiednimi dodatkami i delikatnym myciu.
- ✓ Nie używaj zwykłego mydła ani kosmetyków z silnymi zapachami.
- ✓ Przy każdej kąpieli – nawilż skórę bezpośrednio po niej.



Pamiętaj:

W razie jakichkolwiek wątpliwości – skonsultuj się z dermatologiem lub lekarzem prowadzącym. Dobór właściwych preparatów pielęgnacyjnych i ich odpowiednie stosowanie może znacząco poprawić komfort życia z AZS.

PIELĘGNACJA SKÓRY DZIECKA



Skóra niemowląt i małych dzieci różni się od skóry dorosłych – jest cieńsza, bardziej podatna na utratę wody i działanie czynników zewnętrznych. Prawidłowa pielęgnacja ma kluczowe znaczenie nie tylko dla jej zdrowia, ale również dla opóźnienia ewentualnego rozwoju chorób skóry, takich jak atopowe zapalenie skóry (AZS).

U niemowląt skóra jest nawet 5 razy cieńsza niż u dorosłych i wchłania więcej składników – także tych niepożądanych. **Dlatego pielęgnacja powinna być wyjątkowo delikatna.**

Stosowanie odpowiednich kosmetyków pielęgnacyjnych od pierwszego dnia życia dziecka jest niezwykle ważne dla zdrowia jego skóry.

Dlaczego emolienty są tak ważne?

- **Wpływają prewencyjnie na barierę skórą,** która w AZS jest osłabiona i „nieszczelna”.
- **Zmniejszają świąd, suchość i łuszczenie,** poprawiając komfort dziecka.
- **U niemowląt z grup ryzyka (np. z rodzinnym AZS) profilaktyczne stosowanie emolientów może opóźnić lub zmniejszyć ryzyko rozwoju AZS.**

Jak prawidłowo stosować emolienty?

- ✓ **Codziennie, nawet gdy skóra wygląda dobrze**
- ✓ **Zaraz po kąpielach**, na lekko wilgotną skórę – pozwala to zatrzymać wilgoć
- ✓ U dzieci **potrzebna jest większa ilość preparatu** – około 200–250 g tygodniowo
- ✓ **Delikatne mycie** – zamiast zwykłego mydła warto wybrać syndety lub olejki do kąpieli
- ✓ **Kąpiel maks. 5 minut**, w letniej wodzie (27–30°C), bez tarcia skóry ręcznikiem

Jaki emolient wybrać?



Bez zapachu,
bez alergenów
– szczególnie u małych dzieci



Unikaj białek roślinnych
(np. owsa, orzechów) – mogą uczulać



Forma (krem, maść, lotion, żel)
– wybierz tę najlepiej tolerowaną
przez dziecko i wygodną w użyciu

PIELĘGNACJA SKÓRY DOJRZAŁEJ

Skóra dojrzała charakteryzuje się stopniowym **uszczerpieniem warstwy hydrolipidowej**, zmniejszoną produkcją kwasu hialuronowego oraz spadkiem funkcji bariery ochronnej.

W efekcie staje się sucha, mniej elastyczna, podatna na podrażnienia i utratę wilgoci. **Wraz z wiekiem skóra traci zdolność do regeneracji i zatrzymywania wody.** Seniorzy często odczuwają suchość, świąd i pieczenie. Pojawiają się też przebarwienia, plamy i mikrourazy.

- **Codzienna aplikacja** – stosuj emolienty regularnie, w zależności od nasilenia suchości skóry
- **Po kąpielu** – delikatnie osusz skórę i nałóż preparat bezpośrednio po umyciu, aby zatrzymać wilgoć
- **Dobór formuły** – wybieraj emolienty bez zapachów, o prostym składzie. Warto sięgać po te z ceramidami, humektantami lub naturalnymi olejami (np. masło shea), wzmacniającymi barierę skórą
- **Kompletna pielęgnacja** – oprócz emolientów, stosuj również kremy z antyoksydantami (witamina C, E, niacynamid), składnikami natłuszczającymi lub stymulującymi odnowę (retinol, fitoestrogeny)
- **Ochrona przeciwsłoneczna** – codziennie stosuj krem z filtrem SPF 50+ – to podstawa profilaktyki przedwczesnego fotostarzenia się skóry

Dlaczego emolienty są tak ważne dla skóry dojrzałej?

- **Odbudowują barierę skórą** – pomagają zatrzymać wodę i ochronić skórę przed podrażnieniem
- **Wspomagają redukcję zmian zapalnych** – emolienty naprawcze poprawiają przepuszczalność naskórka i nawilżenie





SensOlium

Poznaj linię emolientową

która została stworzona z myślą o skórze: suchej, wrażliwej, skłonnej do zmian łuszczykowych i atopowego zapalenia skóry dorosłych i dzieci powyżej 1. miesiąca życia (mydło od 1. roku życia).

Delikatna pielęgnacja dla skóry, która potrzebuje wyjątkowej troski.

Dzięki zawartości emolientów, gliceryny i składników aktywnych pielęgnuje skórę w każdym wieku.

SensOlium | Krem do twarzy i ciała 100 ml i 250 ml

Krem pielęgnuje, chroni i wzmacnia naturalną ochronę skóry. Długotrwale nawilża i natłuszcza, działa kojąco. Nadaje skórze miękkość i elastyczność, ograniczając nadmierne tłuszczenie. Dzięki zawartości oliwy z oliwek, chroni wrażliwą skórę przed niekorzystnymi warunkami pogodowymi- wiatrem i chłodem.



Kadzidłowiec
indyjski



Masło
shea



Oliwa
z oliwek



Olej
rzepakowy

Produkty kosmetyczne

SensOlium | Hipoalergiczne mydło

Hipoalergiczne mydło przeznaczone do mycia oraz codziennej pielęgnacji suchej skóry. Nie wysusza i jest idealna również dla dzieci powyżej 1. roku życia. Zalecane do skóry suchej i wrażliwej.



Rumianek
pospolity



Kwasy tłuszczowe
oleju palmowego



Produkt kosmetyczny

Sensolium | Emulsja pod prysznic

Formuła bogata w trójglicerydy, oleje roślinne. Emulsja delikatnie oczyszcza, działa przeciwświądowo łagodząc podrażnienia skóry wrażliwej. Zapobiega nadmiernemu wysuszeniu i łuszczeniu się naskórka, intensywnie nawilża i natłuszcza skórę. Zawiera działający przeciwświądowo mocznic. Kompozycja składników aktywnych sprawia, że produkt ma działanie przeciwpodrażnieniowe i zapewnia skórze zdrowy wygląd. Nadaje się do pielęgnacji skóry niemowląt już od 1. miesiąca życia.

Produkt kosmetyczny



**Oliwa
z oliwek**



Mocznik

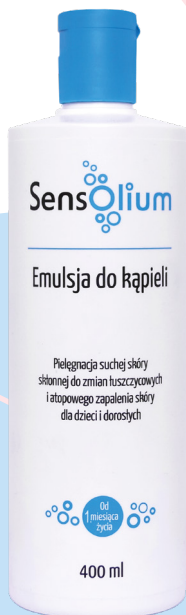


**Ekstrakt
z ostropestu
płamiściego**



**Olej
z nasion lnu**





Sensolium | Emulsja do kąpieli

Produkt delikatnie oczyszcza, chroni przed wysuszeniem, nawilża oraz zapobiega podrażnieniom, zmniejszając napięcie i nadmierne łuszczenie się skóry. Regeneruje naturalny płaszcz lipidowy, zmniejszając suchość i świąd. Produkt przeznaczony do skóry bardzo suchej, odwodnionej i pozbawionej naturalnej warstwy lipidowej. Dzięki zawartym w składzie składnikom regeneruje naturalny płaszcz lipidowy, dzięki czemu skutecznie zmniejsza dyskomfort taki jak swędzenie czy suchość skóry. Przynosi ulgę skórze atopowej, zmniejsza napięcie i nadmierne łuszczenie. Emulsja posiada właściwości myjące dlatego podczas kąpieli nie ma konieczności stosowania innych środków myjących. Najlepszy efekt można uzyskać stosując po kąpieli krem do twarzy i ciała z serii Sensolium. Dzięki temu skóra będzie zregenerowana, a krem zabezpieczy ją przed ponownym przesuszeniem.

Naturalne antyoksydanty (witamina C i E) zawarte w emulsji poprawiają jej elastyczność, spłycają zmarszczki. Stymulują produkcję ceramidów w skórze. Skóra dzięki temu staje się bardziej odporna na czynniki zewnętrzne i jest lepiej nawilżona.



Sensolium | Szampon

Delikatnie oczyszcza oraz pielęgnuje podrażnioną i wrażliwą skórę głowy. Nie powoduje łzawienia oczu, dzięki czemu jest bezpieczny i może być stosowany do mycia głowy niemowląt od 1. miesiąca życia. Włosy stają się miękkie i puszyste. Szampon delikatnie myje oraz pielęgnuje włosy i skórę głowy. Zawiera składnik o działaniu przeciwświądowym. Panthenol oraz kompleks witaminowy działają silnie nawilżająco, łagodzą podrażnienia, regenerują uszkodzony naskórek i zapobiegają łuszczeniu się skóry. Produkt do codziennego stosowania. Produkt bez środków zapachowych i barwników.

Produkt kosmetyczny



Panthenol



Kadzidłowiec
indyjski



Niacyna



Witamina E





www.sensolium.pl