

Top 10 cauze ale iritațiilor pielii

TOP 10 CAUSES OF SKIN IRRITATION

GENERALITĂȚI

Pielea este cel mai mare organ al corpului și, practic, prima barieră de apărare a acestuia; din această cauză primul contact cu iritanții din mediu are loc la nivelul pielii. Dermatita este termenul general folosit pentru a descrie o gamă largă de inflamații cutanate. Unele tipuri de dermatită sunt declanșate de cauze interne, de anumite procese chimice din organism; în această categorie se încadrează eczema, care, de obicei, este ereditară și poate fi declanșată de stres, alergii (alimentare, medicamentoase, de exemplu) și de astm.

Dermatita de contact este rezultatul contactului dintre piele și diverși factori iritanți, care declanșează o reacție alergică. Deoarece oamenii intră zilnic în contact cu foarte multe lucruri, cauza exactă a declanșării erupțiilor cutanate este dificil de stabilit, putând fi vorba despre agenți fizici sau mecanici – vântul, soarele, frigul – sau, în cazul dermatitei de contact, agenți chimici – cosmetice, săpun, produse de curățenie, creme pentru protecție solară etc.

În acest articol vă prezentăm cele mai frecvente cauze ale iritațiilor pielii și măsurile pe care le puteți lua pentru prevenirea acestora.

PLANTELE

Plantele care provoacă iritații ale pielii în mod frecvent sunt: iedera otrăvitoare, stejarul sălbatic și sumacul (scumpie sau oțetar sălbatic).

Oricare dintre acestea pot provoca reacții diferite, dar nu grave.

Dacă o persoană va intra în contact cu iedera otrăvitoare, pielea se va înroși, se va inflama, va apărea senzația de mâncărime și vezicule; aceste simptome se pot manifesta până la 2-3 săptămâni. Reacția alergică este provocată de urushiol, o substanță (rasina) din componența plantei. Tratamentul prescris de medic va conține steroizi, administrați pe cale orală, în scopul reducerii inflamației.

Acest tratament este prescris în cazul în care mâncărimea este severă sau simptomele se manifestă în zone delicate ale corpului (zona feței, de exemplu).

O altă substanță care provoacă iritații ale pielii este capsaicina, cea care dă gustul iute al ardeiului. Pe lângă senzația de arsură a limbii, capsaicina poate declanșa o senzație intensă de arsură și la nivelul pielii și ochilor. Spălarea cu apă și săpun a zonelor iritate este suficientă pentru ca simptomele să dispară.

Cea mai bună metodă de prevenire a iritațiilor provocate de contactul cu plantele este să vă acoperiți aproape în întregime pielea. Purtați haine care să nu permită contactul tegumentului cu plantele, folosiți mănuși de protecție, atunci când intrați în contact cu frunzele de iedera otrăvitoare, cu ardeiul iute etc.



PRODUSELE DE UZ CASNIC. Pe majoritatea produselor de uz casnic este menționat clar că aceste produse nu trebuie inhalate, înghițite, să intre în contact cu ochii etc. Puteți evita expunerea prin purtarea de mănuși de protecție în timpul utilizării produselor.

PRODUSE DE UZ CAZNIC CARE POT IRITA PIELEA

- **Detergenții universali** pot avea în compoziție amoniac, fosfat trisodic și alte substanțe chimice care au rolul de a înlătura grăsimea și petele de pe suprafețele poroase. Expunerea limitată la aceste chimicale nu afectează tegumentul, în schimb expunerea prelungită poate determina arsuri chimice, uscarea și descuamarea pielii.
- **Produsele pentru curățat geamurile** conțin, de regulă, amoniac și izopropanol. Acestea nu au doar efect caustic, dar pot irita și ochii și mucoasa nazală. Se recomandă folosirea lor cu prudență și doar într-un spațiu bine aerisit.
- **Detergenții de spălat vase** pot usca și descuama pielea mâinilor în cazul utilizării prelungite, dar nu reprezintă un pericol pentru piele. Mai nocivi sunt detergenții utilizați pentru mașina de spălat vase, deoarece sunt mult mai concentrați. Contactul îndelungat cu aceștia cauzează mâncărimi și arsuri la nivelul pielii.
- **Substanțele pentru curățarea/dezinfectarea toaletei sau înlăturarea mușgaiului** conțin pesticide; acesta fiind și motivul pentru care sunt caustice. De asemenea, aceste produse conțin înălbitori, inhalarea vaporilor emanați fiind periculoasă.
- **Produsele folosite pentru a desfundă țevile de scurgere** au în compoziție acid sulfuric. Contactul cu această provoacă arsuri grave ale pielii. În plus, aceste produse pot emana vapori toxici.



DETERGENȚII PENTRU RUFEE

Expunerea prelungită a pielii la detergent de rufe (prin clătirea insuficientă a rufelor) poate cauza iritații ale pielii. Detergentul folosit pentru spălarea hainelor conține următoarele ingrediente:

- surfactant (agent tensioactiv de suprafață) care se dizolvă în apă și înlătură murdăria și grăsimea de pe țesături;
- substanțe care susțin acțiunea surfactantului, cu un conținut ridicat de minerale;
- enzime, care au rolul de a îndeprta petele ce conțin proteine organice (cum ar fi urmele de sânge sau iarbă);
- clor, care înălbeste textilele și le dezinfectează;
- oxigen, cu efect de curățare și înălbire a rufelor. Puterea sa de acțiune nu este atât de mare ca a clorului, dar este un produs mai sigur și mai puțin nociv;
- înălbitori optici, care absorb formele invizibile de lumină și le re-emit sub formă de lumină albastră, făcând hainele să pară mai luminoase;
- parfumuri, care maschează mirosul chimic al detergentului.

Chiar și înălbitorii fără clor pot determina arsuri, dar îndeprtarea substanței prin clătirea cu apă duce la dispariția simptomelor. Surfactanții din detergenți, de exemplu, au toxicitate scăzută, dar pot determina uscarea și mâncărimea pielii dacă hainele nu sunt bine clătite. Aceștia sunt responsabili de erupții ale pielii, în cazul persoanelor care au pielea sensibilă sau sunt alergici. Parfumurile din balsamul de rufe poate produce reacții alergice similare.

Majoritatea producătorilor au răspuns cererilor consumatorilor cu piele sensibilă și alergici, creând detergent și balsam de rufe fără parfum și coloranți.



PRODUSELE CU FACTOR DE PROTECȚIE SOLARĂ

Cremele de protecție solară sunt folosite pentru a proteja pielea de razele ultraviolete nocive ale soarelui.

Există două tipuri de ecrane solare:

- Ecranele fizice sau minerale – în compoziția unora dintre acestea sunt incluse oxidul de zinc și oxidul de titan, care reflectă și dispersează radiațiile razelor ultraviolete, înainte ca acestea să pătrundă prin piele.
- Filtrele chimice – sunt frecvent comercializate, cu toate că produsele chimice de protecție solară pătrund în piele și absorb radiațiile razelor ultraviolete înainte ca acestea să afecteze tegumentul.

Ambele tipuri de ecrane de protecție solară intră atât în componența produselor cu protecție solară, cât și în diverse produse cosmetice (creme hidratante pentru față, creme pentru mâini, fond de ten). Dermatologii recomandă folosirea produselor de protecție solară cu un factor de protecție împotriva razelor ultraviolete de cel puțin 15.

Produsele pentru protecție solară conțin substanțe chimice specifice care pot declanșa reacții alergice. Din nefericire, nu există o mare varietate de filtre pentru protecție solară din care producătorii să aleagă. În concluzie, dacă prezentați o reacție alergică la un produs special folosit pentru protejarea de razele ultraviolete (erupție, mâncărime la nivelul pielii), alegeți un alt produs care să conțină substanțe chimice diferite.

Frecvent, reacțiile alergice la produsele solare sunt cauzate de acidul para-aminobenzoic sau PABA. Beneficiile acestui acid sunt în curs de cercetare, deși rolul său ca ecran solar este semnificativ.



INSECTELE

Indiferent dacă vă plac sau nu, în aer liber întâlniți diverse insecte. Cu siguranță ați încercat să vă protejați cu repelenți pentru a evita mușcăturile, înțepături și alte senzații provocate de acestea; însă, este bine să știți că atât insectele, cât și repelenții pot provoca iritații ale pielii.

Cele mai multe insecte sunt inofensive. Totuși, țânțarii, căpușele și păduchii mușcă în scopul de a se hrăni cu sânge; albinele, furnicile și păianjenii ciupesc în încercarea de a se apăra, cu un venin care conține aminoacizi, peptide și proteine. Deși doar unele insecte au venin letal, toate mușcăturile și înțepăturile pot produce reacții alergice. Manifestările acestora sunt diferite, de la o ușoară umflătură și mâncărime, până la erupții violente, cu vezicule și ulcerații. Dacă doriți să vă protejați de insecte, aplicați pe pielea loțiuni sau sprayuri speciale cu efect insectifug (repelent).

De regulă, aceste produse conțin n-dietil-meta-toluamida (DEET) și alte substanțe chimice, cunoscute ca fiind eficiente în prevenirea înțepăturilor de insecte. Specialiștii recomandă ca la manifestarea primei reacții alergice să întrerupeți folosirea produsului și să spălați bine zona în care acesta a fost aplicat. Cea mai bună protecție a pielii contra mușcăturilor de țânțari este îmbrăcămintea. Dacă urmează să petreceți o perioadă îndelungată de timp în natură, luați în considerare achiziționarea unei vestimentații speciale, care vă poate apăra de insecte.



CĂLDURA

În zilele călduroase și umede există riscul ca pe piele să apară erupții cauzate de căldură. Acestea pot declanșa simptome precum vezicule, umflături, papule roșii, roșeață etc., determinate, practic, de transpirația excesivă. Umflăturile se formează atunci când canalele prin care se elimină transpirația se obstruează, iar retenția sub piele inflamează canalele. De regulă, alergiile sau erupțiile cauzate de căldură dispar fără tratament, iar odată cu aceasta și senzațiile de mâncărime, usturime și inflamația de la nivelul pielii.

Preveniți erupțiile cutanate provocate de căldură prin deplasarea în locuri răcoroase, cu toate că există și cazuri în care acest tip de alergii poate sfida condițiile meteorologice.



BĂRBIERITUL ȘI EPILATUL

Bărbieritul poate provoca iritații atunci când nu aplicați suficient lubrifiant pe suprafața pielii. Pentru lubrifiere puteți folosi o cremă de ras din comerț sau doar o spumă groasă din săpun. Fără lubrifiere, aparatul de ras poate agresa pielea, provocând iritații și zgârieturi.

Aceste leziuni ale pielii vor determina o senzație de arsură și mâncărime, fiind cunoscute sub denumirea de „iritații după bărbierit“.

Există multe alte alternative de îndepărtare a părului de pe corp

Persoanele care folosesc cremele de epilat au semnalat reacții alergice și arsuri chimice însoțite de prurit, înroșire, vezicule, usturimi și descumări ale pielii. Dacă prezentați oricare din aceste reacții când testați o cremă epilatoare, spălați bine zona pentru a elimina produsul și evitați folosirea acestuia.

Ceara îndepărtează firul de păr din folicul, astfel că efectul este de lungă durată.

Pe o perioadă de câteva ore, această metodă de epilare poate determina roșeață, senzație de arsură, mâncărime și chiar o inflamație a pielii ca urmare a traumei la care este supusă pielea când ceara smulge firele de păr.

Îndepărtarea permanentă a părului poate fi o soluție tentantă și pe termen lung. Metoda previne iritația pielii și inconveniențele periodice provocate de ras și epilarea cu ceară.

Atât electroliza, cât și epilarea cu laser ar putea provoca durere temporară și înțepături la locul tratamentului.

După procedură, pentru scurt timp, pielea va fi roșie și ușor tumefiată.

Simptomele pot fi estompate cu ajutorul medicației și a unguentelor antiinflamatorii. În situații excepționale, după aceste intervenții s-au raportat vezicule, cicatrice și chiar tulburări ale pigmentării pielii.



COSMETICELE

Loțiunile, deodorantele, tratamentele pentru acnee și alte produse cosmetice pot cauza iritații ale pielii dacă aveți reacții alergice la substanțele din componența acestora sau dacă substanțele chimice se descompun în substanțe periculoase. Unele antiperspirante, de exemplu, pot provoca reacții alergice precum prurit și erupții cutanate.

Cosmeticele pot conține ingrediente active de genul alfa-hidroxi-acizi, care pot irita sau chiar leza pielea. Din această cauză se recomandă să testați fiecare produs cosmetic și să îl folosiți conform instrucțiunilor. Întrerupeți imediat aplicarea lui dacă apar iritații pe piele sau alte reacții adverse! Aditivii, conservanții, coloranții și aromele din produsele cosmetice sunt factori favorizanți ai erupțiilor cutanate.

Unele produse cosmetice conțin conservanți pentru ca termenul de valabilitate să fie mai mare, însă atunci când sunt expuse la căldură sau intră în contact cu bacteriile, compoziția acestora se modifică. De exemplu, produsele pentru machiaj care au la bază un complex de filtre pentru radiații ultraviolete își pierd calitatea de ecran solar dacă sunt expuse la temperaturi înalte și pot răspândi bacterii dacă nu folosiți un aplicator de unică folosință. Pentru a preveni iritarea pielii, acnea și alte efecte nocive, folosiți produsul cosmetic în perioada de valabilitate și urmați instrucțiunile de depozitare menționate pe etichetă.



SĂPUNUL

Săpunul dvs. preferat poate fi unul care miroase bine, face spumă și după ce-l folosiți pielea rămâne curată. Cu toate acestea, trebuie să luați în calcul că acesta ar putea fi principalul vinovat în cazul în care aveți pielea uscată și prurit. Săpunul este un surfactant (agent tensioactiv) care în contact cu apa elimină murdăria și grăsimea de pe o suprafață. Săpunul este rezultatul natural al unei reacții chimice dintre o soluție alcalină și grăsime sau ulei.

Săpunul poate irita pielea în două moduri:

- Puteți manifesta o reacție alergică la parfumul sau colorantul din componența acestuia;
- Săpunurile care degresează puternic pielea, lăsând-o aspră și lipsită de elasticitate, pot produce iritații.



ÎMBRĂCĂMINTEA

Îmbrăcămintea poate declanșa iritații ale pielii din cauza:

- materialelor aspre;
- vopselelor, aplicațiilor și aditivilor chimici utilizați în procesul de fabricare al țesăturii;
- dispozitivelor de fixare (fermoare, capse etc.) și a cusăturilor;
- tipului de țesătură (anumite țesături nu permit pielii să respire și să se usuce rapid când transpiră).

Iritațiile pielii determinate de haine sunt greu de depistat; în prima etapă veți bănui ca acestea sunt provocate de săpun, detergent sau cosmetice aplicate direct pe piele.