

Hädas piinava nahasügelusega

REPRO

Sügelemine (ladina keeles *pruritus*) on ebameeldiv tunne, mis sunnib kratsima. Sügelust tekitavaid ja soodustavaid tegureid on palju ning nende selgitamine nõuab mõnikord lausa detektiivi oskusi.

Alljärgnevalt mõned levinumad sügelemise põhjused.

Sügelised ehk skaabies on parasiitne nahahaigus. Tekitajaks on palja silmaga vaevalt nähtav sügelisest. Haigus levib nahakontaktide kaudu ning põhjustab lausa väljakannatamatut sügelust. Haige kratsib oma nahka ja vigastab seda. Vigastustesse satuvad pisikud ja tekib mädapõletik.

Täid. Piinav sügelus peanahal viitab sageli täidele. Asotsiaalidel esinevad täid sageli koos sügelisega.

Allergilised nahahaigused: steepiline nahapõletik, nõgestõbi ehk urtikaaria jm.

Mõningad sisehaigused: suhkruhaigus, maksahaigused, mõningad kasvajad, kilpnäärme- ja verehaigused (lümfoom, leukeemia).

Vanematel meestel võib sügelus olla seoses eesnäärmehaigustega, neistel menopausiga.

Närvisüsteemi haigused: stress, depressioon.

Sügelus kõrvalmõjudest

Sügelemine võib olla põhjustatud tarvitavate ravimite kõrvalmõjust, samuti mõningate riideesemete materjalist ning värvimiseks kasutatud ainetest.

Sügelemist võib soodustada liiga kuiv ja kõhetunud nahk, näiteks raukadel. Jalgadel esineb veenikomude piirkonnas sageli naha toitumishäireid ja seetõttu ka sügelust.

Seega, mõned kannatavad ainult mõne kehapiirkonna (jalad, sõrmevahed, peanahk) sügeluse all, teistel sügeleb kogu keha. Nahk



Liiga kuiv nahk põhjustab sügelemist.

võib sealjuures olla ilma nähtavate muutusteta.

Nahk võib kiheleda nii tugevalt, et kuidagi ei saa olla kratsimata. Kratsimine aga omakorda suurendab sügelust ja kahjustab nahka. Tagajärjeks on sügatõbi.

Sügatõbi ehk pruriigo

Lööve tekib sümmeetriliselt jäsemete sirutuspindadel, selja- ja vööpiirkonnas. Nahal on näha eri suurusega tihedaid koorikuga kaetud sõlmi ning kratsimisjälgi. Haiguse teket soodustavad maksa- ja neeruhaigused, suhkurtõbi, kasvajad ja kilpnäärmehaigused.

Kui sügelus esineb ainult perioodiliselt, näiteks väga sooja ilmaga või kindla riietuseseme kandmisel, siis see ei vaja erilist ravi.

Pideva kroonilise kiheluse korral tuleb kindlasti nõu pidada arstiga. Mõnikord on vajalik mitme eriala arsti koostöö.

Tavaliselt ravitakse põhihaigust. Sügeliste korral kasutatakse väävlisalvi või permetriini ja apregali. Allergiahaigust ravitakse näiteks Loratiniiga (üks tablett päevas). Vahevahel võib rakendada antidepressante.

Eesnäärmehaigust aitavad ennetada lükopeen, seleen, E-vitamiin, D-vitamiin, sojatooted, kaltsium ja oomega-3 rasvhapped. Ravi sõltub

sellest, millise eesnäärmehaigusega on tegu.

Süगतõve korral (eriti raskematel juhtudel) määrab arst haigele glükokortikoidhormoone või paiksel toimivaid glükokortikoidsalve.

Püüdke hoiduda kratsimisest. Et nahka küüntega mitte vigastada, pannakse näiteks lastele kindad kätte, eriti ööseks.

Ravimite abil on võimalik sügelust leevendada, näiteks kasutades Excipial Pruri ihupiima, mis sisaldab levomentooli ja glütserooli.

Leevendust kreemidega

Tähtis on naha õige hooldamine, et see ei muutuks liiga kuivaks. Kasutage nahka niisutavaid kreeme ja ihupiima. Müügil on mitmeid nahahooldusseeriaid (Eucerin, Lino-la, Sebamed, Orion, Essex jm).

Soovitav on piirata vannitamist (enamasti piisab ühest korras nädalas) ja seebi kasutamist. Seep seob liiksaks mustusele endaga ka naha loomuliku rasu ja kuivatab seega nahka liialt. Pärast vanni või pesemist kandke nahale niisutavat ja toitvat kreemi. Soovitav on kasutada leelisevaba seepi (lasteseepi).

Vältige tehismaterjalidest rõivaid, mis takistavad normaalset õhuvahetust.

NAOMI LOOGNA