



SRBEŽ

Marjeta Zupančič

1. Zakaj pride do nastanka srbeža?

Vzrok za nastanek krajevno omejenega srbeža so lahko alergijska reakcija, ekcem, pik insektov ali okužba kože z zajedavci (garje, uši). Stik z volnenimi oblačili ali dražečimi snovmi, npr. s topili ali kozmetičnimi sredstvi pogosto izzove srbenje.

Dejavniki, ki vplivajo na nastanek razširjenega (generaliziranega) srbeža, so suha in neustrezno negovana koža, kožno vnetje (dermatitis), lišaji, glivice, urtikarija in luskavica. Srbež je pogost pri sistemskih boleznih, zlasti pri sladkorni bolezni, pri boleznih jeter, ledvic in ščitnice, limfomih, levkemiji in drugih krvnih boleznih. Povzročajo ga številna zdravila, med drugimi barbiturati, opioidni analgetiki in acetilsalicilna kislina, pa tudi vsako zdravilo, na katero je posameznik alergičen. Čustvena obremenitev lahko kožne simptome še poslabša. Pojavljanje srbeža kože narašča s starostjo. Srbež se lahko pojavlja tudi v zadnji tretjini nosečnosti zaradi različnih vzrokov in po porodu navadno izzveni.

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Če imate suho kožo so primerni razni pripravki, predvsem kreme, ki vsebujejo maščobne kisline. Poleg vlažilnih krem in losjonov lahko pomagajo še pripravki z blažilnimi spojinami, kot so mentol, kafra, kamilice ali evkaliptus.

Nohte na rokah pristrizimo na kratko, da med praskanjem kože ne poškodujemo.

Pri zmernem srbežu, za katerega poznamo vzrok (piki žuželk, že znana alergija na živila, suha koža) in traja krajši čas, si lahko pomagamo sami s splošnimi ukrepi, nekajdnevno uporabo lokalnih antihistaminikov (mazila, geli) in sistemskih antihistaminikov v obliki tablet.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Kadar za nastanek trdovratnega srbeža vzroka ne poznamo, se raje posvetujemo z zdravnikom. Najbolj učinkovit ukrep pri odpravi srbeža je odkrivanje in zdravljenje osnovne bolezni, zato je potreben obisk zdravnika družinske medicine. K zdravniku družinske medicine sodijo vse kožne bolezni, ki srbijo in kjer izpuščaji ter srbež v nekaj dneh ne izginejo ter ostali nepojasnjeni primeri srbeža z ali brez izpuščajev na koži ter bolniki s kroničnimi boleznimi, v sklopu katerih se pogosto pojavlja srbež. Tako je lahko srbež, ki je še posebej izrazit v predelu spolovila, prvi znanilec novo nastale sladkorne bolezni ali znamenje iztirjenja že obstoječe.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Na podlagi anamneze in kliničnega pregleda zdravnik postavi delovno diagnozo in po potrebi naroči usmerjene preiskave. Zdravljenje lahko poteka vzročno (zdravimo znan vzrok,



npr. garje) ali simptomatsko (tablete antihistaminika proti srbenju). Včasih je potrebna tudi še dodatna diagnostika in napotitev k različnim specialistom, tj. dermatologu, nefrologu (uremija), revmatologu (sistemske vezivne bolezni), alergologu, tireologu (bolezni ščitnice), hematologu ...

5. Katere so najpogostejše diagnoze ob srbežu?

Zdravnik na podlagi anamneze, kliničnega pregleda in usmerjenih preiskav najpogosteje najde srbež pri kožnih boleznih, v sklopu sistemskih bolezni, v nosečnosti, povzročen z zdravili ter idiopatski srbež (gl. dodatek za zdravnike: diferencialna diagnoza).

6. Kateri so načini zdravljenja?

Pri odpravljanju srbeža si lahko pomagamo z nespecifičnimi ukrepi, ki naj bi jih poznal vsak bolnik. Nespecifični ukrepi so najbolj učinkoviti pri bolnikih z atopijskim in asteatotičnim dermatitisom. Svetujemo uporabo negovalnih mazil (tj. hidrofobna mazila ali kreme, ki preprečujejo hlapenje skozi kožo in jo vlažijo) ter oljnih kopeli. Potrebno je zmanjšati tuširanje, kohanje in uporabo dražečih mil ter penečih kopeli in gelov za tuširanje.

V zimskih mesecih je potrebno vlažiti prostore (prezračevanje, vlažilci zraka). Bolniki morajo uživati zadosti tekočine in omejiti vnos snovi, ki širijo žile (kava, alkohol, začimbe). Nosijo naj oblačila iz naravnih, zračnih materialov, odsvetujemo sintetiko in volno v neposrednem stiku s kožo.

Potrebno se je izogibati dolgotrajni uporabi topičnih zdravil (kreme, mazila). Kortikosteroidi po daljši uporabi povzročajo stanjšanje kože, antihistaminiki in topični anestetiki pa lahko povzročijo senzibilizacijo kože in nastanek alergijskega kontaktnega ekcema. Bolnikom svetujemo, naj se ne praskajo, če pa brez tega ne gre, naj imajo kratke in čiste nohte oz. naj se drgnejo z dlanjo, da bi preprečili zaplete praskanja. Pri bolnikih, ki imajo domače živali, svetujemo tudi pregled živali pri veterinarju zaradi različnih parazitarnih in glivičnih bolezni kože (mikosporija).

Zdravljenje z zdravili je zaradi številnih vzrokov specifično, če prepoznamo vzrok, lahko odpravljamo ali zdravimo vzrok, v nasprotnem primeru pa le simptomatsko zdravimo srbež kot simptom.

7. Kako poteka spremljanje bolnika s srbežem?

Bolnika s kronično potekajočim srbežem spremlja zdravnik družinske medicine. Diagnostične preiskave in zdravljenje usmeri v tiste bolezni, ki so možni vzroki srbeža glede na anamnezo, klinični pregled in osnovne preiskave. Ob kroničnem poteku simptomov zdravnik stanje ponovno opredeli in po potrebi razširi krog potrebnih diagnostičnih preiskav. Določene kronične bolezni, ki imajo za posledico srbež, zdravijo in nadzirajo specialisti (nefrolog, revmatolog, hematolog ...).



8. *Ali in kako lahko nastanek srbeža preprečite?*

Srbež je pogost in ima številne vzroke. Vseh niti ne poznamo in jih različno uspešno zdravimo. V splošnem velja, da lahko s splošnimi ukrepi za nego kože, izogibanjem znanim alergenom v okolju (hrana, zdravila, živalska dlaka, pršice, piki žuželk) preprečimo veliko število primerov srbeža. Tako se je treba izogibati suhi atmosferi, vnosu snovi, ki širijo žile (npr. alkoholu), čezmerni vročini, volnena oblačila pa raje zamenjajmo za lahkotna, ohlapna oblačila iz materialov, ki ne dražijo kože. Izogibajte se nošenja oblačil iz sintetičnega materiala, zaradi katerih koža ne more dihati. Predvsem oblačila, ki so v neposrednem stiku s kožo (spodnje perilo), morajo biti iz zračnega materiala.

Pomembna je telesna higiena, vendar ne pretiravajte, kajti preveč kopanja in prhanja je prav tako škodljivo kot premalo. Uporabljajte mila, ki imajo naravno pH vrednost kože (4,2-5,2). Ne uporabljajte odišavljenih kozmetičnih izdelkov in skušajte kožo ustrezno zaščititi pred stikom z dražečimi detergentsi. Tudi dobro zdravljene in urejene kronične bolezni (kronična ledvična bolezen, sladkorna bolezen) zmanjšajo težave.