



Kaj je suha koža?

Suha koža (*kseroza*) je pogosta težava pri otrocih, zlasti v hladnejših mesecih ali ob izpostavljenosti suhemu zraku in vodi. Koža otrok je tanjša in bolj občutljiva kot pri odraslih, zato se hitreje izsuši. Suha koža ni nevarna, je pa lahko znak nekaterih bolezenskih stanj. Lahko povzroča nelagodje, srbenje in draženje. S pravilno nego in vsakodnevnimi ukrepi lahko stanje izboljšamo in preprečimo poslabšanje.

Kako jo prepoznamo?

- Koža je hrapava in groba na otip,
- pojavijo se drobne luske ali belo luščenje,
- prisotno je srbenje, zlasti po kopanju ali v suhem okolju,
- koža je razpokana, pordela, razpoke lahko pečejo ali bolijo.

Kako postopamo doma?

Pravilna nega suhe kože je ključna za lajšanje težav in preprečevanje poslabšanja. Osredotočena mora biti na vlaženje, zaščito in izogibanje dejavnikom, ki kožo še dodatno izsušujejo.

1. Nežno umivanje.

- Umivajte otroka z mlačno vodo (ne vročo!), saj vroča voda kožo dodatno izsuši.
- Uporabljajte blaga mila ali sindete (snovi, ki nežno čistijo in ne dražijo kože). Izogibajte se odišavljenim milom in peničim kopelimi.
- Kopanje naj traja največ 10 minut. Raje kot kopanje izberite tuširanje.

2. Takoj po umivanju – vlaženje.

- Po umivanju kožo rahlo popivnajte z mehko brisačo (ne drgnite).

- Čimprej po umivanju nanesite vlažilno kremo ali mazilo, da se vlaga zadrži v koži.
 - Uporabljajte kakovostne vlažilne kreme ali mazila, ki ne vsebujejo alkohola ali parfumov. Glede na starost otroka so po posvetu s farmacevtom ali zdravnikom primerni izdelki z vsebnostjo glicerina, uree ali ceramidov.
- ### 3. Redno nanašanje vlažilnih sredstev.
- Negovalno kremo ali mazilo nanašajte 2–3-krat dnevno, še posebej na najbolj suhe predele (lica, komolce, kolena, roke).
 - Pozimi in poleti je vlaženje še posebej pomembno.

Kako preprečujemo poslabšanja?

- Oblačila naj bodo iz naravnih materialov (npr. bombaž). Izogibajte se volni in sintetiki.
- Po pranju oblačil temeljito izperite detergent (lahko uporabite dvojno izpiranje). Mehčalcem se izogibajte.
- V zimskem času poskrbite za dovolj vlažen zrak v prostoru.
- Pozimi pred zadrževanjem zunaj nanesite mastno zaščitno kremo na izpostavljene predele (obraz, roke).
- Poleti uporabljajte zaščito pred soncem (kreme z zaščitnim faktorjem), ki je prilagojena suhi in občutljivi koži in je dodatno ne izsuši.
- Spodbujajte otroka, da preko dneva zaužije dovolj tekočine.
- Za omejitev škodljivega vpliva praskanja naj bodo nohti kratki in čisti, pri manjših otrocih lahko med spanjem uporabite bombažne rokavičke.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.