

Usah biar kulit kering

Metro 20/5/12 MS 4.

Gaya hidup masa kini dan keadaan persekitaran memudahkan ruam dan radang tercetus

>>Oleh **HIDAYATUL AKMAL AHMAD**

hidayatulakmal@hmetro.com.my

CUACA tidak menentu di Malaysia menyebabkan kulit juga mengalami perubahan. Lihat saja di pasaran, ratusan produk kulit disyorkan bagi memelihara 'aset' penting itu.

Mereka yang tinggal di negara empat musim tidak asing dengan pengalaman kulit sangat kering ketika cuaca sejuk yang menyebabkan kulit badan dan tangan menjadi kasar dan merekah.

Biarpun masyarakat di negara tropika punya pengalaman berbeza, kita juga tidak terlepas daripada dibelenggu masalah kulit akibat cuaca melampau, pencemaran alam sekitar, gaya hidup yang sibuk, pemakanan tidak seimbang dan kesan penyaman udara.

Semua faktor ini boleh menjadikan kulit badan dan tangan kita lebih cenderung mengalami kekeringan dan suram, malah kegatalan.

Ahli dermatologi pediatrik, Dr Leong Kin Fon, berkata gaya hidup masa kini dan keadaan persekitaran menyebabkan kulit mudah menjadi rosak.

"Pendedahan berpanjangan kepada penyaman udara, cahaya matahari, mandi dengan air panas atau mem-



kaitkan dengan abnormaliti sistem imun, iaitu peningkatan sejenis antibodi, IgE.

"Kategori kedua pula atopik dermatitis bukan alergi, berlaku kira-kira 30 peratus kes AD. Ia jarang berlaku kerana tiada peningkatan tahap IgE tetapi mempunyai ciri-ciri klinikal luaran yang hampir sama dengan AD alergi," katanya.

Sifat AD yang kompleks menyukarkan punca sebenar diketahui. Begitupun, banyak perkara dikaitkan sebagai pencetus ekzema.

Antaranya mandi tanpa sabun, berpeluh, kesejukan, jangkitan bakteria dan kurap. Namun perlu diingat, setiap orang memiliki pencetus yang tidak sama.

Namun semua itu boleh dikategorikan sebagai faktor persekitaran. Kerana faktor genetik juga sebenarnya berkemampuan menyebabkan ekzema.

Sementara itu, Pengarah Unit Perniagaan Stiefel, Jay Soriano, berkata penghadang lipid kulit sentiasa mengalami kerosakan, disebabkan itu ia memerlukan bekalan lipid berterusan bagi mengekalkan kelembapan dan memastikan perlindungan optimum terhadap bakteria serta perengsa luar yang mungkin berbahaya kepada tubuh.

"Sejak memasuki pasaran



Pendedahan berpanjangan kepada penyaman udara, cahaya matahari, mandi dengan air panas atau membersihkan menggunakan sabun boleh menyebabkan kulit menjadi kering dan memburukkan lagi keadaan"

>>Dr Leong Kin Fon
Ahli dermatologi pediatrik

bersih menggunakan sabun boleh menyebabkan kulit menjadi kering dan memburukkan lagi keadaan.

“Mereka yang mengalami kulit kering selalunya mempunyai bahagian kulit kasar dan kemerah-merahan, selain gatal.

“Bahagian kulit yang biasa terbahit termasuk lengan, tangan, bahagian bawah kaki, abdomen dan yang selalu bergeser, misalnya buku lali serta tapak kaki,” katanya ketika memberi ceramah bersama media di bengkel Physiogel Hypoallergenic di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Menurutnya, kulit kering juga boleh menyebabkan beberapa penyakit kulit, seperti ekzema dan atopik ekzema (AD). Atopik ekzema adalah penyakit radang kulit yang berciri ruam gatal dan boleh menyebabkan rasa sakit, lara dan resah.

Ia berpunca daripada abnormaliti atau ketidaksempurnaan pada sistem keimunan tubuh yang membawa



pada kerosakan kulit. Ciri utama penyakit itu termasuk kulit kering, gatal dan lama-kelamaan, kesan garu itu menjadi tebal.

Pada bayi, ia mudah ber-

laku di pipi, kulit kepala dan kaki manakala bagi kanak-kanak dan golongan dewasa, ia terjadi di kawasan berlipat seperti siku dan bawah lutut.

“AD boleh dibahagikan kepada dua jenis iaitu atopik dermatitis alergi, di kenali juga sebagai alergi AD, paling biasa dan dialami lebih 70 peratus pesakit AD. Ia di-

MUDAH ROSAK... kulit kering kemerah-merahan pada anggota badan.

Malaysia lebih lima tahun lalu, jenama disyorkan pakar dermatologi sudah menjalani siri transformasi seiring strategi akses Stiefel.

“Bagi terus menghargai sokongan orang ramai, kami berbesar hati menurunkan harga baru produk Physiogel kepada lebih berpatutan dan mampu untuk orang ramai,” katanya.

Untuk membantu mengurangkan simptom kurang selesa, garis panduan daripada Institut Kesihatan dan Kecemerlangan Klinikal Kebangsaan (Nice) mengesyorkan pelembap sebagai asas rawatan untuk kulit kering dan dermatitis atopik.

Kulit kering

Kurang sebum, lalu muka tidak berkilat — Mereka yang berkulit kering mempunyai raut wajah kusam dan mempunyai liang roma kecil atau langsung tidak kelihatan.

Kulit jenis ini juga sesekali menggelupas dan kadangkala

memberi rasa kurang selesa. Perlu prihatin dengan garis halus yang timbul ketika dimamah usia, terutama di tepi mata, garisan senyuman dan dahi.

Tahap kelembapan dan sebum rendah — satu-satunya cara menangani masalah ini ialah menggunakan pencuci muka berbuih. Biarkan ia di atas kulit sebelum dibersihkan dengan kapas lembut. Kemudian, cuci dengan air sejuk. Gunakan krim pelembap yang mempunyai tahap kelembapan tinggi.

Simptom

- Kulit kering dan ber-sisik.
- Bintik kecil yang terbuka dan luka bila digaru.
- Kulit kemerahan dan mengelupas.
- Kulit nipis - jika berada pada tahap kronik.
- Kekerapan menggaru akan menyebabkan kulit menggelupas dan mengalami jangkitan.