

LA XEROSI O "SINDROME DELLA PELLE SECCA"



La xerosi è una malattia frequente della pelle dovuta ad un'alterazione della barriera protettiva (strato lipidico) dell'epidermide. Ne consegue una perdita idrica importante e una minor capacità della pelle ad immagazzinare l'acqua. La pelle diventa secca e squamosa. Ne deriva un prurito che causa ferite da escoriazione dovute al grattamento ed una maggior tendenza ad irritazioni in quanto la pelle non oppone una buona barriera alle sostanze aggressive.

La xerosi può essere aggravata da fattori esterni (clima secco e freddo) e/o comportamenti sbagliati (vedi sotto).

Scopo primo del trattamento è ripristinare lo strato lipidico, inoltre si possono evitare o limitare i fattori aggravanti.

SUGGERIMENTI IN CASO DI XEROSI

IGIENE E CURA DELLA PELLE:

- ☺ limitare i bagni e/o le docce all'indispensabile
- ☺ non usare acqua troppo calda ($> 35^{\circ}$) per il bagno e/o la doccia
- ☺ non immergersi troppo a lungo nella vasca
- ☺ utilizzare un prodotto rilipidizzante per il bagno o la doccia
- ☺ limitare l'uso di detergenti alle parti intime e alle zone del corpo che sudano
- ☺ non utilizzare saponi o detergenti aggressivi ma con Ph neutro o leggermente acido
- ☺ applicare una crema o una lozione idratante e nutriente dopo il bagno o la doccia
- ☺ proteggere le mani con guanti durante attività che richiedono un contatto prolungato con acqua e/o prodotti aggressivi (alcali, cemento)

INDUMENTI:

- ☺ a contatto con la pelle indossare fibre naturali (cotone, lino), evitare la lana e le fibre sintetiche
- ☺ eliminare etichette per evitare sfregamenti (per es. indossare la biancheria al contrario per evitare sfregamenti con le cuciture)

DETERGENTI:

- ☺ sciacquare accuratamente la biancheria per evitare residui di detergenti
- ☺ utilizzare detersivi privi di fosfati, non utilizzare ammorbidenti ma aggiungere uno spruzzo di aceto all'ultimo risciacquo (elimina il calcare)
- ☺ evitare l'utilizzo dell'asciugatore (=tumbler).