



Osjećaj se dobro u svojoj koži

Seboroični dermatitis ne mora
kontrolirati tvoj dan. Pronađi ravnotežu.


PONTUS

Dijagnoza, simptomi, liječenje i život sa seboreičnim dermatitisom



Što je seboreični dermatitis?

Seboreični dermatitis je kronična blaža upalna bolest kože koja se pojavljuje pretežno na mjestima koja sadrže veliki broj žlijezda lojnica kao i na većim pregibima na tijelu:

- vlasištu
- licu
- gornjem dijelu trupa
- pazusima
- preponama

1

Koji su uzroci i koja je učestalost seboreičnog dermatitisa?

Učestalost seboreičnog dermatitisa je oko **1 - 2%**, a u mlađih osoba i češće (**3 - 5%**), premda je pojava prhuti daleko češća među zdravim osobama.

Među oboljelima od HIV bolesti, seboreični dermatitis je čest (**čak i do 36%**) te je izrazito otporan na liječenje.

Ustanovljeno je da je u ljuskama kože oboljele od seboreičnog dermatitisa pronađena veća količina gljiva kvasnica iz roda *Malassezia*. Nije u potpunosti razjašnjeno jesu li one uzrok ove bolesti, ili su se tu naselile jer imaju veliku količinu roževine i masti kojom se hrane. U stručnim krugovima prevladava mišljenje da je upravo prisutnost kvasnice uzrok ovim kožnim promjenama.

Danas znamo i da je drugi preduvjet za nastanak seboreičnog dermatitisa pojačano lučenje masnoće. Ono se događa više pod utjecajem hormona i nevoljnog ili tzv. autonomnog živčanog sustava. Tijekom djetinjstva ne nalazimo promjene na koži u vidu seboreičnog dermatitisa, no pojavljuju se u dojenačkom razdoblju i u pubertetu kada na lojnice djeluju hormoni (majčini u dojenačkom razdoblju, a vlastiti u pubertetu).

Najčešće se promjene događaju u razdoblju **od 18. do 40. godine** i to češće među muškarcima. Broj kvasnica na zahvaćenim područjima je dvostruko veći nego na zdravoj koži, a broj im liječenjem opada.

2

Kako možemo prepoznati seboreični dermatitis?



Kožne promjene su obično jako crvene, oštro ograničene i prekrivene žućkastim masnim naslagama, a na vlasištu se očituju u vidu brojnih ljusaka tzv. prhuti. Prhut je vidljiva i prije pojave upalnih promjena te pojave crvenila i svrbeža vlasišta.

Seboreični dermatitis kod djece

Pojavljuje se tijekom **prva 3 mjeseca života**, točnije oko tjedan dana po rođenju i postupno **prolazi tijekom 3. ili 4. mjeseca života**. U novorođenčadi se masnoća proizvodi i još nekoliko tjedana nakon poroda, a potom prestaje, pa se i smetnje postupno smiruju. Promjene se pojavljuju na mjestima gdje je pojačana proizvodnja masnoće, pretežno na vlasištu.

Upalne promjene mogu dovoditi do lučenja sekreta, što rezultira pojavom naslaga (tzv. „dojenačka kapa“). Promjene se vide i u pregibima na vratu, pazuhu, preponama i iza uha u vidu oštro ograničenih sjajnih područja s katkada vidljivim sitnim lezijama u okolini („satelitske lezije“). Ponekad se na ovako oštećenu kožu mogu naseliti i druge gljivice (rod *Candida*) i bakterije (rod streptokoka). Pojedina novorođenčad ima pojačanu proizvodnju masnoće, ali nemaju znakove dermatitisa. Čini se da važnu ulogu ima kemijski sastav masnoća kože i njihovi omjeri pri čemu kvasnice dovode do stvaranja spojeva koji izazivaju iritaciju i upalu kože. Neliječene i široko rasprostranjene promjene u pelenskoj regiji mogu dovesti do širenja osipa po koži lica, trupa i udova koji nalikuju i psorijazi, pa je katkada teško dijagnosticirati o kojem se stanju radi.

Seboroični dermatitis kod odraslih osoba

Često se viđa u bolesnika s **Parkinsonovom bolešću**, a smirivanje znakova ove bolesti može smanjiti i kliničko očitovanje promjena. Također se viđa u osoba s oduzetošću dijela lica ili trupa, epilepsijom, debljinom, slabijom resorpcijom hrane i alkoholizmom. **Vrlo je česta pojava prilikom razdoblja lošijeg raspoloženja ili tuge.**

Simptomi se u ovom stanju najčešće pojavljuju na koži vlasišta, na licu, koži na prsima i leđima (između lopatica), te na koži pregiba. **Promjene su zagasito crvene ili žućkaste boje s masnim ljuskama.**

Na koži vlasišta se promjene prvo viđaju u vidu prhutanja, a kasnije se oko dlake viđa crvenilo. U dugotrajnim slučajevima može se pojaviti prolazni gubitak kose. Ljuštenje je naročito vidljivo prilikom nošenja tamnije odjeće.

Koje mogu biti posljedice neliječenog seboroičnog dermatitisa?

Pojačano lučenje masnoće uz ispadanje kose uvijek prati početak gubitka kose u muškaraca (tzv. androgenetska alopecija). Katkad se u područjima iza ušiju mogu naći masne ljuske te pojava raspuklina i krusta, a promjene se mogu širiti i na kožu vrata. Promjene na vlasištu započinju na vršku te se šire na postranične dijelove vlasišta i često nalikuju psorijazi. Na čelu se uočava oštro ograničeno crvenilo prema zdravoj koži, praćeno katkada jakim svrbežom.

Na koži lica promjene zahvaćaju simetrično unutrašnje dijelove obrva, gornje vjeđe, središnje dijelove lica i brazde koje se spuštaju od nosa do usta. Koža je crvene boje sa žućkastim ljuskama. Često su zahvaćeni rubovi vjeđa u vidu ljuštenja bjelkastih i žućkastih ljusaka. Rjeđe se vidi ožiljkasta promjena na rubu vjeđa s posljedičnim ispadanjem trepavica.

Promjene se pogoršavaju ukoliko je osoba u stresnoj situaciji ili je umorna.

Na koži trupa promjene su obično smještene na koži prsiju između dojki, te na leđima između lopatica. Također se očituju crvenilom i ljuštenjem kože.

Na koži pregiba promjene se najčešće viđaju u pazusima i preponama. Zahvaćeno područje je oštro ograničeno, crveno, uz ljuštenje i katkada vidljive raspukline kože. Promjene u odraslih sklone su stalnom vraćanju, no opće stanje osobe je jako dobro i bez ikakvih sistemskih znakova bolesti (bez temperature i poremećaja laboratorijskih nalaza). Jako prošireni seboroični dermatitis, koji je otporan na liječenje, pobuđuje sumnju radi li se možda o bolesti koja je pridružena HIV infekciji.

4

Kako se provodi liječenje i njega kože sa seboroičnim dermatitisom?

U terapijskom smislu, ne postoji lijek koji će u potpunosti izliječiti seboroični dermatitis, jer se kožne promjene ponovno vraćaju. No, stanje se može ublažiti i držati pod kontrolom.

Stoga se preporuča dugotrajna terapija proizvodima koji mogu odgoditi pogoršanje, a za cilj imaju smanjenje kolonizacije kvasnicama iz roda *Malassezia*.

Seboroični dermatitis u dječjoj dobi prolazi postupno, redovnom higijenom i njegom specijaliziranim proizvodima. U slučajevima intenzivnih simptoma, preporuča se primjena kreme s ketokonazolom.

Prethodno se mogu propisati kreme s blagim kortikosteroidom kako bi se smanjile upalne promjene. Uz odgovarajuću njegu, naslage će omekšati i omogućiti lagano ljuštenje i odstranjivanje prilikom pranja, a time se smanjuje i broj koloniziranih kvasnica.

U odraslih osoba, preporuča se primjena lijekova poput ketokonazola i preparata s ciklopiroks olaminom.

Razmaci između vidljivih promjena su od 2 do nekoliko tjedana pa je potrebno tretman prilagoditi dinamici mogućih pogoršanja. U početku se mogu propisati blaži kortikosteroidi, čiji je zadatak smanjiti upalne promjene, pa će lokalni pripravak protiv gljivica brže početi djelovati.

Pored navedenih lijekova, dobar izbor su katran, cink pirition i selenij sulfid koji su česti sastavni dijelovi šampona i krema za tretiranje seboroičnog dermatitisa. U slučaju dugotrajnih upalnih promjena, preporuča se u lokalnu terapiju uvesti i kreme koje sadrže kalcineurinske inhibitore. One nisu tako djelotvorne kao kortikosteroidni preparati, ali se nakon početne upotrebe kortikosteroida preporuča takav nastavak terapije kako bi se izbjegli neželjeni terapijski učinci kortikosteroida.



Koža vlasišta

U slučaju jakog ljuštenja i naslaga na koži vlasišta, mogu se primijeniti salicilna mast ili ulje te obično dječje ili maslinovo ulje koje ostaje 3-4 sata na naslagama. Potom se promjene iščešljaju i kosa se opere šamponom.

Ukoliko je i dalje prisutno crvenilo kože vlasišta, tada se stavljaju kortikosteroidni losioni do nestanka simptoma, a to je obično 5 - 7 dana.

Koža lica

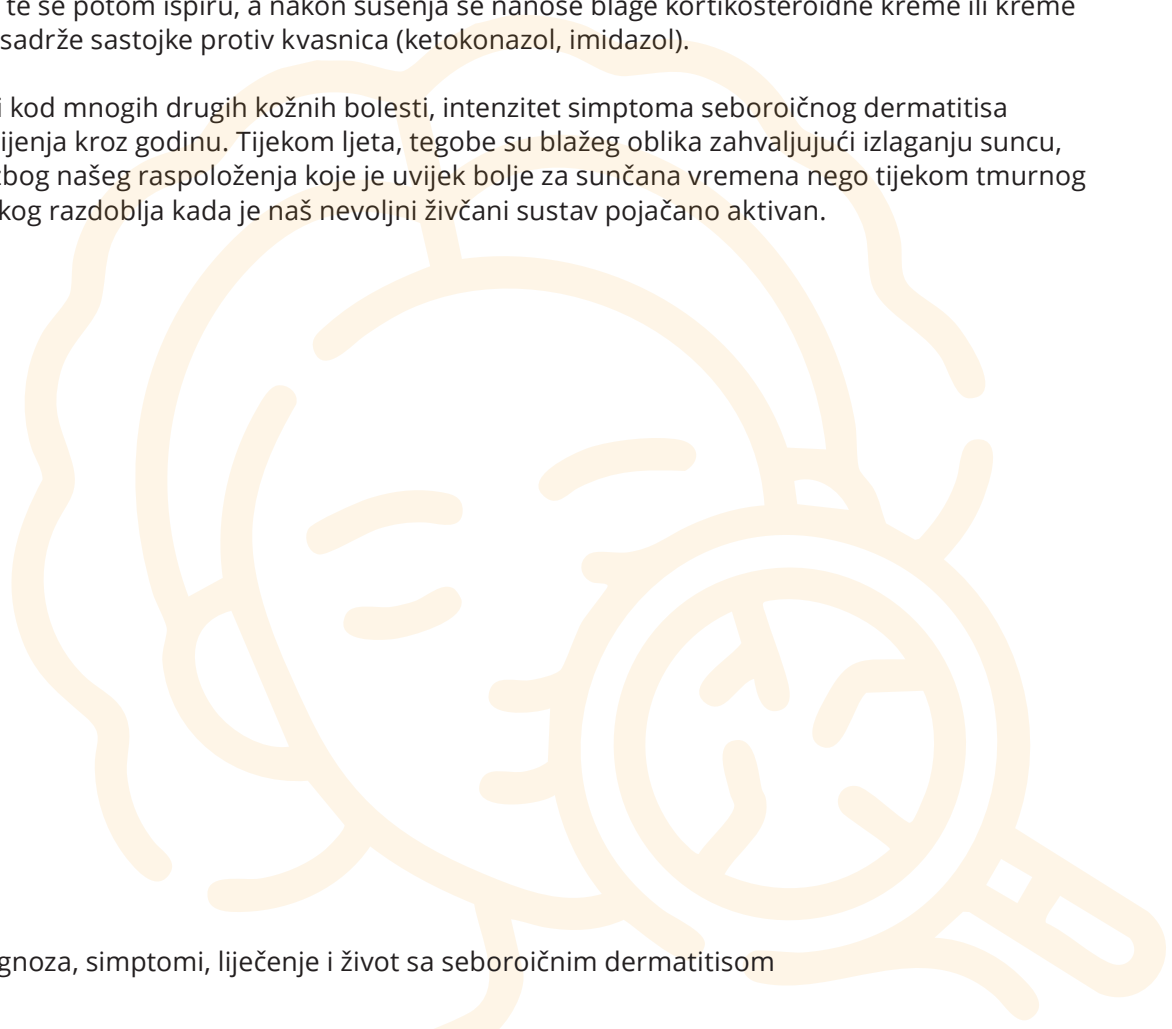
Za promjene na koži lica, preporučaju se proizvodi za čišćenje čiji je cilj odstraniti ljuske i masnoću kojima se hrane kvasnice. Nakon čišćenja, preporuka je njegovati lice kremom koja sadrži aktivne tvari protiv kvasnica te hrani kožu otežavajući pojavu upalnih promjena.

U težim slučajevima preporučaju se lijekovi protiv kvasnica (itrakonazol).

Koža trupa

Promjene na koži trupa liječe se blagim kortikosteroidima uz preporuku prethodnog tuširanja već spomenutim šamponima. Preporuča se da šamponi ostanu na koži nekoliko minuta te se potom ispiru, a nakon sušenja se nanose blage kortikosteroidne kreme ili kreme koje sadrže sastojke protiv kvasnica (ketokonazol, imidazol).

Kao i kod mnogih drugih kožnih bolesti, intenzitet simptoma seboroičnog dermatitisa se mijenja kroz godinu. Tijekom ljeta, tegobe su blažeg oblika zahvaljujući izlaganju suncu, ali i zbog našeg raspoloženja koje je uvijek bolje za sunčana vremena nego tijekom tmurnog zimskog razdoblja kada je naš nevoljni živčani sustav pojačano aktivan.



Psihološka stanja povezana sa seboroičnim dermatitisom



Seboroični dermatitis predstavlja blaže kožno stanje koje nije opasno, nije životno ugrožavajuće, ali pokazalo se da način na koji oboljela osoba doživljava bolest ima najvažniju ulogu te iz te percepcije proizlaze psihosocijalni izazovi.

Simptomi seboroičnog dermatitisa koji mogu doprinosti psihosocijalnim izazovima su:

- **Dugotrajnost bolesti**
- **Zahvaćenost na vidljivim dijelovima tijela (lice i vlasište)**
- **Kožne promjene koje su crvene i izražene te pojava prhuti**
- **Nerijetko su ovoj bolesti pridružene druge bolesti poput psorijaze, bolesti s imunodeficijencijom, neurološke bolesti. Takva pridružena stanja, uz psihosocijalne faktore, mogu narušavati kvalitetu života.**

Sa seboroičnim dermatitisom često su povezana **anksiozna stanja**. Najčešće prisutan simptom anksioznosti je negativno predviđanje da će se osoba osramotiti i da će je drugi ljudi izolirati. Kada je anksioznost najviše izražena u socijalnom aspektu te osoba predviđa da će je drugi negativno procijeniti, može doći do razvoja socijalne fobije. Izazovi mogu biti u društvenim interakcijama, intimnim odnosima, može doći do smanjenja samopouzdanja i samopoštovanja zbog očekivanja negativnih procjena drugih osoba. Također, pokazalo se da prisutnost stresa igra veliku ulogu — i u razvoju bolesti i u pogoršanju stanja bolesti.

Stigmatizacija je, nažalost, često prisutna zbog vidljivosti bolesti te samim time smanjenom mogućnosti za kontrolom osobe nad dijeljenjem informacija o svojoj bolesti.

1 Kako se suočiti sa stigmatizacijom?

Osobe oboljele od kožnih bolesti često imaju osjećaj da drugi ljudi „zure“ u njih. Prije svega, bitno je razumjeti fenomen u socijalnoj psihologiji – **efekt reflektora**. Odnosi se na pojavu da ljudi u socijalnim situacijama procjenjuju količinu pažnje koju drugi na njih obraćaju i to se događa jer je teško uživjeti se u perspektivu iz koje nas drugi ljudi promatraju.

S obzirom na to da osobi njeno kožno stanje može predstavljati većinski predmet brige, onda može misliti da i drugi ljudi imaju povećalo nad tim aspektom, a najčešće nemaju. Ako pak drugi ljudi ipak „zure“ u kožu oboljele osobe, pokazalo se korisnim da oboljela osoba uzvрати pogled kako bi vratila neverbalnu povratnu informaciju koja govori: „Vidim da me gledaš, nemoj.“

2 Kako realno gledati na promjene na koži?

Tijelo nije samo estetski objekt koji ima veće ili manje kožne promjene, ono je i funkcionalno. Funkcionalni dio tijela omogućava hodaње, plesanje, može pružiti i dati zagrljaj. Kožno stanje nije ograničavajući čimbenik u poduzimanju drugih aktivnosti. Upravo ograničavanje i neizlaganje drugim aktivnostima doprinosi stavljanju većeg fokusa na doživljene nedostatke u izgledu.

Na primjer, ako osoba izbjegava neke aktivnosti zbog tjelesnog izgleda, ona na taj način učvršćuje mišljenje da ima nedostatke u izgledu i može uveličati takvo mišljenje u obliku rečenice „Sa mnom nešto nije u redu“. Posljedično, ne stječe druga iskustva koja bi možda potvrdila suprotno, a druga iskustva su izbjegavana zbog očekivanja negativnog ishoda. Navedeno dovodi do začaranog kruga u načinu razmišljanja.

3

Kako se suočiti s crvenilom na licu?

Jedan od simptoma seboreičnog dermatitisa može biti crvenilo na licu, osip, nekad popraćen i svrbežom, ovisno o progresiji bolesti. S obzirom na vidljivost simptoma te time kontinuirano podsjećanje da je bolest tu, mnogi poželeva umanjiti tu vidljivost prekrivanjem raznim kozmetičkim preparatima.

Crvenilo u licu se često pogoršava kada je osoba ljuta, uznemirena ili pod stresom. Stoga je korisno prepoznati situacije koje uznemiruju i dovode do stresa te, posljedično, kako se suočiti sa stresom, kao i prepoznati situacije koje umiruju i umanjuju stres kako bi se uočilo što nam pomaže.

4

Koje su strategije za povećanje samopouzdanja i stvaranja pozitivne slike o sebi?

Za početak je korisno shvatiti s kojom kožnom bolesti se suočavate i prihvatiti je kao samo jedan dio identiteta. Bolje poznavanje bolesti može osigurati veće razumijevanje i osjećaj kontrole nad situacijom.

Drugo, osim seboreičnog dermatitisa, postoje druge važne i vrijedne karakteristike osobe koje je bitno istaknuti. Stavljanjem fokusa na različite dijelove identiteta možemo doprinijeti pouzdanju u vlastite sposobnosti na različitim aspektima. Prirodno je biti uspješniji na jednom aspektu, a na drugom manje uspješan. No, ono na što se stavlja naglasak, više dolazi do izražaja. Stoga je dobro osvijestiti i pozitivne dijelove vlastitog identiteta kao dio slike o sebi. Uvažavanje više dijelova sebe, a da se odnosi na tjelesni aspekt, može zvučati ovako:

"Ne sviđa mi se trenutno stanje s vlasištem i licem, želim od stručne osobe dobiti terapiju koja će mi pomoći ublažiti stanje."

"U fit sam formi, sviđa mi se kako izgledam kada se trudim mjesec dana u teretani."

Treće, korisno je osigurati podržavajuće socijalno okruženje, pronaći osobe od povjerenja kojima se može povjeriti emocionalno stanje, kao i osobe koje mogu uskočiti u pomoć kada je okolina nepodržavajuća.

Za kraj, s obzirom na to da se stres pokazao kao važan čimbenik u nastanku i razvoju ove bolesti, slijedi nekoliko općih preporuka za opuštanje tijela kada smo pod stresom:

- **Uključivanje u tjelesne aktivnosti smanjenog intenziteta (npr. istezanje, lagana šetnja)**
- **Usvajanje neke od tehnika disanja (npr. udahnuti 4 s, zadržati dah 6 s, izdahnuti 8 s, te ponavljati koliko je potrebno)**
- **Provođenje vremena u prirodi, makar i na 5 minuta**

Osim navedenog, postoje i druge tehnike za nošenje sa stresom i emocionalnim stanjima. Ako Vam je potrebna pomoć u nošenju s navedenim stanjima, možete se obratiti stručnoj osobi koja će, u suradnji s Vama, pronalaziti rješenja koja odgovaraju Vašoj situaciji.

Kako je seboreični dermatitis povezan s prehranom?



Zapadnjačka prehrana uključuje visok unos mesa, krumpira i alkohola te nizak unos hrane bogate vlaknima, vitaminima i mineralima. Dugotrajnom konzumacijom hrane karakteristične za zapadnjačku prehranu može se negativno utjecati na zdravlje uslijed razvoja debljine, aktivacije imunološkog sustava i patoloških promjena u metabolizmu (osobito masti). Istraživanja potvrđuju da je povećana učestalost seboreičnog dermatitisa kod žena koje imaju zapadnjački način prehrane vjerojatno zbog upalnih procesa povezanih s tom prehranom. Ta povezanost nije pronađena kod muškaraca, što bi se moglo objasniti razlikama između spolova u odgovoru organizma na prehranu.

Alkohol

U određenim je istraživanjima povećana konzumacija alkohola povezana s većim rizikom od izbijanja seboreičnog dermatitisa, češće kod mlađih osoba.

Pretilost

Među studijama za praćenje povezanosti između seboreičnog dermatitisa i indeksa tjelesne mase (BMI-a), otkriveno je da je seboreični dermatitis povezan s višim indeksom tjelesne mase. Također, valja napomenuti da je ograničenje kalorija povezano sa smanjenjem proizvodnje sebuma, što može pomoći ublažiti simptome.

Voće

Istraživanje objavljeno 2019. godine, u kojem je sudjelovalo više od 600 ispitanika sa seborejom, pokazalo je da osobe koje unose obilje voća u prehranu imaju manju vjerojatnost za razvoj seboreje. Konzumacija voća može smanjiti rizik od seboreičnog dermatitisa zahvaljujući unosu raznih vitamina i prirodnih spojeva (npr. flavonoida i antioksidansa) za koje se pokazalo da smanjuju upale kod različitih bolesti.

Voće utječe na zdravlje kože zahvaljujući psoralenu, spoju koji je u velikoj količini prisutan u citrusima i povećava osjetljivost kože na UV zračenje. Povećana osjetljivost na UV zračenje mogla bi imati pozitivan učinak na seboreični dermatitis, budući da je ovo stanje rjeđe prisutno tijekom ljetnih mjeseci.

Koje dodatke prehrani možemo primijeniti kod seboroičnog dermatitisa?

Znanstvenici su izmjerili razine vitamina i minerala kod osoba sa seboroičnim dermatitisom te zaključili da te osobe imaju povećane koncentracije bakra, mangana, željeza, kalcija i magnezija te niže koncentracije vitamina E.

Dodatno, u istraživanjima je zabilježeno da je nedostatak vitamina D u krvi veći kod oboljelih od seboreje, a nađene su i niže razine cinka u krvi kod osoba sa seboroičnim dermatitisom.

Koje se namirnice preporučuju za ublažavanje simptoma seboreje?

Dobro je poznato da prehrana ima važnu ulogu u proizvodnji sebuma. Dokazano je da prehrambene masti i šećeri utječu na aktivnost lojnih žlijezda. Potrošnja šećera često je viša kod osoba sa seboroičnim dermatitisom u usporedbi sa zdravim kontrolnim skupinama. Također, povećane razine vitamina A u krvi povezane su sa smanjenom proizvodnjom sebuma.

Oboljelima se često savjetuje izbjegavanje jednostavnih šećera, životinjskih masti i masne hrane te povećanje unosa povrća, voća, sjemenki, ribe, vitamina biotina i drugih vitamina B skupine.

Kako je mikrobiota povezana sa seborejom?

Povezanost crijevne disbioze i peruti, kao najizraženijeg simptoma seboroičnog dermatitisa se još uvijek istražuje. Kod osoba sa seboroičnim dermatitisom otkrivene su određene promjene u crijevnoj sluznici.

Unos probiotika *Lactobacillus paracasei* pokazao je značajna poboljšanja simptoma kod osoba s umjerenom do teškom peruti u usporedbi s placebom.

Recepti

Smoothie s malinama, zobenim pahuljicama i đumbirom

Sastojci za 1 osobu:

50 g smrznutih malina

1 banana

1 šalica biljnog napitka

(od zobi, kokosa ili badema)

3 žlice zobenih pahuljica

1 žličica ribanog đumbira

Priprema:

Sve sastojke usitniti u blenderu.



Krem juha od rajčice i mrkve

Sastojci za 1 osobu:

2 žličice maslinova ulja
1 režanj češnjaka
100 g pasirane rajčice
1 mrkva
50 g krumpira

Priprema:

Na ulju propirjati protisnuti češnjak, zatim dodati mrkvu i krumpir (nasjeckane), začiniti po želji i pirjati dok se povrće ne počne lijepiti za dno. Uliti rajčicu, razrijediti vodom i kuhati dok povrće ne omekša, zatim sve usitniti štapnim mikserom.



Kako pravilno njegovati kožu kod seboroičnog dermatitisa?



Specifična njega kože jedan je od temelja učinkovitog ublažavanja simptoma i održavanja stanja seboroičnog dermatitisa. Uz primjenu lijekova za liječenje seboroičnog dermatitisa, pravilna njega kože omogućuje i uspješnije liječenje. Budući da je riječ o kroničnoj bolesti, vidljive su izmjenične faze akutnog pogoršanja i smirivanja simptoma uslijed primjene medicinske terapije i provođenja **redovite rutine u njezi kože**.

Aдекватna njega kože doprinosi **znatnom poboljšanju** trenutnog stanja, ali i smanjenju intenziteta i učestalosti pojave akutnih faza. Prilikom odabira proizvoda za njegu, obratite pažnju na kozmetičke proizvode formulirane upravo za tu indikaciju. U suprotnom, primjena neodgovarajućih kozmetičkih sredstava može dovesti do brzog pogoršanja stanja kože. Time, umjesto da ublaži stanje kože, neodgovarajuća će kozmetika ostvariti upravo suprotne učinke - novu pojavu simptoma seboroičnog dermatitisa.

Prilikom odabira proizvoda za njegu, obratite pažnju na kozmetičke proizvode formulirane upravo za seboroični dermatitis. U suprotnom, neodgovarajući proizvodi mogu dovesti do brzog pogoršanja stanja kože.

Procesi koji se odvijaju na razini stanica kože uslijed razvoja seboroičnog dermatitisa zahtijevaju da njega kože ostvaruje nekoliko ključnih učinaka, a to su:

- **Smanjenje upale, crvenila i iritacije kože**
- **Poboljšanje vlažnosti kože uz istovremeno smanjenje stvaranje sebuma (loja)**
- **Ublažavanje svrbeža**
- **Smanjenje prekomjernog umnažanja površinskih stanica kože i njihovog ljuskanja**
- **Antimikrobni učinak i kontrola rasta mikroorganizama**

Ove specifične zahtjeve kože zahvaćene seboroičnim dermatitisom ispunjavaju upravo **EPTA DS** proizvodi. Uz kvalitetan i učinkovit sastav djelatnih komponenti, **EPTA DS** linija proizvoda ima višestruke prednosti, bilo da se primjenjuje samostalno ili u kombinaciji s medicinskim tretmanima, što je u potpunosti sigurno i bez neželjenih interakcija.

Ciljevi njege kože sa seboroičnim dermatitisom zasnivaju se na uklanjanju i smanjenju pojave simptoma poput upale, svrbeža, infekcije, crvenila i ljuskanja kože te prekomjernog stvaranja sebuma.

Ove učinke **EPTA DS** ostvaruje kroz svoje aktivne sastojke:

Octopirox®

učinkovito antimikrobno djelovanje i izravan učinak na uzrok prhuti

Tocoferol

pokazuje zaštitno i antioksidativno djelovanje

Nio-sensyl®

doprinosi protuupalnom djelovanju umirujući kožu zahvaljujući ekstraktu kvasca, cinka, kore magnolije i Garcinia mangostana voćnom ekstraktu

Fucogel®

hidratantno djelovanje i brzo smirenje kože, doprinosi jačanju stanične barijere kože

Sebustop®

sadrži biljne ekstrakte koji smanjuju prekomjerno lučenje sebuma, a time i daljnje razmnožavanje gljivica i bakterija uz smanjenje proširenosti i veličine pora



Kako higijenom i njegom možemo upravljati simptomima?

Ovisno o području na kojem se nalaze simptomi, preporučuje se primjena cijele **EPTA DS** linije koja uključuje kompletnu njegu i higijenu. Doziranje se prilagođava trenutnim individualnim potrebama te preporukama liječnika i farmaceuta.

EPTA DS

Koža sklona seboljuskavim stanjima
Protokol za primjenu i upute za optimalan učinak

1. korak: ČIŠĆENJE

EPTA DS šampon za vlasište

Tuba, 150 ml

1 puta dnevno.

- Umasirajte do stvaranja ujednačene pjene, pustite da djeluje 3 minute i zatim isperite. Nakon ispiranja, preporuka je nanijeti **EPTA DS** sprej i pustiti da djeluje bez ispiranja. U slučaju kontakta s očima, obilno isperite.
- Tijekom akutne faze i pojave prvih simptoma, preporučuje se svakodnevna primjena. U fazi održavanja stanja, primjenjuje se 3 puta tjedno.

EPTA DS fluid za kožu

Tuba, 150 ml

1 puta dnevno.

- Nanesite na vlažnu kožu, umasirajte, ostavite da djeluje nekoliko minuta, dobro isperite i nježno osušite. U slučaju kontakta s očima, obilno isperite.
- Za svakodnevnu primjenu



2. korak: NJEGA

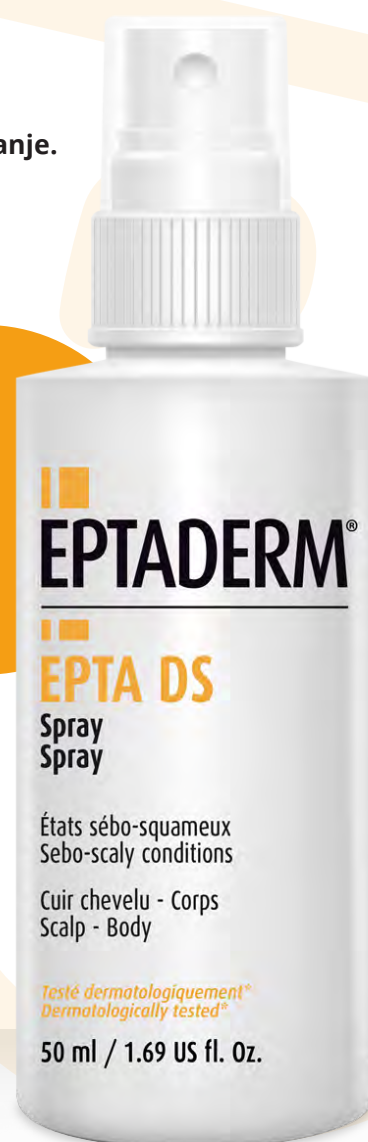
EPTA DS sprej za vlasište i druga područja s dlakama

- Neutralizira pretjeran sebum
- Djeluje antideskvamativno i ublažava crvenilo vlasišta i svrbež

Sprej, 50 ml

2 puta dnevno.

- Nanesite na zahvaćeni dio, bez ispiranja.
- Koristiti tijekom 4 tjedna, potom 3 puta tjedno za održavanje. U slučaju kontakta s očima temeljito isperite.



EPTA DS krema za lice i područja bez dlaka

- Neutralizira prekomjerni sebum
i kontrolira ljuštenje i crvenilo

Tuba, 50 ml

2 puta dnevno.

- Nježno umasirajte
na zahvaćena područja.
- U akutnoj fazi koristite svakodnevno. Za kontrolu simptoma
preporučuje se primjena 3 puta tjedno. U slučaju kontakta
s očima temeljito isperite.

*Kontinuirana i redovita rutina u njezi
kože ključna je za održavanje simptoma
pod kontrolom i uspješnijeg ublažavanja
seboroičnog dermatitisa, stoga prilagođenu
njeгу kože treba započeti čim prije!*





Brošura “Osjećaj se dobro u svojoj koži” nastala je u suradnji s timom stručnjaka:

prof. dr. sc. Neira Puizina Ivić, spec. dermatologije i venerologije

Narci Menix, dipl. psiholog

prof. dr. sc. Darija Vranešić Bender

mag. pharm. Alena Tatarević

Doc. dr. sc. Arijana Meštrović, mag. pharm, FFIP

Pharmae**x**pert