



ZASEBNA AMBULANTA DRUŽINSKE MEDICINE
BRANKO KOŠIR, dr.med.
RACOVNIK 29, 4228 ŽELEZNIKI
Tel.: 04 510 17 17
E-mail: branko.kosir@siol.net



NEGA ZADNJIKA

Pri težavah z zadnjikom, zlasti če jih spremlja pekoča ali srbeča koža pogosto mislimo, da je glavni vzrok zanje nezadostna higiena, zato se umivamo pogosteje, kot bi bili potrebno, uporabljamo najrazličnejša mila in kreme, učinek pa je pogosto nasproten pričakovanemu. S prepogostim umivanjem in uporabo mila kožo preveč razmastimo in spremenimo njeno kislinsko zaščito. Oboje je obramba pred vdorom škodljivih klic. Prvotnim težavam se pridruži še nezadostna osušena koža. Razmočena koža pa je ugodno gojišče za glivice in klice, posebno tam, kjer so stalno prisotne in je vlažnost zaradi naravnih okoliščin povečana.

Umivanje zadnjika je po vsakem iztrebljanju koristna navada, pri marsikomu nuja in ga priporočamo večkrat na dan, kolikokrat čutimo, da je potrebno. Pri tem razmaknemo zadnjik in umijemo tudi cm ali dva kože v njegovem kanalu. Dovolj je navadna hladna ali mlačna voda. Kadar pa je koža spremenjena ali dražena in nas peče, zlasti pa kadar srbi, priporočamo vsaj za doma umivanje v fiziološki raztopini. Na vneti koži so drobne ranice in vanje voda vdira in poškoduje vrhnji sloj. Fiziološka vodna raztopina je toliko slana kot kri. Naredimo jo, če v petih litrih vode, kolikor je nalijemo v umivalno posodo oz. bide, raztopimo za veliko žlico kuhinjske soli. Po umivanju kožo osušimo in tanko namažemo z olivnim oljem ali maslom. Kisle maščobe so tiste, ki ohranjajo zaščitno moč kože. Namaščena koža je prožnejša in manj dovzetna za drobne poškodbe in prodor klic.

Kadar je srbež zelo hud, uporabljamo mazilo, v katerih so zdravila proti glivicam in kortikoidi.