

## Iritații de la căldură: cum scapi de mâncărime și disconfort

Steluța Indrei / 07 aug 2018 / 23:55



Descriere foto:

**Iritațiile de la căldură apar atunci când corpul transpiră mai mult decât de obicei, fiind frecvent întâlnite în lunii**

Deși nu reprezintă o afecțiune care să pună în pericol sănătatea, iritația de la căldură, numită de medici sudamină, poate fi o problemă deranjantă din punct de vedere estetic și un motiv de disconfort. Dr. Laurențiu Vlădău, medic dermatolog la Clinica de Dermatologie, a explicat de ce apare această iritație vara și cum poate fi ea prevenită.

Reacția iritativă este cauzată de blocarea și inflamarea glandelor sudoripare în condiții de căldură și umiditate ridicată. Frecvența poate apărea, de asemenea, și în lipsa unor temperaturi ridicate, de exemplu în cazul persoanelor care se află în repaus pe perioade mai lungi de timp.

### **Atenție la îmbrăcăminte!**

„Această afecțiune este cauzată de obstrucția ductelor glandelor sudoripare și apare în special la copii, dar și la adulți în umezeală, temperaturi ambientale crescute, transpirație excesivă. Problema este agravată de îmbrăcăminte neadekvată, groasă, ocluzivă și sintetică și se manifestă prin mici papule ("blânde") roșii sau mici vezicule cu lichid clar apărute în zonele acoperite și expuse frecării, fiind însoțită de mâncărime și disconfort", explică dr. Laurențiu Vlădău.

Adulții dezvoltă, de obicei, erupții cutanate la nivelul pielii și în locurile în care îmbrăcăminte cauzează frecare. La sugarii și copiii mici se găsește în principal pe gât, umeri și piept. Poate să apară și la subraț, la nivelul cotului și la nivelul gurii.

### **O bacterie de pe piele**

Unele persoane sunt mai predispuse decât altele spre a dezvolta această problemă din cauza unei bacterii - Stafilococ epidermic - care trăiește pe piele și secretă o substanță care alături de transpirația excesivă și celulele moarte ale pielii poate cauza blocarea glandelor sudoripare.

Iritația de la căldură poate fi confundată în unele cazuri cu alergii post medicamentoase, urticarie, erupții virale, acnee,

diagnosticul este în general bazat pe un istoric amănunțit și aspect clinic caracteristic.

### **Tratament**

Din fericire, sudamina nu necesită investigații suplimentare, iar afecțiunea nu este contagioasă.

„Tratamentul medicamentos este rareori necesar. Atunci când apar senzația de mâncărime și un disconfort marcant pot folosi loțiuni calmante pe bază de mentol, calamină, sau loțiuni pe baza de dermatocorticoizi slabi în cazuri mai severe. Antihistaminicele orale pot și ele ajuta. Cel mai important este ca pacientul să evite căldură excesivă și mediul umed, să poarte îmbrăcăminte adecvată, subțire și de bumbac și să doteze încăperea în care petrece cel mai mult timp cu un ventilator. Utilizarea unui antibiotic poate ajuta la menținerea sub control a numărului de bacterii de pe piele”, recomandă specialistul dermatolog.

### **Prevenție**

Pentru a preveni erupția cutanată la căldură este recomandată evitarea situațiilor care pot duce la transpirație excesivă în mediile fierbinți și umede.

„Sunt de evitat și exercițiile intense când este foarte cald, iar în cazul unor temperaturi ridicate este binevenită utilizarea condiționat, ventilatoare și dușuri și băi răcoroase pentru a menține o temperatură adecvată a corpului. Pentru a evita iritații, sunt recomandate hainele ușoare, care nu sunt strânse pe piele, fiind de evitat purtarea țesăturilor sintetice. Tot foarte important este și consumul unei cantități adecvate de lichide”, recomandă doctor Laurențiu Vlădău.