

# ΣΜΗΓΜΑΤΟΡΡΟΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ

---



# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΜΗΓΜΑΤΟΡΡΟΪΚΗ ΔΕΡΜΑΤΪΤΙΔΑ

---

- Είναι μια χρόνια ή υποτροπιάζουσα μορφή φλεγμονώδους δερματίτιδας.
- Συχνά αναφέρεται και ως σμηγματορροϊκό έκζεμα και εντοπίζεται συνήθως στο **προσώπο** και στο **τριχωτό της κεφαλής**, ενώ πιο σπάνια μπορεί και να εμφανιστεί σε σημεία όπου το δέρμα κάνει **πτυχές**, στα γεννητικά όργανα, στο στήθος ή στις μασχάλες.
- Εκδηλώνεται τόσο στα **βρέφη**, όπου και αναφέρεται ως **νινίδα**, όσο και στους **ενήλικες**.
- Τα συμπτώματα της σμηγματορροϊκής δερματίτιδας μπορεί να παραπέμψουν σε πιτυρίδα ή ψωρίαση, ωστόσο αποτελούν διαφορετικές καταστάσεις.

# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

---

- Το κύριο σημείο της σμηγματορροϊκής δερματίτιδας είναι η εμφάνιση **κόκκινων φολίδων ή λέπια, ο ερεθισμός του δέρματος και ο έντονος κνησμός.**
- Εντοπίζεται κυρίως σε σημεία του σώματος όπου υπάρχει έντονη παραγωγή σμήγματος (σμηγματόρροια) από τους σμηγματογόνους αδένες, όπως ανάμεσα στο **τριχωτό της κεφαλής και στο περίγραμμα των μαλλιών, στα φρύδια, περιμέτρικα της μύτης, στο στήθος κ.α..**
- Χαρακτηρίζεται από περιόδους **εξάρσεων και υφέσεων, ενώ τους θερινούς μήνες παρουσιάζει βελτίωση λόγω της έκθεσης στον ήλιο (UV ακτινοβολία).**
- Αποτελεί μια φλεγμογνώδη δερματοπάθεια για το λόγο αυτό και **το δέρμα είναι κόκκινο, ευαίσθητο και ερεθίζεται σχετικά εύκολα.** Η επιδερμίδα είναι τόσο λιπαρή όσο και ξηρή ταυτόχρονα και εμφανίζει λεπτές φολιδωτές πλάκες με ασαφή όρια, θυλακίτιδα και εξανθήματα με ήπια ή πολύ έντονη φαγούρα.





# ΑΙΤΙΑ

---

- Τα αίτια της σημηματορροϊκής δερματίτιδας ακόμη δεν είναι γνωστά με βεβαιότητα. Δεν οφείλεται σε κάποια αλλεργική αντίδραση ή κακή υγιεινή του δέρματος. Πιστεύεται ότι οφείλεται σε ένα συνδυασμό παραγόντων, όπως άγχος, ορμονολογικές διαταραχές και υπερπαραγωγή σμήγματος, ή ακόμη και στην υπερανάπτυξη ενός μύκητα που φυσιολογικά βρίσκεται στην επιδερμίδα.
- Ωστόσο τρία στοιχεία έχουν ταυτοποιηθεί: **σμήγμα**, το οποίο όταν εκκρίνεται σε μεγάλη ποσότητα προκαλεί πολλαπλασιασμό του **μύκητα**, ο οποίος προκαλεί **φλεγμονή**.
- Το σμήγμα φυσιολογικά βρίσκεται στην επιφάνεια του δέρματος στις αποκαλούμενες λιπαρές περιοχές. Στους ανθρώπους που υποφέρουν από σημηματορροϊκή δερματίτιδα, το σμήγμα είναι σε υπερβολική έκκριση και προκαλεί μη φυσιολογικό πολλαπλασιασμό ενός μύκητα, που επίσης παρατηρείται φυσιολογικά στην επιφάνεια του δέρματος και αποκαλείται *Malassezia*. Αυτός ο μύκητας είναι υπεύθυνος για τις κόκκινες πλάκες, την υπερβολική ανανέωση των κυττάρων του τριχωτού της κεφαλής και του δέρματος, προκαλώντας μικρές λευκές και υποκίτρινες φολίδες στην επιφάνεια του δέρματος.  
Δερματίτιδα μπορεί να ενεργοποιηθεί από πολλούς παράγοντες:
  - κλιματικοί παράγοντες: υγρασία και κρύο, χειμώνας, εφίδρωση
  - κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα
  - περίοδοι άγχους και κόπωσης

# ΘΕΡΑΠΕΙΑ

---

- Σήμερα, δεν υπάρχει θεραπευτική μέθοδος που να μπορεί οριστικά να θεραπεύσει τη σμηγματορροϊκή δερματίτιδα. Ωστόσο. Είναι πιθανό να δράσουν αποτελεσματικά στα συμπτώματα και να μειώσουν τη συχνότητα επανεμφάνισης όσο περισσότερο γίνεται.

Τοπικές θεραπείες με τη μορφή φαρμακευτικών θεραπειών ή δερμο-καλλυντικών προϊόντων συστήνονται για τη **σμηγματορροϊκή δερματίτιδα**. Σε κάποιες πολύ έντονες περιπτώσεις, οι γιατροί μπορεί να συστήσουν θεραπείες από το στόμα (per os), αλλά αυτό είναι σε εξαιρετικές περιπτώσεις.

Η θεραπεία είναι αποτελεσματική αλλά δρα μόνο στα συμπτώματα. Τα συμπτώματα μπορούν να επανεμφανισθούν σε μία νέα έξαρση ή όταν η θεραπεία διακοπεί πρόωρα. Η θεραπεία περιλαμβάνει μείωση της σμηγματόρροιας και τον αποικισμό του μύκητα *Malassezia*, συνεπώς και της φλεγμονής από τα πρώτα σημάδια.

Η προτεινόμενη θεραπεία μπορεί να διαφέρει/ποικίλει ανάλογα με τις περιοχές που έχουν επηρεαστεί και την ανάπτυξη της πάθησης.



# ΘΕΡΑΠΕΙΑ

---

- Η καθημερινή περιποίηση του δέρματος με σμηγματορροϊκή δερματίτιδα είναι πολύ σημαντική. Όσον αφορά τα μαλλιά συστήνεται η χρήση σαμπουάν με κερατοτυλικές ιδιότητες, που απομακρύνουν τις φολίδες, ενώ στο πρόσωπο θα πρέπει να χρησιμοποιούνται απαλά καθαριστικά που σέβονται το pH της επιδερμίδας, χωρίς να επιδεινώνουν τη λιπαρότητα.
- Η ενυδάτωση του δέρματος είναι επίσης πολύ σημαντική, ωστόσο δεν είναι όλα τα προϊόντα ανεκτά από το δέρμα με σμηγματορροϊκή δερματίτιδα. Συστήνεται να χρησιμοποιούνται ειδικές κρέμες και ενυδατικά λάδια κατάλληλα για τη νινίδα, όσον αφορά τα βρέφη και τη σμηγματόρροια όσον αφορά τους ενήλικες. Επιπλέον, στο εμπόριο υπάρχει μεγάλη ποικιλία από προϊόντα για την αντιμετώπιση της σμηγματορροϊκής δερματίτιδας, όπως σμηγματορυθμιστικές λοσιόν, κερατυλυτικά σαμπουάν, κρέμες καθαρισμού κ.α..



# ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΣΜΗΓΜΑΤΟΡΡΟΪΚΗ ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ ΣΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΒΑΣΗ- ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ

---

Μερικοί βασικοί καθημερινοί κανόνες μπορούν να βοηθήσουν στην καταπολέμηση της σμηγματορροϊκής δερματίτιδας και προλαμβάνουν ή καθυστερούν την εμφάνιση μιας νέας έξαρσης, μειώνοντας τους παράγοντες που την προκαλούν όσο το δυνατόν περισσότερο:

- Εξασφαλίστε καλή υγιεινή στο δέρμα και το τριχωτό της κεφαλής χρησιμοποιώντας δερμο-καλλυντικά προϊόντα που ενδείκνυνται για αυτή την κατάσταση.
- Με σκοπό να αποφύγετε περαιτέρω ερεθισμό και να προλάβετε μία επανέναρξη του κύκλου της φλεγμονής, στεγνώστε το δέρμα με ταμποναριστές κινήσεις χωρίς να τρίβετε όταν πλένεστε, για να αποφύγετε την εκδορά των βλαβών όσο γίνεται περισσότερο.
- Δώστε περισσότερη προσοχή στο δέρμα σας σε περίπτωση κόπωσης ή υπερβολικής εργασίας.
- Υιοθετήστε υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.
- Μειώστε την κατανάλωση αλκοόλ και καπνίσματος όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Αξιοποιήστε στο έπακρο τον ήλιο παραμένοντας προστατευμένοι.





