

Sterisols Hudskola Nr 2



Rusta dig för kylan.

Under vintern är huden extra utsatt. Den låga luftfuktigheten ger lätt uttorkad, narig och kliande hud. Men det gäller också att vara vaksam mot förfrysningsskador under vinterdagarna med stark kyla.

Klimatet här uppe i norr har fått oss att lära oss att skydda huden och kroppen mot vinterkyla. Med mössor, vantar, värmande kläder rustar vi oss mot kölden, men det räcker oftast inte med det skyddet. Det krävs mer.

Att huden blir torr på vintern beror mycket på effekter på hudens yttre skikt; stratum corneum. När du är ute i den kalla vintern drar de yttre, tunna blodkärlen ihop sig och huden bleknar. Kroppen prioriterar helt enkelt att försvara den djupare delen av huden och de inre, vitala organen. Om expo-

neringen för kyla fortsätter "offrar" kroppen även de djupare delarna av huden – du kan drabbas av kylskador ("frostbett"). De yttersta kroppsdelarna är mest utsatta – fingrar, tår, kinder, öron – och när en lokal kylskada uppstått syns det som en vit fläck i huden. Då gäller det att värma upp kylskadan, och det snabbt. Du kan lägga en varm hand på en kall kind, men du får aldrig gnida eller massera den köldskadade delen eftersom rörelsen av ett fruset hudparti mot omgivande ofrusen vävnad kan ge en skavning som ökar skadan.

När kroppen värms upp ökar blodcirkulationen och huden får en rodnad på de utsatta ställena om inte skadan redan skett – då blir förändringarna mera dramatiska till sitt utseende. För att undvika allt det här – se till att förebygga inför kylan!

Vårdad hud tål mer kyla

Det går att förebygga kylskador till viss del. Men vid extrem kyla finns bara ett alternativ: stanna inomhus. Om det inte går – minimera tiden utomhus så mycket du kan.

Generellt klarar sig en välskött och ren hud, som inte är fuktig, bättre i kallt väder. Ett vanligt tips för dig som ska vistas i kyla under längre tid är att smörja in dig med vanlig hudkräm på kvällen innan. Tvätta dig inte i ansiktet samma morgon du ska ut i kylan, då tvättar du bort den naturliga filmen av fett (lipidfilmen) i ansiktet. Salva hjälper inte mot kyla och kan inte ersätta hudens naturliga skydd. Tvärtom kan den vara skadlig då det bildas ett vätskeskikt som kan frysa mellan salvan och huden. En variant är att tvätta dig med tvättkräm, som både rengör och återfettar huden – gärna så fort det blir sträng kyla och speciellt om du vet att du har en tendens till torr hud.

Se upp för vinden!

Känns det kallare när det blåser? Det är det också. Kyla i kombination med vind gör att det blir betydligt kallare än vad termometern visar. Vind ökar kyl-effekten och risken för förfrysning avsevärt. Redan vid svag vind (1,5-3,5 m/s) motsvarar fem minusgrader 14 minus enligt Paul Siples vedertagna vind/kylindex. Vid måttlig vind (3,5-8 m/s) motsvarar fem minus hela 21 minusgrader som medför en rejält ökad risk för förfrysning. Därför är det extra viktigt att tänka på att ta på sig ordentligt när du till exempel åker skridskor i normal takt (ca 5 m/s). Är det dessutom motvind ökar risken för skador ytterligare, hög luftfuktighet likaså.

Förfrysning även i måttlig kyla

"Frostknölar" är ett begrepp-känt sedan generationer tillbaka – som beskriver ett av vinterns mindre allvarliga hudproblem. Det handlar om irriterande, kliande rodnande förändringar, som är en halv till en centimeter stora, på främst fingrar, tår och öron. De orsakas av inflammationer i hudens små blodkärl. Problemen uppstår i måttlig kyla, gärna i kombination med fuktighet.

Ett mer ovanligt hudsymptom är så kallad köldurticaria; nässelutslag av kyla. Här kan det räcka med ganska måttlig kyla, ofta under inverkan av blåst, för att huden ska reagera med svullnad, rodnad, klåda. Köldurticaria kan vara besvärande för den som drabbas, och kan till och med innebära ett hotfullt tillstånd (blodtrycksfall och medvetetslöshet) om man reagerar för kalla drycker eller blir utsatt för plötslig, sträng kyla (ex vinterbadare). En läkare bör fastställa diagnosen och handleda ett systematiskt förebyggande.