

12. Huden – kroppens barriär mot bakterier

Hudvård är en av de fem delarna som ingår i det i hela världen vedertagna konceptet Kombinerad Fysikalisk Ödemterapi (KFÖ) (Combined Decongestive Therapy -CDT)

Huden är kroppens skydd mot bakterier och annat som kan skada kroppens inre delar. När man har ett kroniskt ödem blir huden ofta torr och undernärd vilket gör att huden inte längre fungerar som skydd för angrepp av oönskade mikroorganismer.

Att försvara kroppen mot bakterier är lymfsystemets uppgift. Om huden är narig och har hudsprickor är risken stor att bland annat bakterier och svamp kommer in i kroppen vilket i sin tur belastar lymfsystemet. Har man kroniskt ödem och ett sämre fungerande lymfsystem så kan bakterier lätt föröka sig mer än lymfsystemets kapacitet klarar av att hantera. Då är risken stor för att man kan få svårläkta sår, rosfeber och i värsta fall blodförgiftning.

Hudens pH-värde ett viktigt skydd

I huden finns talgkörtlar som hela tiden utsöndrar ett sekret som har ett surt pH värde på cirka 5,5. Bakterier och svamp föredrar en alkalisk miljö som har högre pH än 7.

Hudvårdsråd vid kroniskt ödem:

- Använd tvål och hudvårdsprodukter med pH 5,5. (Många vanliga tvålar är alkaliska.)
- Använd parfymfria hudvårdsprodukter – parfym och andra tillsatser kan reta huden.
- Använd hudvårdsprodukter gjorda på växtoljor – ej mineraloljor. (Mineraloljor bidrar till att torka ut huden och forskning visar att mineraloljor kan lagras upp i lymfnoderna).
- Vid armlymfödem – var noga med att ha handskar vid trädgårdsarbete och var noga med att sköta om hudsprickor på fingrar och vid nagelbanden för att förhindra bakterieinsläpp.
- Vid benlymfödem – var noga med att sköta fötterna se upp speciellt med sprickor på hämlarna. Gå gärna regelbundet till en professionell fotvårdare.
- Om huden är torr och narig kan du smörja den med en fuktbevarande lotion med pH-värde 5,5. Vissa kompressionsmaterial är enligt tillverkaren känsliga för oljor men då kan man smörja in huden på kvällen.
- Skydda huden med solskyddskräm på solsemestern. Att vara solbrun är ok men undvik att bli rödbränd. Rodnaden är ett tecken på en inflammatorisk reaktion vilket innebär att ödemet ökar i volym.
- Noggrann sårvård. Var noga att sköta om alla sår så att inte bakterier kan komma in i kroppen. Vid mindre sår på händer och fötter kan du använda Compeed eller något annat bandage som inte släpper in bakterier utan låter såret läkas under. Läkningstiden kan vara något längre där man har ödem.
- Vid tecken på rosfeber – sök läkare omedelbart. (Se kapitlet om rosfeber)
- Om du haft rosfeber tidigare bör du alltid ha antibiotika med dig på resor.

***Huden är ditt skydd mot bakterieangrepp
Var noga med hudvård om du har kroniskt ödem***

