

## Nega kože zadnjika

Nepoškodovana in nekoliko namaščena koža zadnjika je obramba pred rastjo in vdorom škodljivih klic. S prepogostim umivanjem in uporabo mila kožo okrog zadnjika preveč razmastimo in spremenimo njeno (kislo) naravno zaščito. Tudi pogosto britje kože okoli zadnjika ima enak učinek. Kožo zadnjika poškoduje tudi pogosto odvajanje redkejšega blata.

Pri težavah z zadnjikom, ki jih spremlja pekoča ali srbeča koža, pogosto mislimo, da je glavni vzrok zanje nezadostna higiena. Zato se umivamo pogosteje, uporabljamo najrazličnejša mila in kreme (običajno) proti hemoroidom, učinek pa je pogosto nasproten pričakovanemu. Koža postane ranljiva in zaradi stalnega draženja vlažna. Vlažna in ranjena koža je ugodno gojišče za glivice in klice, posebno tam, kjer so stalno prisotne in je vlažnost zaradi naravnih okoliščin povečana. Takrat pride do površinskih okužb kože z različnimi klicami, kar povzroči še poslabšanje stanja.

### Umivanje zadnjika:

nekoliko razmaknemo zadnjik (s tušem čepe ali z eno nogo na robu banje, v bideju ali z mehko krpico brez mila!), umijemo tudi cm ali dva kože v zadnjičnem kanalu. Umivamo z navadno hladno ali mlačno vodo, brez mila.

### Nega zadnjika:

po odvajanju: zadnjik obrišemo z navadnim mehkim papirjem. Odsvetujemo uporabo vlažilnih robčkov, parfumiranega papirja, v primeru, da se po odvajanju umivamo z vodo, kožo dobro osušimo in namažemo.

Svetujemo uporabo bombažnega perila. Odsvetujemo stalno uporabo dnevnih predlog, kar povečuje vlažnost kože in tudi uporabo mehčalcev pri pranju perila.

Kadar je koža spremenjena, dražena in nas peče in srbi, priporočamo umivanje s fiziološko raztopino (doma v petih litrih vode raztopino za veliko žlico kuhinjske soli). Na vneti koži so namreč drobne ranice in vanje voda vdira, poškoduje vrhnji sloj in ob umivanju nas peče.

Po umivanju kožo vedno osušimo in tanko namažemo z olivnim oljem, naravnimi mazili (ognjičevo, ribje, drugo) ali z mazili za dojenčke. Postopek ponovimo dva do trikrat dnevno. 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 mazila, v katerih so zdravila proti glivicam in proti vnetju.