

## Pruïja o picor

- **La picor és un dels símptomes més freqüents en alteracions de la pell**, però també pot aparèixer en altres malalties. És una sensació desagradable que s'alleuja gratant la pròpia pell. El que passa és que si ens gratem amb excés es produeix una irritació més gran i ferides superficials que al seu torn es poden infectar.
- És una sensació diferent del dolor, però que sembla que hi comparteix vies de transmissió de l'estímul, sense que es coneguin amb certesa tots els mecanismes implicats. De fet, la picor és una resposta del cos quan hi ha una al·lèrgia, ja sigui a un medicament, un aliment, una planta o una picada d'insecte.

## Causes

- **Una malaltia hepàtica pot causar picor?**  
Algunes causes de la picor són òbvies, com és el cas de les picades d'insectes o les cremades solars, però és també símptoma de malalties dermatològiques com la psoriasi, la dermatitis atòpica, l'èczema, la caspa o la pell seca. Apareix igualment en infeccions, com el denominat peu d'atleta, i en infestacions, com la sarna o els polls.  
  
La pruija es pot presentar a tot el cos o només en un àrea limitada.
- **La pruija localitzada sol ser causada per:**  
picades d'insectes,  
irritació per contacte amb diferents productes químics o plantes com l'ortiga.
- **La pruija més generalitzada sol ser conseqüència de:**  
reaccions al·lèrgiques  
o malalties renals o hepàtiques.
- Així mateix, **també alguns medicaments poden desencadenar picor** com a efecte secundari no desitjat, que, sense ser greu, pot impedir la continuació del tractament.

## El tractament

- En els casos en què sigui fàcil deduir la causa de la pruija (per exemple, a picades d'insectes, ortigues...), en primer lloc se n'eliminarà la causa i es procedirà a aplicar un tractament contra els símptomes, amb **fàrmacs antipruriginosos o corticoides de baixa potència**. La pruija recurrent, generalitzada o sense causa òbvia necessitarà examen mèdic tan aviat com sigui possible, per determinar la condició o malaltia que l'origina. En aquest cas, s'instaurarà el tractament corresponent a la patologia causant i se'n controlaran els símptomes amb medicaments antipruriginosos, corticoides i/o calmants.
- A més, també és molt comuna la picor associada a la sequedat de la pell, sobretot en persones d'edat avançada. Aquesta situació es presenta més sovint a l'hivern, per l'aire fred i la disminució de la humitat als recintes interiors amb calefacció. En aquests casos, la pell perd humitat i es pot irritar i inflamar. Es recomana **mantenir la humectació de la pell. Els banys de civada també ajuden a suavitzar-la**.
- Si la sequedat persisteix malgrat el tractament, o si es desenvolupen nous símptomes, caldrà anar al dermatòleg per a un diagnòstic adequat.

## Consells

- Els banys o dutxes seran de curta durada, amb aigua tèbia i emprant poc sabó.
- La pruija generalitzada se sol accentuar a la nit.
- És fonamental mantenir la pell hidratada: demani consell al farmacèutic.