



Podrobný
průvodce
pro atopiky

Atopický ekzém

Co je atopický ekzém?

Atopický ekzém čili **atopická** dermatitida patří mezi celoživotní epizodická onemocnění. Střídají ho období klidu (remise) a vzplanutí (exacerbace) se silným ekzémem. Jen ve velmi výjimečných případech je průběh onemocnění kontinuální, tedy bez období klidu. Atopický ekzém je ochranná zánětlivá kožní reakce a je dnes nejčastějším chronickým a zánětlivým kožním onemocněním, které **postihuje především kojence, děti a mladistvé**. V některých případech **příznaky přecházejí do dospělosti**, nebo se až v dospělosti poprvé objeví.

Samotné slovo ekzém je odvozeno z řeckého slova **ekzeo**, což označuje něco, co vyvěrá nebo vybublá na povrch. Slovo doslova popisuje, jak onemocnění vypadá.



Jaké jsou projevy atopického ekzému?

U každého se rozsah postižení liší – objevuje se na obličeji (zejména tváře, čelo, oční víčka), na krku, trupu, ale i na rukou a nohou. Zvláště v podkolení a loketní jamce. Atopický ekzém se vyskytuje v různých formách, které se liší obdobím vzniku a lokalizací kožních projevů.

Mezi nejčastější projevy patří:

- zarudnutí
- svědění pokožky
- výsev v ložiscích
- suchá pokožka, která ztrácí schopnost zadržovat vodu
- časté jsou i jemné trhlínky v kůži s možností zanesení infekce
- mokvání, pálení pokožky
- otok

Jak atopický ekzém dostanu?

Za atopický ekzém z velké části může genetika a imunita. Člověk s atopickým ekzémem (atopik) má geneticky danou zvýšenou citlivost kůže a sliznice na různé alergeny. Ty se běžně vyskytují okolo nás a dostávají se do našeho těla přes kůži, dýchací cesty nebo trávicí ústrojí.

Již dlouho je známo, že alergeny nacházející se ve vzduchu (pyl z rostlin, vzdušné plísně nebo zvířecí alergeny) a některé potraviny mohou zhoršovat projevy **atopického ekzému**. Potvrzena byla také souvislost mezi množstvím **roztočů** v domácím **prachu** a výskytem **atopického ekzému**.

V našich končinách postihuje atopický ekzém 15-20 % kojenců a batolat a 12 % dětí v předškolním a školním věku. Nemoc není přenosná mezi lidmi, ale často je způsobena **genetickou predispozicí** k alergickým reakcím, jako je astma, senná rýma nebo záněť

spojivek. Asi u 50 % dětí, které mají alespoň jednoho rodiče alergika, se atopická dermatitida objeví.

U některých dětí atopický ekzém vymizí za několik měsíců, u jiných trvá roky. 50 % dětí, které jako batolata trpěly atopickým ekzémem, se vyléčí do věku pěti let. V některých případech přetrvává atopický ekzém do dospělosti.

Jaké jsou komplikace atopického ekzému?

Největší nebezpečí způsobuje škrábání, které může poškodit kožní bariéru a umožnit proniknutí infekce. Ta může být způsobena zlatým stafylokokem, infekcí virem oparu (herpes simplex). Podobně častou infekcí je moluska, která se projevuje malými útvary připomínající bradavice, nebo mnohočetné vulgární bradavice. Při jejich léčbě je účinná kryoterapie, lokální terapie nebo odstranění laserem.

Co pomáhá na atopický ekzém u dospělých i u dětí?

Zánět na kůži lze samozřejmě léčit antihistaminiky, které tlumí alergii a potlačují svědění. Základem je lokální péče o pokožku včetně lokálních kortikosteroidů ve formě mastí při akutním vzplanutí atopického ekzému. Na léčbu těžkých případů atopického ekzému se na specializovaných pracovištích využívá fototerapie a fotochemoterapie, případně biologická léčba. Ty ale řeší až následky, důležitá je zejména prevence:

1) Kosmetika vhodná na atopický ekzém

Při atopickém ekzému pokožka **nadměrně vysychá**, je proto vhodné ji pravidelně promazávat. Ideální jsou krémy a masti určené přímo pro atopiky, které obsahují **kokosový a mandlový olej**.

Vhodná jsou také **mýdla**, která obsahují patentovanou látku s **antimikrobiálními účinky Dermosoft®decalact pro správnou funkci kožní mikroflóry**.

Všechny kosmetické výrobky by měly mít složení odpovídající fyziologickému pH lidské pokožky a její mikrobiální flóře, což je pro atopiky extrémně důležité.

2) Vyhýbejte se prachu a roztočům

Prachoví **roztoči** mohou být jedním z provokačních faktorů, a proto je vhodné eliminovat prach v domácnosti.

Charakteristickým rysem atopické pokožky je špatná ochranná funkce kůže. Atopici mají sníženou kožní bariéru a jejich pokožka permanentně propouští látky do organismu. Bariéra pokožku nechrání dostatečně a ta se stává citlivou (fragilní). Pro atopiky je proto extrémně důležité vybavit svou postel speciálními lůžkovinami, **kteří zamezí kontaktu roztočů s pokožkou. V posteli jsou miliardy alergenů, které mohou ekzém spouštět či zhoršovat.**

V posteli trávíme zhruba třetinu dne a malé děti, které trpí atopickým ekzémem nejčastěji, dokonce často většinu dne. Právě v noci bývá svědění nejhorší, kdy je v krvi nejnižší množství kortisolu, který působí nejen protizánětlivě, ale i protisvědivě.

Pro snížení množství prachových roztočů ve vzduchu se také doporučuje používat **čističky vzduchu.**



Jak snížit prach v domácnosti:

- vybavit svou postel protitroztočovými lůžkovinami
- časté luxování a používání vysavačů s HEPA filtrem
- pořídit si **čističku vzduchu** s HEPA filtrem či nanofiltrem
- odstranit koberce, čalounění a další textilní nábytek, kde se může hromadit
- odstranit záclony nebo je často prát
- odstranit nebo často prát plyšové hračky na vyšší stupně

3) Nevhodné potraviny

Nevhodné potraviny jsou samozřejmě takové, na které máte alergie. Dokonce ale i některé další potraviny mohou působit jako spouštěči ekzému, a to i když na ně nemáte prokázanou alergii. Pokud máte alergii na pyl, můžete reagovat i na některé druhy ovoce a zeleniny. **Ze stravy je vhodné také vynechat/omezit potraviny, které obsahují vysoký podíl histaminu** (látka, která se uvolňuje v těle také při alergické reakci), jako jsou:

- fermentovaná, kvašená a konzervovaná, ohřívána jídla
- alkohol
- zrající sýry
- uzeniny
- některé druhy zeleniny, např. rajčata, papriky nebo špenát a avokádo
- ovoce, např. jahody, citrusové plody, ananas apod.
- ořechy, luštěniny
- čokoláda, kakao
- ryby, mořské plody

Protože jsou atopici obecně citlivější, pozor byste si měli dát také na aditiva používaná v potravinářství (konzervanty, barviva, aroma).

Co naopak v jídle vyhledávat?

Pozitivně působí potraviny

- obsahující nenasycené mastné kyseliny
- potraviny **obsahující zinek** (dýňová semínka, maso, luštěniny)
- vhodné je také užívání **probiotik**, které podporují zdravou mikroflóru střev

Složení střevní mikroflóry je u lidí s atopickým ekzémem pravděpodobně odlišné od zdravých jedinců. Odborníci navíc předpokládají, že se tato odlišnost může podílet na rozvoji ekzému, tedy že to není jeho důsledek. Probiotika jsou živé bakterie, které kolonizují zažívací ústrojí hostitele a působí pozitivně na jeho zdraví.

4) Vybírejte vhodné oblečení

Atopici to nemají při oblékání jednoduché, při chladném počasí je pro většinu lidí přirozené, že si na sebe snaží vzít co nejvíce vrstev, to ale může zhoršit ekzém. Vybírejte proto oblečení tak, aby nehrozilo, **že se zbytečně zpotíte**. Když pot zůstane na kůži příliš dlouho, je velká pravděpodobnost, že by mohl podráždit váš ekzém. Pro atopiky jsou proto vhodné a důležité vysoce prodyšné materiály.



Jaké jsou vhodné materiály pro ekzematiky:

- ultralehké **nanomateriály** pro alergiky
- bavlna s **antibakteriální úpravou**
- hedvábí
- bambus
- len

Bavlna je sice nejdoporučovanější tkaninou pro lidi s ekzémem, ale může být příliš těžká a v létě vám může dělat problémy. Sáhněte proto po bavlně s antibakteriální úpravou.

Dávejte si pozor na to, kde byl výrobek vyroben, protože vás může dráždit i **barvivo**, které je na oblečení používáno. **Vždy si oblečení vyperte a důkladně vymáchejte předtím, než ho začnete používat, nejlépe několikrát.** Můžete sáhnout i po oblečení z hedvábí, které je ale méně praktické. Zajímavou alternativou je **bambus**, který je stejně měkký jako bavlna, ale je o něco savější a má některé antibakteriální vlastnosti.

Těsné oblečení nemusí nutně ekzému svědčit, proto si vybírejte spíše volnější oděvy. Upnuté džíny spolu s poměrně agresivním barvivem, které se na ně používá, určitě nejsou ideální. Volnější oděvy se tolik netřou o pokožku a jsou mnohem prodyšnější.

Vždy se ujistěte, že máte z oblečení odstřižené **všechny škrábavé nebo tuhé visačky**. I když máte na sobě něco volného a splývavého, škrábavá visačka může znamenat nepříjemné vzplanutí ekzému, pokud si nedáte pozor.



5) Správná teplota a vlhkost vzduchu

Především v zimě je nutné hlídat vlhkost vzduchu. Suchý vzduch vysušuje sliznice i pokožku a může tak zhoršovat atopický ekzém. Ideální vlhkost vzduchu se pohybuje mezi 40–60 %. Pokud je vlhkost nízká, používejte **zvlhčovač vzduchu**, který na trhu najdete už i v kombinaci s **čističkou vzduchu**.

Příliš vysoká teplota v ložnici může mít za následek to, že se dospělý či dítě s ekzémem bude celou noc škrábat. Při vyšší teplotě vzduch ztrácí vlhkost. Následkem toho dochází k vysušení vaší pokožky a k vysušení sliznic. Lidský organismus se tím stává náchylnější na různé nemoci. A v neposlední řadě se ve vytopeném bytě také lépe daří roztočům.

Obecně platí, že v ložnici by mělo být vždy zhruba o 3 až 4 stupně méně, než je obvyklá denní teplota v ostatních místnostech. Pokud tedy přes den běžně topíte na 22 °C, na noc byste měli v ložnici teplotu rozhodně snížit na 18 až 19 stupňů.

6) Mytí a hygiena

Zvláště u dětí dbejte na správné a šetrné koupání. Důkladně smyjte pot, masti, kožní léky a hlavně bakterie žijící na kůži. Vhodná je **krátká sprcha, případně krátká koupel**, ta ale max. 3x v týdnu a neměla by trvat déle než 5 minut. Kůži sušte vždy šetrně, nikdy ji ručníkem zbytečně nedrhněte, stačí ručník přiložit a vodu z kůže nechat nasát. Bezprostředně po umytí (do 3 minut) celé tělo namažte vhodným **promazávacím krémem** (emolienčním prostředkem), aby koupel kůži naopak nevysušila.



nanoSPACE®
Na velikosti záleží.



nanoSPACE s.r.o.
IČO: 29161215, DIČ: CZ29161215
Rohova 98, Dolejší Předměstí
344 01 Domažlice
www.nanospace.cz