

AJ KEĎ JE KOŽA NA POVRCHU BEZ PREJAVOV ZÁPALU



EKZÉM JE VŽDY PRIPRAVENÝ ZAÚTOČIŤ



**Možnosti prevencie a liečby
atopického ekzému**

10 TIPOV AKO SI PORADIŤ S ATOPICKÝM EKZÉMOM U DIEŤAŤA A ZABRÁNIŤ JEHO „VZPLANUTIAM“

1. ZAVEĎTE PREVENTÍVNE OPATRENIA

Atopický ekzém môže vzplanúť kedykoľvek. Vďaka starostlivému pozorovaniu Vášho dieťaťa a používaniu správnej liečby je však možné udržiavať výskyt vzplanutí na minime. **Založte si denník, do ktorého zapisujete, kedy a na ktorých miestach sa u Vášho dieťaťa objavujú vzplanutia ekzému.** Všímajte si jeho aktivity a prostredie, v ktorom sa pohybuje, a snažte sa zistiť, ktoré spúšťače (napr. jedlo, domáce zvieratá, prach, stres) zapríčiňujú zhoršenie stavu ekzému. Prevencia je vždy jednoduchšia ako liečba. Identifikovanie situácií, ktoré spúšťajú vzplanutia, a vyhýbanie sa týmito situáciám je kľúčom k minimalizovaniu negatívnych dopadov, aké má ekzém na život Vášho dieťaťa.

2. INFORMUJTE UČITEĽA

Požiadajte o spoluprácu učiteľa v škôlke alebo v škole. Informujte ho o opatreniach, ktoré ste zaviedli na prevenciu vzplanutí ekzému u Vášho dieťaťa. Poskytnite mu zoznam všetkých vecí a aktivít, ktorým sa má Vaše dieťa vyhýbať a vysvetlite mu účel emoliencií (produkty na premasťovanie a hydratáciu pokožky) a špeciálnych mydiel, ktoré má Vaše dieťa používať počas dňa.

3. VYBERAJTE SPRÁVNE OBLEČENIE

Nevhodné je obliehané oblečenie z hrubej alebo pichľavej látky. Vlna a niektoré syntetické materiály môžu pokožku dráždiť. **Najlepšou voľbou je bavlna.** Vzdušné a voľné oblečenie môže zabrániť spoteeniu, ktoré zhoršuje svrbenie. V teplých miestnostiach nezabudnite dieťaťu vyzliecť kabát alebo sveter, aby sa nespotilo. Svrbenie môžu vyvolať aj štítky na oblečení, preto ich radšej odstráňte. Používanie hypoalergenických pracích práškov bez parfumov tiež pomôže zamedziť podráždeniu kože spôsobeného oblečením.

4. NAUČTE DIEŤA SPOLUPRACOVAŤ

Mali by ste svoje dieťa učiť od malička, ako sa dá zabrániť vzplanutiam ekzému a pravidelne mu pripomínať preventívne opatrenia. Ak ho naučíte udržať kontrolu nad ekzémom, umožníte mu do sýtosti si užívať radostné detské aktivity. Napríklad, keď si od malička zvykne na to, že po plávaní alebo po inom športe je potrebné osprchovať sa vlažnou vodou a natrieť sa emolienciom, aby sa znížilo riziko vzplanutia, je pravdepodobnejšie, že tieto činnosti sa môžu pre neho stať úplne samozrejme.

5. UDRŽUJTE ŠKRIABANIE POD KONTROLOU

Je tiež dôležité, aby ste dieťa naučili ovládnuť nutkanie na škriabanie. Krátke nechty na rukách a nohách minimalizujú možnosť poranenia kože škriabaním. Namiesto škriabania naučte dieťa kožu radšej tísnuť alebo tlačiť prstami. Aj priloženie niečoho studeného na svrbivé miesto môže priniesť úľavu. Pri nočnom škriabaní zvážte použitie jemných bavlnených rukavíc. **Najlepší spôsob, ako predchádzať škriabaniu, je podráždenú kožu ihneď ošetriť a zabrániť opätovnému vzplanutiu ekzému.**

6. PRIPRAVTE SA NA ZMENY ROČNÝCH OBDOBÍ

V lete dochádza k zhoršeniu atopického ekzému. Príčin je viacero: neznášanlivosť slnka u ľudí so svetlým typom pokožky, väčšie množstvo inhalačných alergénov, zvýšené potenie v horúcom a vlhkom prostredí. Dávajte pozor, aby sa Vaše dieťa nespotilo a nespánilo. **Pri pobyte na slnku je dôležité používať**

krémy s vysokým ochranným faktorom proti UVA a UVB žiareniu (SPF 50). Klimatizácia v letnom období a kúrenie v zime môžu spôsobiť vysušenie kože, preto je potrebné ju natierať emolieniami starostlivo a pravidelne počas celého roka. V zimnom období dbajte o to, aby bolo Vaše dieťa teplo obliečené a dostatočne ochránené pred chladom. Počas veľmi studených dní je lepšie, aby sa dieťa hralo vo vnútri. V zime je tiež dôležité detskú izbu príliš nevykurovať. Udržujte teplotu medzi 19 – 20 °C a izbu i posteľnú bielizeň vyvetrajte každý deň. Ak sú počas jari hladiny peľu v ovzduší vysoké, bolo by vhodné Vaše dieťa večer okúpať a peľ z neho pred spaním zmyť.

7. POKOŽKU PRAVIDELNE PREMASŤUJTE

Základom lokálnej liečby atopického ekzému sú emoliená. Ide o špeciálne prípravky určené na premasťovanie kože. Ich každodenné používanie kožu hydratuje, odstraňuje suchosť a tlmí svrbenie. Je dôležité, aby ste používali emolienium bez parfumu a iných látok, ktoré by mohli spôsobiť podráždenie pokožky. Dieťa má mať emolienium so sebou aj v škole, aby sa mohlo natrieť, keď bude mať pocit, že koža začína byť suchá. **Emoliená sa nanášajú jemne na kožu celého tela minimálne 2-krát denne. Aplikujú sa vždy po kúpaní.**

8. DAJTE POZOR NA STRAVU

Asi u 10 % detí môžu byť spúšťačom ekzému určité potraviny. **Mlieko, vajcia, citrusové ovocie, čokoláda, orešky, korenie a niektoré farbivá patria k „najproblematickejším potravinám“.** Ak si myslíte, že niektoré jedlo vyvoláva u Vášho dieťaťa vzplanutie ekzému, informujte o tom lekára.

9. DIEŤA NEKÚPTE PRÍLIŠ DLHO

Pre dieťa s ekzémom sa odporúča každodenné umývanie. **Voda na kúpanie alebo sprchovanie má byť vlažná a teplota v kúpeľni by nemala byť príliš vysoká, pretože extrémne teploty môžu spôsobiť podráždenie pokožky.** Dlhé kúpanie pokožku vysušuje, preto by malo trvať maximálne 20 minút. Ak je to možné, uprednostnite sprchovanie pred kúpaním. Mydlo a produkty s obsahom mydla, napr. pena do kúpeľa a sprchové gély, pokožku veľmi vysušujú. Vhodné je používať hypoalergénne produkty bez obsahu parfumu a s neutrálnym alebo mierne kyslým pH. Na utieranie používajte jemné uteráky a kožu nedrhňte. Po kúpaní aplikujte premasťujúci hydratačný prípravok (emolienium). Po dvoch hodinách je možné kožu ošetriť lokálnym imunomodulátorom.

10. DODRŽUJTE ODPORÚČANÉ LIEČEBNÉ POSTUPY

Atopický ekzém je chronické ochorenie, ktoré vyžaduje komplexný prístup. **Je dôležité, aby ste spolupracovali s lekárom, starostlivo sledovali účinok liečby a zabezpečili dodržiavanie odporúčaných liečebných a preventívnych opatrení.** Základným cieľom liečby je odstrániť suchosť kože, zmierniť svrbenie, a tým zabrániť vzniku zápalu. Dá sa to dosiahnuť pravidelným používaním emoliení, ktoré zvlhčujú suchú pokožku. V čase akútneho vzplanutia ekzému sa krátkodobou používajú lokálne kortikosteroidy, ktoré zmierňujú zápal, začervenanie a svrbenie pokožky. Ak prejavy atopického ekzému pretrvávajú, v liečbe sa pokračuje lokálnym imunomodulátorom až do ich úplného vymiznutia. U detí s výskytom vzplanutí 4-krát alebo viac krát do roka sa používa lokálny imunomodulátor aj v preventívnej liečbe, ktorá trvá 12 mesiacov. **Lokálny imunomodulátor sa nesmie nanášať na kožu postihnutú infekciou a na čerstvo umytú, vlhkú kožu. Aplikuje sa najskôr 2 hodiny po umytí kože. Pri pobyte na slnku je nevyhnutné používať krém s ochranným faktorom SPF 50.** Na začiatku liečby sa môže vyskytnúť pocit pálenia alebo svrbenia na mieste aplikácie. Tieto príznaky sú prechodné, trvajú asi 20 minút po aplikácii a do jedného týždňa obvykle vymiznú.

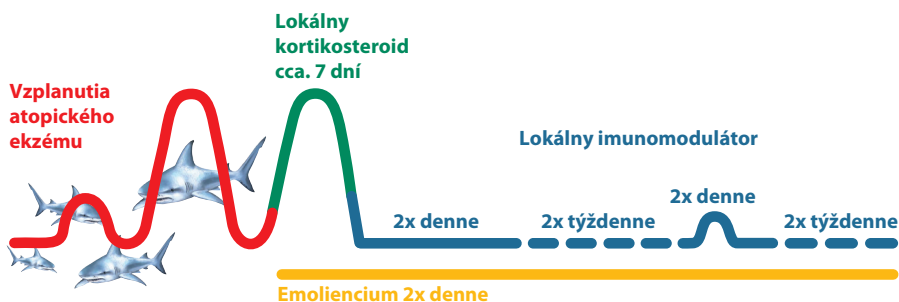
ATOPICKÝ EKZÉM

nazývaný tiež atopická dermatitída, je zápal kože. Koža postihnutá atopickým ekzémom (AE) intenzívne svrbí, je suchá, začervenaná, môžu sa na nej objaviť pluzgieriky, šupiny, praskliny alebo chrasty. U detí sa AE prejavuje kdekoľvek na tele, v dospelom veku sú prejavy obmedzené najmä na miesta kožných záhybov (laktové jamky, oblasť pod kolenami, krk, ruky) a na okolie očí. Pre atopický ekzém je charakteristické striedanie období zlepšenia so stavmi zhoršenia (vzplanutia AE). Aj keď je koža bez viditeľných zápalových prejavov, u pacientov s AE je pod kožou stále prítomný „spiaci“ subklinický zápal, ktorý spôsobuje vysokú náchylnosť kože k vzplanutiu AE pri styku s alergénmi alebo inými spúšťačmi zápalových procesov. Pacienti s AE by nemali predpokladať, že ak príznaky ochorenia zmizli, sú vyliečení. Na dosiahnutie dlhodobej kontroly nad AE je nevyhnutná pravidelná starostlivosť o kožu a efektívna prevencia.

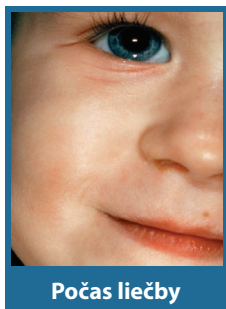
LIEČBA ATOPICKÉHO EKZÉMU

zahŕňa liečbu suchej pokožky (emolenciami), protizápalovú liečbu na zmiernenie zápalovej reakcie, opuchu, začervenania a svrbenia kože a preventívnu liečbu na zabránenie vzplanutia AE.

- **Emolenciá** sú základom lokálnej liečby AE. Ide o špeciálne prípravky určené na premasťovanie kože. Ich každodenné používanie kožu hydratuje, odstraňuje suchosť a tlmi svrbenie.
- **Lokálne kortikosteroidy** sa používajú pri akútnom vzplanutí AE (výrazné prejavy na koži) ako protizápalová liečba. Aplikujú sa len krátkodobo, keďže pri dlhodobej liečbe majú nežiaduce účinky.
- **Lokálny imunomodulátor** (od 2 rokov) predstavuje nehormonálnu liečbu, s ktorou sa pokračuje, ak prejavy AE pretrvávajú. Po ich vymiznutí sa používa dlhodobo preventívne na zabránenie ďalšieho vzplanutia AE. Cieľom preventívnej liečby je liečiť „spiaci“ subklinický zápal, udržiavať ochrannú funkciu kože a predchádzať dlhodobo vzplanutiam atopického ekzému.



Pred liečbou



Počas liečby

Atopický ekzém je chronické ochorenie, ktoré výrazne znižuje kvalitu života pacientov. Len dôsledným dodržiavaním liečby a prevencie je možné dostať ekzém pod kontrolu a predchádzať jeho ďalším vzplanutiam.