

# ATOPICKÝ EKZÉM

## Odstranění alergenů a prevence alergických reakcí (režimová opatření)

Atopický ekzém je dědičné onemocnění, které je způsobeno poruchou funkcí pokožky a zároveň imunitního systému (atopii). Zjednodušeně se dá říct, že jde o alergii projevující se na pokožce. Ta je suchá a svědivá a na různých místech se objevují fleky (ložiska), ve kterých se mohou tvořit puchýřky nebo pupínky a odlupovat šupinky kůže. Podezření na ekzém by měl vždy potvrdit lékař. Podrobnější popis příznaků najdete na stránkách [www.proalergiky.cz](http://www.proalergiky.cz).

Stav ekzému zhoršují alergenů a další dráždivé látky. Ne vždy se podaří lékařskými testy nebo vlastním pozorováním zjistit, o které látky jde. Proto většinou atopikům a jejich rodičům nezbyvá, než se preventivně snažit omezit kontakt s většinou známých alergenů (roztoci, pyl, spory plísní, zvířata nebo některé potraviny). Z atopického ekzému se často vyvine klasická alergie (i po několika letech bez potíží), v mnoha případech ale časem všechny příznaky vymizí.

## Na co při ekzému dbát?

## Péče o pokožku

### Pravidelné promazávání pokožky

Atopická pokožka vyžaduje každodenní promazávání. K tomu slouží mléka a krémy, kterým se odborně říká emolienca a jsou součástí léčebné kosmetiky. Veškerá kosmetika, kterou pro ošetřování citlivé pokožky se sklonek k ekzémům kupujeme, by měla být hypoalergenní (nedráždivá).

### Šetrné koupání a sprchování

I další zvyklosti bychom měli přizpůsobit tomu, aby se

pokožka atopika nevysušovala a ekzém se nezhoršoval. Pokožku bychom měli máčet co nejkratší dobu a ne příliš často. Na koupel či sprchování používáme vlažnou vodu a speciální mycí prostředky (např. koupelové oleje, šampony a mýdla pro ekzematiky). Chlor a další látky rozpuštěné ve vodě, které mohou vysušování pokožky urychlovat, můžeme zachytit pomocí sprchového filtru.

### Oděvy pro ekzematiky

Pro dobrý stav pokožky je vhodné volit oblečení, které

není vyrobeno z vlny nebo umělých vláken. Je dobré volit lehké bavlněné materiály oblečení vrstvit, abychom předešli pocení, které stav pokožky zhoršuje. Na trhu je i speciální oblečení pro ekzematiky, které je vyrobeno z jemné 100% bavlny a je konstrukčně řešeno tak, aby zamezilo škrábání.

K praní prádla používáme nedráždivé prací prostředky a snažíme se o důkladné vymáchání bez použití aviváže.

- ◉ Vedle péče o pokožku bychom měli usilovat o snižování alergenů v prostředí, ve kterém ekzematik žije. Omezení alergenů rozptýlených ve vzduchu zajistí čistička vzduchu.
- ◉ Alergeny usazené ve formě prachu odstraňujeme pravidelným úklidem – stíráme plochy na vlhko a koberce a čalouněný nábytek vysáváme kvalitním vysavačem s vysokým stupněm filtrace.
- ◉ Zbavíme se nadbytečného domácího textilu. Co se týká úpravy lůžka, snažíme se dodržovat opatření doporučená při alergii na roztoc (protiroztocové povlaky, praní na vyšší teploty apod.).
- ◉ Dále je užitečné hlídat vlhkost vzduchu v místnostech, aby se pohybovala mezi 40 a 60 procenty. Suchý vzduch, který se v některých bytech vyskytuje v době topné sezony, může vysušovat sliznice i pokožku. V takovém

případě pomohou zvlhčovače vzduchu.

- ◉ V kritickém období se vyhýbáme různým dráždivým látkám, které by mohly příznaky zhoršovat – pobyt v zakouřeném nebo prašném prostředí, kontakt s těkavými látkami, čisticími prostředky a dalšími chemikáliemi atd.
- ◉ Průběh atopického ekzému ovlivňují i některé potraviny. Zaznamenáváme si všechny změny, které se na pokožce objeví po konzumaci určitých potravin. Při zavádění příkrmů u nejmenších dětí postupujeme velmi opatrně, vyhýbáme se dráždivým potravinám (kyselá, kořeněná, chemicky barvená apod.) a nejvýznamnějším potravinovým alergenům (kravské mléko, ořechy, semínka, vejce, ryby, luštěniny, citrusové ovoce, rajčata, celer atd.).

- ◉ V létě dbáme na ochranu pokožky před sluncem. Velkou pozornost je třeba věnovat přípravkům sluneční ochrany. Nejlépe snášeny bývají ty s minerálními filtry a bez chemických přísad, ale raději se přesvědčíme provedením testu snášenlivosti pomocí

Produkty pro vás

## Produkty doporučené pro zmírnění potíží při atopickém ekzému

Léčebná kosmetika	● ●
Speciální oděvy pro ekzematiky	● ●
Sprchové filtry	● ●
Nedráždivé prací prostředky	● ●
Čistička vzduchu	●
Zvlhčovač vzduchu	●
Vysavač s vysokým stupněm filtrace	●

● ● Doporučeno ● Vhodné jako doplněk



Víte, že...

Pro správný vývoj imunitního systému dětí je důležitá výživa. Lékaři v současné době doporučují minimálně půl roku po narození kojít a s následným zařazováním potravin nespěchat. Dítě a stejně tak jeho kojící maminka by měly jíst pouze hypoalergenní (nedráždivé) potraviny – většinou nemají kyselou, pikantní ani jinak agresivní chuť (např. mrkev, brokolice, cuketa, brambory, rýže, hrušky, olivový olej atd.). Pozorujeme přitom případné reakce.

vzorku naneseného na pokožku. Volíme odpovídající ochranný faktor, ideální je 50. U atopického ekzému přináší často úlevu a zlepšení stavu pobyt u moře, a to díky příznivému klimatu a pobytu v mořské vodě.

Veškeré informace o atopickém ekzému najdete na:

# ProAlergiky.cz

Specializovaný portál pro alergii, astma a atopický ekzém

- vše o alergiích
- bezplatná odborná poradna
- adresář lékařů a dalších kontaktů pro alergiky
- specializovaný internetový obchod pro alergiky
- podrobné informace o tom, jak předcházet alergickým reakcím

Sklony k alergii se často negativně promítají do kvality pokožky. Zvláště alergik se suchou pokožkou nebo osoba s atopickým ekzémem se bez speciální kosmetiky stěží obejdou.

**Léčebnou kosmetiku bychom mohli rozdělit podle druhu problémů do dvou základních skupin:**

- ⊙ kosmetika pro suchou a atopickou pokožku
- ⊙ kosmetika pro citlivou, podrážděnou a netolerantní pokožku

Kůže postižená atopickou dermatitidou či přesušená kůže vyžaduje zvláštní péči. Narušená kožní bariéra usnadňuje průnik alergenů a tím podporuje rozvoj infekce. Běžné kosmetické přípravky kůži vysušují a dráždí. Výrobky vyvíjené speciálně pro tento typ pokožky mají za úkol ji promašťovat, zamezit ztrátě vody a posílit kožní bariéru. Používány by měly být pravidelně i v době, kdy je kůže přechodně bez potíží.

**Přípravky k promazávání pokožky**

Atopický ekzém oslabuje ochranu kožní bariéry pokožky. Tu je třeba důsledným promazáváním obnovovat a udržovat. K tomu jsou určeny speciální promazávací přípravky ve formě krémů a tělových mlék.

**Přípravky ke sprchování a koupání**

Běžná mýdla i čistá voda pokožku ekzematika rychle vysušují, proto je třeba k mytí používat mycí emulze a oleje, které zabraňují ztrátě vlhkosti a nenarušují ochrannou vrstvu pokožky.

**Přípravky k péči o pokožku hlavy**

Rovněž při mytí vlasů a vlasové pokožky musí ekzematik dávat přednost šetrným prostředkům. Jde zejména o speciální vlasové šampony, které zabraňují podráždění pokožky.

- ⊙ **Hypoalergenní složení.** Kosmetika by neměla obsahovat žádné možné alergeny ani jiné dráždivé látky. Mnoho výrobků je bez barviv, parfémů a konzervačních látek, které mohou extrémně citlivé pokožce vadit. Pokud máme obavu, že si koupíme drahý přípravek, na který bude naše pokožka



DermaProtec – pyžamová sada pro ekzematiky

**Nadměrně citlivá kůže** je velmi křehká, reaktivní, často podrážděná a nesnášenlivá. Osoby s tímto typem pokožky citlivě reagují na řadu vlivů vnitřních (infekční choroby, hormonální výkyvy, stres apod.) či vnějších (výkyvy počasí, oblečení, chemické látky, léky apod.). Pro ošetřování a hygienu tohoto typu pleti volíme specifické produkty, které kůži klidí a nevyvolávají dráždivé reakce.

reagovat podrážděním, můžeme se v obchodě nejdříve zeptat, zda je daný produkt k dostání také ve vzorkovém balení.

- ⊙ **Účel.** Různé přípravky mohou být určeny pro ošetřování pokožky v různých stavech a v různých ročních obdobích.

Komerční sdělení

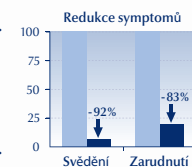


VHODNÉ PRO ATOPIKY

**Úleva pro suchou a silně svědicí pokožku. I pro malé děti!**

Eucerin® Zklidňující přípravky 12% OMEGA s omega-6 mastnými kyselinami a licochalconem účinně zvláčňují suchou pokožku a okamžitě mírní svědění. Jsou ideální péčí pro pacienty s atopickým ekzémem i v akutní fázi onemocnění.

- ▶ Licochalcon zklidňuje podráždění a zarudnutí kůže.
- ▶ Vysoký obsah omega-6 mastných kyselin obnovuje kožní bariéru.
- ▶ Přípravky potlačují růst bakterie Staphylococcus aureus na kůži.
- ▶ Speciální složení bez parfemace a barviv nedráždí atopickou pokožku.
- ▶ Vhodné již od kojeneckého věku.



**Eucerin®**

MEDICÍNSKÁ PÉČE PRO KRÁSNOU PLEŤ

EXKLUZIVNĚ V LÉKÁRNÁCH