

Ekzém

Tento informačný leták Vám pomôže určiť, čo je normálne a čo môžete očakávať, ak Vaše dieťa trpí atopickým ekzémom (atopický znamená citlivosť na alergény). Taktiež si vysvetlíme, kedy by ste mali spozornieť a kedy je najlepšie dať sa ísť vyšetriť k lekárovi. Keď hovoríme o ekzéme, v tomto prípade myslíme atopický ekzém (atopickú dermatitídu).

Užitočné fakty

- **Aké zmeny pokožky spôsobuje ekzém.** Ak máte ekzém, pokožka vyzerá červenkasto (alebo tmavšie, ak máte tmavú pokožku), môže napuchnúť, skornatieť a praskať. Svrbenie je bežné, často spôsobené suchou kožou, infekciou, alergénmi alebo škrabaním.
- **Je ekzém bežný?** Nie ste sami. Ekzém je často neustupujúca a často sa vracajúca suchá pokožka, ktorou vo Veľkej Británii trpí 2 z 10-tich detí a 2 až 10 dospelých zo 100.
- **Čo spôsobuje ekzém?** Ekzém začne zvyčajne v detstve a závisí od genetických predispozícií a od prostredia v akom žijete. Ľudia s ekzémom často trpia aj inými alergickými ochoreniami ako astma, senná nádcha alebo oboje. U detí, ktoré majú ekzém vo veľkom rozsahu vo veľmi skorom detstve môže ekzém spôsobovať alergia na jedlo.

Čo mám očakávať?

- **Čo je najhoršia varianta ekzému.** Rozsiahlosť ekzému môže byť mierna až veľmi závažná. 8 z 10-tich detí mávajú mierny ekzém, s občasným začervenaním kože.
- **Dá sa ekzém vyliečiť?** Veľa detí z ekzému „vyrastie“ pred pubertou. U niektorých ľudí však ekzém zotrvá po celý život. Našťastie, napriek tomu, že neexistuje liek na úplné vyliečenie, sú dostupné efektívne lieky, ktoré vedú zmierniť symptómy a zredukovať zapálenie.

Čo môžem urobiť preto, aby som sa cítil/a lepšie – teraz a v budúcnosti?

- **Vyhňte sa spúšťacím faktorom.** Alergény z prostredia (ako roztoče v domácom prachu a peľ), dráždivé látky (ako pracie prostriedky a špina), niektoré jedlá, domáce zvieratá, dym, počasie a stres tiež majú vplyv na ekzém. Skúste zistiť, ktoré z uvedených faktorov môžu mať vplyv na Váš ekzém a skúste ich zminimalizovať.
- **Vyhňte sa mydlu.** Nepoužívajte bežné mydlá a penu do kúpeľa, keďže oboje vysušujú pokožku. Dostupné sú špeciálne mydlá pre ekzematikov.

Pokračovanie na ďalšej strane

SELF CARE FORUM UŽITOČNÉ FAKTY č.2 (Verzia 1.0.1.)

- **Vyhňte sa nadmernému škrabaniu.** Škrabanie je prirodzený reflex, ale ak sa škrabete príliš silno, môže to spôsobiť ešte horšie svrbenie. Ak je možné, vyhňte sa škrabaniu pokožky nechtami, aj keď Vás to láka. Namiesto škrabania, radšej si miesto šúchajte len končekami prstov.
- **Vyhňte sa teplotným extrémom.** Príliš vysoké alebo príliš nízke teploty môžu ekzém zhoršiť. Je potrebné sa vhodne obliecť do teplých a studených prostredí, alebo sa im vyhnúť úplne.
- **Oblečenie z neдрáždivých materiálov.** Syntetické (umelé) odevy a vlna môžu vyvolať ekzém, preto je lepšie nosiť oblečenie vyrobené z čistej bavlny alebo iných neдрáždivých materiálov.
- **Zvlhčovače.** Ekzém spôsobuje vysychanie pokožky a čím je pokožka suchšia, tým je väčšia šanca, že sa príznaky zhoršia. Skúste udržiavať pokožku hydratovanú/mastnú a hladkú čo najviac používaním zvlhčujúcich krémov alebo masťí pravidelne a hojne, aj keď pokožka vyzerá zdravá.
- **Zápaly a dočasné zčervenanie.** Opýtajte sa v lekárni, ako nastaviť liečbu. Na svrbenie pomáhajú antihistaminiká.
- **Pracie prostriedky.** Vyhňte sa používaniu aviváže a nechajte oblečenie vyplákať v práčke dvakrát.

Kedy by som mal/a vyhľadať lekársku pomoc?

Kontaktujte lekára, keď cítite, že si neviete rady. Veľmi zriedka ekzém potrebuje okamžitú lekársku pomoc, takže ju vyhľadajte len ak si všimnete nasledovné:

- **Znížená kvalita života.** Problémy s pokožkou veľmi zasahujú do spánku alebo Vám narušujú spoločenské aktivity ako napríklad plávanie.
- **Infekcia.** Praskanie, mokvanie a bolestivá pokožka naznačuje infekciu.
- **Pluzgieriky.** Vytvorí sa Vám bolestivé pluzgierie, ktoré môžu byť kvôli infekcii s herpesovým vírusom (herpes simplex)
- **Rozsah.** Suchá alebo začervenaná pokožka sa začne vyskytovať na viacerých častiach tela, ako väčšina hrudníka, chrbta alebo končatín.

Kde môžem získať viac informácií?

Existuje veľa možností, ako uľaviť symptómom, ak sa ekzém zhorší.

- **NHS Choices.** [http://www.nhs.uk/Conditions/eczema-\(atopic\)/Pages/Introduction.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/eczema-(atopic)/Pages/Introduction.aspx)
- **National Eczema Society.** www.eczema.org a www.nottinghameczema.org.uk poskytujú informácie o tom, ako si poradiť s ekzémom a ako mu predísť. Pamätajte si, že v lekárni Vám taktiež môžu pomôcť s rozoznaním príznakov.