



ZDRAVÍ A KRÁSA 30. 03. 2012

Jak vyžrát na atopický ekzém

Mezi odbornou i laickou veřejností kolují různé názory na to, co je vlastně ekzém za nemoc. Někteří ho, jak už bylo nastíněno v úvodu tohoto článku,...

S atopickým ekzémem se nemocný velmi natrápí. Léčba je povětšinou **vleklá** a kýžené výsledky se nemusí dlouho dostavovat. I pro zkušeného dermatologa nebývá jednoduché odhalit alespoň přibližnou příčinu a zasáhnout proti ní. **Atopický ekzém** vyžaduje celkovou změnu životního stylu a návyků.

Co je atopický ekzém?

Mezi odbornou i laickou veřejností kolují různé názory na to, co je vlastně ekzém za nemoc. Někteří ho, jak už bylo nastíněno v úvodu tohoto článku, považují pouze za kožní chorobu, jiní přikládají roli pouze imunitě. Často se lze také setkat s teorií, že výraznou roli sehrávají jen genetické předpoklady. **Atopický ekzém** vlastně popisují všechny uvedené možnosti, protože nejvíce se lékaři přiklánějí k tomu, že je tato nemoc vrozená, způsobuje negativní odpověď imunitního systému a projevuje se na kůži. Statistiky uvádí, že nemoc se týká **až 20 % dětí** a **5 % dospělých**. Nezřídka doprovází  **atopický ekzém** i další podobné obtíže alergického typu, může to být senná rýma, záněty spojivek nebo astma. Sejde-li se těchto problémů více, označuje se celkový stav jako **atopický syndrom**. V medicíně panuje názor, že **atopický ekzém není možné zcela vyléčit**, některé alternativní metody a jejich vyznavači však tvrdí opak.

Už samotný název napovídá více o tomto onemocnění. Atopický vychází z řeckého „atopos“ a

znamená cizorodý nebo zvláštní, ekzém vznikl z řeckého „ekzeo“ a vyjadřuje něco, co vyvěrá, vylézá na povrch.

Jak atopický ekzém vypadá?

Záněty na pokožce, označované jako **atopický ekzém**, mohou mít různou podobu. Postižené oblasti jsou zpravidla zarudlé, vysušené, popraskané a drsné. Objevují se i drobné pupínky a puchýřky, které mohou mokvat. Co je však pro pacienta nejvíce nepříjemné, to je jistě **svědění**, které je pro atopický ekzém typické. Někteří pacienti mohou mít kožní projevy mírnějšího charakteru, kdy se potýkají spíše s **hodně suchou kůží** a občasným puchýřkem.

Kůže se **musí neustále promašťovat**, aby co nejméně praskala, a u malých dětí je třeba různými způsoby zabránit škrábání, aby se ložiska zánětu neroznášela po těle.

Atopický ekzém - 3 základní formy

Onemocnění lze rozdělit do **tří základních forem**, podle toho, v jakém věku se projeví. **Atopický ekzém** tak může být kojenecký, dětský a u dospělých.

• Atopický ekzém u kojenců

U miminek se nemoc projeví zpravidla **ve třetím měsíci** života. Na kůži se tak nachází červené pupínky a puchýřky, které připomínají malé šupinky. Většinou zasáhnou **tváře, bradu a trup**. Rozšířit se mohou i na končetiny. Dítě je také kvůli svědivosti a bolestivosti velice neklidné a nemohou spát.



• Atopický ekzém u dětí

Se stoupajícím věkem (předškolní a školní období) se ložiska zánětu přesouvají do pro ekzém typických míst na těle, tedy **na zápěstí, do okolí loktů a podkolenních jamek**. Je velice důležité, aby nedocházelo k rozškrábání, protože tak se ložiska rychle přenáší na další místa na těle.

• Atopický ekzém u dospělých

I když se obvykle rozvine **atopický ekzém** v raném věku, nejsou výjimečné situace, kdy se poprvé projeví **až v dospělosti**. Místa, na kterých se objeví ložiska, jsou stejná jako v dětství, navíc však dojde k postižení **kůže krku a obličeje**.

Možné příčiny atopického ekzému

Na vzniku a rozvoji ekzému se podílí velké množství **vnitřních i vnějších vlivů**. U někoho je původním podnětem například nějaká potravina, u jiného člověka se o spuštění může postarat kombinace s použitím určité kosmetiky. Náchylnější k vypuknutí je lidské tělo samozřejmě v období, kdy je jakkoliv oslabeno. Obecně lze příčiny shrnout do 3 základních okruhů:

- | |
|---|
| • nesprávná a přehnaná reakce na alergen |
| • nedostatečná ochrana kůže, která je tak suchá a snadněji propouští alergeny |
| • špatná psychická kondice, stres |

Jde tedy o velice **složitou souhru** různých biochemických, fyziologických, psychologických a

klimatických mechanismů.

Léčba atopického ekzému potlačuje projevy

Atopický ekzém je ve své podstatě neléčitelný, vhodná terapie se proto volí s cílem co **nejvíce potlačit nepříjemné projevy**, které mají závažný dopad i na socializaci jedince, který se především v dětském kolektivu může stát terčem posměchu. Výše bylo zmíněno, že lékařem zvolenou terapii musí provázet i různá **režimová opatření** – od používání vhodné kosmetiky až k vybrané stravě a odpovídajícímu životnímu stylu bez zbytečného stresu. Samozřejmostí je proto **vysledování rizikových faktorů**, které se podílejí na zhoršení stavu. Poté se daný člověk musí co nejvíce snažit se takovým podmínkám vyvarovat. Obecně se v otázce návyků doporučuje:

- nosit vzdušné oblečení z bavlny, naopak nepoužívat vlněné látky a umělá vlákna
- prádlo je dobré prát ve speciálních práscích pro alergie a atopiky
- omezit nadměrně dlouhé koupele v příliš studené nebo horké vodě (ta by také neměla být příliš chlorovaná)
- zbavit se v obydlí doplňků, v nichž se mohou hromadit alergenů – domácí zvířata, peřiny, koberce, závěsy a různé „lapače prachu“ apod.
- vytvořit hypoalergenní prostředí, ve kterém se pravidelně uklízí
- v posteli nesmí být plyšové hračky
- k vysávání podlahy je třeba zakoupit přístroj s HEPA filtrem
- vhodnější než tapety je malba nepřitahující prachové částice a neumožňují zachycení alergenů
- vlhkost v bytě by se měla pohybovat v rozmezí 50 až 60 %
- při uklízení je nutné používat metody a postupy, co zbytečně nevíří prach
- vyvarovat se konzumaci potravin, které způsobují (třeba i nepatrné) obtíže – velice individuální záležitost

Léky, které jsou při **léčbě** podávány, se užívají **vnitřně i zevně**. U zevního použití je cílem obnovit porušenou **bariérovou funkci kůže** a doplnit jí chybějící vodu a tukové buňky. K tomuto účelu se využívají tělová mléka, krémy a mastičky, doporučují se i speciální olejové koupele. Nejlepší jsou v tomto ohledu přípravky **přírodního původu**, z rostlinných extraktů **heřmánku** nebo například **měsíčku**. Používané přípravky by neměly obsahovat **barviva a dráždivé příměsi**. Zásadou je **nevynechávat** tuto formu léčby ani v období, kdy se atopický ekzém projevu méně a ustupuje. Toto **promazávání pokožky je základním opatřením celé léčby**.

Na **zmírnění svědivých projevů** alespoň částečně zapůsobí **antihistaminika a kortikoidy** (při zhoršení stavu, také v podobě mastí, pro krátkodobé používání). U těchto medikamentů však nemocný musí počítat s **vedlejšími účinky**, které mohou být velice nepříjemné. Při nesprávném dávkování dokonce i nebezpečné. Přeci jen se jedná o přípravky na **hormonální bázi**. K nejnovějším možnostem se řadí **imunomodulancia**, která se volí v případě, kdy běžně praktikovaná terapie není úspěšná. Prozatím nebyly zjištěny vesměs žádné nežádoucí účinky, mohou se tedy užívat v dlouhodobějším horizontu.

Existuje nějaká prevence atopického ekzému?

Po všech uvedených informacích vyvstává otázka, zda je vůbec nějaká **účinná prevence** vůči atopickému ekzému. Uvědomíme-li si, že jeho rozvoj silně ovlivňují **genetické dispozice**, pak ve své podstatě nelze atopickému ekzému jakkoliv cíleně zabránit ve vzniku. Jestliže trápí oba rodiče, pak s velkou pravděpodobností (okolo 80 %) jím onemocní i dítě. Má-li **atopický ekzém** pouze otec, nebo matka, pak se udává pravděpodobnost vzniku u potomka okolo 50 %. Budou-li se rodiče snažit utvářet prostředí, které záněty nevyvolá, pak je však možné, že **projevy** u dítěte nebudou tak

intenzivní ani rozsáhlé.

Nezapomínejme však ani na možnost, že onemocní dítě, jehož rodiče jsou zdraví. **Atopický ekzém** je totiž velice nevyzpytatelný a události v organismu, které jeho projevy spustí, nejsou odhalitelné.

Potraviny a bylinky podporující léčbu suché kůže

Již několikrát bylo připomenuto, že **atopický ekzém** je tím horší, čím je kůže vysušenější v důsledku porušení bariérové funkce. Existují **potraviny**, které jsou na tento problém doporučovány, protože **chrání kožní buňky**, zabraňují jejich vysušení a předčasnému stárnutí:

- fazole
- mrkev
- burské oříšky
- okurky
- mango
- slunečnicová semínka

Co se týče bylinek, tak některé z nich byly zmíněny již na řádcích výše, zklidňující účinky na podrážděnou a zánětlivou kůži vykazuje **heřmánek nebo měsíček**, dále také **aloe vera**. Tuto rostlinu si můžete jednoduše pěstovat doma, pokud se chcete o ní dozvědět více, přečtěte si tento zajímavý článek o aloe vera. Objevují se i doporučení na rostlinu jménem **dvouzubec trojdlílný**, jejíž sušená nať se zpracovává ve formě **odvaru**, kterým lze následně postižená místa ošetřovat. Účinná může být i celková **detoxikace organismu**, která není na škodu ani u zdánlivě zdravého člověka. 

Atopický ekzém je onemocnění, které je třeba řešit komplexně. I když je základem léčby nadstandardní **péče o pokožku** a pohyb **v příhodně upraveném prostředí**, nikdy nezapomínejte na **psychologickou pomoc**, která je zvláště u dětí nesmírně důležitá. Ty se totiž samy nedokážou vyrovnat s omezeními, co jim do života **atopický ekzém** vnáší. Často nemohou dělat činnosti jako ostatní, třeba taková hra na písku může být provokujícím faktorem zhoršení stavu. Pokud však životní styl dostatečně upravíte, lze se i s atopickým ekzémem radovat ze života jako ostatní zdraví jedinci.

Pomoci může i homeoterapie

Atopický ekzém má vždy svou vnitřní příčinu. Vnější alergen ekzém pouze spustí. Vnější prostředí není schopno samo v nás vyvolat **alergické reakce** nebo ekzémy. Vždy tomu musí být nápomocný nějaký důvod uvnitř nás samých, kvůli kterému reaguje tělo tímto způsobem. Bez nalezení příčiny není možné se ekzému ani definitivně zbavit. Pokud toužíte zjistit, proč reagujete přecitlivěle na okolní vlivy, je třeba hledat v sobě a tam začít se změnou. [Homeoterapie](#) je jednou z možností, jak působit přímo na **příčinu vzniku atopického ekzému**.

Máte s atopickým ekzémem nějaké zkušenosti? Napište o nich do komentářů pod článkem!