

# 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 alergeny a další dráždivé látky. Ne vždy se podaří lékařskými testy nebo vlastním pozorováním zjistit, o které látky jde. Proto většinou atopikům a jejich rodičům nezbývá, 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 sklonem 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 rozpustěné 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 snížení 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 sliznici 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, 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 dítěte je důležitá výživa. Lékaři v současné době doporučují minimálně půl roku po narození kojit 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