

## Atópia, ekcéma

Az ekcéma a leggyakoribb, számos ember életét megnehezítő, bőrszárazsággal, krónikus gyulladással járó, viszkető bőrbetegség. A tünetek lokalizációja és jellege az életkorral változik. Elmondható, hogy akut szakaszában a bőr kipirosodása, apró hólyagok megjelenése és a nedvedző tünetek dominálnak; míg a késői szakaszban - a panaszok tartós fennállásakor - sebek, pörkők, hámlás, bőrterületek tartós megvastagodása, ill. pigmentációs eltérések figyelhetőek meg.

## Miért van egyre több ekcémás beteg?

A jóléti társadalmakban, így hazánkban is, igen magas az ekcémás esetek aránya, melynek összetett okai vannak. A kiváltó okok egyrészt a külső (exogén) környezeti tényezőkben keresendők: urbanizáció, magas anyai életkor, a magzatot ért káros hatások stb. Másrészt pedig endogén okai lehetnek, vagyis genetikailag hajlamos egyéneknél alakulhat ki. Alapja az immunrendszernek egy sajátos gyengesége, amit atópiás alkatnak nevezünk. Az ilyen betegek között a bőrtünetek mellett vagy az életkor előrehaladtával, bizonyos sorrendben, egymást követően fordulhat elő asztma, szénanátha vagy egyéb allergiás betegség.

## Mikor érdemes orvoshoz fordulni?

Az ekcémával nem könnyű együtt élni. A betegek nehezen viselik el, hogy arcukon, testükön viszkető vörös foltok, nedvedző vagy száraz, hámló felületek jelennek meg.

Javasolt orvoshoz fordulni, ha

- az otthoni praktikák már nem segítenek,
- a tünetek kellemetlenné válnak,
- a napi rutin munka elvégzését zavarják,
- a viszketés alvászavart okoz,
- a bőrtünetek érzékenyek, fájdalmasak,
- a felülfertőződésnek a legkisebb gyanúja is felmerül!

## Az ekcéma kezelése

Olyan kezelés, amely az atópiás ekcémát egy csapásra, végleg meggyógyítaná, sajnos nem létezik! Rendkívül fontos a megelőzés, a provokáló faktorok (allergének, dohányzás, stressz stb.) kiiktatása. A betegség karbantartható, a tünetek minimálisra visszaszoríthatóak, a beteg hosszabb-rövidebb ideig tünetmentessé tehető.

Mind Ezeket kombinált kezeléssel lehet elérni. Többek között:

- speciális bőrápoló készítményekkel,
- lokális gyulladáscsökkentő kenőcsökkel,
- immunválaszt módosító lokális gyógyszerekkel,
- antihisztamin terápiával,
- szükség esetén antibiotikum alkalmazásával,
- fényterápiával,
- szükség esetén pszichoterápiával.

Összefoglalva elmondható, hogy a betegnek és orvosának együtt kell megtalálnia a kenőcsöknek és a gyógyszereknek azt a kombinációját, valamint azokat a kiegészítő gyógyító módszereket, amelyek a beteg számára a legmegfelelőbbek.

## Mire kell még az ekcémás betegnek figyelnie?

Legfontosabb a rendszeres, napi testápolás, melyet a tünetmentes időszakban is különböző illatanyag-mentes, speciális hidratáló, lipidpótló készítményekkel kell végezni.

**Tisztálkodás**kor a rövid (nem túl meleg vízzel történő) zuhanyzást ajánljuk olajos fürdetővel, mivel az a bőrt nem szárítja.

A megfelelő **öltözködés** is rendkívül fontos: jól szellőző, könnyű, puha pamutruhákat hordjanak, kerüljék a műszál aszanyagokat és a gypjút!

Lakásban javasolt a provokáló faktoroktól (poratka, penészgombák, cigarettafüst) mentes **környezet** megteremtése, a levegő páratartalmának a növelése. Gyakran szellőztessünk! Háziállatot (macska, kutya) ne tartsunk, mivel az állati szőrök allergizálnak!

Az atópiás ekcéma kialakulását megelőző **diétának** csak akkor van jelentősége, ha az élelmiszer-allergia bőrtüneteket provokáló szerepe egyértelműen bizonyított.

Kerüljük az irritáló ételeket (citrusfélék, paradicsom és más lédús gyümölcsök), melyek a száj körül, a bőrrel érintkezve ekcémát okoznak!

Csecsemőknél az első 6 hónapig tartó szoptatás protektív (védő) tényező. Ajánlott a pépes ételek 6 hónap utáni, a glutént tartalmazó gabonafélék 4 hónap utáni bevezetése, illetve az első életévben a tojás mellőzése.

