

# Folt hátán folt - az ekcémáról

- Nők Lapja Cafe
- 2010. 06. 23.

Vörös, viszkető foltok, nedvedző hólyagocskák, rohamszerű viszketési inger. Az ekcéma jól látható tünetei mögött sok esetben nehéz felfedezni a kiváltó okokat. Táplálkozás, stressz, öröklött hajlam, kozmetikum vagy ékszer? Mi okozhatja, és hogyan kezeljük az ekcémás panaszokat?

## Úton az allergia felé

Csecsemőkorban, gyakran a később megjelenő allergia előfutáraként jelentkezhetnek ekcémás tünetek - magyarázza dr. Vincze Ildikó, a Dermatica Bőrgyógyászat és Kozmetika bőrgyógyász-kozmetológusa. Az atópiás ekcéma veleszületett allergiás hajlam alapján kifejlődő visszatérő és idült lefolyású gyakori betegség. Az allergiára hajlamos csecsemőknél 2 éves kor alatt ekcémás bőrtünetek jelentkezhetnek, melyek táplálék allergiával is társulhatnak, majd 2 és 3 év között gyakori a savós középfül-gyulladás és végül óvodás-kisiskolás korban megjelennek a jellegzetes allergiás tünetek: köhögés, szemviszketés és orrfolyás.

## Kiütést kapok tőle!

Atópiás dermatitisz felnőttkorban is jelentkezhet, azonban a beteg részletes kikérdezése során rendszerint felfedezhetőek olyan korábbi tüneteket, amelyek a betegségre való hajlamot előre jelezhetik. Ez lehet például a nagyon száraz bőr, vagy allergiás tünet, szénanátha. Ennél gyakoribb, hogy felnőtteknél a tüneteket kontakt vagy irritatív eredetű ekcéma okozza. Ez esetben a panaszokat valamilyen külső tényező, sokszor a hétköznapiak során gyakran használt tárgy, kozmetikum, vegyszer váltja ki. Súlyosabb esetben a közvetlenül érintkező bőrfelületek mellett más testrészen is megjelennek hasonló tünetek. A felnőttkori ekcéma kialakulása, vagy súlyosbodása gyakran összefügg a beteg életében bekövetkezett változásokkal, betegségekkel, stresszhelyzettel is.



## Életkorral változó tünetek

Az ekcéma tünetei szabad szemmel is jól láthatóak: vörös foltokkal, először nedvedző hólyagocskákkal jelentkezik, majd a hólyagok felszakadva beszáradnak. Az ekcémás tüneteket rohamszerű viszketési ingerek kísérik. A kisgyermekkor formára a rendkívül száraz bőr mellett a végtagok hajlataiban, a nyakon, a fül mögött és a szem körül kialakuló, általában erős viszketéssel járó bőrgyulladás a jellemző. A tinédzser- és felnőttkori formánál a fenti tünetekhez a tenyereken és a talpakon megjelenő ekcéma is társulhat.

## Kezelés

Az ekcémás tünetek általában helyi szteroid készítményekkel kezelhetők. A krémeket kúraszerűen használjuk, a panaszok jelentkezésekor. Az erős hatóanyagú készítmények viszonylag rövid idő alatt szüntetik meg a gyulladást. A tünetek enyhülésekor, úgynevezett immunmoduláló helyi készítményeket is alkalmazunk, melyek a hosszabb tünetmentes állapot megőrzését is elősegítik. Megfelelő körülmények mellett alkalmazott immunmoduláló szerek hosszú távon is biztonságosak, megakadályozzák a gyulladással járó folyamatok kialakulását, anélkül, hogy a bőr szerkezetét károsítanák. Az érintett bőrfelületen hetente kétszer alkalmazzuk, úgynevezett fenntartó kezelésként. A terápia fontos része a száraz bőr megóvása, a rendszeres bőrápolás, lipidpótlás biztosítása. Az ekcéma nem minden formája gyógyítható véglegesen, de a kiváltó okok elkerülésével, a gyulladás megszüntetésével

tünetmentes állapot érhető el.

### **Tanácsok a mindennapokra**

- A natúrkozmetikumok használata javasolható, de tudnunk kell, hogy bizonyos gyógynövények erős allergénként is szerepelhetnek. Tisztálkodáshoz és szépségápoláshoz válasszuk inkább a gyógyszertárban beszerezhető, speciálisan az ekcémás bőr ápolására kifejlesztett illatanyag- és színezékmentes készítményeket.
- Az étkezések során –a táplálékallergiás betegek kivételével- nem szükséges külön diétát tartani. Táplálkozásunk legyen változatos, friss összetevőkben gazdag. A tartósítószereket és adalékanyagokat érdemes elkerülnünk. Az erős, fűszeres ételek fogyasztása nem javasolt, mivel ezek a verejtékkel távozva fokozhatják a tüneteket.
- Az ekcémás betegeknek nagy figyelmet kell fordítaniuk bőrük megfelelő hidratálására. Kádban való hosszas fürdőzés helyett válasszuk inkább a zuhanyozást, utána speciális testápoló használata ajánlott.
- A ruházat megválasztásánál ügyeljünk rá, hogy a bőrrel lehetőleg csak pamut ruhanemű érintkezzen, kerüljük a műszálas anyagokat és a gyapjút.