

„Neškrábej si TO!“

Věta, kterou důvěrně znají všichni, které kdy potrápil atopický ekzém. Jak ho rozpoznáte od neškodných „kopřivek“, proč se pravidelně zhoršuje s příchodem podzimu – a co může ulevit?

Text: Simona Martínková-Racková

Atopický ekzém je jako živelní pohroma: může se spustit kdykoli... a jak to přijde, tak to zase odejde. Tedy v lepším případě. Mezitím však dokáže pěkně potrápít. „Ekzémem trpí odhadem 10 až 20 % dětí, ale už jen 3 % dospělých,“ utěšuje vás hned na úvod MUDr. Katarína Třísková, korektivní dermatoložka MEDICOM Clinic, sítě klinik plastické chirurgie a este-

tické dermatologie. V průmyslových zemích však lékaři v posledních letech zaznamenávají třikrát více případů než dříve; viníkem bude nejspíš horší životní prostředí ve městech a větší množství alergenů.

Detektivní práce

Vida, tohle může být jeden z důvodů, proč se atopický ekzém často zhoršuje právě s příchodem chladnějších dní: po prázdninách se stahujeme zpátky do měst, navíc nastupuje čas dlouhých rukávů, nohavic a punčocháčů... „Závislost na klimatických podmínkách vidáme běžně,“ potvrzuje paní doktorka. „Na podzim je kůže atopika (suchá, s porušenou kožní bariérou, se zvýšenou dráždivostí a sníženou tvorbou mazu) vystavena chladu, střídání počasí a výkyvům teplot, a tedy i zapocení, nebo naopak prochlazení. Na to všechno pak reaguje právě zhoršením či výskytem ekzému.“ Je tedy třeba být bdělá. Nonstop. Maminky malých atopiků to dobře vědí, a proto ostřížím zrakem sledují například složení materiálu u oblečení. „Dcerka musí mít vše bavlněné, řada ‚umělých‘ materiálů ji dráždí. Třeba u punčocháčů je to vyložení detektivní práce,“ říká s povzdechem osmatřicetiletá Jiřina, maminka pětileté Nikolky. Nicméně jelikož dcerka „zdědila“ svědivou patálii po ní, už ví co a jak. „Atopický ekzém je onemocnění s genetickou predispozicí. Zhruba u dvou třetin nemocných zjistíme, že už někdo podobné potíže v rodině měl,“ potvrzuje paní doktorka a doplňuje, že lékaři rozlišují tři základní formy: kojeneckou, dětskou a „dospělou“. „Někdo plynule projde všemi stadii, u jiného se ekzém poprvé objeví až v dospělosti. I když se kožní projevy věkem zlepšují a někdy i mizí, je bohužel třeba počítat s tím, že dispozice přetrvává po celý život. Často se přidává i sklon k astmatu či alergické rýmě, což jsou další projevy atopie.“

„Citrusy mi nevadí, kůra ano.“

Každý, kdo si tímhle peklem prošel, vám potvrdí, že boj s ekzémem je úmorná záležitost. Už jen vystopovat, co vadí právě vám, respektive vašemu malému „pacientovi“ – a co mu naopak pomáhá! „Existuje celá řada faktorů, které mohou tento ekzém vyprovokovat či zhoršit,“ konstatuje MUDr. Katarína Třísková. „Dětský ekzém (postihuje děti od batolivého věku do čtrnácti let) vyvolávají hlavně inhalací, tedy vdechované alergenů, jako je prach z koberečů, matrací, záclon, prach ze srsti zvířat, peří, roztočí, pyl –

především jarních rostlin – nebo zakouřené prostředí.“ Klidně to ale mohou být i potravinové alergenů, jako kravské mléko, mořské ryby, ořechy, mák, bílek, citrusy, aromatické ovoce, skořice, hořčice, droždí, pšeničná mouka... a bohužel individuálně i jiné potraviny. Co s tím? „Snažte se odpozarovat, zda u dítěte některá potravina ekzém zhoršuje a tu pak vylučte,“ doporučuje dermatoložka a dodává, že vadit může i tření o hrubé prádlo, vlněné látky, silon, hedvábí, časté mytí a používání mýdel, pobyt ve vlhku a mechanické dráždění kůže – včetně hraní si s pískem... Jiřina přidává vlastní zkušenost: „Sama trpím ekzémem odmalička. Pokud má člověk ‚jen‘ suchá místa, je to ještě dobré. Horší je, když to začne mokvat; v nejhorší fázi

V BOJI S EKZÉMEM ZKUSTE KLASICKOU LÉČBU I ALTERNATIVU.

mi máma ovazovala paže a nohy, aby se mi kůže nelepila k oblečení nebo k peřině... Naopak k největšímu zlepšení vždycky došlo v létě na táboře; jednak mi ekzém ‚vypálilo‘ sluníčko, jednak jsme se tam moc nemyli,“ směje se. Ekzém je pro ni celoživotní trápení, které se periodicky vrací i v dospělosti. Nejdramatičtější se vyhroutil, když jí umíral pejsek, čímž se mimochodem potvrzuje, že přinejmenším u některých atopiků jde o psychosomatickou záležitost. Ačkoli Jiřina od dětství vyzkoušela snad všechny dostupné léky a masti („když je nejhůř, spolehlivě zaberou kortikoidy, jenže jakmile je vysadíte, jste tam, kde jste byli – pokud to není ještě horší“), nakonec ji „z toho dostala“ alternativní terapie. „Terapeut mi naordinoval bylinné čaje (vždycky jsem je pila dva měsíce a pak měla měsíc pauzu, aby si tělo příliš nezvyklo), a hlavně mi poradil, abych jedla jen tuzezemské potraviny,“ vypráví. Od té doby má relativně klid.

„Musela jsem ale všechno vysledovat. Zjistila jsem třeba, že citrusy jíst můžu, ale nesmím sahat na slupku. Ananas si zase musím krájet a dávat rovnou do pusy, jakmile bych se dotkla pokožky obličej, okamžitě se osypu,“ uvádí jen dva z mnoha příkladů. Mimochodem úsloví „osypat se z něčeho/někoho“ je výmluvné: znám ženu, jíž se ekzém vracel vždy v zimě, kdy u sebe mívala maminku; pomohlo jí užívání houby reishi v kapslích. Jiná kamarádka vyléčila ekzém u čtyřleté dcerky díky kineziologii – inu, u psychosomatických záležitostí nikdy nevíte, co zabere... A lepší být osočována z příklonu k šarlatánství, než do dítku rvát kortikoidy horem dolem, což? I paní doktorka Třísková souhlasí s tím, že do určité míry jde o „záležitost duše“. „V případě atopického ekzému se vždy jedná o kombinaci vrozených, imunologických, klimatických, psychologických a dalších mechanismů,“ říká.

Nadějně vyhlídky

Jak Jiřina dodává, o budoucí péči o miminko se s lékařkou radila už během těhotenství; už proto, že alergik je i Nikolčin tatínek. „Preventivně jsme vyloučily například plavání pro nejmenší, protože chlorovaná voda může dráždit. Dcerku také jen sprchuju. A mimochodem, sama se nejvíc osypávám po pracích přípravech pro ‚citlivou dětskou pokožku,“ směje se. Patříte ke šťastlivcům, kteří nemají s ekzémem zkušenost, a říkáte si, jak ho případně rozpoznáte od běžné „kopřivky“? Bohužel leckdy těžko, zvlášť zpočátku. „U ekzému je typická suchost, zhrublost a svědění kůže,“ říká paní doktorka Třísková. Pokud se však u vašeho dítko objeví něco podezřelého, pak neváhejte a zajděte za pediatrem, případně rovnou na kožní. Čím dřív vše podchytíte, tím dřív se dcerce či synovi uleví. A dobrá zpráva na konec? „Uvádí se, že zhruba 75 % dětí se zhojí už v průběhu prvních školních let,“ uzavírá MUDr. Katarína Třísková. ■



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM (2), ARCHIV (1)



„Příčina je uvnitř těla.“

Doporučení holistické terapeutky a masérky Moniky Nyklíčkové

ně těžkých případů dokážou koupele atopický ekzém nadlouho zcela „vyléčit“.

3. KVALITNÍ POTRAVINOVÉ DOPLŇKY, VITAMINY, MINERÁLY: Například chlorella (umí na sebe navázat škodliviny a pomoci je vyloučit) nebo zelený ječmen (je protizánětlivý a obsahuje enzymy, chlorofyl a další bioaktivní látky).

4. DOSTATEČNÝ PITNÝ REŽIM: Pokud nemá tělo k dispozici dost tekutin, nemůže vyloučit škodliviny, které mohou atopický ekzém spouštět. Jestliže tělo optimálně nevyklučuje (močí, stolicí, potem), zkusí to přes kůži, a to třeba právě v podobě atopického ekzému.

5. POKUD MOŽNO VYLOUČIT TĚŽKÉ KOVY (ve stravě, obalech, kosmetice, lécích, vakcínách, amalgámových výplních apod). Doporučuju přírodní prostředky bez parabenů, minerálních olejů, konzervantů... Osvědčil se například kokosový olej či zásaditá sůl.

1. MAZAT, MAZAT, MAZAT: Mazání ekzém neléčí, ale může ulevit. Mým klientům se osvědčil Krizový krém nebo gel z bachovek (Bachovy květové esence), gel nebo sprej s vysokým podílem aloe vera, homeopatický krém s tuhou od Nelsons, ale i krémgel na ekzémy/neurodermitidu se Schüsslerovými solemi.

2. TERAPEUTICKÉ KOUPELE SE ZÁSADITOU SOLÍ: Sůl pomáhá vylučovat škodliviny přes kůži, reguluje činnost mazových žláz a zlepšuje hojení kůže. Dají se s ní dělat i obklady, použít jako „sprchový gel“ atd. U lehčích a střed-