

A JÁ, PŘÍBUZNÝ?

Můžete být rodič, **bratr, sestra, partner, přítel** nebo **kolega** někoho, kdo trpí atopickým ekzémem. Jejich podpora je zásadní, zejména pokud pacient potřebuje podpořit. Stejně jako u většiny kožních onemocnění může být jedinec se závažným onemocněním vyrovnanější, zatímco někdo s těžkým, s lehkým nebo středně těžkým stavem cítí bezmoc. Je důležité, abyste **nesoudili, jak někdo zvládá svůj stav**.

Atopický ekzém připomíná tak trochu ledevec, jehož viditelnou částí jsou červené plaky na krku, rukou a někdy i na obličeji. V některých případech se však atopický ekzém objevuje i na oblastech těla, které nejsou po celou dobu viditelné: na nohou, rukou, zádech, hýždích atd. Proto může být mnohem více omezující, než se zdá. Dále je tu **psychické zatížení, rozpaky před ostatními, nepohodlí, bolest, náklady atd.**

PROBLÉM SE SVĚDĚNÍM

Ne, atopický ekzém není "pouhé svědění". Všichni víme, jak nemožné je odolat nutkání poškrábat se po štípnutí komárem... Představte si, jaké to musí být neustále a na mnohem větších plochách. Pacienti s atopickým ekzémem vědí, že se nesmí škrábat, ale nemohou si pomoci. A je to tak nepochopitelné! Proto jim můžete navrhnout, aby si udržovali krátké nehty a používali kostky ledu nebo jiné užitečné taktiky, namísto toho, abyste jim řekli, třeba otřepané "**přestať se škrábat**".

Lidé v okolí trpících se často cítí bezmocní, dokonce vinní, když se setkají se stavem jejich dítěte, manžela nebo přítele: ale **jednoduchá slova mohou pomoci**. Nejdůležitější je snažit se pochopit a vžít se do situace druhého člověka: co byste chtěli slyšet na jeho místě? Je důležité si uvědomit, že lidé blízce trpícího také trpí svým vlastním způsobem. **Proto mluvte o tom!**

PODÍVEJME SE NA ŠTÍTEK DERMOKOSMETICKÉHO PŘÍPRAVKU POUŽÍVANÉHO K LÉČBĚ ATOPICKÉHO EKZÉMU.

Nejjednodušší: název značky, řada (obecně je jedna řada určena pro jeden stav), název výrobku.

Důležitá jsou slova **sklon k atopii** nebo atopická náchylnost: znamenají, že výrobek byl speciálně navržen pro pacienty se sklonek k atopii. Často jsou klinické testy prováděny také na pacientech trpících tímto onemocněním... alespoň u nás, je to tak vždy!

Složení, jinak známé jako seznam INCI (International Nomenclature for Cosmetic Ingredients) definuje složky obsažené ve složení. Čím vyšší je složka na seznamu, tím vyšší je její koncentrace. Ve výrobku pro pokožku se sklonek k atopii platí, čím méně složek ve složení, tím nižší je riziko nesnášenlivosti a vzniku alergie na výrobek. Kosmetický přípravek může snadno obsahovat až 80 složek!

Piktogram ATO zde označuje "atopii": to znamená, že výrobek je vhodný pro pokožku se sklonek k atopii. Evropské předpisy zakazují výrobcům dermokosmetiky hovořit o léčbě tohoto stavu ve striktním smyslu slova, neboť tento termín je vyhrazen pro lékařské ošetření.

Tento **QR kód** odkazuje přímo na stranu produktu na webových stránkách, abyste se mohli dozvědět více informací o jeho vlastnostech, pokud je potřebujete.

Zde můžete najít **vlastnosti produktu** a rady k používání.

Zde jsou pokyny pro **likvidaci obalů**.

SECALIA® ŘADA OD ISISPHARMA

SECALIA® se začlení do vaší každodenní rutiny a můžete ji používat samostatně nebo v kombinaci s obvyklou léčbou předepsanou lékařem.

ČIŠTĚNÍ



ZKLIDNĚNÍ



Kůže náchylná k atopii



SECALIA® ATO
Shower cream

Suchá až velmi suchá pokožka



SECALIA® ATO
Balm



SECALIA® Face cream
SECALIA® Body lotion

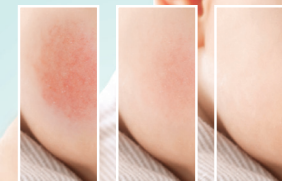
ISISPHARMA

DERMATOLOGIE

Odborníci na podporu při zánětlivých a pigmentových onemocnění kůže

ISISPHARMA

DERMATOLOGIE



Velmi suchá pokožka,
náchylná k atopickému ekzému

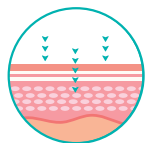
SECALIA ATO

Lepší porozumění atopickému ekzému
pro lepší kvalitu života

CO JE TO ATOPICKÝ EKZÉM?

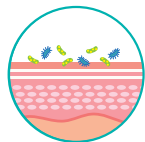
Atopická dermatitida nebo také atopický ekzém je **chronické**¹ zánětlivé onemocnění kůže, které postihuje přibližně 18 % dětí ve věku od 6 do 14² let.

4 HLAVNÍ DYSFUNKCE PŘISPÍVAJÍ K ATOPICKÉMU EKZÉMU.



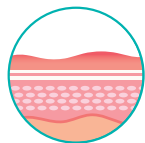
NEDOSTATEČNÁ KOŽNÍ BARIÉRA

V důsledku několika nedostatečných mechanismů není pokožka schopna dostatečně chránit sebe sama před vnějšími útoky: může trpět nedostatkem vlhkosti, být náchylná k patogenům a dráždivým látkám apod.



DYSBIOZA

Druhým mechanismem při atopické dermatitidě je **dysbióza**, což znamená nerovnováhu v mikrobiotě pokožky. To vede ke snížené rozdílnosti bakterií a nerovnováze mezi bakteriemi, které žijí v harmonii na zdravé pokožce a brání vnějším agresorům. V případě atopické dermatitidy se S. aureus stává příležitostným patogenem, což zhoršuje začarovaný kruh patofyziologie atopické dermatitidy.



ZÁNĚT A SVĚDĚNÍ

Na závěr je zde ještě **druh zánětu typu 2**, který je vyvoláván především parazity nebo alergiemi, zejména kvůli poškozené kožní bariéře. Tento jev vyvolává tzv. prozánětlivé cytokiny typu 2, které jsou zodpovědné za červené plaky viditelné na kůži a také za pruritus, známější jako **svědění**. Sensorické nervy jsou aktivní a posílají zprávu do mozku, což znemožňuje odolat škrábání. Samozřejmě, škrábání pouze zhoršuje zánět a čím více je kůže zanícená, tím více je poškozena ochranná bariéra... Jedná se tedy o začarovaný kruh.



DŮLEŽITÁ POZNÁMKA

Atopický ekzém **není nakažlivý!** Je důležité, aby lidé s tímto onemocněním nebyli stigmatizováni. To jim jen zhorší jejich stav.

¹ Slovo chronická je důležité: znamená to, že onemocnění trvá dlouhou dobu a že nemusí nutně existovat lék.
² INSERM (Národní institut pro zdraví a lékařský výzkum): Atopická dermatitida (atopický ekzém). Běžné chronické zánětlivé kožní onemocnění.

EXISTUJE LÉČBA

Na atopický ekzém existují různé léky a léčebné postupy. Cílem léčby je:

- Zhojit léze a zabránit riziku sekundární infekce během fáze zhoršení a zabránit časným návratům a suchosti kůže.
- Zlepšit kvalitu života pacientů trpících tímto onemocněním.

Nejznámější léčbou je použití lokálních kortikosteroidů. Existují tři typy: velmi silné, silné a středně silné lokální steroidy. Při používání správných přípravků **nehrozí žádné nebezpečí dávky lokálních steroidů předepsané lékařem.** Tyto steroidy mají protizánětlivé, vazokonstrikční³, antimitotické⁴ a imunosupresivní⁵ účinky a zůstávají referenčním léčebným postupem pro zvládnání atopického ekzému.

Další známé způsoby léčby atopického ekzému jsou:

- ✓ lokální takrolimus
- ✓ H1 antihistaminika
- ✓ zvláčňující přípravky

DŮLEŽITÁ POZNÁMKA

Pokud máte atopický ekzém, potřebujete zvláčňující přípravky každý den po celý život, abyste zlepšili svůj stav, pohodlí a zabránili vzniku zhoršení.

³ Zúžuje cévy ⁴ Brání množení buněk ⁵ Tlumí činnost imunitního systému

TIPY A TRIKY

Atopický ekzém je chronické onemocnění: může se objevit již od věku tří měsíců. Ve většině případů atopická dermatitida v dětství vymizí (50 % před desátým rokem), ale 10 až 15 % dospělých se nemůže zbavit svých kožních problémů.

Jedná se o chronický stav, který se zhoršuje a čas od času se objeví. A to je pravděpodobně to nejtěžší. Období a závažnost zhoršení závisí na pacientovi. U některých může být nejtěžším obdobím zima, zejména kvůli chladu, zatímco jiní trpí na jaře s příchodem pylů.

Ale nemusí to tak vždy být!

Příznaky lze léčit a zvládnout je tak, abyste si během těchto obtížných a někdy bolestivých období mohli ulevit a odpočinout.

Zde je několik rad pro řešení vašeho stavu:



Nanášejte krém dokud je pokožka ještě vlhká: to pomůže přípravku vstřebat se do pokožky a zabránit pocitu lepkavosti. Navíc není třeba nanášet obrovské množství krému, stačí tenká vrstva dvakrát denně.



Nesprchujte se příliš horkou vodou a nezustávejte dlouho ve vaně nebo ve sprše. Vysoká teplota může způsobit poškození a vzplanutí.



Snažte se neškrábat..., ale to se snadněji řekne, než udělat! Přejmenším udržujte nehty krátké, abyste si nepoškozovali kůži. Na postiženou oblast můžete také tlačit nebo na ni přiložit něco chladného, abyste zklidnili svědění.



Vyberte si jemný prací prostředek bez vůně nebo změkčovačla: prací prostředek proniká do tkaniny a dráždí pokožku.



Noste raději bavlněné oblečení než dráždivé materiály, jako je vlna.

OBVYKLÉ PŘEDSUDDKY

O atopickém ekzému panuje mnoho předsudků. Pojďme se na ně společně podívat a zjistit, které z nich jsou pravdivé.

“ATOPICKÝ EKZÉM JE NAKAŽLIVÝ”



Ne! Rozhodně ne. Neexistuje žádné riziko při přiblížení nebo dotyku osoby s atopickým ekzémem.

“LOKÁLNÍ STEROIDY JSOU NEBEZPEČNÉ”



Stejně jako všechny léky mohou mít i lokální steroidy nežádoucí účinky. V současné době jsou však nejúčinnějším způsobem léčby při vzplanutí atopické dermatitidy. **Používání lokálních steroidů v předepsané dávce lékařem je bezpečné.**

“ATOPICKÝ EKZÉM JE DĚDIČNÝ”



Ano, 50 až 70 % pacientů má příbuzného postiženého touto poruchou⁶. Ne vždy je to však pravda.

“JE TO JEN SVĚDĚNÍ”



Ne! Atopický ekzém má mnoho fyzických, psychických a dokonce i finančních rozměrů. Může dokonce ovlivnit sexuální život: 70 % pacientů zjistí, že jejich sexuální život jejich stav negativně ovlivňuje⁷.

Věděli jste, že? Pacient použije až 31 kg změkčujícího krému ročně⁸.

“ATOPICKÝ EKZÉM ZPŮSOBUJE PROBLÉMY SE SPÁNEM”



Ano, u některých pacientů tomu tak je. Svědění a bolest kolem červených skvrn během zhoršení mohou vést k poruchám spánku. Také není neobvyklé, že se člověk škrábe během spánku, což může narušit spánek partnera.

Věděli jste, že? Některé klinické testy zvláčňujících přípravků hodnotí kvalitu spánku před a po použití přípravku!

⁶ Atopická dermatitida (atopický ekzém) - Inserm, Věda pro zdraví

⁷ Studie Ecla provedená Francouzskou asociací pro ekzémy.

⁸ 26 a 31 kg u dospělých a 13 kg u dětí