

Jak na atopický ekzém?



Jak s postupem času postižených atopickým ekzémem přibývá, stoupá i bezradnost, co se jejich ošetřování a léčení týká. Zcela jistě má obrovský vliv na výskyt AE i permanentně se zhoršující životní prostředí. Kortikoidy, jež lékaři běžně na atopický ekzém předepisují, nelze označit jinak, než jako ukázkovou bezradnost současné medicíny. Kortikoidy mají sice vynikající protizánětlivé účinky, ale záněty, které jsou jimi potlačovány, nejsou původci atopického ekzému, ale jen symptomy této choroby. Potlačování symptomů ale ani při nejlepší vůli nelze označit za léčbu, spíše za danajský dar, přinášející momentální a pofiderní úlevu. A to se vědomě nezmiňuji o negativních vedlejších účincích kortikoidů! Bohužel, žádný spolehlivý recept na léčení atopického ekzému neexistuje. Přiznávám, ani já nemám patent na rozum, snad jen nějaké ty zkušenosti. Stále se zhoršující ekologii jsem jako jednoho z viníků označil již na začátku. Nejde jen o špínu a prach, v ovzduší se nachází celá řada dalších škodlivin, které vznikají nejen jako důsledek každodenní běžné lidské činnosti. Mnohé z nich jsou chemicky extrémně stabilní a končí třeba v rostlinách. Ty se pak stávají součástí potravinového řetězce, lidí a hospodářských zvířat, která se nakonec ocitnou na talíři člověka.

Nelze se tedy divit prvním, těžko splnitelnému doporučení, snažit se žít v oblastech, které lze označit jako poměrně čisté. Pokud to finanční situace rodičů umožňuje, pozitivně se téměř vždy projevuje pobyt ve vysokohorských podmínkách či u moře. Zapomenout nelze ani na vlastní byt - koberce, záclony, postele a mnohé jiné bytové vybavení a doplňky (prach, domácí zvířata, roztoči a mnohé další). Zde bych mohl jen a jen doporučit zaměnit různé, běžně používané „čisticí“ (spíše zamořující) chemikálie za **Orange-Sanitol**.

Velkou roli hraje samozřejmě vhodná strava. V mnoha případech nelze u atopického ekzému vyloučit alergie na některé složky potravy nebo látky běžně používané v potravinářství. Jako příklad bych rád jmenoval konzervanty, barviva... Návštěva u alergologa tak může v mnohém napovědět a pomoci.

Když jsme u stravy, nelze nevěnovat pozornost trávicímu ústrojí. Hlavně proto, že alergie i atopický ekzém jsou také problémem imunitního systému. Pokud budeme organizmu dodávat různé „jedovky“, ať již ve formě denaturované stravy, konzervantů či léků (např. antibiotika), zlikvidujeme symbiotickou střevní mikroflóru, a v trávicím traktu se nám usadí „poslanci zla“ - patogenní mikroorganismy (např. Candida). Imunitní systém, jehož základ je právě v trávicím traktu, bývá přetěžován a dezorientován. Není to jen pocit plnosti, nadýmání a únava, co nás trápí, často se připojují i viditelné kožní projevy. Je nutné hledat původ problémů, ne jen zmírňovat příznaky. Konec konců pokožka není nic jiného než jeden z orgánů celku zvaného člověk. A o takto postiženou pokožku se musíme mimořádně starat a brát v potaz, že slouží celému organizmu. Preparáty by měly být jemné, protizánětlivé, uklidňující.



Začít musíme u mytí. Mýdla, jež vykazují alkalickou reakci, jsou naprosto nevhodná, stejně tak tenzidové přípravky, ať již mají formu tekutých mýdel, pěn do koupele či sprchovacích gelů, anebo jsou v pevném stavu a formovány jako klasické mýdlo. Ani pokožka zdravého člověka na takovou agresivní čistotu není připravená, natož pak pokožka atopika. Za vhodné mycí prostředky považují **olejové preparáty**, ať již koupelové, nebo sprchovací. **Sprchovací oleje** doporučuji i na běžné mytí rukou. Zde také nutno vyzdvihnout velice povzbudivé poznatky s **meduňkovými** koupelovými a sprchovacími oleji. Díky vynikajícím protizánětlivým účinkům lze doporučit na mytí i **preparáty borovicové (KO, SO)**. Ale ani s nimi není vhodné očištění procedury přehánět i tady platí, že méně je někdy více. Nadměrné mytí pokožku vysouší, zbavuje ji vlastních kožních tuků a může poškozovat její symbiotickou mikroflóru. Na další ošetření pokožky atopika je pak nutno používat speciální krémy. Měly by být z jemných rostlinných olejů, obsahovat protizánětlivé a uklidňující složky, **pantenol, allantoin, ureu** a další vhodné substance, které se při ošetřování atopického ekzému osvědčily. Jedním z hlavních požadavků je pak dodržování stejné emulgace jako má pokožka sama, tedy emulze voda v oleji (V/O). Přípravky, které nanášíme na pokožku, by měly být bez parabenů a jiných konzervantů, minerálních olejů a mnoha dalších „delikates“, které pokožce v žádném případě neprospívají, právě naopak. Kosmetika je obsahuje jen proto, aby se cestou od výrobce mohla „válet“ ve skladech velkoobchodů, na regálech prodejce a v „prodejním“ stavu čekala, až si ji někdo pořídí.

Vhodných doporučení, jak vidno, je celá řada. Bohužel, a ne zřídka, si atopický ekzém dělá „co se mu zachce“. Znáám klienty, kteří musí mít doma několik druhů mastí. Každou nanáší po dobu 5 až 10 dnů, a potom ji musí zaměnit za jinou, na tu reagují pozitivně pár dnů a musí následovat další změna.



Na začátku ale vždy doporučuji běžné ošetření a promaštění čistým bambuckým máslem. Protizánětlivé účinky **bambuckého másla** sice nelze označit jako jeho silnou zbraň, ale díky obsahovým složkám pokožku uklidňuje, zjemňuje a zvláčňuje. Jeho pozitivem nejsou jen jedinečné účinky pro velice citlivou pokožku, ale i jeho doslova lidová pořizovací cena. Z dalších preparátů bych rád zmínil krémy **Sheaderm TH či Atop-Derm**. Oba jmenované preparáty obsahují jako základní složku **bambucké máslo** a díky obsahu éterických olejů vykazují i protizánětlivé účinky. Často se osvědčují i preparáty **Intimiss, Wintershea, Sensishea, Body Em Neutrál, Tamanu krém**, dokonce i olivový či meduňkový krém. V některých případech se osvědčil i krém **Salterica** (v případě zájmu doporučuji jen pořízení testerů za účelem odzkoušení snášenlivosti). Při svědivosti pak lze vyzkoušet přidání 0,5 až 1% **éterického oleje z máty peprné** do **bambuckého másla** či používaného krému. O tomto oleji je známé, že dráždí chladové receptory, což přispívá ke snížení, někdy dokonce až pomnutí pocitu svědění. Pro usnadnění propočítávání uvádím, že 1 ml = 30 kapek. Vyšší koncentrace mátového oleje, než jsem uvedl, nedoporučuji pro možnost vyvolání silného pocitu chladu. Dále bych mohl

doporučit vyzkoušení účinků **brutnákového** nebo **pupalkového oleje** (2–3x denně cca 5 až 10 kapek do jídla). Výsledky bývají často velmi pozitivní. Doporučuji i stravu bohatou na **vitamin E** a samozřejmě přiměřenou věku.

Vitamin E vykazuje v těle protizánětlivé účinky. Ne zřídka bývá atopický ekzém spojován s vnitřními záněty v organizmu. Stejně důležitý je **vitamin A**, který se ne nadarmo nazývá vitaminem krásy.

Zní to úžasně, ale daleko vhodnější by bylo označení „vitamin funkční a kvalitní pokožky“. V dětském věku bude jeho nevhodnějším zdrojem mrkev či šťáva z ní. Samozřejmě, že i atopický ekzém je spjat s imunitou, a proto se nabízí také možnost doplnit stravu **Eleutherococcovým extraktem**, který je vhodný i pro malé děti (dávkování se musí propočítat na jejich váhu). Tedy 15 kapek vydělit vahou dospělého (75 kg) a vynásobit vahou dítěte, lze taktéž počítat, že na 4 kg váhy dítěte přijde jedna kapka. I u dětí se **Eleutherococc extrakt** podává 3x denně. Informace uvedená na lahvičce „preparát není vhodný pro malé děti či kojící matky“ je sice absurdita, ale musíme ji ze zákona uvádět.

Jak vidíte, na začátku byl krátký dotaz, ale odpověď krátká být nemůže. Atopický ekzém není v žádném případě jednoduchý problém a ani tuto odpověď nelze označit za vyčerpávající, ale budu rád, pokud Vám budou informace alespoň trošku užitečné. V případě jakýchkoli dalších dotazů jsem Vám i nadále k dispozici a rád Vaše eventuální otázky zodpovím jakoukoli cestou.

Buď na firemní telefonní pevné lince: 371 140 902.
nebo na mobilním čísle - dle Vašeho operátora:

Vodafone: 777 274 059 / 722 458 765
T-Mobile: 731 336 475
O2: 722 458 765

V případě, že používáte skype: karelhadek (Schönsee)

Přeji Vám hezký den.
Váš

