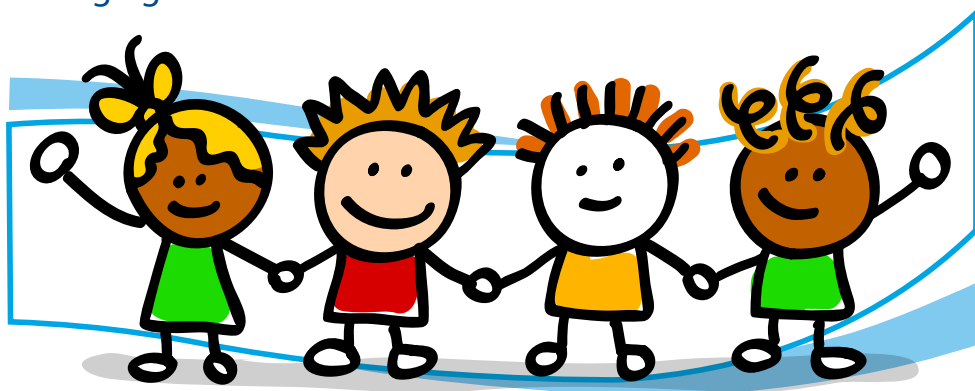


Egzema

Informacje dla rodzin

Managing Eczema Information for families – Polish



Imię i nazwisko:

Data:

Wizyta kontrolna:

Dane kontaktowe

Pielęgniarka kliniczna w dziedzinie dermatologii

Czym jest egzema?

Egzema to schorzenie skóry, które sprawia, że staje się ona bardzo sucha i swędząca. Nie wiadomo, co dokładnie ją powoduje, ale prawdopodobne jest to, że skóra staje się nadmiernie przepuszczalna, co prowadzi do utraty wody, a w następstwie przesuszenia. Powoduje to alergię lub podrażnienie, ponieważ przez uszkodzoną skórę przedostają się substancje z otoczenia (np. znajdujące się w kurzu odchody roztoczy, pyłki traw, cząsteczki żywności, dymu i zapachów). Inne wywołujące to schorzenie czynniki to pocenie się i gorąco.

Egzema nie jest chorobą zakaźną, co oznacza, że nie można się nią od nikogo zarazić.

Kąpiel

W miarę możliwości należy kąpać lub myć dziecko pod prysznicem przez 5–10 minut dziennie. Dzięki temu skóra będzie oczyszczona i obniży się ryzyko infekcji. Dłuższe kąpiele mogą doprowadzić do wysuszenia skóry. Powinno się unikać gorącej wody, która wywołuje pieczenie, a to może prowadzić do drapania skóry. Do kąpeli można dodać olejek, a do mycia stosować zamiennik mydła (emolient). Nie należy stosować produktów wytwarzających pianę, czyli mydła, żeli pod prysznic lub płynów do kąpeli, ponieważ przesuszają one skórę. Należy używać jak najmniejsze ilości szamponu, ponieważ on też wysusza skórę. Do mycia włosów małych dzieci powinno stosować się zamiennik mydła. W przypadku stosowania szamponu należy wybrać jego łagodną i bezzapachową wersję. Włosy dziecka należy myć pod koniec kąpeli, a po ich spłukaniu należy od razu wyjąć dziecko z wanny. Starszym dzieciom włosy można myć nad wanną, a nie w niej, żeby uniknąć kontaktu szamponu ze skórą.

Uszkodzona skóra może zacząć szczypać po kontakcie z wodą. Dziecko cierpiące na egzemę powinno się rozebrać dopiero po przygotowaniu kąpeli, ponieważ bez ubrań będzie zwykle się drapało i uszkadzało skórę, co może skutkować pieczeniem. Przed kąpielą lub prysznicem można zaaplikować na skórę krem nawilżający.

Po kąpeli lub prysznicu osuszyć skórę, przyciskając ręcznik (nie wycierać skóry, ponieważ może to wywołać jej swędzenie), a następnie nałożyć krem nawilżający lub natłuszczający (emolient).

Po kąpeli lub prysznicu osuszyć skórę, przyciskając ręcznik. Nie wycierać skóry, ponieważ może to wywołać jej swędzenie. Po osuszeniu skóry należy zawsze od razu stosować krem nawilżający.

Środki natłuszczające (emolienty) i nawilżające

Środki natłuszczające są niezwykle ważne w leczeniu egzemy: utrzymują wilgoć w skórze i zapobiegają przedostawaniu się przez nią substancji uczulających wywołujących swędzenie. Najlepiej jest stosować je co najmniej 2–3 razy dziennie. Jeśli dziecko ma bardzo suchą skórę, konieczne może być ich częstsze stosowanie, czasami nawet 4–5 razy dziennie.

Emolienty pomagają schłodzić i ukoić skórę, a tym samym powstrzymać swędzenie. Emolient powinno się aplikować ruchami w dół. Nie powinno się go wcierać, ponieważ prowadzi to do podrażnienia mieszków włosowych.

Ważne!

W przypadku korzystania z preparatu w pojemniczkach należy zawsze przenieść potrzebną jego ilość łyżką na spodek lub kawałek papierowego ręcznika. Stąd nakładać preparat, a wszelkie jego resztki po skończeniu wyrzucić. Nie jest zalecane wkładanie dłoni do pojemniczka, nakładanie nią preparatu na skórę i powtarzanie tej czynności, ponieważ mogą się do niego dostać bakterie ze skóry, co może spowodować zakażenie skóry dziecka.

Sterydy

Emolienty pomagają w leczeniu suchości i są nakładane na całe ciało, natomiast sterydy (kortykosteroidy), które ograniczają zaczerwienienie i świąd, nakłada się miejscowo na obszary dotknięte egzemą.

Istnieją różne typy sterydów o różnej sile działania np.

- łagodne:** 1% Hydrocortisoné i Daktacort®
- umiarkowanie silne:** Trimovate® i Eumovate® (clobetasone butyrate), Alclometasone, (Modrasone®)
- silne:** Mometasone (Elocon®), Fluocinolone (Synalar®) i betamethasone valerate (Betnovate®)

Rozcieńczone sterydy są słabsze (np. Synalar w proporcjach 1:4 ma umiarkowane, a nie silne, działanie). Ogólnie łagodne sterydy stosuje się

w przypadku egzemy na twarzy (w niektórych przypadkach wyłącznie ze wskazania lekarza można przez 3–5 dni, czyli krótki okres czasu, stosować umiarkowanie silne sterydy), natomiast umiarkowanie silne i silne preparaty na skórę ciała w zależności od nasilenia choroby.

Sterydy należy stosować miejscowo wyłącznie na zaczerwienione obszary skóry, najlepiej 30 minut (ale co najmniej 10 minut) po nałożeniu kremu nawilżającego. Ilość kremu, która sięga od opuszka palca do pierwszego zagięcia, powinna wystarczyć na obszar wielkości dwóch otwartych dłoni.



Lepiej jest rozpocząć leczenie ogniska rumieniowego szybko i nie czekać z nałożeniem sterydu, aż dojdzie do bardzo silnego zapalenia skóry. Drapanie doprowadzi do jeszcze większego uszkodzenia skóry, co może doprowadzić do jej infekcji.

Steryd należy nakładać wyłącznie raz dziennie. Bardzo rzadko lekarz może zalecić stosowanie go dwa razy dziennie, ale wyłącznie przez krótki okres czasu. Jeśli zaczerwienienie lub świąd ustąpi przez zakończeniem zalecanego przez lekarza okresu stosowania sterydu, należy go stosować jeszcze przez 2 dni.

Ogólnie sterydy codziennie należy używać wyłącznie przez krótki okres czasu w celu likwidacji ogniska rumieniowego egzemy. Może to potrwać jeden tydzień, jeśli chodzi o egzemę na twarzy, i do 2 tygodni, jeśli chodzi o ciało. Jeśli ogniska rumieniowe pojawiają się częściej niż dwa razy w miesiącu, należy stosować steryd dwa razy w tygodniu w celu ich zapobieżenia i leczenia. Nie ma dowodów na długotrwałe szkodliwe skutki uboczne stosowania sterydów miejscowo w odpowiednim stężeniu. Obszary ciała, w przypadku których należy zachować ostrożność przy stosowaniu sterydu o danym stężeniu, to te, na których skóra jest w naturalny sposób cieńsza np. na twarzy, w zagięciach skóry, pod pachami i w pachwinach. Jeśli trudne jest wyleczenie egzemy na tych obszarach odpowiednim sterydem miejscowym, możemy zalecić stosowanie leku o nazwie Tacrolimus.

Tacrolimus

Tacrolimus to typ leku zwanego modulatorem, czyli regulatorem, układu odpornościowego. Po nałożeniu na skórę zmniejsza jej zapalenie i sprawdza się w leczeniu trudnych i przewlekłych przypadków egzemy, która nie ustępuje po zastosowaniu bezpiecznej ilości miejscowych sterydów (patrz pow.). Leku tego używa się wyłącznie na obszarach skóry, na których jest ona w naturalny sposób cieńsza. Nie jest on łatwo wchłaniany przez skórę, więc zwykle nie sprawdza się w miejscach, w których jest ona grubsza. Lek ten działa wolniej niż sterydy stosowane miejscowo, zatem nie są zbyt skuteczne w przypadku ognisk rumieniowych. Dodatkowo jeśli zostanie nałożony na skórę objętą dużym stanem zapalnym lub ogniskiem rumieniowym, może spowodować jej pieczenie. Możemy zalecić stosowanie przez kilka dni sterydów aplikowanych miejscowo w celu szybszego ograniczenia stanu zapalnego i ograniczenia ryzyka pieczenia.

Bandaż rękawowe i opatrunki w formie elementów odzieży

Jeśli chodzi o dzieci z egzemą o poważniejszym przebiegu, możemy zasugerować bandaż rękawowe i opatrunki w formie elementów odzieży, które można zakładać na noc na skórę posmarowaną kremem, co zabezpiecza ją przed drapaniem podczas snu. Zakrywanie kremów również polepsza ich działanie. Czasami lekarz może przepisać inną maść lub pastę do nakładania na steryd lub pod bandaż rękawowe i opatrunki. Maść pomaga także ukoić i schłodzić skórę. Lek ten można stosować na całą jej powierzchnię.

Takie opatrunki są gotowe do zastosowania i dostępne w postaci koszulek z długimi rękawami, rajstop i legginsów, natomiast bandaż rękawowe należy przycinać do odpowiedniej wielkości. Pielęgniarka specjalizująca się w dermatologii zaprezentuje, jak stosować terapie, bandaż i opatrunki.

Pomocne wskazówki

Emolienty i kremy sterydowe, a w mniejszym stopniu maści, mogą po nałożeniu wywołać pieczenie na skórze objętej dużym stanem zapalnym. Może pomóc uprzednie nałożenie maści emolientowej i wypróbowanie maści sterydowej zamiast kremu. Pieczenie powinno ustąpić po paru minutach, a w ciągu kolejnych dni powinno ustąpić całkowicie. Dziecku należy obcinać paznokcie na krótko, co ograniczy uszkodzenie skóry w wyniku drapania.

Jeśli dziecko chodzi pływać, zanim wejdzie do basenu, powinno zostać posmarowane kremem nawilżającym w celu ograniczenia podrażnienia skóry przez chlor i skutek długiego pobytu w wodzie. Powinno się także unikać produktów zapachowych.

Odzież

Najlepiej jest ubierać dziecko w ubrania z miękkiej bawełny lub polaru. Należy unikać wełny, poliestru, nylonu lub włókien akrylowych, ponieważ mogą one podrażnić skórę.

- Warto usunąć metki z ubrań, które mogą ocierać skórę.
- Przed założeniem dziecku nowej odzieży należy ją wyprać, żeby ją zmiękczyć.
- Do prania należy stosować proszki lub płyny niebiologiczne. Jeśli dziecko cierpi na egzemę o ciężkim przebiegu, warto spróbować prać ubrania w bezzapachowym proszku i płynie do płukania.

Temperatura

- Dzieci cierpiące na egzemę są bardzo wrażliwe na zmiany temperatury. Kiedy zimą wewnątrz jest ciepło lub kiedy latem jest ciepło na zewnątrz, może pojawić się ognisko rumieniowe.
- Zamiast ubierać dziecko w jedną sztukę grubej odzieży, lepiej zakładać mu kilka warstw ubrań, które można zdjąć, jeśli zrobi mu się za ciepło.
- W domu nie powinna panować zbyt wysoka temperatura (idealny jest zakres 16–18°C; w sypialni temperatura powinna być nieznacznie niższa), ponieważ przegrzanie może doprowadzić do pocenia się, a to z kolei może wywołać świąd i spowodować drapanie.
- Dzieci łatwo przegrzewają się w łóżku. Piżamki powinny być wykonane w 100% z bawełny. Warto rozważyć także ułożenie na łóżku warstw: kołdry letniej (o izolacyjności cieplnej 4) (lub śpiwora dla niemowląt) przez cały rok, a zimą dodatkowo koca z polaru lub narzuty, którą można zdjąć z łóżka lub je przykryć w zależności od tego, czy dziecku jest ciepło czy zimno.

Radzenie sobie ze swędzeniem

- Egzema wiąże się z bardzo dużym świądem skóry, a jej drapanie tylko to pogarsza. Im częściej dziecko się drapie, tym bardziej skóra swędzi.
- Drapanie uszkadza skórę i może prowadzić do infekcji, ponieważ przez pęknięcia dostają się do niej bakterie.
- Warto zachęcać dziecko do pocierania lub szczypania skóry i zniechęcać do drapania. Czasami drapanie staje się nawykiem, a dziecko drapie się, kiedy się nudzi. Jeśli okaże się, że dziecko w takich chwilach się drapie, warto odciągnąć jego uwagę i zainteresować czymś, co zajmie mu ręce, żeby nie myślało o drapaniu. Kiedy skóra swędzi, pomoże nałożenie kremu nawilżającego. Zawsze warto mieć przy sobie małą tubkę lub pojemniczek.
- Zalecamy regularne obcinanie paznokci dziecka i utrzymywanie ich w czystości, ponieważ kiedy dziecko będzie się drapało, w mniejszym stopniu uszkodzi sobie skórę.

Infekcje

- Dzieci z egzemą często nabawiają się infekcji skóry. Skóra to bariera chroniąca przed bakteriami, ale jeśli będzie drapana, dojdzie do jej uszkodzenia, zaatakowania bakteriami i spowodowania infekcji.
- Jeśli dziecko źle się czuje, może to doprowadzić do pojawienia się ogniska rumieniowego. Dzieje się tak wskutek stresu, jakiemu poddawany jest organizm. Jeśli na skórze ciała pojawią się wybroczyny, strupy lub małe rozprzestrzeniające się plamki, mogło dojść do jej infekcji. Rekomenduje się wtedy stosowanie według zaleceń lekarza kremów przeznaczonych konkretnie do leczenia stanów zapalnych przy egzemie. Jeśli stan skóry pogorszy się, trzeba zasięgnąć porady lekarza.
- Dzieci cierpiące na egzemę nie powinny mieć bliskich kontaktów fizycznych z kimkolwiek, u kogo występuje opryszczka. Małe pęcherzyki na skórze lub małe okrężne uszkodzone obszary skóry mogą być oznaką zainfekowania jej wirusem opryszczki. W takim przypadku należy udać się do lekarza.

Kąpiel w wybielaczu

- Kąpiel w łagodnym roztworze wybielacza pomaga w zmniejszeniu ilości bakterii na skórze, co zmniejsza ryzyko infekcji. Do wanny pełnej wody należy wlać ½ filiżanki domowego wybielacza, a w przypadku połowy — ¼ filiżanki. Trzymać dziecko w takim roztworze maksymalnie 10 minut, a następnie spłukać skórę. Taki zabieg najlepiej przeprowadzać 2–3 razy w tygodniu.

Krem z filtrem przeciwsłonecznym

- Kremy z filtrem przeciwsłonecznym zawierają wiele substancji chemicznych, które blokują promienie słońca, zapobiegają rozkładowi kremu (konserwanty), a niektóre z nich zawierają substancje zapachowe. Każda z tych substancji może spowodować podrażnienie, a w przypadku dzieci z egzemą powszechną jest pojawianie się podrażnienia wskutek stosowania wielu różnych kremów przeciwsłonecznych oraz pieczenia i zaczerwienienia pojawiającego się tuż po aplikacji.
- Dlatego też należy zawsze używać kremu przeciwsłonecznego bez środków zapachowych. W preparatach przeznaczonych dla niemowląt lub do skóry wrażliwej zwykle stosuje się mniej substancji chemicznych, w związku z czym rzadziej będą wywoływały podrażnienie skóry. Jeśli pomimo tego pojawi się podrażnienie, warto wypróbować krem odbijający promienie słoneczne. Taki krem nie zawiera przeciwsłonecznej substancji chemicznej, lecz cząsteczki (tlenek cynku lub dwutlenek tytanu), które odbijają promienie słoneczne. Rano należy aplikować dziecku emolient co najmniej 30 minut przed nałożeniem kremu przeciwsłonecznego.
- Warto ubierać dziecko w strój plażowy, który zasłania zgięcia w łokciach i kolanach. Można zakupić model z dłuższymi rękawami lub w większym rozmiarze, żeby nie trzeba było nakładać kremu przeciwsłonecznego na obszary szczególnie narażone na podrażnienie.

Roztocza

- Starsze dzieci mogą uczulać odchody roztoczy żywiących się złuszczonej naskórką ludzką, w związku z czym mogą występować w szczególności w dużych ilościach w pokoju dziecka, któremu łuszczy się skóra. Dzieci cierpiące na zaburzenia drożności nosa oraz egzemę, której poważniejszą postacią pojawia się na twarzy i szyi, są podatne na działanie roztoczy.
- Pościel należy prać regularnie w temperaturze 60°C. Poduszki i misie można zamrażać, co zabija roztocza. Należy ograniczyć liczbę pluszowych zabawek i nie używać dywanów, ponieważ mogą one stać się siedliskiem roztoczy. Podłogi drewniane lub winylowe powinny być często zmywane na mokro. Na mokro też należy usuwać kurz z innych powierzchni.

Mój plan leczenia

Olejek do kąpieli:

Krem nawilżający (do stosowania na całe ciało):

.....

**Maści sterydowe
(do stosowania wyłącznie na zaczerwienienia):**

**Ile razy
dziennie?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Inne kremy i maści:

Zamiennik mydła:

Ile razy na dzień?

.....

.....

.....

.....

W którym miejscu?

Jak długo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

