



ATOPIJSKI DERMATITIS

Lea Gril-Jevšek

1. *Kako pogost je atopijski dermatitis?*

Atopijski dermatitis je pogosto kožna bolezen. Po nekaterih podatkih naj bi imela to bolezen 2 % prebivalstva. Najpogosteje se pojavlja v otroštvu. V razvitih državah sveta zboleva 10-15 % otrok mlajših od 5 let. Prizadene oba spola, v otroštvu je pogostejša pri dečkih. V Sloveniji ima atopijski dermatitis približno 40.000 ljudi.

2. *Kaj povzroča nastanek atopijskega dermatitisa?*

Vzrok za nastanek obolenja ostaja nepojasnen. Znano je, da se podeduje nagnjenost za nastanek bolezni, kar pomeni, da se pogosteje pojavlja pri ljudeh, ki so dedno nagnjeni k alergijam. Atopijski dermatitis je zato pogost v družinah, kjer imajo krvni sorodniki alergijske bolezni (bronhialno astmo, seneni nahod, alergijsko vnetje veznic, koprivnico ipd.). Poleg alergijskih mehanizmov so za nastanek obolenja pomembne tudi genetske motnje kožne pregrade. Posledica tega je povečano izgubljanje vode preko kože, zato postane le-ta suha in občutljivejša za dražljivce.

3. *Kako se atopijski dermatitis kaže?*

Vodilni simptom je bolj ali manj močan srbež, vodilni znak pa suhost vnetno spremenjene kože. Vnetje kože se pojavlja na različnih delih telesa z značilno razporeditvijo glede na bolnikovo starost. V hujših primerih je lahko prizadeta celotna koža. V prvih dveh letih življenja prevladujejo vnetna žarišča na koži lic, čela in lasišča. Spremembe se lahko razširijo tudi na ramena in okončine, koža pod plenici pa ni prizadeta. Vnetne spremembe izgledajo kot živo rdeče lise, ki rosijo in so posute z drobnimi buncicami.

Pri majhnih otrocih se vnetno spremenjena koža najpogosteje pojavi na zapestjih, gležnjih in izteznih straneh rok in nog. Vnetne spremembe ne izgledajo več tako sveže kot pri dojenčkih in malčkih. Pri šoloobveznih otrocih in mladostnikih so vnetna žarišča vidna najpogosteje v kolenskih in komolčnih pregibih, na zapestjih, gležnjih, hrbtiščih rok in stopal, po vratu, vekah in tudi trupu. Vnetne spremembe zaradi dolgotrajnosti izgledajo kot zadebeljena, luščeča se, pordela koža. Pri odraslih bolnikih z atopijskim dermatitisom je značilno spremenjena koža na obrazu, vratu, lasišču, zgornjem delu trupa, ramenskem obroču, v kolenskih in komolčnih pregibih in po hrbtiščih rok.

4. *Kako postavimo diagnozo?*

Diagnozo postavi zdravnik družinske medicine in/ali dermatovenerolog na podlagi podatkov o poteku bolezni, ki mu jih zaupa bolnik ali otrokovi starši, natančnega telesnega pregleda (predvsem kože celotnega telesa), krvnih preiskav in kožnih vbodnih alergijskih testov.



5. *Kako poteka zdravljenje?*

Glede na to, da vzrok nastanka bolezni ni v celoti pojasnjen, atopijskega dermatitisa ni možno zdraviti vzročno. Zdravljenje je zato usmerjeno k lajšanju bolezenskih simptomov in znakov, torej k čim boljši kontroli bolezenskega poteka in prepoznavanju zunanjih dejavnikov, ki lahko vplivajo na poslabšanje kožnega stanja. Vsakega bolnika z atopijskim dermatitisom zdravnik obravnava individualno, pri čemer mora nujno upoštevati njegovo starost, stopnjo vnetja in razširjenost kožnih sprememb. Predpogoj za uspešno zdravljenje je dobro sodelovanje med bolnikom oz. bolnikovimi starši in zdravnikom. Zelo pomembno je, da je bolnik čim bolj seznanjen z naravo in potekom bolezni in da upošteva ter izvaja splošna navodila in nasvete glede nege kože. Ves proces zdravljenja se vrti okrog zadostnega vlaženja kože in zmanjševanja srbeža.

Izguba vlage in srbenje se najučinkoviteje zmanjšujeta z redno uporabo mastnih negovalnih mazil, ki jih je na bolezensko spremenjena mesta potrebno nanašati dvakrat dnevno (tudi kadar bolezenskih znakov ni) oz. vedno po kopanju, pri čemer je pomembno, da se mazila nanesejo na delno posušeno (še vlažno) kožo. Priporoča se uporaba oljnih in škrobnih kopeli za ohranjanje vlažnosti kože, poleg tega se te kopeli lahko uporabljajo kot nadomestki mil za odstranjevanje umazanije in oblog lusk, ki so sicer gojišča za razmnoževanje bakterij. Na splošno so priporočljive čim pogostejše, a ne predolge kopeli v mlačni vodi. Odsvetujemo uporabo vseh kozmetičnih mil, penečih kopeli ter krem, saj lahko povzročajo draženje kože in nastanek kontaktnih alergij.

Za ublažitev vnetja in srbenja vam bo zdravnik predpisal protivnetna zdravila (kortikosteroide) v obliki krem ali mazil in protialergijska zdravila (antihistaminike) v obliki tablet ali sirupa. Lokalni kortikosteroidi bolezni ne ozdravijo, ampak kožno stanje zgolj začasno izboljšajo. Glede na dolgotrajnost kožne bolezni pogosta uporaba teh zdravil lahko povzroči neželene stranske učinke, vendar se je potrebno zavedati, da so omenjena zdravila ob upoštevanju navodil zdravnika varna in učinkovita. Danes imamo poleg lokalnih kortikosteroidov za zdravljenje vnetja in srbenja na voljo še posebna imunomodulatorna zdravila (pimekrolimus) v obliki krem in mazil. Imajo manj stranskih učinkov in učinkovito zmanjšujejo srbenje in vnetje kože. Katero zdravilo je za vas oz. vašega otroka najprimernejše in kako ga uporabljati predpiše zdravnik glede na bolnikovo starost in bolezensko sliko.

6. *Kako bolezen poteka?*

Potek bolezni je zelo spremenljiv in težko napovedljiv. Lahko gre za blago obliko atopijskega dermatitisa, ki običajno spontano izzveni v 2-3 letih, ali pa za izredno kroničen potek s pogostimi obdobji izboljšanj in poslabšanj kožnega stanja. Skoraj v polovici primerov se bolezen prvič pojavi v prvem letu starosti, po tem obdobju pa intenzivnost obolenja navadno upada. Več kot polovico bolnih otrok spontano ozdravi že v zgodnjem otroštvu, pri nekaterih pa se vnetne spremembe pojavljajo dlje časa, včasih celo do pubertete, redkeje do odrasle dobe.



7. *Kako poteka spremljanje bolnika z atopijskim dermatitisom?*

Tako kot pri zdravljenju je tudi pri spremljanju bolezni najpravilnejši in najučinkovitejši individualni pristop. To pomeni, da je od teže klinične slike in starosti bolnika odvisno, ali naj bo bolnik pod kontrolo zdravnika družinske medicine, pediatra, ali dermatovenerologa. Tudi o pogostosti kontrolnih pregledov se boste z zdravnikom dogovarjali individualno. V kolikor gre za poslabšanje kožnega vnetja, bodo potrebni pogostejši kontrolni pregledi ali bo morda priporočljivo celo bolnišnično zdravljenje.

8. *Kako si lahko pri atopijskem dermatitisu pomagata sami?*

Zaščitite kožo pred:

- pomanjkanjem vlage: izogibajte se pogostemu umivanju rok ter pogostim in dolgotrajnim kopelim (zlasti z dišečimi kozmetičnimi trdimi in/ali tekočimi mili ter penečimi kopelmi), voda v kopalni kadi naj bo mlačna,
- draženjem s hrano: izogibajte se dolgotrajnemu kontaktu hrane na koži okoli ust (čim prej obrišite ostanke hrane okoli otrokovih ust),
- grobimi tkaninami: ne nosite sintetičnih in volnenih oblačil, uporabljajte oblačila iz 100 % bombaža,
- dražljivci in alergeni: uporabljajte trda glicerinska mila za umivanje intimnih predelov, pazduh, rok in stopal. Drugih predelov kože ne milite. Izogibajte se uporabi kozmetičnih krem, losjonov, parfumov in ličil. Za pranje perila, oblačil in posteljnine uporabljajte manjšo količino blagega pralnega sredstva in se izogibajte uporabi mehčalcev. Pri čiščenju bivalnih prostorov ne uporabljajte agresivnih detergentov,
- praskanjem: trepljajte, močnejše pritiskajte na srbečo kožo, nikar pa je ne praskajte. Redno nanašajte blažilna negovalna mazila.

Imejte nadzor nad dejavniki v bivalnem okolju, in sicer nad:

- temperaturo: vzdržujte stalno, hladno temperaturo zraka. Ne oblačite se pretoplo. Zmanjšajte število pokrival v postelji. Poskrbite za to, da se boste čim manj potili,
- vlago: vlažite zrak v stanovanju/hiši, predvsem pozimi,
- prahom in alergeni v zraku: odstranite zavese in preproge ter rastlinje iz vseh, predvsem spalnih prostorov. Tla naj bodo iz materialov, ki jih lahko enostavno obrišete z mokro krpo. Izogibajte se uporabi kakšnih koli pršil v zaprtih prostorih. Prezračite prostore, v katerih kuhate. Ne kadite. Domače ljubljence (mačke, pse, ptiče, glodavce) preselite iz bivalnih prostorov. Priporočljivo je občasno zamenjati bivalno okolje, posebno ugodno na kožno stanje vplivata morski zrak in gorsko podnebje.

Nadzorujte stres:

- poskrbite za prijazno in prijetno vzdušje in okolje na delovnem mestu,
- naučite se relaksacijskih tehnik.

Skrbite za zdravo, mešano in uravnoteženo prehrano. Z jedilnika izključite tista živila, pri katerih ste opazili poslabšanje kožnega stanja. Pogosto so to pomaranče, limone, kivi, hruške, jagode, breskve, ananas, svinjina, jajca, arašidi, mleko, ribe, soja, moka, gazirane pijače, konzervansi in barvila v hrani.



9. Kako atopijski dermatitis vpliva na vaše življenje?

Atopijski dermatitis je kožna bolezen, ki ima izrazito kroničen potek in zaradi tega povzroča veliko telesnega in psihičnega neugodja tako bolniku kot tudi njegovi družini. S tem je okrnjena kakovost bolnikovega življenja in njegovih najbližjih.

10. Ali in kako lahko nastanek atopijskega dermatitisa preprečite?

Ne, saj se nagnjenost za nastanek obolenja podeduje. Z dobro seznanjenostjo o naravi bolezni, njenem poteku in zdravljenju pa lahko bistveno pripomorete k izboljšanju kakovosti življenja.