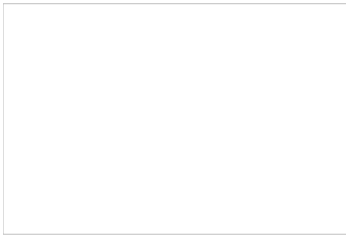


Ar atopinis dermatitas (egzema) išgydoma?



Egzema yra uždegiminė odos būklė, sukelianti odos sausumą, odos niežėjimą, bėrimus, pleiskanotus dėmes, pūsles ir odos infekcijas. Odos niežėjimas ir sausumas yra labiausiai paplitę egzemos simptomai – jei tokius jaučiate, būtinai kreipkitės gydytojo konsultacijai ir laiku suvaldykite neišgydomą ligą.

Geriausias būdas sužinoti, ar sergate egzema, yra pasikonsultuoti su sveikatos priežiūros paslaugų teikėju, pvz., dermatologu, turinčiu egzemos diagnozavimo ir gydymo patirties, kuris paskirs odos [priežiūros priemones](#) kurios tiks jūsų odos uždegiminei ligai ir neleis jai toliau išplisti.

Atopinis dermatitas, labiausiai paplitęs egzemos tipas (kartais vadinamas „atopine egzema“), atsiranda dėl pernelyg aktyvios imuninės sistemos, dėl kurios odos barjeras išsausėja ir niežti. Egzema nėra užkrečiama. Negalite to „pagauti“ iš kito ar „perduoti“ kitam. Nors tiksliai egzemos priežastis nežinoma, mokslininkai kelia hipotezes, kad žmonėms egzema išsivysto dėl genų ir aplinkos veiksnių sąveikos. Daugelis žmonių, sergančių egzema, dažnai skundžiasi apie gretutinius šienligės, alerginės astmos ir maisto alergijos simptomus. Tinkama, [nuosekli odos priežiūra](#) yra būtina egzemos prevencijai ir gydymui.

Kokios yra egzemos priežastys?

Daugelis veiksnių gali prisidėti prie egzemos atsiradimo, įskaitant jūsų aplinkos ir genų sąveiką. Kai dirgiklis ar alergenai iš išorės ar vidaus t.y. jūsų organizmo „įjungia“ imuninę sistemą, odos paviršiuje atsiranda uždegimas arba paūmėjimas. Šis uždegimas sukelia simptomus, būdingus daugeliui egzemos tipų. Taip pat yra potencialus genetinis egzemos komponentas, kurio sudėtyje yra baltymo, vadinamo „filaggrin“, kuris padeda išlaikyti drėgmę odoje; dėl filagrino trūkumo oda gali išsausėti ir niežėti, kas negydamas laikui bėgant sukeltų plintančią egzemos ligą. Daugelis įprastų namų apyvokos daiktų taip pat gali dirginti aplinką ir gali sukelti alergines reakcijas, sukeliančias egzemos paūmėjimą.

Papildomi įprasti **egzemos atsiradimo veiksniai gali būti:**

- ilgalaikis sauso oro, didelio karščio ar šalčio poveikis
- kai kurių rūšių muilas, šampūnas, burbulinė vonia, kūno prausiklis, veido prausikliai
- skalbinių plovikliai ir audinių minkštikliai su cheminiais priedais
- tam tikri audiniai, pavyzdžiui, vilna arba poliesteris drabužiuose ir paklodes
- paviršių valikliai ir dezinfekcijos priemonės
- natūralūs skysčiai, pavyzdžiui, vaisių, daržovių ir mėsos sultys
- kvapai žvakėse
- metalai, ypač nikelio, papuošaluose ar induose
- formaldehidai, kurio yra buitinėse dezinfekavimo priemonėse, kai kuriose vakcinose, klijuose
- izotiazolinonas, antibakterinis preparatas, randamas asmenų priežiūros produktuose, pavyzdžiui,

kūdikių servetėlėse

- kokamidopropilo betainas, naudojamas šampūnams ir losjonams tirštinti
- parafenilendiaminas, naudojamas odos dažymui ir laikinoms tatuiruotėms
- emocinis stresas taip pat gali sukelti egzemos paūmėjimą, tačiau tiksliai nežinoma, kodėl. Kai kuriems žmonėms egzemos simptomai ir paūmėjimai pablogėja, kai jie jaučia „stresą“. Kiti gali patirti stresą, vien žinodami, kad jie serga egzema, ir dėl to jų oda gali išblėsti.

Kokie yra egzemos simptomai?

Svarbiausia atsiminti, kad egzema ir jos simptomai kiekvienam yra skirtingi. Kiekvieno žmogaus odos priežiūros rutina taip pat skirtingai paveiks pažeistas odos vietas. Jūsų egzema gali atrodyti kitaip, kaip ant kito suaugusiojo ar jūsų vaiko. Skirtingų tipų egzema netgi gali atsirasti skirtingose pažeistose kūno vietose skirtingu metu. Kai kurie žmonės psoriazės simptomus painioja su egzema, nors šios dvi sąlygos skiriasi.

Egzema beveik visada apima odos niežėjimą. Mokslinis niežulio terminas yra „niežulys“. Daugeliui žmonių niežulys gali būti nuo lengvo iki vidutinio. Kartais niežulys tampa toks stiprus, kad žmonės jį kasosi tol, kol nukraujuoja. Tai vadinama „niežėjimo ir įbrėžimų ciklu“.

Egzemos simptomai dažnai yra:

- Niežulys;
- Sausa, jautri oda;
- Uždegusi, pakitusi oda;
- Šiurkšti, odinė arba pleiskanojanti oda, atsirandanti kaip pleiskanojančios dėmės;
- Išsipūtimas arba pluta;
- Patinimo sritys.

Galite turėti visus šiuos egzemos simptomus arba tik kelis. Gali atsirasti paūmėjimų arba simptomai gali visiškai išnykti. Egzema gali pasirodyti raudona ant šviesesnės odos, o tamsesnės odos žmonėms egzema gali pasireikšti kaip peleninė, pilka, tamsiai ruda arba violetinė.

Ar yra vaistų nuo egzemos?

Egzema nėra išgydoma, tačiau yra gydymo būdų. Atsižvelgiant į jūsų amžių ir egzemos sunkumą, šie gydymo būdai gali būti: [medicininio lygio drėkinamieji kremai](#), receptiniai vietiniai vaistai, nereceptinės (OTC) priemonės, fototerapija (taip pat žinoma kaip šviesos terapija), imunosupresantai ir injekciniai biologiniai preparatai. Daugelis žmonių, sergančių egzema, taip pat sėkmingai naudoja specifinius natūralius ir alternatyvius gydymo būdus, įskaitant balinimo vonias, krioterapiją, medicininį medų, meditaciją ir akupunktūrą.

Daugumos egzemos tipų atveju paūmėjimų valdymas priklauso nuo šių pagrindų:

- Žinokite savo trigerius, kad išvengtumėte poveikio;
- Įgyvendinti kasdienę maudymosi ir drėkinimo rutiną;
- Naudokite [drėkinamuosius kremus](#) ir receptinius vaistus nuosekliai ir taip, kaip nurodyta;
- Stenkitės išvengti aplinkos veiksnių, kurie dirgintų ar sausintų odą

Atopinio dermatito (egzemos) komplikacijos (ne gydant ligos) gali būti:

- **Astma ir šienligė.** Egzema kartais atsiranda prieš šias sąlygas. Daugiau nei pusė mažų vaikų, sergančių atopiniu dermatitu, iki 13 metų susergera astma ir šienlige.

- **Lėtinis niežėjimas, pleiskanojanti oda.** Odos būklė, vadinama neurodermitu, prasideda nuo niežtinčios odos. Jūs subraižote vietą, todėl ji dar labiau niežti. Galų gale galite odą subraižyti tiesiog iš įpročio. Dėl šios būklės paveiktos odos spalva gali pakisti, tapti stora ir odinė.
- **Odos infekcijos.** Pakartotinis įbrėžimas, kuris laužo odą, gali sukelti atviras žaizdas ir įtrūkimus. Tai padidina bakterijų ir virusų, įskaitant herpes simplex virusą, užsikrėtimo riziką.
- **Dirginantis rankų dermatitas.** Tai ypač nukenčia žmonėms, kurių rankos dažnai būna šlapios ir veikiamos atšiaurių muilų, ploviklių ir dezinfekavimo priemonių.
- **Alerginis kontaktinis dermatitas.** Ši būklė būdinga žmonėms, sergantiems atopiniu dermatitu.
- **Miego problemos.** Niežėjimo ir įbrėžimų ciklas gali sukelti prastą miego kokybę.

Prevenција

Šie patarimai gali padėti išvengti dermatito priepuolių (paūmėjimų) ir sumažinti džiovinančią maudymosi poveikį:

- Drėkinkite odą bent du kartus per dieną. [Kremai](#), tepalai ir losjonai sulaiko drėgmę. Pasirinkite produktą ar produktus, kurie jums tinka. Vazelino naudojimas ant kūdikio odos gali padėti išvengti atopinio dermatito išsivystymo.
- Stenkitės nustatyti ir vengti veiksnius, kurie pablogina būklę. Daiktai, kurie gali pabloginti odos reakciją, yra prakaitas, stresas, nutukimas, muilai, plovikliai, dulkės ir žiedadulkės. Sumažinkite savo trigerių poveikį.
- Kūdikiai ir vaikai gali paūmėti valgydami tam tikrą maistą, įskaitant kiaušinius, pieną, soją ir kviečius. Pasitarkite su savo vaiko gydytoju, kaip nustatyti galimas maisto alergijas.
- Trumpiau maudykitės vonioje arba duše. Apribokite savo vonią ir dušą iki 10–15 minučių. Ir naudokite šiltą, o ne karštą vandenį.
- Mirkykite nuo kaklo arba tik pažeistas odos vietas apie 10 minučių. Nenardinkite galvos. Paimkite balinimo vonią ne dažniau kaip du kartus per savaitę.
- Naudokite tik švelnius muilus. Rinkitės švelnius muilus. Dezodoruojantis muilas ir antibakterinis muilas gali pašalinti daugiau natūralaus aliejaus ir išsausinti odą.
- Kruopščiai išdžiovinkite. Po maudymosi odą švelniai nusauskite minkštu rankšluosčiu ir [patepkite drėkinamuoju kremu](#), kol oda dar drėgna.

Kodėl verta rinktis drėkinamuosius kremus su glicerinu?

Jei perkate odos priežiūros priemones, įskaitant losjoną, kremus ir muilą, tikriausiai jau žinote apie gliceriną. Tai įprasta daugelio grožio ir odos priežiūros produktų sudedamoji dalis, visų pirma dėl savo gebėjimo išlyginti ir drėkinti odą.

Grynas glicerinas yra bespalvis, bekvapis skystis, pagamintas iš gyvulinių ar augalinių riebalų, nors kai kurios kosmetikos įmonės naudoja sintetinį gliceriną.

Kaip glicerinas gali būti naudingas jūsų odai?

Glicerinas puikiai tinka odai, nes veikia kaip drėgmę išlaikanti medžiaga, kuri leidžia odai išlaikyti drėgmę. Jis gali padidinti odos drėkinimą, sumažinti išsausėjimą ir atnaujinti odos paviršių. Glicerinas, kaip minkštiklis, o tai reiškia, kad jis gali suminkštinti odą. Tai puiku, jei dėl egzemos ar psoriazės lieka šiurkščių ar sausų dėmių. Glicerinas taip pat turi antimikrobinių savybių, o tai reiškia, kad gali apsaugoti odą nuo kenksmingų mikroorganizmų. Daugelis mokslininkų mano, kad tai taip pat gali atstatyti odą ir pagreitinti žaizdų gijimo procesą.

Moksliniai įrodymai apie glicerino poveikį gydant egzema

Drėkinamieji kremai turi teigiamą poveikį gydant sausą, pleiskanojančią odą.. Atsitiktinių imčių dvigubai aklo tyrimo metu (DOI: [10.1080/000155502753600885](https://doi.org/10.1080/000155502753600885)) 197 atopiniu dermatitu sergantys pacientai buvo gydomi viena iš šių priemonių: drėkinamuoju kremu su 20 % glicerino, jo kremo pagrindu be glicerino, kaip placebo, arba kremu su 4 % karbamido ir 4 % natrio chlorido. . Pacientai buvo paprašyti tepti kremą bent kartą per dieną 30 dienų. Nepageidaujamas odos reakcijas ir odos sausumo pokyčius vertino pacientas ir dermatologas. Nepageidaujamos odos reakcijos, tokios kaip sudirginimas (aštrus vietinis paviršinis pojūtis), buvo žymiai rečiau juntamos pacientams, vartojusiems 20 % glicerino kremą, palyginti su karbamido ir fiziologinio tirpalo kremu. Nerasta jokių skirtumų, susijusių su odos reakcijomis, tokiomis kaip perštėjimas, niežulys ir sausumas / dirginimas. Tyrimas parodė vienodą poveikį odos sausumui, kaip įvertino pacientai ir dermatologas. Apibendrinant galima pasakyti, kad kremas, kurio sudėtyje yra glicerino, yra tinkama alternatyva karbamidui/natrio chloridui gydant atopinę sausą odą.

Odos priežiūros patarimai

Turint egzeminę odą pradėkite nuo pagrindinės ir paprastos rutinos, kad pamatytumėte, kaip jūsų oda reaguoja. Kai jaučiatės patogiai, galite pridėti papildomų produktų, pvz., šveitimo priemonių, kaukių ir odos priežiūros priemonių, kad pagerintumėte odos būklę. Nepamirškite išbandyti naujų produktų, ypač jei įtariate, kad turite jautrią odą. Tai gali padėti nustatyti galimas alergines reakcijas.

Norėdami išbandyti naują produktą:

1. Užtepkite nedidelį kiekį produkto ant odos diskretiškoje vietoje, pavyzdžiui, riešo vidinėje pusėje arba vidinėje rankos pusėje.
2. Palaukite 48 valandas, kad pamatytumėte, ar yra reakcija.
3. Patikrinkite plotą praėjus 96 valandoms po uždėjimo, kad pamatytumėte, ar nėra uždelstos reakcijos.
4. Alerginė reakcija gali pasireikšti sudirgimu, paraudimu, nedideliais iškilimais ar niežėjimu. Jei pastebėjote šiuos simptomus, ištirtą vietą nuplaukite vandeniu ir švelniu valikliu. Tada grąžinkite produktą ir išbandykite kitą, labiau tinkantį jūsų odos tipui.

Šaltiniai:

<https://nationaleczema.org/eczema/>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/atopic-dermatitis-eczema/symptoms-causes/syc-20353273>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-long-does-eczema-last>

<https://www.healthline.com/health/glycerin-for-face>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12013198/>

#egzema #oda #odos #kremu #priežiūros #dermatitas