

Ekzém, lupénka příručka pro pedagogy

Tento materiál mapuje problémy, které mají společné děti s atopickým ekzémem, dalšími druhy ekzémů nebo lupénkou. Naším cílem je vytvořit základní rámec znalostí a dovedností pedagogů, které povedou ke zlepšení péče o děti s atopickým ekzémem, jinými druhy ekzémů a lupénkou ve školách.

Více informací můžete nalézt také na webových stránkách České akademie dermatovenerologie www.dermanet.cz v sekci Život s ekzémem a Život s lupénkou.

CO JE TO EKZÉM?

Ekzém je stav kůže, který se může projevovat u každého žáka v jiné formě. Někdy může jít jen o lehký průběh onemocnění, jiným dětem opravdu vážně a výrazně zasahuje do kvality jejich života.

Atopický ekzém je nejčastější formou ekzémů. Přesná příčina vzniku není zatím známa. Výzkumy ale ukazují, že se jedná zčásti o dědičné dispozice, zčásti o vliv okolního prostředí.

Ekzém se může objevit, poté může opět dojít k jeho zklidnění, nicméně pokožka má tendence zůstat i nadále suchá, křehká a svědivá.

Svědění může být velmi obtěžující, někdy až nesnesitelné a vede k

- poruchám spánku
- frustraci
- ztrátě koncentrace
- stresu
- depresím

Musím vstávat hodně brzy, abych se stihla vykoupat a namazat krémem, než jdu do školy. Spolužáci se mi kvůli ekzému smějí. Nelíbí se mi to, chtěla bych mít kůži jako ostatní.

Anička, 9 let



Ekzém bohužel nelze vyléčit. Lze ale výrazně zlepšit jeho průběh. Přestože většina z nás má o ekzému základní povědomí, přetrvávají i nadále mezi lidmi určité nepravdy, které tuto nemoc provázejí:

- Ekzém nejsou jen tak nějaké pupínky, které dítě dostalo.
- Ekzém není způsobený špatnou osobní hygienou.
- Ekzém není nakažlivý.



atopický ekzém



atopický ekzém



kontaktní alergický ekzém

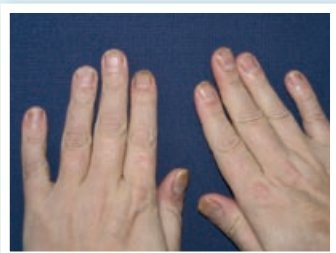
CO JE TO LUPÉNKA?

Lupénka je neinfekční zánět kůže. Nejčastěji postihuje kůži nad lokty, kolena, v křížové krajině nebo ve kšticí, kde se tvoří červené ohraničené vyvýšené plochy kryté bělavými šupinami. Může však mít i projevy na nehtech a může postihovat i klouby.

Lupénka je onemocnění, které se nepravidelně dědí a je považována za chorobu svázanou s imunitními změnami, jež mohou nastartovat provokující faktory. Lupénka patří mezi choroby významně zhoršující kvalitu života. Je provázena vyšší mírou psychických problémů pacientů.



ložisková lupénka



lupénka nehtů



chronická lupénka

Příklady pocitů a reakcí dětských pacientů s ekzémou nebo lupénkou:

- Pocit trapnosti – Vypadám jinak než ostatní.
- Závist vůči lidem se zdravou kůží – Proč nejsem jako oni?
- Obavy z osamění – Najdu si kamarády?
- Zmatení – Co se to děje s mojí kůží?
- Nespravedlnost – Proč zrovna já?
- Strach – Zlepší se to někdy?
- Provinilost – Neměl bych se škrábat...
- Uzavřenost – Nechci o tom s nikým mluvit.
- Pocity méněcennosti – Jsem horší než ostatní.
- U pacientů s lupénkou se někdy objevují i sebevražedné myšlenky.

Když jsem nervózní, škrábu se. Třeba ve škole, když píšeme písemku. Naučila jsem se takový trik: zadržím dech a pomalu počítám do deseti. Děláním to do té doby, než se začnu cítit lépe.

Marie, 15 let



STRES

Stres může u dětí vyvolat nová vzplanutí kožních projevů. Stresovými situacemi mohou být strach, vztek, rozpaky, únava, šikana ve škole, rozvod nebo hádky v rodině, atp.

I samotná nemoc a léčba je v některých případech zdrojem frustrace - svědění, bolest, nedostatek spánku, nepříjemné reakce okolí, to vše může způsobit, že se dítě ocitne v začarovaném kruhu příčin a důsledků zhoršení stavu své nemoci.



JAK SE DĚTI S EKZÉMY NEBO LUPÉNKOU CÍTÍ?

Je těžké si představit, jak moc nepříjemné mohou tyto nemoci být. Projevují se hlavně svěděním, suchostí kůže, bledostí nebo zarudnutím, olupováním kůže nebo puchýřky. Navíc je třeba zdůraznit, že svědění nepřestává a může být velmi obtěžující, někdy až nesnesitelné.

Nejčastěji se děti škrábou naprosto nevědomě. Je ironií, že právě škrábání kůže stav nemocí zhoršuje a opětovně zvyšuje potřebu drbat se ještě víc.

CO JE NA ŠKRÁBÁNÍ TAK ŠPATNÉHO?

Mohlo by se zdát, že pokud se děti podrbou, uleví se jim. Jenomže škrábání může způsobit krvácení, kterým se do kůže může zanést infekce.

Dospělí mají tendence děti napomínat, aby se neškrábaly. A dělají to, i když kůže dětí dávno rozškrábaná je.

Najděte pro děti vhodnou činnost, která je rozptýlí a při které na úporné svědění zapomenou.

TIP
PRO VÁS

EKZÉM ANI LUPÉNKA NEJSOU NAKAŽLIVÉ

Ekzém ani lupénkou se nemůžete nakazit. K přenosu nemůže dojít ani dotekem postižených míst, ani přenosem tělními tekutinami pacienta (krví, slinami atd.).

KDO DOSTANE EKZÉM NEBO LUPÉNKU?

Tato onemocnění jsou dědičná. Zda jimi bude nebo nebude dítě trpět, není závislé na ničem jiném, než na jeho dispozicích k těmto nemocem.

Ekzém vzniká také proto, že tělo reaguje na některé látky v prostředí. Podobně jako astma nebo alergie. Ty také často atopický ekzém provází.

V rodinách, ve kterých se vyskytuje astma, ekzém nebo senná rýma, jsou děti k nemoci náchylnější.

Každé páté dítě v ČR trpí ekzémem. To znamená, že například ve vaší třídě s 30 žáky může mít šest z nich některou z forem atopického ekzému.

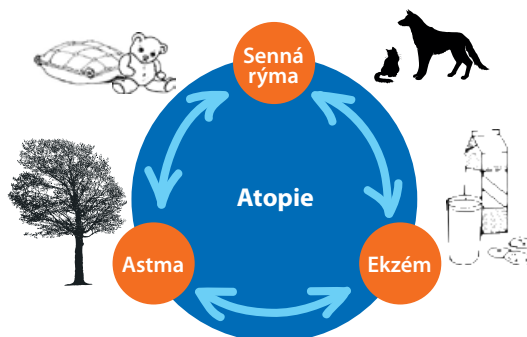
Dali jsme pryč naše psy, protože jsem na ně byl alergický. Raději nechodím ani na návštěvu ke kamarádům, pokud mají doma psy nebo kočky.

Tomáš, 11 let



Nejčastější alergenů a dráždivých látek

- srst domácích mazlíčků
- pyl
- prachoví roztoči
- plísně
- některé potraviny
- křídý, lepidla, hlína, železo, dřevo



Lupénka je neinfekční zánět kůže s genetickou dispozicí, jejíž příčinou je chyba imunitního systému, která vede k poruše rohovění kůže.

SPOLEČNÉ PROBLÉMY DĚTÍ S EKZÉMY NEBO LUPÉNKOU

- Děti s ekzémami si musí dávat pozor na alergenů a dráždivých látek (prach, pyl, mýdlo a prací prášky, křídý, železo...).
- Potravinové alergie mohou ekzematikům způsobovat problémy. Proto musí přesně vědět, kterým jídlům se mají vyhýbat.
- Děti by měly používat speciální mýdla, ne ta obvyklá školní, a používat bavlněné ručníky namísto papírových, které jim mohou způsobovat problémy.
- Změny teploty mohou zapříčinit zhoršení stavu kůže.
- Nevhodné vlněné oblečení nebo sportovní soupravy z umělých vláken mohou stav kůže zhoršit.

- Potřebují soukromí a dostatek času, aby si mohly během pobytu ve škole promazávat kůži.
- Někdy musí používat obvazy nebo bavlněné rukavice, aby si chránily kůži.
- Pokud jim kůže rozpraská, mohou mít problém udržet psací potřeby.
- Někdy může být stav nemoci tak vážný, že děti nemohou jít do školy (z důvodu nedostatku spánku, bolesti nebo hospitalizace).
- Velmi často mají problémy se spaním. Důsledkem únavy mohou být mrzutost a ztráta koncentrace.

Když jsem byl malý, slyšel jsem spolužákovu mámu, jak říká učitelce, aby její syn neseděl vedle mě, protože moje kůže je popraskaná a někdy dokonce krvácí. Moje máma přinesla dopis od doktora, který okopírovala pro všechny rodiče, ve kterém vysvětlila problém lupénky. Dnes je ten kluk můj nejlepší kamarád.



Erik, 12 let

TIP
PRO VÁS

PRAKTICKÉ RADY PRO PEDAGOGY

- Dohlédněte, aby děti neseděly u radiátorů a oken (teplo, zima, střídání teplot).
- Dohlédněte, aby děti s ekzémy neseděly v blízkosti klimatizační jednotky (prach, plísně).
- Vybavte školní umývárny a WC mýdly s dávkovači. Jsou jednodušší na manipulaci, hygieničtější a čistší.
- Dohlédněte, aby s sebou děti vždy měly kousek vlastního mýdla, promazávací krém a vlastní bavlněný ručník.
- Koupání ve slané a chlorované vodě může kůži dráždit. Dohlédněte, aby se při hodinách plavání děti před i po koupání vysprchovaly a promazaly.
- Pro děti s ekzémy, které se kvůli alergiím nemohou účastnit některých školních aktivit, připravte náhradní program, aby se necítily vyloučeny z kolektivu.
- Větrejte třídy, učebny i všechny další školní prostory a místnosti pravidelně, často a po celý rok.
- Při hodinách výtvarné výchovy umožněte dětem používat jemné gumové rukavice.
- Ujistěte se, že dítě s ekzémem ví, kterým potravinám se má ve školní jídelně vyhýbat.
- Při zájmových aktivitách nechte děti raději sedět na židli než na koberci.
- Při hodinách chemie by se děti měly spíše jen dívat a s chemickými látkami nemanipulovat.
- Poskytněte dětem čas, aby se mohly po tělocviku osprchovat a promazat kůži.
- Poskytněte dětem dostatek času k promazávání kůže během dne.
- Pamatujte, že po probdělé noci mohou být děti nepozorné a roztěkané. Domluvte se s rodiči, aby vás informovali v případě, že tato situace nastala a zvolte k žákovi individuální přístup.
- Vysvětlíte spolužákům, o jakou nemoc se jedná a pomozte dítěti s integrací v kolektivu.

Kampaň **S dermatology pod kůží** podpořili:

Oilatum
GENERÁLNÍ PARTNER

DR. MICHAELS®

La Chèvre®

Eucerin®

ASKIN & CO
MEDICAL TECHNOLOGY

BIO SYNCHRON®

Janssen
FARMACEUTICAL COMPANY
a Johnson & Johnson

MSD

Pfizer

phyteneo

skintoskin
OULEZŇNÉ GENÉRIKÉ

Le Chaton®

Abbott
A Promise for Life

astellas
Leading Lights for Life

Dr. Müller
PHARMA

Linola

OMEGA
ALTERMED

FOCUS
agency, s. r. o.

SPRÁVENÍ AMBULANTNÍ
DERMATOLOG
SAD
www.sadecr.com

ČESKÁ
LÉKÁRNICKÁ
KOMORA

ČESKÁ
ASTMA

zdraví

MOJE ŽIVOTY

PACIENTSKÉ
LISTY

Babinet.cz
Vše pro ženy a dívky

ZENA-IN.CZ
internetový magazín pro ženy

regina92.6
ČESKÝ ROZHLAS