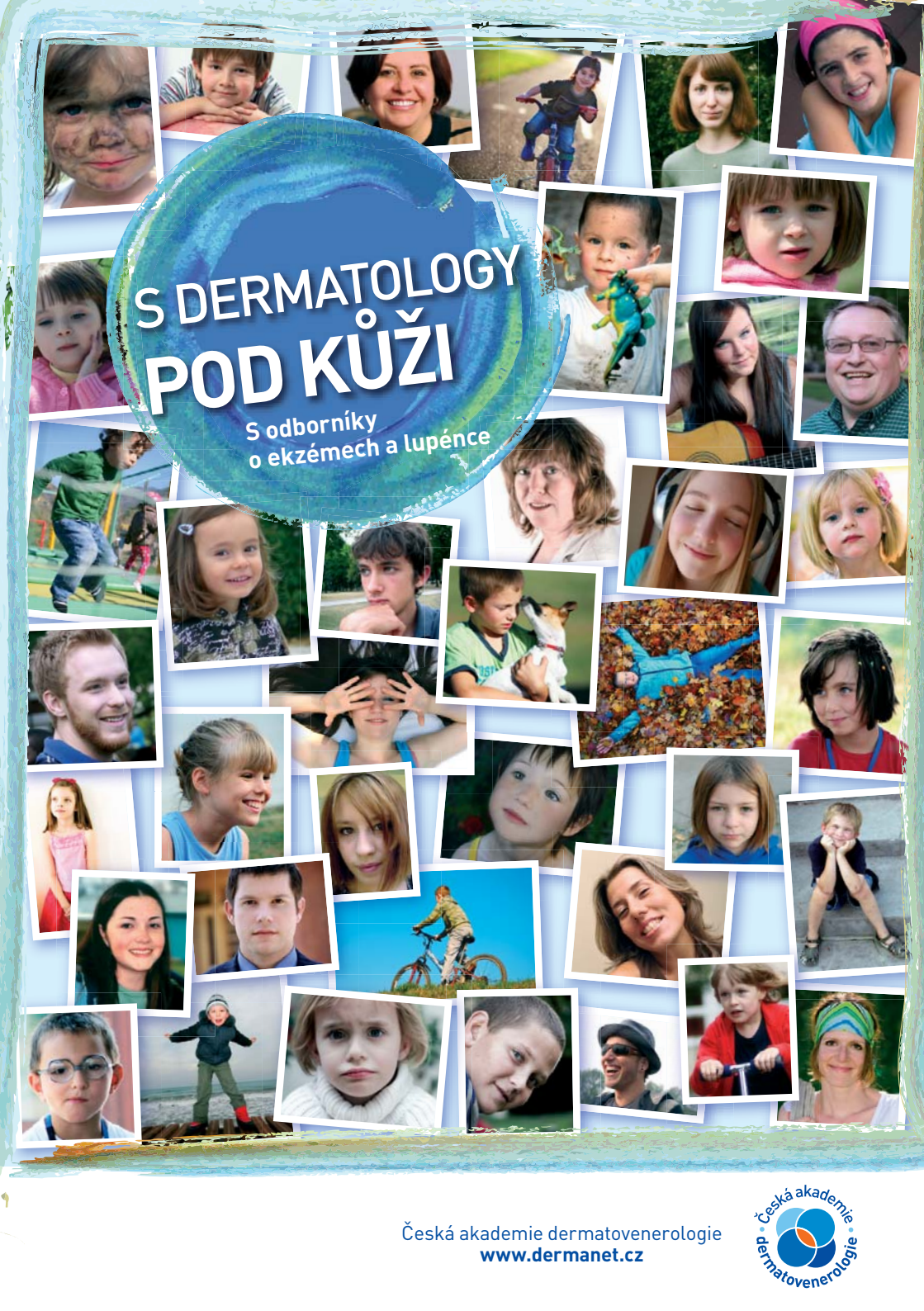




S DERMATOLOGY POD KŮŽÍ

S odborníky
o ekzémech a lupénce

Obsah

Úvod / Česká akademie dermatovenerologie	4
Co je to ekzém	5
Atopický ekzém	8
Lupénka	9
Pacientské příběhy	10
Suchá pokožka	12
Péče o suchou pokožku	14
Dráždivé látky a alergený	15
Vliv teploty prostředí na pokožku	16
Stres	17
Infekce	17
Jak se zbavit škrábání	18
Psychické aspekty onemocnění	19
Můj denní režim	20
S ekzémem do školy	22
Léčba ekzémů	24
Léčba – jak to všechno funguje?	25
Léčba lupénky	26
Biologická léčba lupénky	27
Mýty a fakta o ekzémech a lupénce	28
Rady a tipy	30

Zdraví a hebkost pro suchou pokožku!

Eucerin® Zklidňující krém a tělové mléko 12% OMEGA přinášejí okamžitou úlevu suché pokožce. Omega-6 mastné kyseliny ji intenzivně zvláčňují a obnovují její ochrannou funkci. Licochalcon účinně zmírňuje podráždění a zarudnutí pokožky vlivem vnějšího prostředí. Výrazné zlepšení stavu pokožky bylo potvrzeno klinickými studiemi.

Speciální péče OMEGA je vhodná i pro pacienty s atopickým ekzémem v akutní fázi onemocnění.

*Vhodné již od kojeneckého věku.

Eucerin®

MEDICÍNSKÁ PÉČE PRO KRÁSNOU PLEŤ

EXKLUZIVNĚ V LÉKÁRNÁCH

Odborné poradenství na www.eucerin.cz
nebo na infolince ☎ 466 029 444.

Pro ČADV vydal Focus agency s.r.o., Štefánikova 43a, Praha 5, www.focus-age.cz
Grafické studio: Sphere studio s.r.o., Štefánikova 43a, Praha 5, www.sphere-studio.cz
Říjen 2010. Bezplatná brožura - neprodejné

Kampaň **S dermatology pod kůží** podpořili:



Vážení čtenáři,

sami dobře víte, jak jsou kožní onemocnění – ekzém a lupénka – obtížná. Každé páté dítě v České republice trpí ekzémem, až 5 % lidí se léčí s lupénkou. Léčba ekzému i lupénky je dlouhodobá a nese s sebou celou řadu problémů. Kůže může občas tak svědit, že se to stěží dá vydržet, což může vést k pocitu frustrace a osamění.

V této brožuře se vám snažíme objasnit, o jaká onemocnění se jedná, jak nemoc zvládat a jak se s ní vyrovnat. Bohužel ani ekzém, ani lupénka nejdou vyléčit. Některé děti s atopickým ekzémem mají to štěstí, že z nemoci vyrostou, někteří si však ponesou svou nemoc po celý život. Ale správná péče o pokožku výrazně pomůže zmírnit příznaky onemocnění.

Co mají tyto dvě nemoci – ekzém a lupénka – společného?

- chronické neinfekční záněty kůže
- geneticky podmíněné stavy
- porucha imunity
- provokující faktory
- přidružené nemoci
- výskyt obou nemocí roste

Díky této publikaci se můžete naučit, jak předcházet svědění, jak o pokožku pečovat či jak ji léčit v případě onemocnění ekzémem nebo lupénkou.

Další informace je možné najít na www.dermanet.cz.

Jana Hercová

Prof. MUDr. Jana Hercová, CSc.

přednostka Dermatovenerologické kliniky UK 2. LF a FN Na Bulovce v Praze
a předsedkyně České akademie dermatovenerologie

Česká akademie dermatovenerologie

CÍLE

- Vzdělávání a vědecko-výzkumná činnost
- Integrace oboru do evropské a světové dermatovenerologie
- Informování pacientů, laické veřejnosti a médií o problematice oboru, prevenci a léčbě nemocí kožních a pohlavních

PŘEDMĚT ČINNOSTI

- Pořádání pracovních setkání, mezinárodních sympozií a kongresů, tiskových konferencí
- Obhajoby vědeckých prací, vyhlašování grantových projektů
- Organizování tiskových konferencí, vydávání publikací pro veřejnost

- webové stránky pro veřejnost, odborníky a média
- Publikační činnost

PODPOROVANÉ PROJEKTY

- Výzkum
- Další vzdělávání v oboru dermatovenerologie

PUBLIKACE

- Časopis pro dermatology: Dermatological Therapy, Dermatologie pro praxi a Česká dermatologie
- Časopis pro pacienty: Zpravodaj SPAE
- Almanach českých a slovenských dermatologů



Co je to ekzém

Ekzémem často označujeme jakoukoli vyrážku na kůži nebo různé svědivé skvrnky. Ekzémů je přitom mnoho druhů a mají různé příčiny, stejně jako je široké spektrum jejich závažnosti a léčby.

Kožní onemocnění nazývané ekzémem (dermatitida) je společný termín pro neinfekční záněty kůže, které nejsou nakažlivé. Způsobují svědění, zarudnutí, někdy i puchýře. Kromě dědičných dispozic mají na jejich vznik vliv různé látky v okolním prostředí, které přijdou do styku s pokožkou, vdechneme je nebo požijeme. Někdy trvají pár dní, jiné probíhají dlouhodobě a opakovaně se vrací, takže trápí člověka od dětství do dospělosti a ovlivňují kvalitu života jeho i jeho nejbližších. Nejde o závažné či život ohrožující onemocnění, je však často velmi nepříjemné a náročné na psychiku.

DRUHY EKZÉMŮ

• Atopický ekzém (atopická dermatitida)

Jedná se o imunitní odpověď organismu na základě vrozené dispozice a projevuje se hlavně svěděním, suchostí kůže, bledostí nebo zarudnutím, olupováním kůže nebo puchýřky. Onemocnění nastupuje již v kojeneckém věku, někdy během dětství vymizí, jindy provází člověka po celý život.

Další informace naleznete na straně 8.

• Kontaktní dermatitida (alergická nebo iritační)

Pokud přijde kůže do kontaktu s alergenem nebo dráždivými látkami, mohou tyto vyvolat zánět kůže, a to v místě dotyku – při kontaktu s chemikáliemi, kovy, konzervačními látkami v kosmetických a farmaceutických přípravcích, při vdechnutí různých výparů, po požití potravin. K reakci může dojít opožděně, až po letech neustálého působení určité látky.

• Fotoalergická kontaktní dermatitida

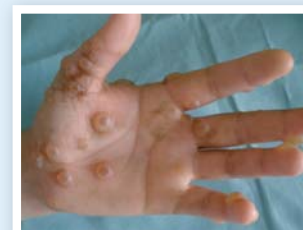
Po použití nějakého přípravku a následnému vystavení se slunci se může stát, že kůže zareaguje zčervenáním, otokem, někdy i puchýři, které většinou provází nepříjemné svědění.

• Seborea ekzém

Kvůli zvýšené tvorbě mazu a přítomnosti kvasinek se může objevit červená svědivá vyrážka se šupinami v centrální části obličeje, na temeni hlavy nebo na trupu. Onemocnění ovlivňují klimatické podmínky, životní prostředí i psychický stav.



Atopický ekzém



Atopický ekzém



Atopický ekzém

- **Dyshidrotická dermatitida**

Typ ekzému, který se omezuje na prsty, dlaně a plosky nohou a projevuje se červenými skvrnami s puchýřky naplněnými čirou tekutinou, které praskají, a kůže se olupuje. Toto onemocnění je považováno za druh atopického ekzému, ale může být projevem kontaktního alergického ekzému.

- **Numulární dermatitida**

Chronický ekzém, který se vyznačuje suchou kůží a okrouhlými, ohraničenými nesvědčivými skvrnami, hlavně na dolních končetinách. Stav se zhoršuje v zimních měsících. Onemocnění je považováno za druh atopického ekzému, kdy svou úlohu hraje chronická infekce.

- **Spálení sluncem** – solární dermatitida

Dlouhé vystavení se ultrafialovému záření může vyvolat spálení pokožky až do zánětu, který se projevuje zarudnutím a vznikem puchýřků.

- **Fototoxická dermatitida**

Ještě těžší forma spálení sluncem může vzniknout jako následek působení ultrafialového záření v kombinaci s některými léky či chemikáliemi.

- **Fytofotodermatitida**

Další typ fytotoxické dermatitidy, která vzniká po působení chemikálií (furokumarinů) obsažených v některých rostlinách.



Kontaktní alergický ekzém



Kontaktní alergický ekzém



Solární dermatitida

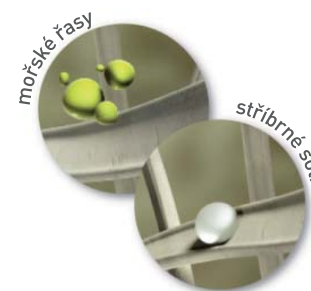
MÁTE KOŽNÍ PROBLÉMY?

ATOPICKÝ EKZÉM • SVĚDĚNÍ • VELMÍ CITLIVÁ POKOŽKA

• INFEKCE • ALERGICKÉ REAKCE • ZÁNĚT



NOVÁ ŘADA FUNKČNÍHO BIOBLEČENÍ PRO MIMINKA, DĚTI I DOSPĚLÉ



Inovativní léčebné účinky
Dermatologicky testováno

Účinky mořských řas

ochrana, hydratace a zklidnění pokožky

Účinky stříbra

antibakteriální a antimykotické

skintoskin

OBLEČENÍ NOVÉ GENERACE

NOSIT ZNAMENÁ LÉČIT

www.skintoskin.cz

Zdravotnický prostředek třídy I. CE



Atopický ekzém (atopická dermatitida)

Průběh onemocnění se rozděluje do tří fází:

• Forma kojenecká

Začíná většinou ve 3. měsíci života mokváním kůže nebo tím, že se tváře pokryjí červenými pupínky až puchýřky se šupinami. Někdy je postižena i celá hlava, leckdy se projevy rozšíří na trup a končetiny. Ekzém výrazně svědí, děti jsou neklidné a nemohou spát.

• Forma dětská

Ekzém se už neobjevuje na obličeji, ale přemísťuje se do loketních a podkolenních jamek. Na zápěstí začínají být patrné známky zhrubění a popraskání kůže.

• Forma dospělých

U 10 % pacientů může atopický ekzém začít až v dospělosti. Postižená místa jsou stejná jako při dětské formě, ale navíc je postižena ještě kůže obličeje a krku, výjimečně se příznaky objevují na celém kožním povrchu.

Vyhledejte kožního lékaře vždy, když:

- Ekzém trvá déle než dva týdny a neustupuje ani při pečlivém promazávání kůže.
- Diagnóza atopického ekzému není dosud stanovena nebo je stanovena jiným lékařem než dermatologem.
- Ekzém začne mokvat, objevují se puchýřky, pupínky barvy kůže, pacient má zvýšenou teplotu, malátnost, slabost (nebezpečí infekčních komplikací!).
- Nové projevy ekzému se nedaří zvládnout účinnými protizánětlivými léky.
- Ekzém je na velké ploše těla.

CO ZPŮSOBUJE SVĚDĚNÍ

Pacienti s atopickým ekzémem mají nadměrně suchou pokožku, což je způsobeno odlišným složením tuků v povrchní vrstvě pokožky, a tím sníženou schopností vázat v kůži vodu. To vede ke svědění, které vyvolává následně škrábání, a rozvíjí se charakteristické příznaky – zarudnutí kůže. Stálé svědění je typickým příznakem, který odlišuje ekzémy od ostatních kožních nemocí. Svědění může vést k tomu, že se pacient stále škrábe, a tím zhorší stav zánětu kůže. Tento zvyk se může rozvinout i zcela nevědomě.



Lupénka (psoriáza)

Lupénka je neinfekční zánět kůže s genetickou dispozicí, jejíž příčinou je chyba imunitního systému, která vede k poruše rohovění kůže. Kožní buňky se rychle tvoří a hromadí na povrchu kůže, což se projeví vznikem červených, ohraničených a vyvýšených ložisek pokrytých stříbrně bělavými šupinkami.

Podle vzhledu, místa výskytu, projevů a intenzity onemocnění rozlišujeme různé typy lupénky.

DRUHY LUPÉNKY

• Chronická (ložisková) lupénka

Je nejčastější typ lupénky, objevuje se nad lokty, nad kolena, na trupu, v křížové krajině, na dlaních a ploskách, ve kšticí nebo v místech kožních záhybů, na genitálu a na nehtech.



Lupénka nehtů

• Akutní lupénka

Obvykle se vyskytuje u dětí a mladých osob do 30 let a vyznačuje se velmi svědivými skvrnami na trupu, končetinách i na hlavě, které splývají a mohou vést i k zarudnutí celého povrchu těla (tzv. erytrodermická lupénka).



Lupénka

• Pustulózní lupénka

Je vzácný typ lupénky projevující se drobnými neštovičkami na dlaních a ploskách nebo na celém povrchu těla.

• Psoriatická artritida

Je zánět, který postihuje klouby rukou a nohou, úpony šlach, klouby krční a bederní páteře a kyčlí.

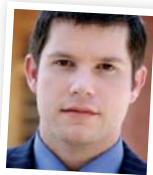


Erytrodermická lupénka

Rizikové faktory onemocnění lupénkou

Kromě dědičné dispozice existují mnohé spouštěče psoriázy, které již rozvinuté onemocnění ještě zhoršují.

- infekční nemoci
- poranění kůže
- spálení sluncem
- metabolické vady
- různé druhy léků
- emocionální stres, deprese, úzkosti
- kouření a nadměrná konzumace alkoholu



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

Tomáš, 28 let



Někdy se v noci rozškrábu tak, že mi kůže krvácí. Kvůli tomu jsem dostal od mamky pyžamo ze speciální látky, od té doby už se tolik neškrábu.

Tomáš, 7 let



Musím nosit dlouhé kalhoty a rukávy – dokonce i v létě, protože moje kůže vypadá opravdu ošklivě.

Romana, 25 let



V létě se mi na táboře tak zhoršil ekzém, že pro mě museli naši přijet a odvézt mě domů. Škoda, bylo tam spousta zábavy.

Markéta, 12 let



Dřív jsem měl strach, že si nenajdu kamarády, ale teď myslím, že když ostatní vidí, že to nevadí mně, nevadí to ani jim.

Petr, 16 let



Občas nemůžu s dětmi ven, když je horko. To se potom potím a začne mě svědit kůže. Je mi to líto, protože nemůžu být se svými kamarádkami.

Viktorka, 10 let



Když mě pokožka svědí, hraju na kytaru. Pomáhá mi to zapomenout na moje svědění a zaměstnává to moje prsty!

Karolína, 19 let



Ve škole, kam chodím, jsou všude koberce a v těch se drží prach. A prach není pro mou nemoc dobrý. S maminkou vybíráme novou školu, kam začnu po prázdninách chodit.

Dominik, 7 let



Když jsem byl malý, slyšel jsem spolužákovu mámu, jak říká učitelce, aby její syn nesesedl 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, 22 let



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



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

Marie, 17 let



Obsahuje to nejlepší z přírodních mléčných produktů. Zaručuje maximální zklidnění pleti a minimální alergické reakce.
www.lachevre.cz

Suchá pokožka

Vrchní vrstva kůže působí ve zdravém stavu jako ochranná bariéra. Při kožních onemocněních může však být suchá a popraskat. Nečistoty, dráždivé látky či choroboplodné zárodky pak mohou kůži proniknout a způsobit její poškození, včetně infekce.

Ekzém a lupénka svou podstatou znemožňují, aby kůže zůstala zvlhčená, měkká a pružná. Při nedodržení důležitých zásad ohledně mytí kůže vodou (její teploty a délky pobytu v ní) a stálého promazávání kůže většinou dojde ke zhoršení onemocnění. Pokožku je tedy nutné velmi často hydratovat a promazávat. Pro zachování alespoň přiměřené funkce pokožky používejte vhodné krémy nebo masti a koupelové oleje. Ještě vlhkou pokožku je nejlépe mazat ihned po koupeli.

Seznam volně prodejných produktů na promazávání kůže je ke stažení na www.dermanet.cz/files/dokumenty/seznam_produkty_pro_peci_o_pokozku.pdf.

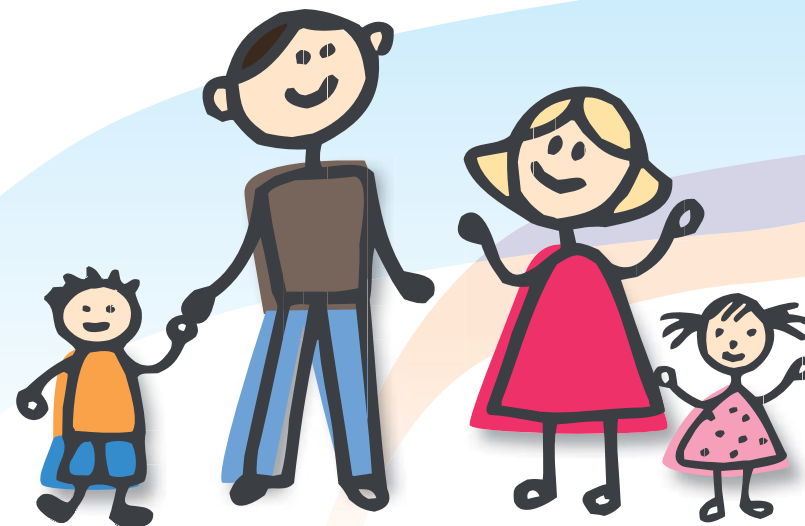
Speciál pro děti:

- Vysvětlete jednoduchým způsobem svému dítěti, o jakou nemoc se jedná.
- Buďte pozitivní, ale nedávejte falešná očekávání.
- Naučte dítě, jak se vyrovnat s nevhodnými poznámkami ostatních.
- Promazávání kůže je velmi důležité. Hned, jak to půjde, zapojte do péče o pokožku také vaše dítě.
- Dodržujte pravidelný denní režim. Ten pomůže, abyste na péči o pokožku nezapomněli. Trvejte na dodržování rozvrhu, i pokud je dítě v péči jiných osob (prarodiče, kamarádi, škola v přírodě apod.).
- Bavlněné rukavičky na noc mohou být užitečné zvláště pro malé děti, které se v noci škrábou.
- Pořiďte svému dítěti spodní a noční prádlo speciálně určené pro potřeby atopické pokožky.
- Naučte děti, aby si nehrály v prašném a špinavém prostředí. To může zhoršit stav nemoci a zvýšit možnost infekce.
- Svědění a škrábání během noci je problémem pro všechny členy rodiny. Promluvte si se svým kožním lékařem o možnosti užívání antihistaminik, která mohou pomoci.
- Děti s ekzémy a lupénkou někdy používají svou nemoc jako záminku pro manipulaci s rodiči nebo učiteli. Zkuste najít způsob, jak takovému chování zabránit.



Oilatum®

Kompletní jemná péče
o suchou a citlivou kůži



- pro ekzematiky
- pro běžnou péči o kůži novorozenců, kojenců i malých dětí



Oilatum Emollient
koupelový olej

Oilatum
krém

Oilatum
mýdlo



Stiefel®
a GSK company

Oilatum Emollient – lék k vnějšímu užití. Před použitím si přečtěte příbalovou informaci.
Reklama na lék. Obsahuje tekutý parafin 63,4 %.

GlaxoSmithKline s.r.o., Na Pankráci 17/1685, 140 21 Praha 4, tel.: 222 000 111, fax: 222 001 444, www.gsk.cz

Péče o suchou pokožku



- Nepoužívejte zbytečně mýdlo, které pokožku vysušuje. Mýdlo je vhodné nahradit jemnými mycími prostředky s obsahem olejů.
- Nikdy se nekoupejte v horké vodě, ta způsobuje rychlé vysychání kůže.
- Lékaři doporučují používání koupelových olejů, které kůži promastí, vytvářejí na ní povrchový ochranný film a zabraňují nadměrnému odpařování vody z pokožky. Forma koupelového oleje je obzvláště příjemná pro děti, které snadněji při léčbě spolupracují (dítě si ve vaně hraje a nevnímá, že podstupuje léčbu).
- Koupelové oleje je možno použít i při sprchování. Používají se namísto sprchové kosmetiky.
- Koupelové oleje zjemňují a zvláčňují kůži, snižují množství šupin a pomáhají ulevovat od svědění a podráždění kůže. Vytvářejí na povrchu kůže jemný film, který udržuje v kůži vodu, a zabraňují dalšímu vysychání.
- Seznam vhodných produktů najdete ke stažení na **www.dermanet.cz**.
- Koupejte se a sprchujte krátce – 5 minut. Dlouhé koupele snižují přítomnost přirozených tuků v kůži.
- Netřete si kůži žínkou, kartáčem – to může vaši kůži podráždit.
- Důležité je po koupeli nebo sprchování kůži pouze jemně osušit ručníkem.
- Používejte jemný šampón a umývejte si vlasy v umyvadle nebo pod sprchou místo ve vaně. Tak nebudou mydliny zůstávat na kůži.
- Koupání ve slané a chlorované vodě může pokožku dráždit. Před a po návštěvě bazénu se vždy osprchujte a kůži promažte.
- Vyhýbejte se perličkovým (bublinkovým) koupelím, aromatickým koupelovým olejům a koupelovým solím, které mohou stav vaší kůže zhoršovat.
- Dermatologové doporučují oblečení z materiálů speciálně vyvinutých pro pacienty (i děti), kteří trpí atopickým ekzémem, kontaktní alergií nebo mají přehnaně citlivou pokožku.



Dráždivé látky a alergen

CO JSOU DRÁŽDIVÉ LÁTKY?

Dráždivé látky (iritancia) jsou takové, které při styku s kůží, po vdechnutí nebo požití, způsobují svědění, pálení, vysychání nebo zčervenání kůže. Jedná se o:

- vlny a jiné hrubé tkaniny, kožešiny
- mycí, prací a čisticí prostředky
- aromatické kosmetické přípravky (voňavky, parfémy, kolínské vody, deodoranty)
- barvy, chlor
- tabákový kouř
- ostrá a kyselá jídla a nápoje, aromatické ovoce, kávu, alkohol

PRAKTICKÉ RADY

- Nenoste oblečení z vlny, lnu a umělých vláken.
- Preferujte oděvy speciálně vyvinuté pro specifické potřeby ekzematické, alergické a suché pokožky, které minimalizují nepříjemné pocity svědění nebo oblečení z čisté bavlny.
- Pozor na hrubé švy a lemy na oblečení.
- Nové oblečení vždy nejdříve vyperte a dobře vymáchejte, nejlépe 2x.
- Používejte neparfémované jemné prací prostředky, nepoužívejte aviváž.
- Při práci s čisticími prostředky vždy používejte ochranné rukavice.
- Před prvním použitím nového typu krému, šamponu, mýdla, parfému jej vždy nejdříve otestujte na malém kousku vaší kůže.
- Boty kupujte kožené nebo z jiného prodyšného materiálu.
- Zamezte vdechování výparů z barev a kouře.
- Vyhněte se ostrým nebo kyselým potravinám, nadměrnému požívání kávy a alkoholu.

CO JSOU ALERGENY?

Alergeny jsou látky, které vyvolávají alergickou reakci, což je přehnaná imunitní odpověď našeho organismu. Většinou způsobují svědění kůže, rýmu a slzení očí. Alergeny mohou být:

- srst domácích mazlíčků
- pyl
- roztoči
- plísň
- určité potraviny



PRAKTICKÉ RADY

- Nechovte domácí zvířata.
- Během pylové sezóny se vyhněte pobytu v přírodě a větrání. Před spaním spláchněte z kůže a vlasů pyl.
- Kupte si speciální deky a polštáře (duté vlákno), odstraňte z domova koberec a závěsy, abyste předešli rozmnožení roztočů.
- Pravidelně a často větrejte, hlavně v koupelně a v kuchyni.
- Pozor na plísň, vyskytují se na vlhkých, tmavých místech.
- Potraviny, na které jsou nejčastěji alergické děti, obsahují mléko, vejce, ořechy, pšenici, sóju a mořské plody. Nejezte potraviny, po kterých se u vás objevil ekzém.
- Denně luxujte, prach stírejte navlhko, zbavte se otevřených polic a poliček.

Vliv teploty prostředí na pokožku

Součástí péče o pokožku je také zohlednění okolních vlivů, zejména vlivu teploty venku i v místnosti.

• V zimě

V zimních měsících v přehřátém interiéru, kde cirkuluje pouze suchý a teplý vzduch, se mnohem rychleji vypařuje z kůže vlhkost a vysušená pokožka se lehce podráždí a vytvářejí se na ní prasklinky.

• V létě

V letních měsících se za horkých dní člověk více potí, takže kůže zůstává stále vlhká a tato vlhkost může způsobit zánět.

• Změny teplot

Pokožku dráždí i prudké změny teplot, přechod z chladné klimatizované místnosti do rozpaleného letního dne nebo naopak z vytopené místnosti do mrazu.

PRAKTICKÉ RÁDY

- Při velmi horkém nebo velmi chladném počasí chodte ven jen v nejnужnějších případech.
- Během všech ročních období se oblékejte tak, abyste mohli jednotlivé vrstvy oblečení odkládat, pokud vám bude horko.
- Chraňte se před chladem vhodným oblečením, noste rukavice a pokrývku hlavy, která chrání i uši.
- Před odchodem na mráz vždy dobře promažte kůži na obličej, uších a rukách. Doporučujeme použít i balzám na rty.
- V létě je nutné pravidelně používat opalovací krém s vyšším ochranným faktorem a předcházet tak spáleninám od slunce. Ochranné krémy a produkty s oxidem zinečnatým nebo oxidem titaničitým bývají obvykle méně dráždivé pro pleť než běžné krémy na opalování.
- Pokud je vaše pokožka zanícená, vyhněte se aktivitám, při kterých se potíte.
- Jakmile pot podráždí pokožku, přerušte fyzicky namáhavé činnosti.
- Při sportu noste prodyšné bavlněné oblečení, které dobře saje a odvádí pot.
- Pot z těla vždy co nejrychleji smyjte.
- V ložnici udržujte nízkou teplotu a používejte lehčí noční prádlo, abyste se při spánku nepotili. Používejte zvlhčovač vzduchu (pozor na plísň v něm, je nutné jej denně čistit).



Stres

U mnohých pacientů vyvolává stres nová vzplanutí kožních projevů. Stresovými situacemi mohou být strach, vztek, rozpak, extrémní únava, přepracovanost, hádky v rodině, ztráta zaměstnání, odchod milovaného člověka a jiné.

I samotná nemoc a léčba může být zdrojem frustrace - svědění, bolest, nedostatek spánku, nepříjemné reakce okolí, to vše může způsobit, že se pacient někdy ocitá v jakémsi začarovaném kruhu příčin a důsledků zhoršení stavu své nemoci.

ROZPOZNEJTE STRESOVÉ SITUACE A UDÁLOSTI

Naučte se stres včas rozpoznat, předejít mu nebo jej zmírnit. Osvojte si některé z technik zvládání stresu, někomu například pomáhá jóga nebo meditace, někdy stačí počítat do deseti. Některé přístupy na zmírnění stresu můžete provádět sami, jako např. stanovit si priority a zorganizovat si čas. Jiné vyžadují odbornou pomoc, např. konzultaci s lékařem.

PRAKTICKÉ RÁDY

- Plánuje včas, organizuje.
- Při práci i při studiu dodržuje přestávky.
- Projděte se, zhluboka dýchejte.
- Pravidelně cvičte. Půlhodina aktivního pohybu třikrát týdně pomůže tělu zbavit se nezdravých látek, které se v organismu v důsledku stresových situací vytvářejí.
- Věnujte se svým zálibám a koníčkům.

Infekce

Pro odstranění bradavic, kuřích ok, ztvrdlé a zrohovatělé kůže.

PROČ K NIM DOCHÁZÍ?

Nemocná kůže se nakazí infekcí snadněji než zdravá. Mnoho bakterií máme pod nehty a při škrábání otevřených ranek a popraskané kůže se mohou dostat do těla. Pokud je pokožka infikována, více svědí a hojení trvá déle.

Další možné zdroje infekce

- infekce horních cest dýchacích, např. chřipka
- opar
- plíseň na nohou
- bradavice

PRAKTICKÉ RÁDY

- Při podezření na infekci ihned navštivte svého lékaře, aby zvolil vhodnou léčbu.
- I když se cítíte lépe, vždy užívejte léky až do doby, dokud není infekce zcela vyléčena.
- Během infekce se o kůži pečlivě starejte, abyste zabránili zhoršování zánětů.



Jak se zbavit škrábání

Čím méně se budete škrábat, tím méně vás bude kůže svědit!

Svědění může být velmi obtěžující, někdy téměř nesnesitelné. Může vést až k poruchám spánku, frustraci, ztrátě koncentrace, stresu a depresím. Nejčastěji se lidé škrábou naprosto nevědomě. Je ironií, že právě to kůže stav nemoci zhoršuje a opětovně zvyšuje potřebu škrábat se ještě víc. Škrábání může navíc způsobit krvácení, kterým se do kůže může dostat infekce.



- Zvolte aktivní odpočinek.
- Zabavte se například společenskou hrou, prací na zahrádce apod.
- Vhodné bavlněné oblečení tiší pocity svědění.

PRAKTICKÉ RADY

Rady na dobrou noc

- Lehké bavlněné rukavice nebo oděvy speciálně vyvinuté pro specifické potřeby ekzematické pokožky kůži od škrábání ochrání nejlépe.
- Na svědivou oblast přiložte studenou vlhkou žínku, pak použijte hydratační prostředek, nejlépe skladovaný v ledničce.
- Antihistaminikum zmírní svědění a pomůže usnout.
- Ostříhejte si nehty nakrátko a opilujte je dohladka.



Psychické aspekty onemocnění

Existuje mnoho způsobů, jak lidé svou nemoc vnímají. Někomu vadí její vzhled a estetická nedostatečnost, jiný mnohem více trpí fyzickou stránkou – svěděním, bolestí, ztuhlostí a neohybností kůže. Děti svou nemoc nesnáší většinou z obou důvodů. Chronická kožní onemocnění snižují kvalitu života nejen pacientů, ale celé rodiny.

CO TO JE KVALITA ŽIVOTA?

Podle Světové zdravotnické organizace jde o termín udávající emoční, sociální a fyzický pocit pohody a schopnost jedince vykonávat obvyklé činnosti v běžném životě.

Atopický ekzém a lupénka mohou výrazně zasahovat do psychiky člověka a přinášet řadu pocitů a emocionálních reakcí:

- Pocit trapnosti – Vypadám jinak než ostatní.
- Závist vůči lidem se zdravou kůží – Proč nejsem jako oni?
- Obavy z osamění – Najdu si přátele?
- 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.



Také rodiče dětí často pociťují:

- Vyčerpání spojené s nočním vstáváním k dítěti.
- Problémy spojené s přípravou jídla a krmením.
- Omezení v rodinných aktivitách.
- Zvýšené náklady spojené s léčbou a péčí o dítě.
- Úzkost, deprese, frustrace a pocity viny.

Dá se nad negativními pocity zvítězit? Je těžké přijmout, že vaše kůže není „normální“. Ve chvílích, kdy cítíte beznaděj, je nejdůležitější si o problémech pohovořit – s členy rodiny, blízkým člověkem, přítelem, kamarádem nebo lékařem.

Nebráňte se navštívit psychologa nebo psychiatra. Porozumět vlastním pocitům je stejně důležité jako samotná péče o pokožku!

Pokud hledáte skupinu stejně postižených pacientů, kteří vás podpoří, obraťte se na patientskou organizaci SPAE.

Společnost psoriatiků a atopických ekzematiků (SPAE) je dobrovolným a neziskovým občanským sdružením. SPAE je otevřena všem občanům, postiženým lupénkou, atopickým ekzémem a vitiligem. Dále pak všem, kteří mají o činnost SPAE zájem humánně nebo na základě své profese.

www.spae.cz

Můj denní režim

Denní režim

Pravidelnost péče o pokožku je základním předpokladem léčby chronických kožních onemocnění.

Každodenní péče o hydrataci kůže se musí stát naprostou samozřejmostí každého pacienta, stejně jako například čištění zubů.

Nejjednodušší cestou pro zafixování správných návyků je zařadit péči o pokožku do vašeho denního plánu. Pokud budete kůži promazávat každý den ve stejnou dobu, snižujete pravděpodobnost toho, že na ošetření zapomenete.

Zvýšená péče

Myslete na to, že v období stresu je třeba péči o pokožku zvýšit, nevynechávat žádná ošetření a dbát na to, aby všechny praskliny kůže byly hned ošetřeny.

Kůže zůstane zdravější, když má člověk pravidelný denní režim. Zvláště u dětí je důležité, aby si sestavily svůj denní plán podle níže uvedeného příkladu a měly jej každý den na očích. Denní program je také ke stažení na www.dermanet.cz



Leciderm[®] altermed

při kožních projevech atopického ekzému, lupénky, suché a podrážděné pokožky



péče o Vaši kůži od A - Z

Mast, krém a mléko altermed Leciderm[®] jsou účinnými přípravky ke každodennímu ošetření pokožky s oslabenou regenerací.

- + potlačují svědění a pálení
- + obnovují a posilují přirozenou ochrannou bariéru
- + obsahují liposomální lecitin, kolagen a kyselinu hyaluronovou pro zabezpečení intenzivní hydratace
- + díky lipidovým složkám zabraňují olupování pokožky a vyživují ji
- + neobsahují parabeny ani parafín

Vhodné pro děti i dospělé.

Žádejte ve své lékárně.
www.omega-altermed.eu





S ekzémem do školy

Zdravotní stav některých dětí je tak vážný, že jim rodiče musí zajistit speciální péči nejen doma, ale i ve škole. Před začátkem školního roku je proto nutná konzultace s učiteli a vychovateli. Vývoj onemocnění se může rychle změnit, takže i pedagogové by měli mít k dispozici potřebné informace.

Stálá bolest a svědění mohou způsobovat poruchy pozornosti a ospalost, což se může promítnout v kvalitě výkonu žáka.

Výrazný je ostych dětí pro svůj vzhled. Některé z nich se zcela vyhýbají kontaktům s okolím, protože bývají terčem krutého výsměchu vrstevníků.

Požádejte pedagogy, aby

- dítě nesedělo blízko okna a u radiátorů.
- dohlédli na vhodné množství oblečení, které má dítě na sobě. Ve škole může docházet k velkým výkyvům teplot, ty stav ekzému zhoršují.
- vysvětlili spolužákům specifika onemocnění a zvláště zdůraznili, že se nejedná o nakažlivou nemoc.
- při hodinách plavání zkontrolovali, zda se před i po koupeli dítě osprchovalo a namazalo.
- předem připravili náhradní činnost při aktivitách, při kterých se používá křída, lepidlo, barvy nebo hlína, aby nedocházelo k izolaci dítěte v kolektivu. Tyto látky mohou stav ekzémů zhoršit.
- umožnili při kontaktu s křídou, lepidlem, barvami a hlínou používat gumové rukavice.
- poskytl dítěti dostatek času k promazávání kůže během dne.
- vyhradili místo, které poskytuje soukromí, kde si bude moci kůži promazat.
- umožnili dítěti osprchovat se a promazat kůži po hodině tělesné výchovy.
- při zájmových činnostech dítě sedělo raději na židli než na koberci.
- při hodinách chemie nenechávali vaše dítě manipulovat s chemickými látkami.
- během celého roku často ve třídě větrali.

- Informujte školu, jaké potraviny nejsou pro vaše dítě vhodné.
- Zkontrolujte, zda vaše dítě ví, kterým jídlům se musí vyhnout.
- Vybavte své dítě do školy vlastním mýdlem, vhodným pro jeho typ pokožky, a vlastním bavlněným ručníkem.
- Nejvhodnější je oblečení z látek speciálně vyvinutých pro specifické potřeby pokožky s ekzémem, popřípadě z čisté bavlny.
- Sportovní oblečení kupujte výhradně bavlněné, nikoliv ze syntetických vláken.
- Oblékejte dítě tak, aby mohlo odkládat jednotlivé vrstvy oblečení podle výkyvů teplot.

PRAKTICKÉ RADY



ZDRAVOTNICKÉ PROSTŘEDKY

PantheDerm[®] atopic

ZVLÁČŇUJÍCÍ TĚLOVÉ MLÉKO
MYCÍ OLEJ
OCHRANNÝ KRÉM
MAST

- pro intenzivní a šetrné ošetření kůže atopiků
- příznivé účinky u atopického ekzému a jiných alergických reakcí na kůži
- vhodné i pro výživu, ochranu a regeneraci normální a suché pokožky
- vhodné i pro ošetření citlivé a dětské pokožky
- bez parfému, bez parabenů

ŽÁDEJTE VE VŠECH DOBRÝCH LÉKÁRNÁCH

www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA

Léčba ekzémů

Léčbu ekzému musí řídit dermatolog, který volí vhodné léčebné prostředky podle druhu a stádia choroby. Například mokvající ekzém se obvykle ošetřuje obklady, akutní nemokvavé projevy nejlépe ustupují po použití místních léků ve formě pasty, mléka, krému a na chronické ekzémové změny se hodí masti. Všechny tyto místní léky působí protizánětlivě a zmírňují svědění.

Základem léčby je pravidelné a důsledné promazávání kůže, které by se mělo stát naprostou součástí denní hygieny. K šetrnému mytí kůže se doporučují olejové přísady do koupele, které jsou k dispozici v lékárně.

Seznam volně prodejných produktů k péči o pokožku najdete na www.dermanet.cz/files/dokumenty/seznam_produkту_pro_peci_o_pokozku.pdf.

PROČ JE TAK DŮLEŽITÉ UDRŽOVAT EKZÉM POD KONTROLOU?

Trvalá péče o pokožku je velmi důležitá proto, aby se minimalizovaly problémy, které může ekzém způsobovat. Ačkoliv se nejedná o život ohrožující onemocnění, ekzém může vám i vašemu okolí velmi nepříjemnit život. Noční škrábání vede k nedostatku spánku, který může mít za následek absenci ve škole nebo v zaměstnání a vést k napjatým vztahům v rodině a kolektivu. Záněty na viditelných částech těla zase mohou způsobovat stud, který jako stresový faktor následně vede ke zhoršení stavu nemoci. Rozpraskaná kůže je otevřenou branou pro infekce.

Léky

- **Lokální kortikosteroidy** se používají k zvládnutí akutního vzplanutí ekzému na nezbytnou dobu, protože jejich dlouhodobé užívání má mnoho nežádoucích vedlejších účinků (vznik šedého zákalu, ztenčení kůže s rozšířenými cévami aj.).
- **Místní imunomodulátory (tacrolimus, pimecrolimus)** zasahují do imunitní reakce kůže, a tím i do samé podstaty ekzému, takže se doporučují k dlouhodobému používání, nahrazují kortikosteroidy, protože nevedou ke ztenčení kůže.
- **Celkové léky** – pokud ekzém neustupuje, podávají se léky celkově v podobě tablet (antibiotika, antihistaminika, cyklosporin A, systémové imunomodulátory) nebo se používají i další léčebné metody (fototerapie –světloléčba, balneofototerapie).
- **Doplňková léčba** využívá např. lázně, přírodní produkty, dietu atd.

Léčba – jak to všechno funguje?

Z uvedených druhů léčby může kožní lékař předepsat některé nebo všechny z nich.

Antibiotika

- 😊 Může se jednat o tablety nebo tekuté léky, krémy a masti, které snižují množství bakterií na kůži a tím i opakované vzplanutí ekzému.
- ☹ Pokud používáte antibiotika příliš často nebo příliš dlouho, mohou se vůči nim stát bakterie odolnými a lék přestane fungovat.

Antihistaminika

- 😊 Jedná se o tablety nebo tekuté léky, které pomáhají zastavit svědění.
- ☹ Některé mohou způsobit ospalost nebo navodí opačný stav – neklid a zvýšenou aktivitu.

Hydratační krémy a masti

- 😊 Při aplikaci krémů a mastí zabráníte vysušování pokožky, a tím vzniku zarudnutí a infekcí. Kůže je díky nim měkčí a pružnější a nedochází tak snadno k jejímu popraskání.
- ☹ Hydratace může být časově náročná, zanechává pocit mastnoty nebo pocit, že kůže nemůže dýchat.

Kortikosteroidy

- 😊 Kortikosteroidní krémy a masti sice ekzémy nevyлéčí, ale pomohou zmírnit svědění, otok a zánět (zarudnutí), lze je nahradit imunomodulátory (tacrolimus, pimecrolimus).
- ☹ Kortikosteroidy mají vedlejší účinky, proto je třeba vždy pozorně naslouchat doporučení lékaře, kdy a jak dlouho je používat. Obvykle se užívají jen jednou denně v tenké vrstvě na noc a pouze na nemocná místa. Nemají se aplikovat na obličej. Po manipulaci s nimi si pečlivě umyjte ruce.



Koupelové oleje

- 😊 Zjemňují a zvláčňují kůži, snižují tvorbu šupin a pomáhají ulevovat od svědění a podráždění kůže. Vytvářejí na povrchu jemný film, který udržuje v kůži vodu a zabraňuje dalšímu vysychání. Při pravidelném používání pomáhají snižovat spotřebu kortikosteroidů. Lze je použít i při sprchování. Použití v koupeli je zvláště příjemné pro děti (kteří to nevnímají jako léčbu a spolupracují).
- ☹ Vanu je potřeba po koupeli umýt běžným čisticím prostředkem.

Speciální oděvy pro ekzematickou, alergickou a suchou pokožku

- 😊 Kromě čisté bavlny obsahují mořské řasy a ionty stříbra, které mají antibakteriální účinky. Neobsahují žádné kovové prvky a chemické látky. Snižují pocit svědění a umožňují pokožce dýchat.
- ☹ Vzhledem k tomu, že jsou používána výhradně přírodní barviva, existují jen v omezené barevné škále.

Světloléčba

- 😊 Speciální světelné zdroje ultrafialového (UV) záření, které samy nebo v kombinaci s celkovými a místními léky zmírňují svědění a kožní zánět.
- ☹ Opakované návštěvy u lékaře, jenž má potřebné vybavení zářiči, mohou být časově náročné. Během tohoto léčení je nutné vyhnout se slunění, aby nedošlo k nedměrné expozici UV zářením.

Léčba lupénky



Všechny nemocné s lupénkou musí vyšetřit kožní lékař. Ten stanoví diagnózu a doporučí praktickému lékaři léčebný postup. Pacienti, u kterých lupénka přesahuje 5 % tělesného povrchu, patří výhradně do rukou dermatologa. U pacientů je nutné zjistit spouštěcí faktory a odstranit je.

MÍSTNÍ LÉČBA

Je základem v péči o pacienty s lupénkou. Zahrnuje promazávání kůže (emolienecia) a léčebné koupele, dále kožní lékař předepisuje léky, které tlumí zánět a normalizují poruchu rohovění kůže (tzv. antipsoriatika). Jsou to hlavně vitamin D, vitamin A, dehet. Při zahájení léčby se tyto léky kombinují obvykle s hormonálními léky (kortikosteroidy). Alternativou místních léků je přírodní léčebná kosmetika.

CELKOVÁ LÉČBA

Je vyhrazena pro těžké formy lupénky. Využívají se jednak klasické léky – cyklosporin A, retinoidy (deriváty vitaminu A) a methotrexát nebo tzv. biologika (adalimumab, etanercept, infliximab, ustekinumab), pokud předchází léčba selhala nebo ji nelze použít z jiných důvodů. Biologika jsou omezena na použití v Centrech biologické léčby při fakultních či krajských nemocnicích.

Seznam Center biologické léčby v ČR najdete na www.dermanet.cz.

FOTOTERAPIE

Využívá ultrafialové (UV) světlo. Někdy se léčba světlem kombinuje s podáváním léčiv zcitlivujících kůži k záření (PUVA). Fototerapie UV zářiči se aplikuje optimálně přímo na kožní projevy, nikoli na zdravou kůži. Provádějí ji kožní lékaři ve zdravotnických zařízeních přístroji k tomu schválenými (nejedná se o solária).

DOPLŇKOVÁ LÉČBA

- Lázeňská léčba lupénky je možná v lázních v ČR a SR.
- Přírodní produkty jsou vhodné mezi obdobími vzplanutí lupénky nebo jako doplněk léčby místními i celkovými léky.
- Psychoterapie má velký význam, neboť lupénka významně zhoršuje kvalitu života. Pacienti jsou vystaveni trvalému tlaku okolí a mívají deprese.
- Dieta má význam u obézních pacientů, u akutních stavů a u pacientů s přidruženými chorobami – doporučuje se středomořská dieta, tj. strava bohatá na zeleninu, ovoce, bílá masa, ryby, nenasycené mastné kyseliny, zákaz alkoholu a kouření.
- Fyzická aktivita je důležitá pro žádoucí redukci hmotnosti.



Biologická léčba lupénky

Biologické přípravky jsou zacíleny na imunitní systém a blokují činnost určitých buněk imunitního systému, které hrají v psoriáze svoji roli. Zatímco jiné možnosti léčby lupénky také ovlivňují imunitní systém organismu, účinek biologických přípravků je specifitější, neboť zasahují v konkrétním stadiu zánětu. Tato selektivita je také důvodem vyšší bezpečnosti ve srovnání s klasickými celkovými léky.

Komu je určena?

Biologická léčba je určena pro těžké formy lupénky, kdy onemocnění postihuje více než 10 % povrchu těla, a zároveň např. nelze použít nebo je riskantní jiná celková léčba, pacient na standardní léčbu nereaguje nebo nebyla lupénka nikdy zhojena během posledních 3 let. Pacient musí být celkově řádně vyšetřen před zahájením léčby a poté je pravidelně kontrolován. Musí dodržovat pokyny ošetřujícího lékaře v Centru pro biologickou léčbu (seznam je uveden na www.dermanet.cz).

Výsledky léčby

Podle studií, které proběhly na celém světě, má tato metoda léčby nesporné výhody. Svým působením neovlivňuje a nepoškozuje ostatní buňky a orgány lidského těla. Je to léčba nejen bezpečná, ale také velmi účinná.

Biologická léčba v České republice

Biologická léčba je používána v ČR od roku 2005 a představuje výrazný pokrok ve zvládnutí těžkých forem lupénky – 75% zlepšení až zhojení kožních projevů je pozorováno až u 80 % léčených pacientů. V současné době jsou u nás k dispozici 4 preparáty, které se aplikují ve formě podkožních injekcí doma (podobně jako inzulín) 1–2x týdně až 1x za 3 měsíce (adalimumab, etanercept, ustekinumab) nebo se podávají ve formě infúzí 1x za 2 měsíce na kožních klinikách (infliximab). Léčbu řídí Centra pro biologickou léčbu psoriázy, které jsou na všech kožních klinikách a v krajských nemocnicích. V ČR je léčeno na 500 nemocných těmito preparáty.



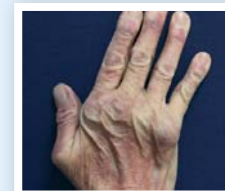
Ložisková lupénka



Ložisková lupénka



Chronická lupénka



Lupénka nehtů a kloubů

Mýty a fakta o ekzémeh a lupénce

Kolem těchto kožních onemocnění existuje celá řada předsudků a mýtů. Je proto důležité, abyste dobře porozuměli své nemoci a pomohli ji pochopit i ostatním ve svém okolí.

Je to nakažlivé

Ne, ekzém ani lupénka nejsou nakažlivé nemoci. K přenosu nemůže dojít ani dotekem postižených míst, ani přenosem tělními tekutinami pacienta (krví, slinami atd.).

Je to nemoc kůže

Nikoli, ve skutečnosti se jedná o problém imunitního systému. U obou nemocí se současně mohou vyskytovat i příznaky postižení jiných orgánů – v případě ekzému jsou to senná rýma a astma, u lupénky zánět kloubů. Navíc se s ekzémem často spojují i další kožní nemoci (vitiligo, ložiskový výpad vlasů). U pacientů s lupenkou jsou častější obezita, vyšší krevní tlak, poruchy metabolismu tuků.

Může za to špatná hygiena

Ne, tato onemocnění souvisejí s problémem imunitního systému a nejsou způsobena špatnou hygienou. Jsou dána vrozenými dispozicemi. Dráždivé látky, infekce, stres, vzdušné a potravinové alergenů nebo znečištěné ovzduší se podílejí na zhoršení stavu nemocí.

Tyto nemoci způsobuje stres

Pocity napětí, strachu, zloby nebo frustrace mohou zvyšovat frekvenci výskytu obou nemocí, způsobit nové vzplanutí ekzému a lupénky nebo stav těchto nemocí zhoršit.

Nemocní se nesmějí koupat

Většina pacientů se koupat může. Mořská voda je naopak velmi vhodná, je ale třeba dávat pozor na poškození kůže při kontaktu s pískem na pláži. V bazénech mohou chemické látky ve vodě stav nemocí zhoršit. Před a po koupeli je nutné se vždy omýt a namazat hydratačním krémem.

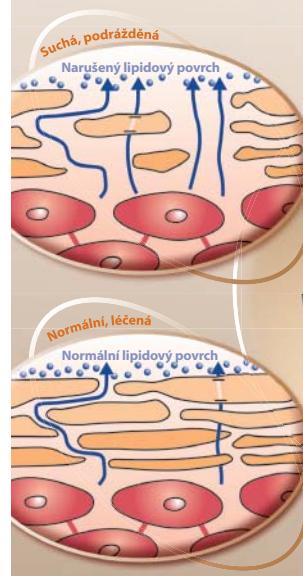
Nemoc zanechává jizvy

Obvykle nikoli anebo velmi vzácně. Ekzém i lupénka se hojí bez jizvy. Některé léčebné metody mohou však způsobit vyblednutí pokožky, stříže nebo ztenčení kůže. Proto je nutné dodržovat pokyny ošetřujícího lékaře. Ztenčení kůže (atrofie) hrozí hlavně u léčby kortikoidy, proto byly do léčby zavedeny nové místní léky (místní imunomodulátory – tacrolimus, pimecrolimus), které může předepsat výhradně kožní lékař.



Lipobase REPAIR® ...ví, co kůže potřebuje

Krém s obsahem lipidů pro obličej, ruce i tělo



Ochrana – zadržuje vodu hned v první hodině po aplikaci

Regenerace – „utěsní prasklinky“ v mezibuněčných prostorech, doplní chybějící lipidy a udržuje kůži hydratovanou dalších **6 hodin**

Prevence – proniká do hlubších vrstev kůže, ukládá lipidy do zásoby a prodlužuje účinek na **24 hodin**

Mnohostranné použití:

- noční krém
- regenerační krém
- ochranný krém
- výživný krém na rty
- doplněk léčby dermatóz (atopický ekzém)
- vhodný pro děti i dospělé

Bez konzervačních látek, barviv a parfémů.



K dostání v lékárnách
a na www.lipobaserepair.cz



Rady a tipy

• Oblečení, ložní prádlo

Nejvhodnějším materiálem jsou oděvy z bavlny nebo látek speciálně vyrobených pro specifické potřeby ekzematické, alergické a suché pokožky, které minimalizují nepříjemný pocit svědění. Materiály, které obsahují vlnu, len, konopí nebo syntetická vlákna, mohou stav pokožky zhoršit. Také zbytky pracích prášků mohou kůži dráždit. Proto používejte jemné neperfumované prací prášky, nepoužívejte aviváž a prádlo máchejte dvakrát.

• Líčení

Na trhu existují produkty vhodné pro citlivou pokožku, ale předem nelze říci, který z nich bude vhodný právě pro vás. Jedinou cestou je vyzkoušet, který vám nejlépe vyhovuje. Vždy je před aplikací nejdříve otestujte na malém kousku zdravé kůže. Nechte je působit nejméně 24 hodin a zkontrolujte reakci kůže. Nikdy nepoužívejte líčení na rozpraskanou a zanícenou pokožku.



• Kosmetika

Běžné produkty – mýdla, šampóny, deodoranty, parfémovaná čistící mléka, krémy a gely na holení, apod. mohou vaši kůži podráždit. Všechny nové produkty je třeba předem otestovat na zdravé, nepoškozené kůži po dobu 24 hodin. Mýdla je lépe používat jemná a užívat je pouze v těch místech, kde je to nutné. Nejvhodnější pro citlivou pokožku jsou produkty, které mýdlo neobsahují.

Vhodné produkty můžete najít na www.dermanet.cz/files/dokumenty/seznam_produkty_pro_peci_o_pokozku.pdf.

• Léky

Vždy užívejte léky, které vám předepsal váš kožní lékař. Zkonzultujte s ním, jaký má být výsledek léčby a co dělat v případě, že se výsledek nedostaví. Vždy si prostudujte návod k použití a dodržujte jej.

• Zaměstnání

Některá povolání nejsou pro lidi trpící ekzémy nebo lupénkou vhodná. Konzultujte výběr povolání se svým dermatologem. Vyhněte se zaměstnání, kde se můžete setkat s dráždivými látkami a alergeny. Například ta, kde se manipuluje často s chemikáliemi (kadeřnictví, kuchyně, stavební práce, opravy automobilů). Nedoporučují se také práce, kde se často setkáváte s infekcemi, například ve zdravotnictví. Kůži neprospívají ani ta zaměstnání, kde je pracovník vystaven velkému stresu.

Linola – jedinečná v léčbě atopického ekzému



- ucelená a přehledná řada léčivých i kosmetických přípravků
- originální receptura s obsahem kyseliny linolové
- aktivní obnova a stabilizace ochranné kožní bariéry
- pro šetrnou a dlouhodobou léčbu atopické dermatitidy a ostatních chronických dermatóz

www.linolaweb.cz

DR·WOLFF

Linola®

Výhradní zastoupení pro ČR a SR: MEDAC, spol. s r. o.
Sirotkova 45, 616 00 Brno, tel.: 541 240 837

NA LUPÉNKU A EKZÉM DR. MICHAELS

ve své kůži



na ekzém

ÚSPĚŠNOST PŘES 80 %

DLOUHOTRAVJÍCÍ ÚČINEK

DOMÁCÍ KÚRA 6–8 TÝDNŮ

ROSTLINNÉ VÝTAŽKY A OLEJE

VHODNÉ PRO DĚTI A TĚHOTNÉ ŽENY



na lupénku



před kurou



po 8týdenní kúře

- SADU DR. MICHAELS TVOŘÍ ČISTÍCÍ GEL, MAST A TĚLOVÉ MLÉKO. PŘÍPRAVKY POCHÁZĚJÍ Z AUSTRÁLIE A OBSAHUJÍ ROSTLINNÉ VÝTAŽKY A OLEJE.
- NEOBSAHUJE KORTIKOSTEROIDY, COŽ POTVRDILI I ROZBORY RAKOUSKÉHO MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ. DR. MICHAELS JE PROTO VHODNÝ TAKÉ PRO DĚTI A TĚHOTNÉ ČI KOJÍCÍ ŽENY.
- PŘI ČESKO-SLOVENSKÉ STUDII BYLO PO 8 TÝDNECH ZCELA ZHOJENO 60% PACIENTŮ S LUPÉNKOU. DALŠÍCH 22% LIDÍ ZAZNAMENALO ZLEPŠENÍ O 50-75%. ÚSPĚŠNOST TAK DOSÁHLA 82%. VÝJIMEČNOU ÚČINNOST POTVRDILI I KLINICKÉ TESTY V DALŠÍCH ZEMÍCH EVROPY, NAPŘ. V RAKOUSKU A MAĎARSKU. ČESKO-SLOVENSKOU STUDII ÚČINNOSTI PROVEDLA TATO DERMATOLOGICKÁ PRACOVISŤE: FN MOTOL, FN KRÁLOVSKÉ VINOHRADY, FN PLZEŇ, ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE PRAHA, FN HRADEC KRÁLOVÉ, KOŽNÍ SANATORIUM ÚSTÍ NAD LABEM, FN BRNO, DOST – SVIDNÍK (SLOVENSKO), PRAŽSKÉ DERMATOLOGICKÉ CENTRUM, FN BULOVA.
- ÚČINEK TRVÁ OD NĚKOLIKA MĚSÍCŮ PO NĚKOLIK LET. NÁSLEDNÝ NÁVRAT NEVYLÉČITELNÉ LUPĚNKY SE PROJEVUJE PRŮMĚRNĚ JEN VE ZHRUBA 20% MÍŘE OPROTI PŮVODNÍMU POSTIŽENÍ KŮŽE. VELMI VHODNÉ JE TAKÉ VYHÝBAT SE STRESU, ALKOHOLU A KOUŘENÍ.
- PŘÍPRAVKY DR. MICHAELS JSOU VELMI ÚČINNÉ NA CHRONICKÉ, TEDY PŘETRVÁVAJÍCÍ PROJEVY LUPĚNKY. POUŽITÍ NEJÍ VHODNÉ NA AKUTNÍ, TEDY NÁHLE VZNIKLÉ PROJEVY.
- POUŽITÍ 2x DENNĚ. JE TŘEBA UŽÍVAT TROJKOMBINACI ČISTÍČÍHO GELU (UŽÍVANÉHO MÍSTO SPRCHOVÉHO GELU A ŠAMPŮNU), MASTI A TĚLOVÉHO MLÉKA PRAVIDELNĚ A PEČLIVĚ DVAKRÁT DENNĚ. TO PŘINÁŠÍ ŽÁDANÝ ÚČINEK.
- PŘÍPRAVKY DR. MICHAELS JSOU K DOSTÁNÍ V KAŽDÉ LÉKÁRNĚ, A TO I NA OBJEDNÁNÍ. NÁSLEDNĚ DODÁNÍ JE VELMI RYCHLÉ.

Distributor: FRANKL Pharma s.r.o., Počernická 96, 108 00 Praha 10, Česká republika,

Tel: +420 274 773 342, +420 724 736 123, +420 602 290 318,

Více informací na www.drsmichaels.cz, info@franklpharma.cz