

Egzema - objawy, przyczyny, leczenie i wspomaganie dietetyczne

Atopowe Zapalenie Skóry (AZS) jak każda przypadłość dermatologiczna stanowi poważne obciążenie psychiczne dla osób na nią cierpiących. Niestety nie jest możliwe zupełne jej wyleczenie, a za główny cel przyjmuje się złagodzenie występujących objawów i obniżenie ich częstotliwości.

Egzema

Zgodnie z definicją egzema (AZS) to przypadłość, w której zaburzone są funkcje bariery ochronnej, czyli skóry, a także odpowiedź immunologiczna. Niewątpliwie rolę w jej powstawaniu odgrywają czynniki genetyczne. Często AZS idzie w parze z nadwrażliwością alergiczną.

Egzema - objawy

Egzema to choroba uwidaczniająca się na skórze. U dzieci najczęściej zmiany pojawiają się na twarzy, głowie, kończynach, u starszych - w zgięciach kończyn, na rękach, nadgarstkach, przedramionach oraz twarzy. W jej przebiegu w zależności od fazy (czy jest to zaostrzenie, okres podostry czy stan przewlekły) zmiany przybierają różne formy. Charakterystyczne są grudki, pęcherze, nadżerki, zaczerwienienia. W przewlekłej egzemie naskórek staje się zgrubiały i pomarszczony. Chorobie towarzyszy dokuczliwy świąd, który nasila się w godzinach wieczornych. To nieprzyjemne odczucie potęgują zmiany temperatury, dotyk materiałów takich jak wełna czy akryl, czynniki alergizujące, pot. Zaostrzenie objawów może powodować także silny stres emocjonalny.

Egzema - przyczyny

Funkcje bariery ochronnej jaką jest skóra zostają w przebiegu AZS zaburzone. **W skórze osób dotkniętych chorobą keranocyty - komórki naskórka, wydzielają substancje zapalne (cytokiny prozapalne), które przyczyniają się do napływu komórek układu odpornościowego (limfocytów, makrofagów, eozynofików) i ich gromadzenia w skórze.** Ponadto w przeciwieństwie do osób zdrowych, u cierpiących na egzemę stężenie ceramidów w dolnych warstwach naskórka jest obniżone, w związku z czym zmniejszona jest szczelność i zwiększa się utrata wody prowadząc do suchości skóry i zwiększenia podatności na zakażenia. Objawy mogą zostać nasilone przez niską wilgotność powietrza, częste mycie, czynniki drażniące, a także przez niektóre pokarmy.

Egzema - leczenie

Niestety AZS jest chorobą przewlekłą, której nie potrafimy wyleczyć. Leczenie ma na celu złagodzenie objawów i zapobieganie nawrotom. Obecnie celem złagodzenia zmian zapalnych stosuje się glikokortykosteroidy, zarówno miejscowo, jak i ogólnoustrojowo - jedynie w przypadku silnego zaostrzenia, aby szybko opanować objawy. Niejednokrotnie do terapii włącza się także leki przeciwhistaminowe, które łagodzą uczucie swędzenia. Drapanie zmian skórnych

potęguje je i utrudnia ich gojenie. Oprócz leczenia farmakologicznego niezbędna jest właściwa pielęgnacja skóry. Podstawą jest odpowiednie nawilżenie. Paradoksalnie kontakt z wodą nie nawilża skóry, a wręcz przeciwnie. W związku z tym osoby cierpiące na AZS po każdej kąpieli, jak najszybciej powinny nawilżyć skórę odpowiednimi preparatami. Dostępne są maści i kremy z mocznikiem oraz kwasem mlekowym dla bardzo suchej skóry. W związku z niekorzystnym oddziaływaniem stresu na nasilenie objawów, w miarę możliwości należy go ograniczać do minimum. Korzyści może przynieść także fototerapia, czyli zastosowanie promieniowania ultrafioletowego (w kontrolowanych dawkach, korzystanie z solarium nie jest właściwą alternatywą).

Egzema – dieta

Niestety nie istnieją sprecyzowane wytyczne dotyczące zasad żywienia w przebiegu atopowego zapalenia skóry. **Bez wątpienia należy jednak unikać składników żywności, na które stwierdzono alergię, ponieważ narażenie na dane alergeny mogą potęgować występowanie zmian skórnych.** Alergię Ig-E zależną można podejrzewać u osób, u których w niedługim czasie po spożyciu pokarmu (zazwyczaj do 2 godzin) pojawiają się specyficzne objawy, takie jak np. pokrzywka, nudności, wymioty, duszności. W związku z powyższym osoby z AZS powinny szczególnie zwracać uwagę na reakcje organizmu po spożyciu poszczególnych produktów. Zdarzają się także reakcje (ang. *food responsive eczema*), kiedy to wyprysk atopowy może pojawić się/nasilać w odpowiedzi na alergen pokarmowy po 6, a nawet 48 godzinach.

Nieuzasadniona jest jednak eliminacja jakichkolwiek produktów bez wcześniejszego zdiagnozowania alergii pokarmowej. Podstawę diagnostyki do tej pory stanowi baczna obserwacja reakcji organizmu. Niestety zarówno testy skórne, jak i testy badające poziom przeciwciał IgE nie dają całkowitej pewności i niejednokrotnie dają wyniki fałszywie dodatnie.

Literatura:

1. Szczeklik Andrzej; Choroby Wewnętrzne; Kraków 2005
2. Katta R, Schlichte M. Diet and Dermatitis: Food Triggers. *The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology*. 2014;7(3):30-36.

Author: Paulina Hetwer

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/egzema-objawy-przyczyny-leczenie-i-wspomaganie-dietetyczne>

