

1. STOJÍME NA ZAČÁTKU

První setkání s vyrážkou

Zkušenost s ekzémem u svých potomků má v posledních letech čím dál víc rodičů. **Atopický ekzém** (v anglosaském prostředí označovaný jako **atopická dermatitida**) postihuje 20–30 % kojenců. To je v průměru **každé čtvrté dítě**. Dobrou zprávou je, že u naprosté většiny dětí ekzém postupně ustoupí. S přibývajícím věkem dítěte se onemocnění lepší. Statistiky udávají, že atopický ekzém u nás postihuje 10 % předškoláků a jen 2–3 % dospělých. Dalším pozitivem je fakt, že obvykle jde jen o mírné potíže; kolem 80 % ekzematiků má lehký průběh, 18 % středně těžký a jen 2 % těžký.

Dvě procenta

Bohužel patříte mezi 2 % těžkých případů atopického ekzému. To nám s povzdechnutím potvrdila naše sympatická dermatoložka, které s dětmi říkáme teta Lucka. Lucka je už po několik let naší věrnou průvodkyní při boji s ekzémem. A hlavně je i chápavou kamarádkou, která umí naslouchat. A přesně to každá utahaná

máma s nemocným dítětem od lékaře potřebuje. Obyčejné lidské porozumění a podporu. A je jedno, jestli má děťátko jen malý flíček ekzému pod kolínkem, anebo patří jako mí dva synové mezi ta nešťastná dvě procenta.

První projevy atopického ekzému u malých dětí se nejčastěji objevují mezi 2. až 6. měsícem. **Kojenecký ekzém** se typicky projevuje začervenalými tvářemi s puchýřky, svěděním a náchylností k mokvání kůže. Ekzém se miminkům rozšiřuje různě po těle, u každého dítěte s jinou intenzitou. Po prvním roce věku se kožní potíže buď výrazně zklidní, nebo ekzém postupně přechází v **dětskou formu**, která se vyznačuje suchou kůží s živými ekzematickými ložisky především na končetinách. U naprosté většiny postižených dochází s přibývajícím věkem k výraznému zklidnění potíží, kůže se zcela vyhojí a kromě preventivního promazávání po koupeli nevyžaduje žádnou zvláštní péči.

Už zklidněný ekzém se bohužel může za několik let objevit i později, často vlivem stresu nebo hormonálních změn v pubertě či během těhotenství, ale i kdykoli jindy během lidského života. Někdy se ekzém vyskytne i u dospělého, který v dětství žádné kožní problémy neměl. V tomto případě většinou jde o **kontaktní dermatitidu**, tedy podráždění kůže vlivem vnějších chemických a dráždivých podnětů (oční stíny, barvy na vlasy, brýle, niklové

cvočky u riflí, kovové šperky, latexové rukavice, gumová obuv atd.). Nejrozšířenější, co do rozsahu postižené plochy těla, ale i počtu pacientů, však bývá ekzém právě u malých dětí.

Ale pozor, ne každá vyrážka u miminka znamená atopický ekzém. Malé děti občas pupínky na tvářičce i jinde po těle mívají a není to žádná katastrofa. Dětská pokožka je totiž velice citlivá a musí si zvyknout na nové prostředí, kterému je po porodu vystavena. Krátkodobě se proto u miminek mohou objevit nejrůznější kožní projevy, které ve většině případů nepotřebují žádné speciální ošetření. Novorozenci často mívají na obličejí neškodné milimetrové bílé či nažloutlé tečky (tzv. **milía**), jež brzy samy zmizí. Samo většinou odezní i **novorozenecké akné** ve tvářích – to na rozdíl od ekzému nesvědčí a vypadá úplně stejně jako pubertální pupínky s bílou čepičkou. V prvních hodinách života se u miminka může objevit i **novorozenecká kopřivka**, která bývá na trupu dítěte a měla by se také postupně ztratit. Z přehřátí se u miminek rády tvoří **potničky**, drobné červené pupínky naplněné tekutinou. Ty postupně praskají, olupují se, až zmizí. Různé vyrážky se objevují i při mnoha infekčních onemocněních (pátá nemoc, šestá nemoc, plané neštovice, zarděnky, příušnice, impetigo, syndrom ruka – noha – ústa ad.).

Krátkodobé změny na pokožce dítěte mohou souviset i s **alergickou reakcí** na kosmetiku (šampony, oleje do koupele, krémy), léky (antibiotika), materiály (vlna, latex, náušnice u dívek)

a potraviny (citrusy, ořechy, mléko, vejce, pšenice, ryby atd.). Vyrážka způsobená pouhou alergií často vzniká během pár minut po kontaktu s rizikovým alergenem. Objeví se kopřivkové pupeny, zarudnutí, svědění, při konzumaci alergizující potraviny mohou nastoupit žaludeční, ale i dýchací potíže. Pokud se vám podaří vypátrat viníka, tedy **spouštěcí alergen**, je léčba jednoduchá. Stačí se alergenu striktně vyhýbat. Značná část atopiků však alergicky reaguje na **několik spouštěčů současně**, a je proto obtížné přijít na to, co alergickou reakci skutečně vyvolává. Navíc některým alergenům se při běžném životě úplně vyhnout prostě nedá (pyly, roztoče).

Kožních potíží existuje mnoho. Nedivte se proto, že lékaři jsou při prvních projevech nejrůznějších dětských vyrážek opatrní a se stanovením diagnózy moc nespěchají. Často totiž po pár dnech vyčkávání opravdu není co řešit, pokožka se uzdraví sama. Naopak zbytečné natlání nejrůznějších mastiček na milia, kopřivku, potničky či akné může zpomalit přirozenou regeneraci miminkovské pokožky. Pokud se však dítěti spustí atopický ekzém, připravte se, že to bude běh na dlouhou trať.

Vyrážky a ekzémy, to jsou naše problémy

*U každého z mých dětí to bylo jiné. Nestarší **Eliška** (11 let) kojenecký ekzém nikdy neměla. Až od pěti let ji v zimě trápí suché*

hřbety rukou, na jaře se ale kůže vždy sama uzdraví. Léčba je jednoduchá – v zimě ruce pořádně promazávat a chránit je před mrazem rukavicemi.

Zuzanka (8 let) měla hned po narození novorozeneckou kopřivku, která se jí začala objevovat okamžitě po porodu. Když jsem na porodním sále dostala zabalené miminko poprvé do náruče, na vlastní oči jsem viděla, jak té naší malé holčičce vyráží na tvářičkách jeden pupínek za druhým. Při prvním přebalování jsem pak zjistila, že vyrážku má Zuzanka po celém bříšku a zádech. Možná to bylo tím, že jsem před odjezdem do porodnice vypila na kuráž skoro litr pomerančového džusu, možná taky ne. Každopádně kopřivka časem sama zmizela.

Jakub a Matěj jsou jednovaječná dvojčata (4 roky). Narodili se v srpnu 2015, ve 34. týdnu těhotenství. Kubovi se ekzém „rozjel“ v šesti týdnech věku, Matýskovi ve třech měsících. Jejich stav se velmi rychle zhoršoval. V půl roce měli kluci červenou a oteklou kůži na většině těla, škrabali se do krve ve dne v noci. Svědění bylo natolik nezvladatelné, že kluci museli dlouhou dobu nosit bavlněné kalhoty a především trička s dlouhými rukávy a našitými rukavičkami, a to i v parném létě. Dodržovali poctivě lékaři nařazenou dietu bez všech prokázaných potravinových alergenů (mléko, vejce, sója, ryby, luštěniny, semínka), ale stav kůže byl pořád otravný. Výrazné zlepšování ekzému nastalo až po jejich druhém roce. Tehdy jsem totiž konečně vysledovala, že se synům

ekzém horší i po pšenici, přestože tomu alergologické testy nenasvědčovaly. Přísné vyloučení lepku ze stravy našťěstí přineslo své plody.

Od té doby se stav synů díky dietě a poctivému promazávání kůže znatelně zlepšil. Na fotkách je to poznat hlavně podle oblečení. Jako dvouletí museli nosit zahalené ruce i s prstíky. Trička s krátkým rukávem začali nosit až ve třech letech. Tehdy se ekzém ve snesitelné míře vyskytoval především na končetinách a kolem pasu. V zimě pak dočasně přibyl ekzém i pod dolním rtem na obličejí. Čtyřleté narozeniny už naši kluci oslavili nejen v tričkách s krátkým rukávem, ale konečně i v kraťasech. A co víc, mohli se v létě čachtat v nafukovacím bazénku úplně nahatí!

*A naše nejmladší **Anežka** (2 roky) měla první příznaky atopického ekzému ve dvou měsících. Obrečela jsem to a počítala jsem s tím, že během pár týdnů bude podobně jako její bratři vypadat hrozně. A taky že ano. V šesti měsících měla výrazný ekzém na tvářích, ale i na bříšku a končetinách. Opět jsem se snažila odhalit spouštěče ekzému mezi potravinami a nastavit vhodnou dietu. Zabralo to našťěstí velmi rychle. To, že Anežka mohla v jednom roce běhat venku v šatičkách s holýma nožičkama, byl pro mě neuvěřitelný zázrak. Podobně jako její bratři má Anežka spoustu potravinových alergií, ale díky předchozím zkušenostem už víme, čemu se vyvarovat a jak se i z omezeného výběru surovin dobře najíst.*

Začátek ekzému u našich synů



Kubíček (2 měsíce)



Matýsek (3 měsíce)



Po aplikaci kortikoidů dochází ke zlepšení, ale jen krátkodobému



Anežka (6 měsíců) se staršími sestřičkami



Anežka (1 rok) – ekzém jsme díky dietě brzy dostali pod kontrolu

Jak vypadá kojenecký a dětský ekzém

Každé dítě je jiné a jiný je i průběh jeho ekzému. Ekzém se může vyskytovat jen **v mírné formě**. Dítěti se tvoří suchá místa po těle, která stačí pravidelně hydratovat. Vaše miminko může vypadat na první pohled normálně, ale vy při hlazení cítíte na jeho tělíčku hrubší místa. Po koupání či po kontaktu dítěte s alergenem tato místa zrudnou. Poctivě dítě mažte, časem mohou suchá místa úplně vymizet.

Některá **miminka** mají ekzém viditelný na první pohled, **typicky na tvářích**. Dítě má tváře zarudlé, rozehráté, mohou dokonce i začít mokvat. Červené fleky se postupně mohou objevit i na dalších částech těla (v oblasti **dekoltu, na nohách i na rukách, pod plenkou**, časté jsou i nepříjemné praskliny **za ušima**). U některých malých atopiků může být ekzém **generalizovaný**, po celém těle. Nejhorší bývá stav do jednoho roku věku, poté se situace pomalu lepší. Proto se pro kojenecký ekzém dříve používal pojem „ouročky“. Chytré knihy uvádějí, že děti s kojeneckým ekzémem mívají nejhorší kožní nález ve věku 11 měsíců. Je to ale spíše statistický údaj, který odráží průměrný průběh ekzému. Každé dítě je individuum a i jeho kůže se chová specificky.

Předškoláci a školáci mívají ekzém lokalizovaný na predilekčních (typických) místech – **pod koleny, na nártách, na zápěstích, na**

prstech rukou, v loketních jamkách, kolem rtů, za ušima.

Některým dětem se ekzém v tomto věku už krásně zklidní a mírně se zhoršuje jen s příchodem zimy. Část malých ekzematiků i nadále bojuje s urputným svěděním stále dál a pokožka sice už nemokvá, ale zdravě ještě zdaleka nevypadá. Místa, která si děti dlouhodobě škrabou, mají sklon zhrubnout (**lichenifikace**).

Podstata atopického ekzému

Atopický ekzém se projevuje jako **chronický a úporně svědící zánět kůže**. Už slavný starověký lékař Galén ve 2. století stanovil pět základních znaků zánětu: teplota, zčervenání, otok, bolest, porušená funkce. Zánět je normální reakce organismu na poškození tkáně a vniknutí cizorodých prvků. Ložisko zánětu se ohraničí a likviduje i za cenu poškození vlastní tělesné tkáně. Akutní zánět odezní bez následků, poničená tkáň se znovu obnoví. Horší je to u zánětu chronického, dlouhodobého. Porušené tkáně se sice průběžně hojí, ale místo původní zdravé struktury vznikne tkáň patologická, nenormální.

Dalším problémem atopické kůže je **porucha kožní bariéry**.

Povrchová vrstva kůže (epidermis) se skládá z kožních buněk, mezi nimiž jsou malé mezery. U zdravého člověka jsou tyto mezibuněčné prostory utěsněny „tmelem“, který je tvořen

tukovými látkami rozpustnými ve vodě (ceramidy, cholesterol, mastné kyseliny). Díky dobře zatmeleným mezerám může kůže fungovat jako bariéra. Z kůže ven téměř neuniká voda a skrze kůži se dovnitř do těla nemohou dostat škodliviny z okolního prostředí.

Jiné je to s kůží člověka, který má atopický ekzém. Ten má sníženou bariérovou funkci kůže a je tak **citlivější vůči zevním vlivům**.

Porucha kožní bariéry logicky způsobuje i **poruchu hydratace**, což vede k rychlejším ztrátám vody z pokožky a také nižší schopnosti kůže vodu vázat. Kůže je tedy **sušší**, olupuje se, a tím pádem je i zranitelnější. Do porušené kůže snáze prostupují alergeny a dráždivé látky, kůži dokonce škodí i častý kontakt s obyčejnou vodou. U malých dětí k tomu přistupuje i fakt, že jejich kožní bariéra je ještě nezralá, a to i u dětí zdravých. Postupem času se kůže „zoceluje“ a i u dětí s atopickým ekzémem dochází k částečnému zlepšení stavu.

Jak je ale možné, že někteří z nás mají kůži „děravější“? Na vině je bohužel **genetika**. Atopici mívají v různé míře porušený gen, jenž má na starosti produkci proteinu zvaný **filagrin**. Důsledkem je pak snížená bariérová funkce kůže. Ve vzácných případech může být kožní bariéra celoživotně téměř nefunkční. Takto vážně postižený ekzematik pak může zkusit všemožné bezalergenní diety, ale na rozdíl od většiny ostatních pacientů se kladného výsledku nedočká. Deficit filagrinu způsobuje i náchylnost k astmatu, a to v důsledku porušené epitelové bariéry sliznice dýchacího traktu. V roce 2006,

kdy britští vědci gen pro filagrin objevili, proběhly v médiích nadšené zprávy o tom, že díky tomuto objevu bude konečně možné jednou provždy vymýtit astma a atopický ekzém. Během dalších výzkumů se však zjistilo, že tak jednoduché to nebude.

Ve hře totiž není pouze jeden gen. Na vzniku ekzému, astmatu i alergií se podílejí celé skupiny genů. Kromě genů ovlivňujících bariérovou funkci kůže, jsou to další geny, které mají vliv na fungování naší imunity. Geny totiž mohou způsobit, že naše tělo bude na běžné podněty z vnějšku reagovat přecitlivěle (alergicky) nebo že běžné mikroby dají našemu tělu mnohem více zabrat. Existuje dokonce i gen, který má na starosti reakci těla na tabák. Další geny zase určují, jak budou naše tkáně reagovat na chronický zánět. Důležité je ale zmínit, že geny samy o sobě astma či atopický ekzém nevyvolají. Jsou jen jakousi predispozicí, náchylností k těmto nemocem. Tyto predispozice si přinášíme do života od svých rodičů, dědíme je. Spouštěčem alergických nemocí je až interakce genů s faktory prostředí (kuřáctví, chemické látky v ovzduší a v jídle, infekce, plísně...). Prostě souhra nepříznivých okolností.

Proč má někdo ekzém a jiný ne?

Čím víc informací o příčinách atopického ekzému a alergií mám k dispozici, tím víc přemýšlím o tom, proč nejhorší problémy mají

zrovna moje tři nejmladší děti a ty dvě starší, Eliška a Zuzanka, si takové galeje svědění naštěstí prožít nemusely. Vždyť dědičné dispozice k chorobám mají po rodičích všichni stejnou (všechny mé děti mají stejného otce i matku) a žijí ve stejném prostředí. Jsme nekuřáci, snažíme se používat minimum chemie, nechováme domácí zvířata, místo koberců máme linoleum a v domě máme zabudovaný centrální vysavač, kterým každý den vysávám podlahy.

A už vůbec nedokážu pochopit, že naše jednovaječná dvojčata, geneticky naprosto totožná, v podstatě dva genetické klony, mají některé alergie odlišné. Ano, základní potravinové alergie mají stejné – kravské mléko, vejce, pšenice. Jenže Kubiček je navíc alergický na mák a luštěniny, Matýsek ne. Maťa nesmí ryby a mořské plody, Kubiček je může. Chápete to? Stejná genetika, téměř totožná porodní váha, stejné prostředí, stejné virózy, které společně prodělávali, stejné mateřské mlíčko a pak stejné příkrmy. I ekzém se u obou vyvíjel trochu odlišně. Kubičkovi se atopický ekzém spustil o měsíc dřív a intenzivněji. Ve čtyřech letech má Kubík kůži téměř zdravou, ložiska ekzému má jen na nártech a na achilovkách. Matýsek oproti tomu ještě občas bojuje s ekzémem na prstech ruky.

Životní start měli oba naprosto stejný. Oba se narodili přirozenou cestou o šest týdnů předčasně (váha 2,8 a 2,7 kg, oba 45 cm). V inkubátoru oba strávili pouze jeden den, aby jim nebyla zima. Oba dva byli od začátku kojení, první dva týdny k tomu dostávali

v malých dávkách i běžné umělé mlíčko z injekční stříkačky. Plně kojit nedonošená dvojčata, která po deseti minutách pití ztrácí sílu, totiž nějakou dobu prostě nešlo. Velmi brzy se však kluci aklimatizovali a kojení šlo bez problémů. Dlouho jsem si myslela, že alergie na kravské mléko byla u synů vyvolaná právě umělým dokrmem, který v porodnici dostávali, možná i v kombinaci s jejich nedonošeností. Mé starší dcery se totiž s umělým mlékem jako miminka nesetkaly, do půl roku věku byly plně kojené. Od 7. měsíce pak Eliška se Zuzankou dostávaly bílé jogurty a žádný problém nenastal .

Má teorie o alergiích a ekzémech vyvolaných umělým mlékem dostala trhliny s příchodem našeho pátého potomka. Anežka se narodila donošená (41. týden těhotenství), baculatá (3,8 kg) a přirozenou cestou (tedy jak se to vezme – porod byl překotný a Anežka se narodila před vchodem do porodnice, ještě než personál stihnul přiběhnout). Po celý pobyt v porodnici jsem zdravotním sestřím zdůrazňovala, že její bratři jsou alergičtí na bílkovinu kravského mléka, a naše Anežka proto nesmí přijít s umělým mlékem do kontaktu. Jako při každém pobytu v porodnici jsem si od sestřiček vyslechla, že miminko málo přibývá a já že mám málo mlíčka. Že jsem šťastně odkojila už čtyři potomky a žádný problém nikde nevidím, to se personálu porodnice nezdálo možné. Nakonec jsem po nátlaku souhlasila, že Anežka dostane ze stříkačky dokrm, ale jen pod podmínkou, že to bude mateřské mléko jiné maminky.

Anežku jsem tak před bílkovinami kravského mléka v porodnici uchránila.

Doma už šlo vše v poklidu, všech pět dětí se k sobě chovalo moc hezky a já jsem většinu času věnovala promazávání a obvazování téměř dvouletých synů, kteří měli atopický ekzém pořád dost zlý. Anežka měla krásně hebounkou kůžičku a já jsem byla plná naděje, že ona ekzém mít nebude. Byla přece odolné děvčátko, byla donošená, plně kojená, nepřišla do styku s kravským mlékem, byla jednoduše naprosto spokojená boubelatá holčička. Když se jí ve dvou měsících začaly na těle objevovat nejdřív suché a pak i červené flíčky, byla to velká facka pro můj optimismus. Lhala bych, kdybych tvrdila, že jsem kvůli tomu neprobřečela pár bezesných nocí. Ekzém byl tady, ať jsem se snažila podchytit prevenci sebevíc. Každý týden byl její stav horší a horší a v půl roce už byla regulérně „olezlá“ jako její bratři. (Naštěstí se během dalšího půl roku kůže Anežky i jejích bratrů začala díky správně nastavené dietě krásně hojit. Ale o tom později.)

A tak si říkám, že každá máma má svoje teorie, co a jak zapříčinilo alergie jejího dítěte. Jenže ne každá máma má možnost si své hypotézy upravovat podle zdravotního stavu dalšího a dalšího dítěte. Já teď zvažuji teorii, že mé tři nejmladší děti mají na rozdíl od těch starších ekzém a silné alergie kvůli tomu, že jsem je měla ve vyšším věku. Ty dvě nejstarší dcery jsem totiž porodila ještě před třicítkou. Možná to ale všechno byla jen souhra okolností. Některé

z dětí holt měly na alergie štěstí a jiné smůlu. Ale něco vám řeknu. Potvrdit či vyvrátit tyto hypotézy tím, že si pořídíme šesté dítě, už v plánu opravdu nemám.

Kdy ekzém zmizí?

To byla první otázka, která mě napadla, když jsem zjistila, že moje dvojčátka trápí atopický ekzém. Je to ale otázka, na kterou se prostě nedá přesně odpovědět. Neznám lékaře, který by se podíval na pokožku malého ekzematika a podle jejího vzhledu by dokázal s jistotou stanovit, za kolik měsíců, popř. let bude ekzém pryč. Někomu se uleví v jednom roce, jinému až ve školce či ve škole. Nepřemýšlejte proto nad tím, kdy ekzém odezní, ale opakujte si, že prostě časem zmizí.

Ale nevzdávejte se, cestu k vyhojení pokožky vašich malých mazánků (ano, to je to správné slovo, mazánek od slovesa „mazat“) můžete svou péčí zkrátit. Budete hlídat, které potraviny dětem nedělají dobře, poctivě promazávat pokožku celého těla, budete se vyhýbat chemii i při péči o domácnost. Můžete zkusit pobyt u moře, na horách či v lázních. Chce to však především čas a obrovskou dávku trpělivosti. Vaše dítě potřebuje, abyste nebyli zoufalí, ale klidní a láskyplní rodiče. Prognóza je přece výborná:

ČASEM TO BUDE LEPŠÍ. Tohle si opakujte jako mantru vždy, když si budete zoufat: Časem to bude lepší. A věřte mi, opravdu bude líp!

Opravdu to přejde!

Já osobně jsem trpělivost s ekzémem u svých dětí ztrácela především noci. Ve dne to jakž takž šlo, ale v noci se naše dvojčata škrabala a naříkala. Když jeden ze synů usnul, za chvíli se zase probudil druhý. Pořád dokola jsem jim promazávala bolístky a chladila jsem jim nejhorší rány mokrými obvazy. Dokud neusnuli, držela jsem je vždycky za ručičky, aby si čerstvě nandané obvazy nestrhli. Tyhle nekonečné noční maratony mě nesmírně vyčerpávaly. Do toho se pak narodila Anežka, která se brzy taky začala škrabat. Každý den i noc na mě ekzém ze všech stran zákeřně útočil. Nebylo úniku. Mísily se ve mně pocity vzteku, marnosti a beznaděje.

Kamarádka mi ale jednou vyprávěla o své dvouleté neteři, která má rakovinu. S tak malým dítětem musejí rodiče jezdit na chemoterapii, nikdo neví, zda se z toho dostane. Od té doby jsem si začala vážit toho, že moji kluci mají „jenom“ ekzém. Že s každou nocí, kterou kvůli nim probdím, se pomalinku blížíme k uzdravení. Takže neklesejte na duchu, vydržte, ČASEM TO BUDE LEPŠÍ!

P.S. I u nás doma už všechny děti spí klidně, bez škrabání, bez pláče. Na ty nekonečné noci, kdy mé syny trápilo ukrutné svědění, už Kubíček s Matýskem zapomněli. Nezanechalo to na nich žádné následky, ani fyzické, ani psychické. Nepamatují si to, je to pryč. Jen já každé ráno vstávám s pocitem dojetí a totální vděčnosti, že ti moji miláčkové zase spinkali celou noc jako andílci. Že se mi nakonec podařilo vypátrat všechny potravinové alergy, na které může můch dětí reagovala svědění. A tak u mě místo zahořklosti za ty tři roky šíleného nevyspání nastoupila vděčnost. Když totiž v životě poznáte bolest, uvědomíte si pak mnohem víc, že štěstí spočívá v úplně obyčejných věcech.

Jak se to dá vyléčit?

Už na začátku je zásadní si přiznat pravdu. Atopický ekzém se jednoduše vyléčit nedá, dá se jen správnou péčí o kůži, vhodnou dietou a péčí **držet pod kontrolou**. Jde o chronické, tedy dlouhodobé onemocnění. Je tu však velmi dobrá prognóza. U naprosté většiny kojenců a batolat ekzém postupně slábne, až zmizí. Celoživotně pak atopikům zůstává jen citlivější a sušší pokožka a větší sklon k alergiím. Nejlepším lékem na ekzém je tedy poctivé promazávání, nealergizující strava a prostředí, pohodové rodinné vztahy, no a především čas. Atopický ekzém totiž není jen

onemocnění kůže, je to choroba komplexní, při které funguje imunita celého organismu „trochu jinak“.

Jenže to jako rodiče slyšet nechceme. Vyhlásíme té nehezke výrazce boj. Žijeme přece v době moderní medicíny, kdy lékaři umějí transplantovat celé orgány. Přece nemůže být takový problém sehnat krém, který pokožku vašeho dítěte během pár týdnů navždy vyléčí.

Moc ráda bych vám poradila konkrétní přípravek, který mým dětem opravdu znatelně pomohl, ale bohužel jsem takový neobjevila. Spíš se našlo několik drahých olejů do koupele, které stav mých dětí ještě zhoršily. A to i přesto, že byly určené přímo pro ekzematiky. Ale nebudu vám radit, abyste hned rezignovali a spokojili se jen s míchaným krémem na předpis od vašeho lékaře. Každý chce pro své dítě udělat maximum, a proto stále hledá, co by v boji s ekzémem ještě mohl vyzkoušet. Je jasné, že čas od času nějaký nový krém vyzkoušíte. Třeba zrovna tohle pomůže. Děláte to proto, abyste si nevyčítali, že na svých dětech šetříte. I já to dělám. Varuji ale před zkoušením všemožných přípravků na „živý“ ekzém, tedy na pokožku mokvající, silně zarudlou, rozškrábanou či potaženou nažloutlou krustou. Tady se raději omezte jen na přípravky od vašeho kožního lékaře. Až se pokožka zklidní, můžete experimentovat s drahými hydratačními krémy a s přísadami do koupele. Každé dítě je jiné a každému „sedne“ jiný přípravek.

Pokud ale budete zkoušet páté přes deváté, těžko zjistíte, co vašemu dítěti opravdu pomáhá.

Tip:

Pokud chcete vyzkoušet nový krém, mažte tímto novým přípravkem Vašemu děťátku několik dní jen jednu ruku či nohu. Na zbytek těla použijte kosmetiku, na kterou už jste byli zvyklí. Uvidíte tak, zda nový krém pokožce Vaší ratolesti opravdu prospívá.

Obecně platí, že na pokožku kojenců s tendencí k zarudnutí a mokvání se hodí spíše krémy řidší, méně mastné, nejlépe se zinkem, který pokožku vysušuje a zklidňuje. Dětem, jež mají jen hodně suchou pleť, naopak můžete pořídit hutnější a mastnější přípravky (indulona, kokosový olej, slunečnicový olej s výtažkem z lopuchu). Někdo ale mastné krémy špatně snáší a dává přednost krémům hydratačním, které se vsáknou do pokožky. Chce to prostě zkoušet a hledat, co konkrétnímu člověku „sedne“. Výběr krému by měl být ovlivněn i ročním obdobím – v létě necháme kůži více dýchat, v zimě ji před mrazem chráníme mastnějším přípravkem.

Kosmetický průmysl nabízí velké množství krémů vyvinutých přímo pro ekzematiky. Člověk opravdu snadno podlehne dojmu, že drahé kosmetické produkty od věhlasných značek celý problém s ekzémem vyřeší. Jenže kdyby to tak skutečně bylo, neměli by kožní lékaři co léčit. Bohužel, čekárny dermatologů jsem dnes přecpané. Paradoxně čím sofistikovanější kosmetiku doma používáme, čím víc pleťových a vlasových přípravků v koupelně máme, tím víc nám přibývá dětí s kožními alergickými projevy. Tudy prostě cesta nevede.