



# JAK PEČOVAT O DÍTĚ S EKZÉMEM

**L. Businco, G. Bruna, M. Ferrara**

Oddělení alergologie a imunologie, dětská klinika  
Univerzity La Sapienza

[www.alergie.cz](http://www.alergie.cz)

©UCB S.A., Pharma Sector, Braine-l'Alleud, Belgie

Žádná část této publikace nesmí být v jakékoli formě reprodukována bez předchozího písemného svolení Institutu UCB pro alergii, divize UCB S.A.

České vydání:  
Institut UCB pro alergii  
Palác Karlín  
Thámová 11-13  
Praha 8

Překlad: prof. MUDr. Václav Špičák, CSc.

# JAK PEČOVAT O DÍTĚ S EKZÉMEM

**L. Businco, G. Bruna, M. Ferrara**

Oddělení alergologie a imunologie, dětská klinika  
Univerzity La Sapienza



INSTITUT UCB PRO ALERGI

*Milí rodiče,*

*i když ekzém většinou dítě vážně neohrožuje, zasahuje hojně do života celé rodiny. Často přicházejí rodiče ekzematických dětí do našich ordinací zoufalí. Mají za sebou nekonečné noci beze spánku, protože se dítě budí silným svěděním, jsou vyvedeni z rovnováhy kožními příznaky, které mění obličej jejich dítěte i celý jeho vzhled. Léčebné postupy nemají často úspěch a rodiče ztrácejí víru v nabízenou léčbu. Máme zájem v této knížce zvednout sebedůvěru rodičů i dětí. Chceme vysvětlit, co atopická dermatitida či atopický ekzém je, jak se má ošetřovat a léčit a jak jej lze úspěšně udržovat pod kontrolou*

# ÚVOD

Atopický ekzém je geneticky podmíněné onemocnění. Často se vyskytuje v rodinách, kde rodiče dítěte nebo jeho sourozenci trpí astmatem, alergickou rýmou, alergickými záněty spojivek, kopřivkami, potravinovou alergií apod.

U ekzematiků je zvýšené riziko vzniku astmatu a alergické rýmy. Atopický ekzém patří k nejčastějším kožním onemocněním dětí, ale může se vyvinout v kterémkoliv věku. Vzniká většinou - z 60 % - již v průběhu prvního roku života dítěte, v 30 % v období mezi 1.-4. rokem a v 9 % mezi 6.-20. rokem jeho věku. Někdy trvá onemocnění dlouho, vzácně se však udržují příznaky po celý život. Jsou často období výrazného zlepšení nebo vymizení ekzému, zejména v letním období, aby se znovu projevy ekzému objevily. Příznaky se mění nejen svým vzhledem, ale i umístěním na těle, a to i v závislosti na věku.

# JAK POZNAT ATOPICKÝ EKZÉM?

Obraz atopického ekzému (atopické dermatitidy) se liší podle věku:

- Ekzém kojenecký
- Ekzém dětský
- Ekzém u dospívajících
- Ekzém v dospělosti





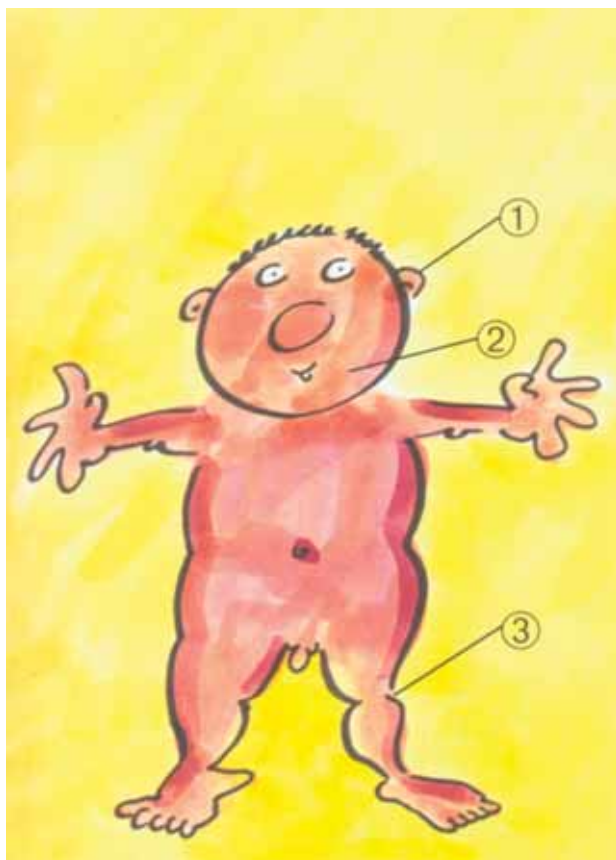
# KOJENECKÝ EKZÉM

První příznaky se většinou objevují ve druhém až třetím měsíci života dítěte. Objevují se červené pupínky s malými puchýřky, postupně mohou splývat ve větší plochy a mokvat, někdy až s příměsí krve. Mokvavé plochy zasychají do žlutavých, až červenohnědých stroupků.

Někdy jsou prvním příznakem zarudlé praskliny za ušními boltci (1). Ekzémová vyrážka se objevuje hlavně na tvářích, čele, bradě (2), postupně na trupu, končetinách (3) a může se rozšířit na celé tělo.

K příznakům patří silné svědění kůže, dítě se škrábe, je neklidné, budí se ze spaní. Někdy se dítě rozškrábe až do krve. Trvalé škrabání, i když je dítě oblečené, brání vzniku stroupků, kůže se může infikovat a léčba se ztěžuje.





*První příznaky atopického ekzému se mohou objevit již ve druhém či třetím měsíci věku dítěte.*

# ATOPICKÝ EKZÉM PŘEDŠKOLNÍCH A ŠKOLNÍCH DĚTÍ

Může vzniknout náhle z plného zdraví, ale častěji je pokračováním ekzému kojeneckého. Může se také obnovit po přechodném zklidnění. Kůže není tak rudá, projevy zánětu jsou menší, mokvání je méně časté. Převažují ložiska suché, zhrublé kůže. Stroupky mizí, kůže se začíná šupit. Říkáme tomu »lichenifikace« kůže. Ložiska bývají na obličeji, na očních víčkách a kolem očí (4).

Typické je postižení v ohbích pod koleny, na loktech, na zápěstích, kolem kotníků (5) a na kůži krku. Období zhoršení jsou vždy spojena se silným svěděním.



*I když se atopický ekzém může objevit ve školním věku, častěji bývá pokračováním kojeneckého ekzému.*

## ATOPICKÝ EKZÉM V DOSPÍVANÍ

Vzácně se v tomto věkovém období objeví první příznaky ekzému, častěji jde o pokračování z útlého dětství. Obvykle bývá postižen obličej kolem očí a úst (6). Často vidíme hnědavé zbarvení kůže na krku, známé jako »špinavý krk«. Suchá, hrubá kůže je v ohybech loktů, pod koleny (7), na zápěstích. Svědění se objevuje při zarudnutí kůže, ale také v teple a při rozčilení. Chlapec nebo děvče mívá i jiné projevy alergie, jako je pylová rýma, zánět spojivek nebo astma.



*Nově vzniklé případy atopického ekzému jsou mezi dospívajícími a dospělými vzácné.*

# PŘÍČINY ATOPICKÉHO EKZÉMU

## POTRAVINY

Vznik onemocnění závisí na dědičné dispozici a vlivech prostředí, v němž dítě žije. Děti bývají alergické i na různé potraviny - mléko, vejce, pšeničnou mouku, ořechy, rajčata atd. Průkaz potravinové alergie je však obtížný. Kožní testy a zjištění alergických protilátek proti různým druhům potravin jsou užitečné, ale pro přesnou diagnózu je důležitá vylučovací dieta. Snadněji se provádí a udržuje doma.

Používáme dietu složenou z rýže, jehněčího masa a olivového oleje (tab. 2). Po čtyřech týdnech, jestliže se projevy ekzému zlepší, provedeme provokační test, kdy podezřelou potravu (či potraviny) zařadíme znovu do stravy. Provokační test provádíme pod lékařským dohledem tak, že podáme dítěti malé množství podezřelé potravy. Je-li test pozitivní, objeví se u dítěte svědění, kopřivka, kůže zrudne a ekzém se rozvine znovu.

Podarí-li se prokázat potravinu, na kterou dítě reaguje alergicky, sestavíme vylučovací dietu, v níž ji ze stravy vyřadíme. Léčebná dieta musí být hodnotná a chutná.

<p>Tabulka 1  <i>Potraviny, které jsou nejčastější příčinou atopického ekzému:</i></p>
MLÉKO
VEJCE
RYBY
PŠENIČNÁ BÍLKOVINA
OŘECHY - LÍSKOVÉ, VLAŠSKÉ, MANDLE
RAJČATA
CITRUSOVÉ OVOCE

<p>Tabulka 2  <i>Domácí dieta - "Jehněčí dieta dle Rezzy a Cardiho"</i></p>	
- Jehněčí maso	100 g
- Olivový olej	40 g
- Předvařené rýže	70 g
- Vápník	300 mg
- Sůl	300 mg
- Voda	1 litr

# PŘÍČINY ATOPICKÉHO EKZÉMU

## FAKTORY PROSTŘEDÍ

Atopický ekzém mohou zhoršit i některé alergeny prostředí. Jsou to zejména okem nepostřehnutelní roztoči, které najdeme v domácím prachu, v matracích, ve vlněných pokrývkách, čalounění, kobercích, v těžkých závěsech. Roztoči se živí lupy, šupinami kůže, drobečky potravin a daří se jim v teplých, vlhkých domech. Přírodním zdrojem roztočů jsou ptáci, zejména holubí, hnízda. Kůži může dráždit mnoho dalších látek, například vlna, umělá vlákna, dráždivá mýdla, ale také změny teploty a vlhkosti i rozčilení, stres. Dráždění kůže může také vyvolat infekce.





*Odstranění všech faktorů, které mohou způsobit zhoršení příznaků atopického ekzému, je velmi důležité.*

# PRŮBĚH A PROGNOZA

I když onemocnění trvá velmi dlouho, můžeme rodiče ujistit o tom, že téměř u 90 % dětí dojde k úplné úpravě kůže. Střídání vymizení příznaků a znovuobjevení ekzému v akutní podobě je pro tuto nemoc typické. Po několika letech nastává postupný ústup obtíží a období, kdy pacient je zcela bez obtíží, jsou častější.

## LÉČBA

Každý pacient vyžaduje individuální léčebný program.

### **Nejdůležitější zásady jsou:**

1. Léčebná dieta s vyloučením nevhodných potravin;
2. Používání čistě bavlněného prádla a oblečení, které se dotýká přímo kůže a jeho praní nedráždivým mýdlem a čisticími prostředky;
3. Úpravy bytového a domovního prostředí, zejména s cílem odstranění roztočů;
4. Potlačení akutního zánětu místním podáním kortikosteroidů;
5. Úleva svědění celkovým podáním antihistaminik;

Antibiotika podaná místně nebo celkově v případech těžší infekce.



*Každý pacient s atopickým ekzémem je individuálním případem. Proto každý léčebný program musí být přizpůsoben konkrétnímu nemocnému.*

# LÉČEBNÁ DIETA

Je-li dítě přecitlivělé na bílkoviny kravského mléka, je nutné použít ve výživě bezmléčnou stravu. Je třeba se vyhnout i ostatním mlékárenským výrobkům a některým dalším potravinám, jako je mortadela, salámy, čokoláda, sušenky atd. Je-li dítě alergické na vejce, je nutné vyřadit potraviny s obsahem vajec – sušenky, vaječné pasty a v některých případech je třeba se vyhnout i drůbeži. U malých dětí nebo dětí s mnohočetnou alergií na více potravinových složek doporučujeme dietu připravovanou doma. Připravili ji prof. Rezza a prof. Cardi a používáme ji už 25 let:

- **100 g jehněčího nebo králičího masa**
- **40 g kvalitního olivového oleje**
- **70 g rýže**
- **1 l vody**
- **300 mg kalcia**
- **300 mg soli**

1 l této diety odpovídá 750 kaloriím a nahradí 1 l mléka.

## *Příprava diety:*

Jehněčí nebo králičí maso vážíme bez tuku a kostí a vaříme nakrájené na malé tenké kousky. Pak maso mixujeme s olejem, vařenou rýží a přidáme něco málo vody. Dobře rozmixovanou směs rozdělíme do skleniček s pevným uzávěrem a uložíme do lednice. V době krmení je má matka připraveny.

Dieta může být »šita na míru« pacientovi přidáním jiných potravinových složek, např. zeleniny, rybího masa, pšeničné mouky podle rozsahu alergie a podle věku dítěte.



*Léčebná dieta musí být hodnotná a chutná.*

# MÍSTNÍ POUŽITÍ KORTIKOSTEROIDŮ

Kortikosteroidy se používají ve formě emulzí, krémů nebo mastí. Cílem je dosáhnout kontroly nad příznaky ekzému tak, aby maximálního zlepšení stavu kůže bylo dosaženo s nejmenším možným ohrožením nežádoucími účinky. Za použití nejmenšího množství má být dosaženo nejlepšího výsledku.

Kortikosteroidy nemají být používány častěji než 3x denně **Zvýšení dávek nezaručuje lepší účinek, ale naopak může stav zhoršit.**

Před použitím krému nebo emulze má být provedena hygienická očista: pečlivě umýt ruce, ostříhat nehty. Malé množství krému se vtírá do kůže lehkým krouživým pohybem špiček prstů. Ošetřené místo je vhodné překrýt sterilní bavlněnou gázou, aby se lék lépe vstřebal a zamezilo se škrábání.



*Před aplikací místních kortikoidů je třeba pečlivě dodržet hygienu.*

# SVĚDĚNÍ A ŠKRÁBÁNÍ

Zbavit dítě svědění a zamezit škrábání kůže je v péči o ekzematika nesmírně důležité. Dítě má mít na noc vždy pyžamo a ve dne lehké volné oblečení. Velkým nebezpečím pro jemnou postiženou kůži jsou špatně ostříhané nehty. Když už dítě vnímá své onemocnění a koupe se, je třeba být mu na blízku, bavit se s ním, aby ze své nemocné kůže nebylo nešťastné.

Pro snížení svědivosti je vhodné přidat protisvědivé prostředky a antihistaminika.

## LÉČBA INFEKCE

Kůže ekzematika je méně odolná k infekci. Je důležité vždy včas kožní infekci rozpoznat a léčit. Při potlačení infekce dojde někdy k překvapivému celkovému zlepšení stavu kůže. Při ložiskové infekci se podávají antibiotika místně 2x až 3 x denně, při rozsáhlejší infekci je nutné podávat antibiotika celkově.

## ZMĚKČUJÍCÍ MASTI

Rodiče i děti je znají jako »emolients«. Kůže ekzematika je často suchá a šupí se. Promašťování kůže je velmi důležité, i když je děti někdy nemají rády.





*Krátké nehty snižují nebezpečí při škrábání*



*Po koupání dítě pečlivě osušte.*



*Změkčující krémy pomohou změkčit příliš suchou a šupící se kůži*

# RADY RODIČŮM

1. U kojeneho dítěte je třeba, aby kojící matka vyloučila ze své stravy kravské mléko, mléčné výrobky a vejce na dobu tří týdnů. Nedojde-li u dítěte ke zlepšení příznaků ekzému, může se matka vrátit ke své původní stravě včetně přiměřeného množství mléka a vajec. Výživu mateřským mlékem je vhodné udržet do 6 měsíců věku. Další složky potravy zařazujte postupně, vejce až na konec prvního roku života.
2. Pokuste se udržovat svědivost kůže pod kontrolou, aby se dítě co nejméně škrábalo.
3. Udržujte u dítěte krátké nehty.
4. Udržujte kůži vláčnou, používejte promašťovací prostředky.
5. Nepoužívejte parfémovaná mýdla, vhodné jsou čistící oleje.
6. Koupejte dítě méně často a krátce.
7. V oblečení dítěte vyřaďte kontakt s vlnou, umělými vlákny a dráždivými materiály.
8. Prádlo a oblečení, které se přímo dotýká kůže dítěte, mají být z čisté bavlny a prané v nedráždivém pracím prostředku.
9. Nepodporujte přílišným oblékáním pocení.
10. Teplota prostředí, v němž se dítě pohybuje, má být přiměřená - 19-20 °C, místnosti je vhodné nepřetápět, tudíž dítě nepřehřívat, vhodný však není ani přílišný chlad.
11. Pozor na prudké změny teploty (přechody z horka domu do zimy venku).



*Byt má být příjemě teplý, ale ne přetopený.*

12. Chraňte dítě před infekcí, druhotné infekce je třeba včas léčit.
13. Vytvářejte klidné harmonické prostředí rodiny bez stresů a konfliktů.
14. Podporujte klidný, nerušený spánek a klidné odpočinky během dne.
15. Starší děti vhodně zaměstnávejte pomáháním v rodině i hrami.
16. Hraní si s plastelinou a křídou není vhodné.
17. Vylučte kontakt s lidmi, kteří mají opary.
18. Nekuřte v bytě a domě, nevystavujte dítě tabákovému kouři.
19. Vytvořte pro dítě doma bezalergenové prostředí (roztoči, zvířata).
20. Postupné opatrné slunění a mořská voda působí většinou na ekzematické dítě blahodárně. Při mokvání kůže, při bakteriální infekci pozor na kontakt s pískem na pláži.



*Chraňte dítě před tabákovým kouřem.*

## ZÁVĚRY

Atopický ekzém přináší dítěti i celé rodině mnoho tělesného i duševního trápení. Rodiče jsou podrážděni i nešťastní z nočního škrábání kůže, z toho, jak svědivost dítě trýzní. Trápí se i tím, jak je postižena kůže dítěte zejména na obličejí nebo viditelných místech. Složitost onemocnění, obtížnost léčby, náročnost na způsob života celé rodiny mohou někdy vést ke ztrátě důvěry, ke zhoršení vztahu mezi lékařem a pacientem i rodinou a narušuje spolupráci rodičů v péči o dítě.

I mezi lékaři - pediatrem, alergologem a kožním lékařem -by měla být dobrá spolupráce.

Úloha dětského alergologa je nezastupitelná právě pro souvislosti atopického ekzému s jinými projevy alergie. Léčba atopického ekzému se neřídí předem stanoveným obecným návodem. Každý případ onemocnění je nutné zvláště pečlivě posoudit a pak odstranit všechny vyvolávající příčiny a vlivy.

Cílem léčby je dosáhnout kontroly nad kožními příznaky. Dětský lékař však pečuje také o to, aby se dítě vyvíjelo dobře tělesně, duševně i citově.

Stejně jako u každého jiného chronického onemocnění je naším cílem rodičům pomáhat, uklidňovat je, vracet jim důvěru v léčbu. Vztah důvěry jim dovolí obracet se na lékaře kdykoliv, hovořit s nimi o všech problémech léčby i starostech s dětmi.

O všech opatřeních k prevenci alergických onemocnění, zejména astmatu a alergické rýmy, je třeba hovořit s praktickým dětským lékařem, který nejlépe zná život rodiny. Počet návštěv u odborného lékaře je závislý na tíži onemocnění, na komplikacích, jimiž je provázeno, na reakci dítěte na léčbu i na případném rozvoji jiné formy alergie. Naše informace a rady mají sloužit k tomu, aby rodiče o atopickém ekzému věděli více, aby měli méně nejistot, aby se dovedli lépe orientovat v uspořádání prostředí, v němž dítě žije, a aby způsob života v rodině přinášel jim i dítěti klid a pohodu..



*Váš lékař je nejlepším zdrojem informací a rad,  
jak pečovat o nemocné dítě.*



## **INSTITUT UCB PRO ALERGIÍ**

Palác Karlín  
Thámová 11-13, 186 00 Praha 8  
Tel: +420 221 773 411  
e-mail: [info.prague@ucb-group.com](mailto:info.prague@ucb-group.com)

[www.alergie.cz](http://www.alergie.cz)