



Nobilis Tilia

Desatero

PRO KAŽDÉHO ATOPIKA





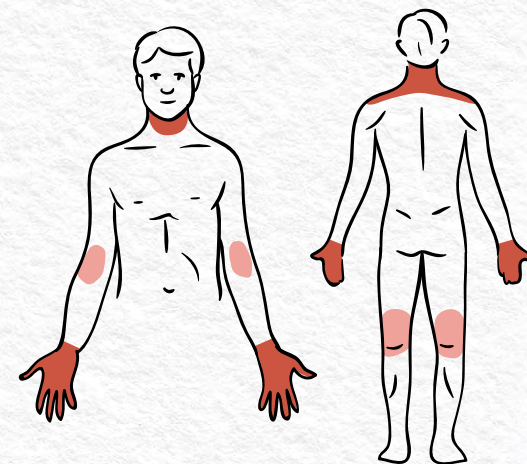
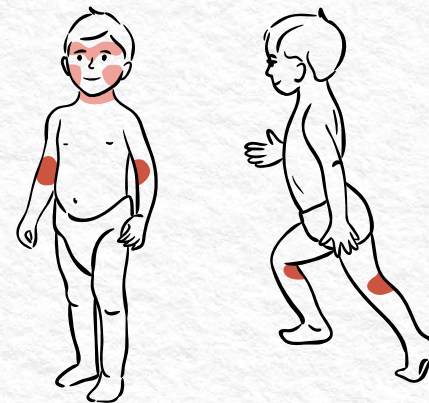
Nobilis Tilia

VZNIK A PROJEVY ATOPICKÉHO EKZÉMU

Atopický ekzém nebo také atopická dermatitida je chronické zánětlivé onemocnění pokožky. Na jeho vznik, intenzitu a průběh má vliv mnoho faktorů, od dědičnosti po znečištěné životní prostředí, alergeny, viry a plísňe, roztoči, syntetické látky a dezinfekční prostředky, ale také hormonální změny, horko a pocení, růst zoubků, očkování anebo dlouhodobý stres. Pokožka s atopickým ekzémem má narušenou ochrannou funkci a rovnováhu kožního mikrobiomu. To se projevuje suchostí kůže a jejím praskáním, čímž snadno proniknou do těla dráždivé látky, které způsobí další podráždění a průběh onemocnění se prohlubuje.

JAK SE NA TĚLE PROJEVUJE EKZÉM?

Suchou, popraskanou až hrubou a svědivou pokožkou. Objevují se drobné pupínky, puchýřky, zarudnutí, zánět a mokvání. U kojenců se ekzém objevuje obvykle do půl roku života. Nejdříve zasahuje hlavičku a tváře a postupně se přesouvá na končetiny. Když se ekzém objeví později, u větších dětí, dospívajících a dospělých, bývá nejčastěji zasažen obličej, krk, ruce a trup, také loketní a podkolenní jamky, zápěstí, kotníky, hýždě a stehna. Pleť na obličeji se vyznačuje pnutím a svěděním. Kůže na těle je suchá až šupinatá, praská, svědí a olupuje se.





1 JAK ZJISTÍM, ŽE JÁ NEBO MÉ DÍTĚ MÁ EKZÉM?

Diagnóza onemocnění není snadná, vychází z komplexní rodinné anamnézy a klinického vyšetření zkušeným lékařem – **dermatologem**, který také nastaví léčbu pro každého podle jeho potřeb. Projevy ekzému jsou velmi rozdílné a mění se s věkem i ročním obdobím. Je důležité posoudit také dosavadní průběh onemocnění a reakce na předchozí péči. Pro léčbu je poté klíčové rozlišovat akutní fázi vzplanutí, kdy bývá často potřeba krátkodobě nasadit kortikoidy, a tzv. udržovací fázi nemoci, kdy sami můžete díky správné péči udržet zdravý stav pokožky a předejít zhoršení projevů. U dětí je třeba rozlišovat projevy ekzému od reakcí na alergenů nebo na nevhodnou kosmetickou péči, jak upozorňuje MUDr. Hana Moosová z Kožní ordinace v Liberci: **„U dětí doporučuji opatrnost při určování diagnózy, protože se může jednat o takzvanou atopiformní dermatitidu anebo o prosté podráždění nedostatečně zvláčňené kůže, které může rovněž způsobovat svědění a zčervenání.“**

2 JAK MOHU VZNIKU NEBO ZHORŠENÍ EKZÉMU ZABRÁNIT?

Prvním krokem je především zjistit **příčinu vzniku ekzému** a jaké dráždivé spouštěče ho vyvolávají, a těmto se pak důsledně vyhýbat.

Druhým zásadním krokem je **zvolit kosmetické přípravky speciálně určené pro ekzematickou pokožku**, tzv. emolience – zvláčňující produkty, které zamezují ztrátě vody z pokožky. Vhodné jsou šetrné produkty přírodního charakteru s obsahem kvalitních rostlinných olejů, které slouží jako prebiotika (výživa) pro pokožku a udržují mikrobiom v rovnováze.

Třetím krokem pak je **každodenní vytrvalá péče** – promazávat celé tělo 2x denně zvláčňujícími mléky a krémy, mazat se po každém umytí, dát přednost krátké vlažné sprše před horkou koupelí, která vysušuje. Místo mýdel zvolit balzámy na olejové bázi, které nevysušují, ale chrání a hydratují. Pozornost je třeba věnovat i místům, kde je kůže tenčí, jako jsou oční víčka nebo oblast obočí.

A čtvrtým krokem je **okamžité zklidnění** akutních projevů svědění, začervenání, praskání či vlhkosti speciálními zklidňujícími přípravky.





Nobilis Tilia

3 JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V PÉČI O POKOŽKU S EKZÉMEM?

V první řadě to jsou nevhodně zvolené kosmetické přípravky, vystavení se dráždivým spouštěčům a alergenům, škrábaní suché a svědivé pokožky a její nedostatečné promazávání. S péčí o ekzematickou pokožku je také spojeno několik mýtů, jak uvádí MUDr. Hana Moosová: „**Nejčastější chybou je nadměrná hygiena a nedostatečné zvláchnění kůže. Nadměrné mytí souvisí s pověrou, že na umyté kůži se vyskytuje menší počet patogenních mikroorganismů. Další chybou je nadměrné experimentování s různými přípravky a jejich časté střídání. Člověk by měl mít vytipované přípravky, které mu vyhovují.**“

Seznam dráždivých faktorů a alergenů jsme vám sepsali na konec e-booku.

4 JAKÝ VLIV MÁ EKZÉM NA PSYCHIKU?

Intenzivní svědění často narušuje spánek, což vede k únavě a podráždění psychiky dětí i jejich rodičů, a stejně tak dospělých trpících ekzémem. Kromě svědění je to také vzhled pokožky, který negativně ovlivňuje psychiku jedince a jeho sebevědomí. Tato psychická nepohoda až deprese, stejně jako dlouhodobý stres, vedou k oslabení imunity, a tak zpětně zhoršují i stav ekzému. V podobných případech, kromě správné vnější péče o pokožku, pomůžou také vhodně zvolené éterické oleje, jejichž vůně harmonizuje podrážděnou mysl, zbaví psychického zatížení a podpoří nalezení vnitřního klidu.

AROMATIPY PRO PSYCHICKOU POHODU

Pro uvolnění neklidné mysli přidejte do aromalampy nebo difuzéru 3 až 5 kapek **Směsi éterických olejů Zklidnění**. Ovocně-květinové tóny **Směsi éterických olejů Radost ze života** a **Směsi éterických olejů Harmonie** zase dodají optimismus, navrátí spokojenost a pomohou pocítit radost sám ze sebe.





Nobilis Tilia

JAK MŮŽE STRAVA A ŽIVOTNÍ STYL OVLIVNIT STAV EKZÉMU?

Výrazně. Určité druhy potravin, častěji známé **potravinové alergeny**, jako jsou například mléčné výrobky, ořechy, vejce, sója nebo lepek, mohou mít vznik ekzému na svědomí nebo jeho průběh zhoršovat. Je tedy důležité zjistit, zda jste na nějaké potraviny alergičtí a poté je z jídelníčku vyřadit. Stejně tak některé potraviny, které v těle zvyšují hormon histamin a podporují tak svědění, je vhodné dopřávat si výjimečně nebo je vynechat zcela. Jde například o cukr, kakao, alkohol nebo některé druhy ovoce a zeleniny, nejčastěji jahody, rajčata a citrusy.

A naopak jsou potraviny, které vnitřně **posílí váš imunitní systém**, který se pak s onemocněním bude lépe vyrovnávat, např. omega 3 a omega 6 mastné kyseliny. Naleznete je v rostlinných olejích, jako je **Posilující směs rostlinných BIO olejů** nebo **Konopný olej**. Ten se hodí i pro zevní péči o ekzém. Při atopickém ekzému je rovněž vhodné citlivě zařazovat detoxikaci organismu, ideálně na jaře a na podzim. Nápomocné jsou v tom nejrůznější pitné kúry s očistnými bylinami (například bylinná směs v **Detoxikačním čaji**) nebo tinktury. **Tinktura Ostropestřec** nejen ulevuje od pocitu těžkosti a navrácí zažívání zpět do rovnováhy, zároveň podporuje játra a pomáhá udržovat zdravou hladinu cukru v krvi.





MOHU S EKZÉMEM SPORTOVAT, KOUPAT SE, OPALOVAT SE?

Ano, ale! Na sport noste nejlépe oblečení z bavlny, aby pokožka dýchala a ihned po sportovní aktivitě se osprchujte, aby se na kůži nedržel pot. V zimě vybírejte materiály jako merino vlna nebo outlast. **Atopická pokožka ocení koupání v mořské vodě**, která obsahuje mnoho minerálů, které jí prospívají. Doma dejte přednost sprchování, a pokud zatoužíte po koupeli, dopřejte si lázeň v ovesném mléce, které je známé díky svým zklidňujícím účinkům na atopickou pokožku. Venkovní koupání není při ekzému zakázáno, jen je potřeba respektovat aktuální stav pokožky. V době vzplanutí nebo v případě mokřavého ekzému je návštěva rybníka nebo venkovního koupaliště nevhodná. Stejně tak nedoporučujeme opalování v akutní fázi ekzému, pokud je však nemoc stabilizovaná, je pobyt na sluníčku v pořádku. Vždy s **kvalitní UV ochranou**, a to ideálně s použitím přírodních minerálních UV filtrů, které nepronikají pod povrch pokožky.

JAKÝ VLIV MÁ NA EKZEMATICKOU POKOŽKU TO, CO NOSÍM NA SOBĚ?

Umělá vlákna v textilních materiálech nebo také jejich struktura, hrubost a švy, jsou jedněmi z mnoha možných dráždivých faktorů, které se dotýkají přímo lidské pokožky. Dochází pak ke tření a oděru nebo k pocení, které má na pokožku svůj dopad. Pokud je kůže navíc suchá a rozškrábaná, pronikají syntetické složky z umělých vláken či barviv přímo do kůže, kde a způsobují podráždění. Proto je pro atopickou pokožku **ideální čistá nebělená bavlna**, ve které může kůže volně dýchat, nebo podobné jemné materiály, jako je len a přírodní hedvábí. Vybírejte si oblečení s plochými švy, které neškrábou a pokožku zbytečně nedráždí. Svou roli v péči o oblečení hrají i prací prostředky, ve kterých prádlo perete a z nichž se mohou do kůže uvolňovat toxické látky. Volte tedy vždy šetrné **nontoxic prací gely nebo prášky** a aviváže a prádlo důkladně vymáchejte.





JAK PEČOVAT O EKZÉM U MIMINEK?

Výzkumy ukazují, že až **60 % malých dětí má ekzém**, který se nejčastěji projevuje už od 3. až 6. měsíce věku. U miminek, která ještě neumějí vyjádřit, co je trápí, může být zvláště obtížné určit diagnózu atopické dermatitidy. Pokud je ale vaše miminko neklidné a hůře spí, může ho trápit svědivá pokožka. Následně se objevují suchá načervenalá místa s drobnými pupínky, nejčastěji v oblasti obličeje a krku. V takovém případě navštivte svého pediatra nebo přímo dermatologa.

Miminkům ulevíte hlavně **vhodně zvolenou promašťující péčí**. Upravte své koupelové rituály a pro miminko vybírejte spíše koupelové oleje s rostlinnými oleji, ideálně za studena lisovanými. Využívejte toho, že po koupeli je pokožka hydratovaná, promaštěte ji hned speciálními rostlinnými oleji pro děti nebo zvláčňujícími krémy. Pozornost věnujte také výběru plenek a celkové péči o dětský zadeček. Kdykoli je to možné, nechte miminko bez plenky. Pokud je miminko kojené, dodržujte správnou hygienu bradavek a také sledujte, co jíte. Alergeny zhoršující stav pokožky s ekzémem se mohou přenášet i mateřským mlékem.



AROMATIPY PRO KLIDNÝ SPÁNEK MIMINEK

Před spaním rozprašte miminku v pokoji **Dětský osvěžovač vzduchu Majda** s uklidňující směsí éterických olejů z levandule a borovice. Do aromalampy nebo difuzéru přidejte 3 až 5 kapek **Směsi éterických olejů Dětská**, která vám pomůže nejen s lepším spánkem dítěte, uleví také při nachlazení a špatném zažívání.





JAK POMOCI STARŠÍM DĚTEM ZVLÁDNOUT EKZÉM?

Školáci s největší pravděpodobností trpí ekzémem od doby, kdy byli už miminka. Onemocnění tedy znají a péči o pokožku zvládnou sami. Ve škole by s sebou měli **mít po ruce krém**, na který jsou zvyklí, měli by vědět, jak ho používat a proč je důležité se neškrábat. Kromě vnější péče o pokožku ale děti mnohdy potřebují dodat hlavně psychickou oporu. Je pro ně náročné zvládnout nový dětský kolektiv, natož s viditelnými projevy ekzému na těle. Pomozte jim připravit se na možné reakce okolí včas. Věnujte se svým dětem, aby se vám mohly s důvěrou svěřit a ulevit si od svých starostí.

V neposlední řadě nezapomeňte na vhodné oblečení. Zvláště děti ve školce jsou velmi aktivní a snadno se zapotí. Měly by mít k dispozici několik vrstev oděvů, které mohou postupně odkládat. Na hodiny tělocviku vybírejte takový materiál, který je nebude příliš obepínat a dráždit.



AROMATIPY PRO PODPORU DĚTSKÉ MYSLI

Pár kapek éterických olejů na kapesníček, na keramické destičce nebo v difuzéru dětem zajistí:

- 1. Oporu a sebejistotu:** borovice, smrk, cedr
- 2. Odvahu a otevření se novým zážitkům:** tymián linalol, eukalyptus radiata, tea tree
- 3. Úlevu při smutku z odloučení:** cypřiš, majoránka, kadidlo
- 4. Snadné přijetí nových situací:** heřmánek, palmorůžová

Pro správnou orientaci v účincích éterických olejů doporučujeme **brožuru Éterické oleje**, kde naleznete kompletní přehled našich éterických olejů a popis jejich použití, ředění i skladování.



Nobilis Tilia

10

MOHU EKZÉM VYLÉČIT?

Léčba ekzému je příběhem na celý život a navzdory možnému vymizení příznaků, je vždy nutné vytrvat ve správné zvláčňující a preventivní péči. Samotné promazávání je až u poloviny ekzematiků dostatečná a úspěšná léčba. Pro pravidelnou péči o klidnou pokožku vybírejte lehké hydratační krémy a tělová mléka, aby vaše pokožka zůstala hydratovaná a mohla volně dýchat. Nezapomínejte pečovat správně o kožní mikrobiom a zařadit do péče o sebe i rostlinné oleje, které fungují jako prebiotika, potrava pro mikrobiom.

Za úspěchem léčby stojí také to, jak porozumíte nemoci, jak si usnadníte dodržování léčby i v klidných fázích a obecně jak se vyhnete tzv. dráždivým faktorům.

CO JSOU DRÁŽDIVÉ FAKTORY?

Dráždí nebo oslabují, ztenčují a narušují kožní bariéru, a tím otevírají kůži pro vstup látek, které způsobují kontaktní dermatitidu a u ekzematiků pak exacerbaci – vzplanutí ekzému. Pokud se nebude kožní bariéra takto narušovat, tak se pokožka zklidní a ekzém přejde do fáze remise – zlepšení.

- **Dlouhodobá psychická zátěž a stres**, který bývá velmi silným spouštěčem
- **Syntetické čisticí, dezinfekční, odmašťující či silně parfemované prostředky** (například prášky na praní, aviváže, mýdla, ad.)
- **Alergeny, pyly, plísně, nevhodná strava**
- **Oblečení, které ovlivňuje mikroklima na pokožce.** Pocení, vlhkost, tření.
- **Nedostatek UV záření a vitamínu D**
- **Topná sezóna**
- **Znečištěné životní prostředí**



Nobilis Tilia

ZKLIDŇUJÍCÍ KRÉM ATOPIK

Pro okamžitou
úlevu od nadměrné
vlhkosti, svědění
a zarudnutí



ATOPIK V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

**Denní péče vyžaduje: Neškrábat se.
Zvlhčovat pokožku. Zklidnit podráždění.**

Suchá a svědivá atopická pokožka je napjatá a trpí především nedostatkem vlhkosti. Potřebuje tedy výrazně hydratovat, zvlhčovat a promašťovat zvláčňujícími produkty, které účinně přispívají k obnově kožní bariéry, zvyšují hydrataci, změkčují a zamezují ztrátě vody v pokožce. **Speciální krémy a balzámy dokáží na pokožce vytvořit ochranou bariéru, která zabrání ztrátě vody a pronikání dráždivých látek do kůže.**

OBNOVUJÍCÍ KRÉM ATOPIK

Pro každodenní
hydrataci suché
pokožky s projevy
ekzému



SPRCHOVÝ BALZÁM ATOPIK

Pro mytí pokožky
s projevy atopického
ekzému



OBNOVUJÍCÍ TĚLOVÉ MLÉKO ATOPIK

Pro šetrnou péči
o celé tělo





NOBILIS TILIA s.r.o.

Vlčí Hora 147
407 46 Krásná Lípa

Zákaznický servis

(+420) 412 383 421
nobilis@nobilis.cz
Pondělí–pátek 8.00–17.00

Sledujte nás na sociálních sítích a na blog.nobilis.cz



nobilistiliacz



nobilistiliacz



Nobilis Tilia



Nobilis Tilia

Objevte výhodné nákupy také v naší mobilní aplikaci

