



Nobilis Tilia

Desatoro

PRE KAŽDÉHO ATOPIKA





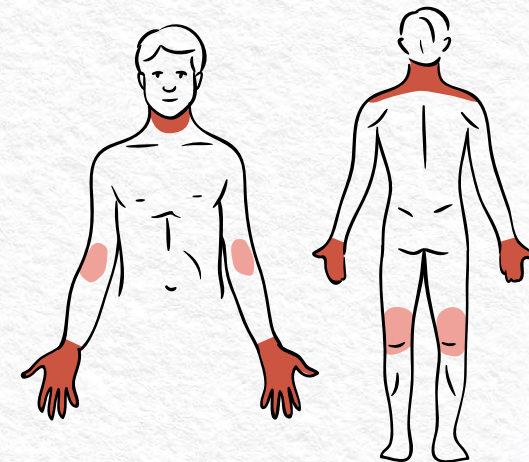
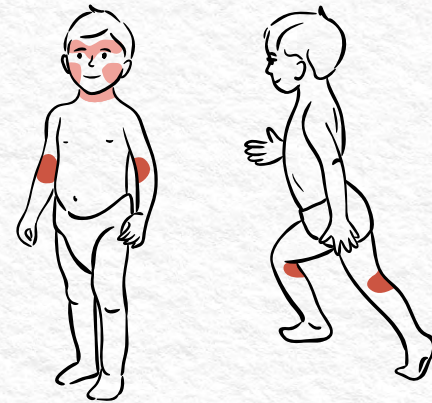
Nobilis Tilia

VZNIK A PROJAVY ATOPICKÉHO EKZÉMU

Atopický ekzém alebo aj atopická dermatitída je chronické zápalové ochorenie pokožky. Na jeho vznik, intenzitu a priebeh má vplyv mnoho faktorov, od dedičnosti po znečistené životné prostredie, alergény, vírusy a plesne, roztoče, syntetické látky a dezinfekčné prostriedky, ale aj hormonálne zmeny, teplo a potenie, rast zúbkov, očkovanie alebo dlhodobý stres. Pokožka s atopickým ekzémom má narušenú ochrannú funkciu a rovnováhu kožného mikrobiomu. To sa prejavuje suchou kožou a jej popraskaním, čím ľahko preniknú do tela dráždivé látky, ktoré spôsobia ďalšie podráždenie a priebeh ochorenia sa prehľbuje.

AKO SA NA TELE PREJAVUJE EKZÉM?

Suchou, popraskanou až hrubou a svrbivou pokožkou. Objavujú sa drobné pupienky, pluzgieriky, začervenanie, zápal a mokvanie. U dojčiat sa ekzém objavuje obvykle do pol roka života. Najskôr zasahuje hlavičku a tvár a postupne sa presúva na končatiny. Keď sa ekzém objaví neskôr, u väčších detí, dospelých a dospelých, býva najčastejšie zasiahnutá tvár, krk, ruky a trup, tiež lakťové a podkolenné jamky, zápästie, členky, zadok a stehná. Pleť na tvári sa vyznačuje pnutím a svrbením. Koža na tele je suchá až šupinatá, praská, svrbí a olupuje sa.





Nobilis Tilia

1 AKO ZISTÍM, ŽE JA ALEBO MOJE DIEŤA MÁ EKZÉM?

Diagnóza ochorenia nie je jednoduchá, vychádza z komplexnej rodinnej anamnézy a klinického vyšetrenia skúseným lekárom - **dermatológom**, ktorý tiež nastaví pre každého liečbu podľa jeho potrieb. Prejavy ekzému sú veľmi rozdielne a menia sa s vekom aj ročným obdobím. Je dôležité posúdiť aj doterajší priebeh ochorenia a reakcie na predchádzajúcu starostlivosť. Pre liečbu je potom kľúčové rozlišovať akútnu fázu vzplanutia, kedy býva často potrebné krátkodobo nasadiť kortikoidy, a tzv. udržiavaciu fázu choroby, kedy sami môžete vďaka správnej starostlivosti udržať zdravý stav pokožky a predísť zhoršeniu prejavov. U detí je potrebné rozlišovať prejavy ekzému od reakcií na alergény alebo na nevhodnú kozmetickú starostlivosť, ako upozorňuje MUDr. Hana Moosová z Kožnej ambulancie v Liberci: „***U detí odporúčam opatrnosť pri určovaní diagnózy, pretože môže ísť o takzvanú atopiformnú dermatitídu alebo o jednoduché podráždenie nedostatočne zvláčnenej kože, ktoré môže tiež spôsobovať svrbenie a začervenanie.***“

2 AKO MÔŽEM VZNIKU ALEBO ZHORŠENIU EKZÉMU ZABRÁNIŤ?

Prvým krokom je predovšetkým zistiť **príčinu vzniku ekzému** a aké dráždivé spúšťače ho vyvolávajú, a týmto sa potom dôsledne vyhýbať.

Druhým zásadným krokom je **zvoliť kozmetické prípravky špeciálne určené pre ekzematickú pokožku**, tzv. emolencie – zvláčňujúce produkty, ktoré zamedzujú strate vody z pokožky. Vhodné sú šetrné produkty prírodného charakteru s obsahom kvalitných rastlinných olejov, ktoré slúžia ako probiotiká (výživa) pre pokožku a udržiavajú mikrobióm v rovnováhe.

Tretím krokom je potom **každodenná vytrvalá starostlivosť** – premazávať celé telo 2x denne zvláčňujúcimi mliekami a krémami, natierať sa po každom umytí, dať prednosť krátkej vlažnej sprche pred horúcim kúpeľom, ktorý vysušuje. Namiesto mydiel zvoliť balzamy na olejovej báze, ktoré nevysušujú, ale chránia a hydratujú. Pozornosť je potrebné venovať aj miestam, kde je koža tenšia, ako sú očné viečka alebo oblasť obočia.

A štvrtým krokom je **okamžité upokojenie** akútnych prejavov svrbenia, začervenania, praskania či vlhkosti špeciálnymi upokojujúcimi prípravkami.





Nobilis Tilia

3 AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE CHYBY V STAROSTLIVOSTI O POKOŽKU S EKZÉMOM?

V prvom rade sú to nevhodne zvolené kozmetické prípravky, vystavenie sa dráždivým spúšťačom a alergénom, škrabanie suchej a svrbivej pokožky a jej nedostatočné premazávanie. So starostlivosťou o ekzematickú pokožku je tiež spojených niekoľko mýtov, ako uvádza MUDr. Hana Moosová: „**Najčastejšou chybou je nadmerná hygiena a nedostatočné zvláčnenie kože. Nadmerné umývanie súvisí s poverou, že na umytej koži sa vyskytuje menší počet patogénnych mikroorganizmov. Ďalšou chybou je nadmerné experimentovanie s rôznymi prípravkami a ich časté striedanie. Človek by mal mať vytipované prípravky, ktoré mu vyhovujú.**“ Zoznam dráždivých faktorov a alergénov sme vám spísali na koniec e-booku.

4 AKÝ VPLYV MÁ EKZÉM NA PSYCHIKU?

Intenzívne svrbenie často narúša spánok, čo vedie k únave a podráždeniu psychiky detí aj ich rodičov, a rovnako tak dospelých trpiacich ekzémom. Okrem svrbenia je to potom aj vzhľad pokožky, ktorý negatívne ovplyvňuje psychiku jedinca a jeho sebavedomie. Táto psychická nepohoda až depresia, rovnako ako dlhodobý stres, vedú k oslabeniu imunity, a tak spätne zhoršujú aj stav ekzému. V podobných prípadoch, okrem správnej vonkajšej starostlivosti o pokožku, pomôžu aj vhodne zvolené éterické oleje, ktorých vôňa harmonizuje podráždenú myseľ, zbaví vás psychického zaťaženia a podporí nájdenie vnútorného pokoja.



AROMATIPY PRE PSYCHICKÚ POHODU

Pre uvoľnenie nepokojnej mysle pridajte do aromalampy alebo difuzéra 3 až 5 kvapiek **Zmesi éterických olejov Upokojenie**. Ovocno-kvetinové tóny **Zmesi éterických olejov Radost zo života** a **Zmesi éterických olejov Harmónia** zase dodajú optimizmus, navrátia spokojnosť a pomôžu pocítiť radosť samého zo seba.



AKO MÔŽE STRAVA A ŽIVOTNÝ ŠTÝL OVPLYVNIŤ STAV EKZÉMU?

Výrazne. Určité druhy potravín, častejšie známe **potravinové alergény**, ako sú napríklad mliečne výrobky, orechy, vajcia, sója alebo lepok, môžu mať na svedomí vznik ekzému alebo jeho priebeh zhoršovať. Je teda dôležité zistiť, či ste na nejaké potraviny alergickí a potom ich z jedálneho lístka vyradiť. Rovnako niektoré potraviny, ktoré v tele zvyšujú hormón histamín a podporujú tak svrbenie, je vhodné dopriať si výnimočne alebo ich vynechať úplne. Ide napríklad o cukor, kakao, alkohol alebo niektoré druhy ovocia a zeleniny, najčastejšie jahody, paradajky a citrusy.

A naopak sú potraviny, ktoré vnútorne **posilnia váš imunitný systém**, ktorý sa potom s ochorením bude lepšie vyrovnávať, napr. omega 3 a omega 6 mastné kyseliny, ktoré nájdete v rastlinných olejoch, ako je **Posilňujúca zmes rastlinných BIO olejov** alebo **Konopný olej**. Ten sa hodí aj na vonkajšiu starostlivosť o ekzém. Pri atopickom ekzéme je tiež vhodné citlivo zaraďovať detoxikáciu organizmu, ideálne na jar a na jeseň. Nápomocné sú v tom najrôznejšie pitné kúry s očistnými bylinami (napríklad bylinná zmes v **Detoxikačnom čaji**) alebo tinktúry. **Tinktúra Petrec** nielen uľavuje od pocitu ťažkosti a navracia zažívanie späť do rovnováhy, zároveň podporuje pečeň a pomáha udržiavať zdravú hladinu cukru v krvi.





Nobilis Tilia

MÔŽEM S EKZÉMOM ŠPORTOVAŤ, KÚPAŤ SA, OPAĽOVAŤ SA?

Áno, ale! Na šport noste najlepšie oblečenie z bavlny, aby pokožka dýchala a ihneď po športovej aktivite sa osprchujte, aby sa na koži nedržal pot. V zime to môžu byť materiály ako merino vlna alebo outlast. **Atopická pokožka ocení kúpanie v morskej vode**, ktorá obsahuje mnoho minerálov, ktoré jej prospievajú. Doma dajte prednosť sprchovaniu, a pokiaľ zatúžite po kúpeli, doprajte si kúpeľ v ovsenom mlieku, ktoré je známe vďaka svojim upokojujúcim účinkom na atopickú pokožku. Vonkajšie kúpanie nie je pri ekzéme zakázané, len je potrebné rešpektovať aktuálny stav pokožky. V čase vzplanutia alebo v prípade mokvavého ekzému je návšteva rybníka alebo verejného kúpaliska nevhodná. Rovnako tak neodporúčame opaľovanie v akútnej fáze ekzému, pokiaľ je však choroba stabilizovaná, je pobyt na slniečku v poriadku. Vždy s **kvalitnou UV ochranou**, a to ideálne s použitím prírodných minerálnych UV filtrov, ktoré neprenikajú pod povrch pokožky.

AKÝ VPLYV MÁ NA EKZEMATICKÚ POKOŽKU TO, ČO NOSÍM NA SEBE?

Umelé vlákna v textilných materiáloch alebo tiež ich štruktúra, hrubosť a švy, sú jednými z mnohých možných dráždivých faktorov, ktoré sa dotýkajú priamo ľudskej pokožky. Dochádza potom k treniu a oderu alebo k poteniu, ktoré má na pokožku svoj vplyv. Pokiaľ je koža navyše suchá a rozškriabaná, prenikajú syntetické zložky z umelých vlákien či farbív priamo do kože, kde spôsobujú podráždenie. Preto je pre atopickú pokožku **ideálna čistá nebielená bavlna**, v ktorej môže koža voľne dýchať, alebo podobné jemné materiály, ako je ľan a prírodný hodváb. Vyberajte si oblečenie s plochými švami, ktoré neškriabu a pokožku zbytočne nedráždia. Svoju úlohu v starostlivosti o oblečenie hrajú aj pracie prostriedky, v ktorých bielizeň periete a z ktorých sa môžu do kože uvoľňovať toxické látky. Voľte teda vždy šetrné **netoxické pracie gély, prášky** a aviváže a bielizeň dôkladne vyplákejte.





AKO SA STARAŤ O EKZÉM U BÁBÄTIEK?

Výskumy ukazujú, že až **60% malých detí má ekzém**, ktorý sa najčastejšie prejavuje už od 3. až 6. mesiaca veku. U bábätiek, ktoré ešte nevedia povedať, čo ich trápi, môže byť obzvlášť ťažké určiť diagnózu atopickej dermatitídy. Pokiaľ je ale vaše bábätko nepokojné a horšie spí, môže ho trápiť svrbivá pokožka. Následne sa objavujú suché červenasté miesta s drobnými pupienkami, najčastejšie v oblasti tváre a krku. V takom prípade navštívte svojho pediatra alebo priamo dermatológa.

Bábätkám uľavíte najmä **vhodne zvolenou premastujúcou starostlivosťou**. Upravte svoje kúpeľové rituály a pre bábätko vyberajte skôr kúpeľové oleje s rastlinnými olejmi, ideálne za studena lisovanými. Využívajte to, že po kúpeli je pokožka hydratovaná, hneď ju premastíte špeciálnymi rastlinnými olejmi pre deti alebo zvláčňujúcimi krémami. Pozornosť venujte aj výberu plienok a celkovej starostlivosti o detský zadoček. Kedykoľvek je to možné, nechajte bábätko bez plienky. Pokiaľ je bábätko dojčené, dodržiavajte správnu hygienu bradaviek a tiež sledujte, čo jete. Alergény zhoršujúce stav pokožky s ekzémom sa môžu prenášať aj materským mliekom.



AROMATIPY PRE POKOJNÝ SPÁNOK BÁBÄTIEK

Pred spaním rozprášte bábätku v izbe **Detský osviežovač vzduchu Majda** s upokojujúcou zmesou éterických olejov z levandule a borovice. Do aromalampy alebo difuzéra pridajte 3 až 5 kvapiek **Zmesi éterických olejov Detská**, ktorá vám pomôže nielen s lepším spánkom dieťaťa, uľaví aj pri prechladnutí a zlom zažívaní.





AKO POMÔČŤ STARŠÍM DEŤOM ZVLÁDNUŤ EKZÉM?

Školáci s najväčšou pravdepodobnosťou trpia ekzémom od veku, keď boli ešte bábätká. Chorobu teda poznajú a starostlivosť o pokožku zvládnu sami. V škole by so sebou mali **mať po ruke krém**, na ktorý sú zvyknutí, mali by vedieť, ako ho používať a prečo je dôležité sa neškriabať. Okrem vonkajšej starostlivosti o pokožku ale deti často potrebujú dodať hlavne psychickú oporu. Je pre nich náročné zvládnuť nový detský kolektív, a nie ešte s viditeľnými prejavmi ekzému na tele. Pomôžte im včas sa pripraviť sa na možné reakcie okolia. Venujte sa svojim deťom, aby sa vám mohli s dôverou zveriť a uľaviť si od svojich starostí.

V neposlednom rade nezabudnite na vhodné oblečenie. Zvlášť deti v škôlke sú veľmi aktívne a ľahko sa spotia. Mali by mať k dispozícii niekoľko vrstiev odevov, ktoré môžu postupne odkladať. Na hodiny telocviku vyberajte taký materiál, ktorý ich nebude príliš obopínať a dráždiť.



AROMATIPY NA PODPORU DETSKEJ MYSLE

Pár kvapiek éterických olejov na vreckovku, na keramickej doštičke alebo v difuzéri deťom zaistí:

- 1. Oporu a sebaistotu:** bôrovica, smrek, céder
- 2. Odvahu a otvorenie sa novým zážitkom:** tymián linalol, eukalyptus radiata, tea tree
- 3. Úľavu pri smútku z odlúčenia:** cyprus, majorán, kadidlo
- 4. Jednoduché prijatie nových situácií:** harmanček, palmoruzová

Pre správnu orientáciu v účinkoch éterických olejov odporúčame **brožúru Éterické oleje**, kde nájdete kompletný prehľad našich éterických olejov a popis ich použitia, riedenia a skladovania.



10

MÔŽEM EKZÉM VYLIEČIŤ?

Liečba ekzému je príbehom na celý život a napriek možnému vymiznutiu príznakov, je vždy nutné vytrvať v správnej zvláčňujúcej a preventívnej starostlivosti. Samotné premazávanie je až u polovice ekzematikov dostatočná a úspešná liečba. Pre pravidelnú starostlivosť o pokojnú pokožku vyberajte ľahké hydratačné krémy a telové mlieka, aby vaša pokožka zostala hydratovaná a mohla voľne dýchať. Nezapúdajte sa starať správne o kožný mikrobióm a zaradiť do starostlivosti o seba aj rastlinné oleje, ktoré fungujú ako probiotiká, potrava pre mikrobióm.

Za úspechom liečby stojí aj to, ako porozumiete chorobe, ako si uľahčíte dodržiavanie liečby aj v pokojných fázach a všeobecne ako sa vyhnete tzv. dráždivým faktorom.

ČO SÚ DRÁŽDIVÉ FAKTORY?

Dráždia alebo oslabujú, stenčujú a narúšajú kožnú bariéru, a tým otvárajú kožu pre prestup látok, ktoré spôsobujú kontaktnú dermatitídu a u ekzematikov potom exacerbáciu – vzplanutie ekzému. Pokiaľ sa nebude kožná bariéra takto narušovať, tak sa pokožka upokojí a ekzém prejde do fázy remisie – zlepšenia.

- **Dlhodobá psychická záťaž a stres**, ktorý býva veľmi silným spúšťačom.
- **Syntetické čistiace, dezinfekčné, odmastujúce či silne parfumované prostriedky** (napríklad prášky na pranie, aviváže, mydlá, atď.).
- **Alergény, peľ, plesne, nevhodná strava.**
- **Oblečenie, ktoré ovplyvňuje mikroklimu na pokožke.** Potenie, vlhkosť, trenie.
- **Nedostatok UV žiarenia a vitamínu D.**
- **Vykurovací sezóna.**
- **Znečistenie životného prostredia.**



Nobilis Tilia

UPOKOJUJÚCI KRÉM ATOPIK

Pre okamžitú úľavu
od nadmernej
vlhkosti, svrbenia
a začervenania



ATOPIK V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

**Denná starostlivosť vyžaduje: Neškriabať sa.
Zvlhčovať pokožku. Upokojiť podráždenie.**

Suchá a svrbivá atopická pokožka je napätá a trpí predovšetkým nedostatkom vlhkosti. Potrebuje teda výrazne hydratovať, zvlhčovať a premasťovať zvláčňujúcimi produktmi, ktoré účinne prispievajú k obnove kožnej bariéry, zvyšujú hydratáciu, zmäkčujú a zamedzujú strate vody v pokožke. **Špeciálne krémy a balzamy dokážu na pokožke vytvoriť ochrannú bariéru, ktorá zabráni strate vody a prenikaniu dráždivých látok do kože.**

OBNOVUJÚCI KRÉM ATOPIK

Na každodennú
hydratáciu suchej
pokožky s prejavmi
ekzému



SPRCHOVÝ BALZAM ATOPIK

Na umývanie
pokožky s prejavmi
atopického ekzému



OBNOVUJÚCE TELOVÉ MLIEKO ATOPIK

Pre šetrnú
starostlivosť
o celé telo





Nobilis Tilia

NOBILIS TILIA s.r.o.

Vlčí Hora 147
407 46 Krásná Lípa

Zákaznícky servis

(+420) 412 383 421
nobilis@nobilis.cz

Pondelok-piatok 8.00–17.00

Sledujte nás na sociálnych sieťach a na blog.nobilis.cz



nobilistiliacz



nobilistiliacz



Nobilis Tilia



Nobilis Tilia