**Atopický ekzém trápí až 30 % dětí.**

**Postihuje i dospělé.**

**K jedním z nejčastějších kožních onemocnění u dětí patří atopický ekzém, postihuje přibližně 20 až 30 procent děti. Nejčastěji v prvních pěti letech. Při jeho vzniku hraje roli často genetická predispozice - ekzém nebo astma u jednoho z rodičů či sourozenců. Proto by rodiče, co ekzém mají, měli věnovat větší pozornost a péči o pokožku kojence.**

U „rizikových skupin“ dětí je proto důležité častější promazávaní kůže, ideálně přípravky na ekzém z lékárny nebo přírodní kosmetikou např. kokosovým olejem. Je dobré omezit časté koupání. Voda pokožku vysušuje. Vhodné je, aby miminko nosilo bavlněné a prodyšné oblečení. Pokud se dítě v noci škrábe, dávejte mu bavlněné rukavičky nebo speciální pyžama se zašitými rukávky.

Vznik ekzému může také urychlit pobyt v prašném prostředí. Důležitá je i strava. Samozřejmě nejlepší variantou je kojení a postupné a opatrné zavádění mléčných výrobků a některého ovoce.

**Atopický ekzém může být i v dospělosti**

Projevy atopického ekzému v dospělosti se nejčastěji objevují u lidí, kteří trpěli ekzémem nebo alergickým onemocněním v dětském věku. „Přibližně 10 % ze všech dětských pacientů si ekzém přenese i do dospělosti. První obtíže až v dospělosti jsou poměrně vzácné. Častější schéma je, že pacient má v dětství mírnou formu onemocnění, a až v dospělosti se změní v klasický ekzém,“ říká dermatoložka MUDr. Zuzana Macková z Perfect Clinic Dermatology.

Atopický ekzém je dlouhodobé a dědičné, kožní onemocnění. Hlavním faktorem je dědičná predispozice v součinnosti s dalšími vnějšími a vnitřními faktory. Nedostatečná tvorba kožních tuků vede k narušení ochranné kožní bariéry, ta usnadňuje pronikání mikroorganismů, aktivaci imunitních buněk a vede tak k zánětu a svědění. Je třeba si však zároveň uvědomit, že zděděný sklon k atopii není ještě aktivní onemocnění.

**Na ekzém není zázračný krém**

Pokud u dětských pacientů přetrvává ekzém i v dospělosti, bývají jeho dispozice pak doživotní. „Na ekzém bohužel neexistuje zázračný lék, který ho jednou provždy vyléčí, tak aby se již nevrátil. Je ale možné správným výběrem péče ekzém udržovat v klidové fázi co nejdéle a eliminovat časté vzplanutí,“ vysvětluje MUDr. Zuzana Macková.

**Jak proti ekzému bojovat v dospělosti?**

Nejdůležitější je zabezpečit zdraví atopické pokožky dlouhodobou péči za pomocí zvláčňujících (promasťovacích) krémů tzv. Emoliencia. Ty jsou základem péče o pokožku a je možné je používat denně, bez ohledu na to, zda se onemocnění nachází v akutní nebo latentní fázi. Mají promašťující účinky, hydratují pokožku, zlepšují bariérovou funkci kůže a potlačují tak vznik ekzému. Tyto přípravky existují ve formě tělových mlék, pleťových krémů, mastí a přísad do koupele nebo na sprchování. Správnou péči o pokožku dokážeme příznivě ovlivňovat celkový průběh onemocnění. Výbornou složkou v krémech pro atopickou pokožkou je pak Urea, která kromě hydratačního účinku působí i proti svědění. Další vhodné složky je glycerin, ceramidy, kyselina linolová či mandlový olej.

**Dobře čtěte obaly**

Naopak je i mnoho látek a přípravků, kterým by se lidé s atopickým ekzémem měli vyhnout. Je důležité proto číst složení přípravků na obalu. Plno složek především v produktech osobní hygieny může dráždit citlivou pokožku a narušovat přirozenou mazovou vrstvu. Například přípravky s obsahem kyseliny salicylové nebo glykolové vysouší pokožku a ekzém tak zhoršují. Pozor také dávejte na obsah pěnivých látek či konzervantů. Důležitý je také výběr make-upu. Používejte kosmetiku pro citlivou pleť bez parfemace. Než si koupíte velké balení líčení, vždy nejprve začněte s testery, ať zjistíte, zda pokožku nedráždí.