

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 povzdchnutím 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 objevit za několik let i později, často vlivem stresu nebo hormonálních změn v pubertě či během těhotenství, ale i kdykoliv 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.

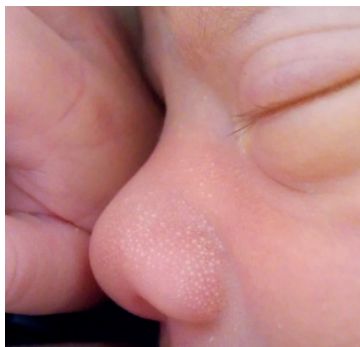
Ale pozor, ne každá vyrážka u miminka znamená atopický ekzém. Malé děti občas pupínky na tvářičce i jinde po těle mívají a není to žádná katastrofa. Dětská pokožka je totiž velice citlivá a musí si zvyknout na nové prostředí, kterému je po porodu vystavena. Krátkodobě se proto u miminek mohou objevit nejrůznější kožní projevy, které ve většině případů nepotřebují žádné speciální ošetření. Novorozenci často mívají na obličejí neškodné milimetrové bílé či nažloutlé tečky (tzv. **milia**), 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



Vánoce 2015

Od nejstaršího: já, Eliška, Zuzanka, Kubíček a Matýsek (Focení jsme tehdy načasovali tak, aby kluci měli díky hormonálnímu krému pěkně tvářičky bez ekzému.)

*Milia u novorozence**Novorozenecké akné*

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 alergenů 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, roztoči).

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 patlání 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. Nejstarší **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 lékařů nařizenou dietu bez všech prokázaných potravinových alergenů (mléko, vejce, sója, ryby, luštěniny, semínka), ale stav kůže byl pořád otrěsný. 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 našťástí 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 obličej. Čtyřleté narozeniny už naši kluci oslavili nejen v tričkách s krátkým rukávem, ale konečně i v kraťasech. A co víc, mohli se v létě chatat 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 břichu a končetinách. Opět jsem se snažila odhalit spouštěče ekzému mezi potravinami a nastavit vhodnou dietu. Zabralo to naštěstí 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, čeho se vyvarovat a jak se i z omezeného výběru surovin dobře najíst.

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



Začátek ekzému u našich synů

Kubíček (2 měsíce)



Matýsek (3 měsíce)