viac článkov

Diagnostika a liečba ekzému

Zverejnené: 6. augusta 2024 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



Ekzém je chronické zápalové ochorenie kože charakterizované svrbením, začervenanou a suchou pokožkou. Bežne postihuje tvár, krk, lakte, kolená a členky, ale môže sa vyskytnúť na ktorejkoľvek časti tela. Ekzém je výsledkom kombinácie genetických a environmentálnych faktorov, ktoré vedú k narušeniu kožnej bariéry a nadmerne aktívnej imunitnej odpovedi.

Typy ekzémov

1. Atopická dermatitída: najbežnejšia forma, zvyčajne začínajúca v detstve a často spojená s inými alergickými stavmi (napr. astma a senná nádcha).
2. Kontaktná dermatitída: spôsobená priamym kontaktom s dráždivou látkou alebo alergénom.
3. Dyshidrotický ekzém: charakterizovaný malými pľuzgiermi na rukách a nohách.
4. Numulárny ekzém: prejavuje sa ako okrúhle lézie v tvare mince na koži.
5. Seboroická dermatitída: postihuje mastné oblasti tela, ako je pokožka hlavy a tvár.
6. Statická dermatitída: vyskytuje sa v dolných končatinách v dôsledku zlého obehu.

Typické miesta výskytu ekzému

- Tvár a krk: časté najmä u dojčiat a malých detí.
- Ruky a nohy: často postihnuté, najmä u dospelých.
- Lakte, kolená, zápästia a členky sú tiež bežné miesta výskytu.

Príznaky

Príznaky ekzému sa môžu líšiť v závislosti od jednotlivca a závažnosti jeho stavu. Medzi bežné príznaky patria:

1. Svrbenie

Intenzívne svrbenie je jedným z najvýraznejších a najnepríjemnejších symptómov. Často vedie k poškriabaniu, ktoré môže ešte viac zhoršiť stav.

2. Začervenanie a zápal

Pri ekzéme sú prítomné zapálené oblasti kože, ktoré sú červené alebo tmavšie ako okolitá koža.

3. Suchá pokožka

Koža sa často stáva veľmi suchou a môže prasknúť alebo sa odlupovať a vytvárať šupinky. Koža môže byť na dotyk drsná.

4. Vyrážka

Vyrážky sa môžu líšiť vo vzhľade, od malých vyvýšených hrbolčekov až po väčšie, hrubšie škvrny. Bežne sa objavuje na tvári, krku, vnútorných lakťoch, za kolenami a na zápästiach a členkoch, ale môže sa vyskytnúť kdekoľvek na tele.

5. Pľuzgiere

Niekedy sa môžu vytvoriť malé pľuzgiere naplnené tekutinou, ktoré môžu prasknúť.

6. Zhrubnutá koža

Chronické škrabanie alebo trenie môže spôsobiť zhrubnutie a stvrdnutie pokožky (lichenifikácia). Po čase môže postihnutá koža stmavnúť (hyperpigmentácia) alebo sa zosvetliť (hypopigmentácia).

7. Bolesť a nepohodlie

Zapálená a popraskaná pokožka môže byť bolestivá a citlivá. Niektorí pacienti pociťujú pocit pálenia alebo štípania v postihnutých oblastiach.

8. Infekcia

Sekundárne infekcie: škrabanie môže viesť k prasknutiu kože, čím sa zvyšuje riziko bakteriálnych, vírusových alebo mykotických infekcií.

Príčiny

Ekzém je často výsledkom viacerých vzájomne sa ovplyvňujúcich faktorov (genetických + faktorov prostredia). Napríklad u osoby s genetickou predispozíciou na ekzém sa môžu prejaviť symptómy, keď je vystavený spúšťačom prostredia alebo počas obdobia stresu.

Presná príčina sa u rôznych pacientov môže líšiť, no medzi primárnych prispievateľov patria:

1. Genetické faktory

- Rodinná anamnéza: ak má jeden alebo obaja rodičia ekzém, astmu alebo sennú nádchu, u ich detí je väčšia pravdepodobnosť vzniku ekzému.
- Mutácia génu pre filagrín: mutácie na géne pre filagrín (gén zodpovedný za udržiavanie kožnej bariéry) môžu spôsobiť, že pokožka je náchylnejšia na suchosť a podráždenie, čím sa zvyšuje riziko ekzému.

2. Dysfunkcia imunitného systému

Hyperaktívna imunitná odpoveď: ekzém je spojený s nadmerne aktívnym imunitným systémom, ktorý silne reaguje na dráždivé látky a alergény, čo vedie k zápalu a príznakom ekzému.

3. Environmentálne spúšťače

- Dráždivé látky: látky ako mydlá, čistiace prostriedky, šampóny, dezinfekčné prostriedky a iné môžu vyvolať vzplanutie ekzému.
- Alergény: bežné alergény, ktoré môžu vyvolať ekzém, zahŕňajú peľ, roztoče, srsť domácich zvierat, plesne a niektoré potraviny.
- Klíma: extrémne teploty, vlhkosť a potenie môžu zhoršiť príznaky ekzému. Suchý zimný vzduch a nízka vlhkosť môžu vysušovať pokožku, zatiaľ čo teplo a vlhkosť v lete môžu viesť k poteniu a svrbeniu.
- Mikróby: baktérie ako Staphylococcus aureus, vírusy a niektoré huby môžu spôsobiť infekcie, ktoré spúšťajú ekzém.

4. Stres

Stres samotný nespôsobuje ekzém, no môže zhoršiť symptómy a vyvolať vzplanutia. Predpokladá sa, že spojenie medzi stresom a ekzémom súvisí s imunitným systémom a funkciou kožnej bariéry.

5. Hormóny

Hormonálne zmeny: kolísanie hormónov, najmä u žien, môže vyvolať alebo zhoršiť príznaky ekzému. Často sa to pozoruje počas tehotenstva, menštruácie alebo menopauzy.

6. Diéta

Potravinové alergie: niektoré potraviny môžu vyvolať ekzém, najmä u dojčiat a detí. Medzi bežné spúšťače patria vajcia, mlieko, sója, pšenica, ryby a orechy. Úloha potravinových alergií pri ekzémoch sa však medzi jednotlivcami líši.

7. Defekty kožnej bariéry

Ohrozená kožná bariéra: pacienti s ekzémom majú často poškodenú kožnú bariéru, ktorá umožňuje únik vlhkosti a prenikanie dráždivých látok, alergénov a mikróbov. To vedie k suchej, svrbiacej a zapálenej pokožke.

8. Ďalšie prispievajúce faktory

Oblečenie: hrubé alebo tesné oblečenie, najmä vyrobené z vlny alebo syntetických tkanín, môže podráždiť pokožku a spustiť ekzém.

Voda: dlhodobé vystavenie vode, najmä horúcej, môže zbaviť pokožku jej prirodzených olejov, čím sa zhoršia príznaky ekzému.

Diagnostika

Diagnostika ekzému zvyčajne pozostáva z kombinácie anamnézy, fyzikálneho vyšetrenia a niekedy aj ďalších testov na vylúčenie iných stavov.

V prípade, že sú potrebné ďalšie testy, používajú sa napríklad:

- Náplasťové testovanie – ak je podozrenie na kontaktný alergén, môže sa vykonať náplasťové testovanie na identifikáciu špecifických alergénov, ktoré môžu spúšťať ekzém.
- Biopsia kože – v niektorých prípadoch je možné odobrať malú vzorku kože a preskúmať ju pod mikroskopom, aby sa vylúčili iné kožné ochorenia a potvrdila sa diagnóza.
- Krvné testy – aj keď to nie je bežne potrebné, môžu sa vykonať krvné testy na kontrolu zvýšených hladín imunoglobulínu E (IgE) alebo na vylúčenie iných stavov s podobnými príznakmi.
- Diferenciálna diagnostika na vylúčenie iných stavov – lekár zváži iné kožné stavy, ktoré môžu pripomínať ekzém, ako je psoriáza, seboroická dermatitída, kontaktná dermatitída a plesňové infekcie, a na ich rozlíšenie použije klinický úsudok a diagnostické testy.

Kľúčové diagnostické kritériá

Podľa usmernení organizácií (Americká akadémia dermatológie) sú kľúčové kritériá na diagnostiku atopickej dermatitídy:

1. Pruritus (svrbenie) – svrbenie je primárnym znakom.
2. Ekzém a jeho vzhľad a distribúcia: typický vzhľad a umiestnenie vyrážky.
3. Chronická alebo recidivujúca anamnéza: dôkaz chronicity alebo periodických vzplanutí.

Pediatrickí pacienti (dojčatá a deti)

U dojčiat sa ekzém často objavuje na tvári a pokožke hlavy, zatiaľ čo u starších detí bežne postihuje ohybové oblasti (v lakťoch, za kolenami). Diagnóza sa môže viac zamerať na vizuálne vyšetrenie a anamnézu rodičov.

Liečba

Cieľom liečby ekzému je zmierniť príznaky, znížiť zápal a zabrániť vzplanutiu. Často zahŕňa kombináciu liekov a úpravy životného štýlu. Medzi bežné prístupy pri liečbe ekzému patria:

1. Hydratácia

Pravidelné používanie emolientov: pokožka by mala zostať hydratovaná, aby sa zabránilo jej vysušeniu. Odporúčajú sa prípravky, ktoré neobsahujú vonné látky a farbivá, ktoré môžu dráždiť pokožku.

2. Lokálne lieky

- Kortikoidové krémy a masti: bežne sa predpisujú na zníženie zápalu a svrbenia (triamcinolón, betametazón, fluocinolónacetonid, mometazón, a iné).
- Inhibítory kalcineurínu: nesteroidné krémy, ako je takrolimus a pimekrolimus, sa používajú na potlačenie imunitnej odpovede a zníženie zápalu, najmä v citlivých oblastiach, ako je tvár a očné viečka.

3. Perorálne lieky

- Antihistaminiká: perorálne antihistaminiká môžu pomôcť znížiť svrbenie a zlepšiť spánok, najmä ak je svrbenie závažné.
- Systémové kortikosteroidy: pri závažných vzplanutiach môžu byť perorálne kortikosteroidy (prednizón) predpísané na krátkodobé použitie na rýchle zníženie zápalu.
- Imunosupresíva: v prípadoch závažného ekzému, ktorý nereaguje na inú liečbu, možno zvážiť imunosupresíva ako cyklosporín alebo metotrexát.

4. Biologické terapie

Dupilumab: monoklonálna protilátka, ktorá pôsobí protizápalovo. Používa sa na stredne ťažký až ťažký ekzém, ktorý nereaguje na iné liečby.

5. Fototerapia

Terapia ultrafialovým (UV) svetlom: kontrolovaná expozícia ultrafialovému svetlu môže pomôcť znížiť zápal a zlepšiť funkciu kožnej bariéry.

6. Zmeny životného štýlu a domáca liečba

- Vyhýbanie sa spúšťačom: identifikácia a vyhýbanie sa známym spúšťačom, ako sú určité mydlá, čistiace prostriedky, látky a alergény, ktoré môžu zhoršiť ekzém.
- Postupy pri kúpaní: odporúčajú sa vlažné kúpele alebo sprchy a vyhýbanie sa horúcej vode, používanie jemných čistiacich prostriedkov.
- Zvládanie stresu: techniky ako mindfulness, meditácia a cvičenie môžu pomôcť znížiť stres, ktorý môže vyvolať alebo zhoršiť príznaky ekzému.

7. Diéta a výživa

- Eliminačná diéta: pacientom s potravinovými alergiami, ktoré spúšťajú ekzém, môže pomôcť identifikácia a vyhýbanie sa špecifickým potravinám.
- Probiotiká a doplnky výživy: niektoré štúdie naznačujú, že probiotiká a určité doplnky, ako sú omega-3 mastné kyseliny, môžu byť prospešné pre niektorých jedincov s ekzémom, no je potrebný ďalší výskum.

8. Alternatívne a doplnkové terapie

- Bylinné doplnky: niektoré bylinné liečivá a prírodné oleje (kokosový olej a olej zo slnečnicových semien), môžu niektorým jednotlivcom poskytnúť úľavu.
- Akupunktúra a akupresúra: tieto terapie môžu pomôcť znížiť svrbenie a stres u niektorých ľudí, no dôkazy o ich účinnosti sú zatiaľ obmedzené.

Záver

Pri ekzéme je práve včasná diagnóza rozhodujúca pre efektívnu liečbu, ktorá môže pomôcť zmierniť symptómy, predchádzať komplikáciám a zlepšiť kvalitu života pacientov.

Liečba by mala byť prispôsobená špecifickým symptómom, spúšťačom a reakcii jednotlivca na predchádzajúcu liečbu.

Medzi odporúčania patria kombinácia: pravidelné používanie emolientov na udržanie hydratácie pokožky, identifikácia a vyhýbanie sa alergénom alebo dráždivým látkam, použitie kortikosteroidných krémov alebo iných liekov na zníženie zápalu a úpravy životného štýlu.