

## **Co je atopická dermatitida?**

Ekzém je obecný pojem popisující kůži, která je postižena zánětem (červená, oteklá, šupinatá a svědí). Nejčastější formou ekzému je atopická dermatitida (AD) známá také jako atopický ekzém nebo neurodermatitida. Nejlepší způsob, jak zjistit, zda vy nebo vaše dítě trpíte AD (a nikoli jinou formou ekzému), je poradit se s lékařem. Na léčbu AD se specializují dermatologové, pediatři, alergologové a někteří praktičtí lékaři. Obvykle není třeba provádět krevní testy ani testy na alergii, abyste zjistili, zda máte AD.

## **Jak častá je atopická dermatitida?**

AD je časté onemocnění. V Evropě je AD postiženo 10–15% dětí a přibližně 3–5% dospělých. Frekvence postižení se však liší. Zdá se, že AD je častější ve velkých městech a v průmyslových zemích než ve venkovských oblastech. Důvod pro to je stále nejasný. S největší pravděpodobností jsou na vině faktory životního prostředí a životního stylu.

## **Jak rozpoznat atopickou dermatitidu?**

Dospělí a děti postižené AD obvykle vykazují symetrická červená ložiska zanícené, suché a svědí kůže. Mohou být umístěny na tvářích (zejména u batolat), pažích, nohou, zápěstích a často se vyskytují v místech ohybu kůže. Rozmístění ložisek u atopického ekzému je individuální a může být kdekoli na povrchu těla. Pokud je AD přítomna delší dobu dochází k zesilování pokožky. Jindy může pokožka s AD během vzplanutí plakat, slzit nebo krváčet, zvláště po intenzivním poškrábání. AD téměř vždy způsobuje svědění, někdy bolest nebo pálení.

## **Co je příčinou atopické dermatitidy?**

Není jasné, co je příčinou AD. Pravděpodobně neexistuje jediná příčina AD. Několik původních a získaných faktorů interaguje navzájem a je příčinou vzniku onemocnění, jako je imunitní dysfunkce a dysfunkce kožní bariéry.

## **Je atopická dermatitida alergií?**

AD je komplexní onemocnění a hlavní příčinou AD je alergická dysfunkce. Alergie je škodlivá reakce imunitního systému těla na běžně neškodné látky, jako jsou pyly, potraviny, roztoče a jiné alergenů. U některých pacientů s AD mohou tyto alergenů vyvolat vzplanutí AD. Drtivá většina pacientů s AD by však neměla dodržovat dietu. Všechny diety, zejména u dětí, musí být konzultovány s lékařem, protože nesprávná dieta by jinak mohla ublížit.

## **Jaký je průběh atopické dermatitidy?**

Atopická dermatitida je dlouhotrvající forma ekzému. Často začíná v dětství a často dochází ke zlepšení, když lidé vyrostou. Někdy může přetrvávat až do dospělosti. Někteří lidé mohou mít první projev AD až v dospělosti. Faktory, které jsou spojeny s chronickým onemocněním, zahrnují časný nástup onemocnění a přítomnost alergického onemocnění, jako je astma a senná rýma.

## **Co je vzplanutí (flare-up)?**

Vzplanutí je období silného svědění a velmi zánětlivé citlivé pokožky. Někteří lidé mohou zaznamenat střídání akutních vzplanutí a některé klidnější fáze s mírným svěděním a menším zánětem na kůži. I mezi vzplanutími je pokožka často velmi reaktivní na změny teploty, na stres nebo na dráždivé produkty pokožky. Pokud je však vaše pokožka neustále svědivá a zánětlivá, je obtížné jasně identifikovat vzplanutí.

## **Co způsobuje vzplanutí (flare-up) u pacientů s atopickou dermatitidou?**

Spouštěcí faktory způsobující vzplanutí se u jednotlivců liší. Některé klasické faktory jsou změny počasí, horká sprcha, perličková koupel, drsné mýdlo, teplo, vlněné prádlo, parfémy, výrobky na pokožku, pot, emoční stres nebo konzumace určitých potravin. Vzplanutí je častější během měsíců s nízkou teplotou a vlhkostí. Kromě toho mohou zhoršit AD také bakteriální a virové infekce.

## **Jaké jsou důsledky závažnější atopické dermatitidy?**

Těžká AD pravděpodobně způsobí obtíže se spánkem až nespavost, dále únavu, chronický stres nebo dokonce depresi. AD může mít významný dopad na kvalitu života pacientů všech věkových skupin a jejich rodin. Je velmi důležité konzultovat se svým lékařem, pokud máte pocit, že vám AD způsobí úzkost nebo narušení vašeho společenského nebo osobního života. Pokud má vaše dítě s atopickou dermatitidou problémy se spánkem, uvědomte si, že to může ve škole způsobit problémy s učením nebo mít dopad na vaše pracovní aktivity.

## **Tři důležité věci, které byste měli vědět o léčbě atopické dermatitidy**

Je velmi důležité porozumět 3 bodům, abyste zabránili nedorozuměním s poskytovateli zdravotní péče:

1. AD je chronické onemocnění, které ve většině případů trvá několik let. Neznamená to, že vy nebo vaše dítě budete mít AD po celý život, protože u většina dětí se s věkem AD zlepšuje. I když lidé zůstávají osobami trpícími AD jako dospělí, často zažívají velmi klidné a dlouhé stabilní období.

2. AD není způsobena alergií na jediný alergen, ale alergie například na potraviny mohou existovat společně s AD a někdy mohou vyvolat vzplanutí.
3. I když nelze AD vyléčit jednoduchou krátkou léčbou (protože infekce se vyléčí antibiotiky), je možné AD dlouhodobě kontrolovat, aby mohl být život pacientů co nejvíce normální. Dobře provedená léčba může významně ovlivnit onemocnění.

### **Jak léčit červené skvrny / záněty atopické dermatitidy v každodenním životě?**

- Nejčastěji používaným lékem k léčbě červených skvrn jsou lokální kortikosteroidy. (LKS) se většinou aplikují pouze jednou denně, nejlépe večer.
- K dispozici jsou různé síly topických kortikosteroidů (slabě účinné, středně účinné, silně účinné nebo velmi silně účinné) a různé formy (krémy, masti, roztoky, pěny). Váš lékař předepíše nejvhodnější sílu a složení podle věku pacienta a umístění ložisek.
- Dalším často používaným lékem k léčbě červených skvrn jsou lokální inhibitory kalcineurinu (LIK).
- K dispozici jsou pouze dva různé LIK, takrolimová mast a krém pimekrolimus.
- Je důležité léčit červené skvrny LKS nebo LIK, protože je to nejlepší způsob, jak snížit svědění a škrábání, což dále podporuje proces onemocnění.
- Antihistaminika zřídka pomáhají svědění v AD, pokud nemají sedativní vlastnosti.
- Ošetření červených skvrn přispívá k posílení kožní bariéry.
- LKS a LIK musí být aplikovány, dokud svědění nezmizí, dokud červené skvrny nezmizí a pokožka se znovu nevyhladí. Je velmi důležité nezastavovat LKS nebo LIK příliš brzy, aby nedošlo k rychlému rebound fenomenu. Nejlepší může být postupné snižování frekvence a někdy se používá preventivní léčba vzplanutí 2-3krát týdně během udržovací fáze.
- Další důležitou věcí, kterou je třeba mít na paměti, je začít aplikovat LKS nebo LIK, jakmile se objeví červené skvrny. To je, když kůže změní barvu na růžovou a mírně drsnou. Nečekejte na silné vzplanutí před zahájením léčby. Pokud čekáte příliš dlouho před zahájením léčby, bude mnohem obtížnější vzplanutí léčit.
- Někdy vám lékař předepíše mokré obvazy navrch na lokální aplikace kortikosteroidů (viz návod na mokré obvazy), aby se zvýšila účinnost léčby.

### **Jaká jsou obecná doporučení pro péči o pokožku při atopické dermatitidě?**

- Používejte jemné neparfémované prací prostředky (syntetické čisticí prostředky), nikoli mýdlo.
- Vyvarujte se dlouhodobých horkých koupelí, upřednostňujte krátké vlažné koupele (5-10 minut) nebo sprchování.
- Neexistuje jasné doporučení ohledně počtu koupelí nebo sprch. Každý druhý den nebo dokonce každý den se zdá být v pořádku.
- Ošetřovací hydratační krémy použijte po koupání nebo sprchování přímo jemným poklepáním na pokožku. Po nanesení ošetřovacích hydratačních krémů může být pokožka trochu vlhká.

- Pravidelné používání ošetřovacích hydratačních krémů je nejlepší způsob, jak posílit bariéru pokožky. Mohou být aplikovány buď večer nebo ráno, zejména v kombinaci s protizánětlivou léčbou LKS nebo LIK (viz níže).
- V kombinaci s protizánětlivou léčbou by měly být ošetřovací hydratační krémy aplikovány po protizánětlivé léčbě.
- Ošetřovací hydratační krémy by měly být pokud možno bez alergenů. Na hydrataci pokožky můžete použít buď mast (je mastnější), nebo krém (je lehčí), podle toho, co má vaše dítě raději, podle stupně suchosti pokožky a ročního období.
- Někdy může použití ošetřovacích hydratačních krémů na velmi zanícenou pokožku způsobit pocity pálení. To by nemělo být interpretováno jako alergie na složky ošetřovacích hydratačních krémů. Někdy vám lékař řekne, abyste při akutních vzplanutích na několik dní zastavili zmírňování.

### **Jsou lokální kortikosteroidy nebezpečné?**

Lokální kortikosteroidy jsou obecně velmi účinné a bezpečné, ale lidé s AD mají často obavy z jejich užívání. Místní kortikosteroidy musí být odlišeny od perorálních steroidů (kortikosteroidy, které jsou užívány ve formě tablet nebo sirupu). Lokální kortikosteroidy jsou mnohem bezpečnější než perorální kortikosteroidy, protože se aplikují přímo na zánětlivou pokožku, aniž by ovlivnily celé tělo. Nežádoucí účinky jsou velmi vzácné, pokud se lokální kortikosteroidy používají při akutní AD podle pokynů lékaře. Kromě toho mohou být užitečné při udržovací intervalové léčbě, aby se zabránilo vzplanutí. Pokud jste však dospělí nebo dospívající s AD, měli byste si být vědomi dvou konkrétních situací, abyste se vyhnuli vedlejším účinkům:

- Silné lokální kortikosteroidy by se neměly nanášet každý den na obličej déle než jeden měsíc, protože mohou způsobit jemnou a zarudlou pokožku. Přerušované užívání, například aplikace lokálních kortikosteroidů každý druhý den nebo dvakrát týdně, snižuje riziko nežádoucích účinků.

Dlouhodobé používání lokálních kortikosteroidů na vnitřní straně stehen a prsou (u žen) může vyvolat strie, zejména u dospívajících. Podobně by těhotné ženy s AD měly být opatrné při aplikaci lokálních kortikosteroidů na břicho, aby se zabránilo striím.

### **Co jsou lokální inhibitory kalcineurinu (LIK) pro atopickou dermatitidu?**

Možná vám lékař předepsal pimekrolimus nebo takrolimus. Jedná se o lokální léčbu bez steroidů, která se nazývá „lokální inhibitory kalcineurinu“. Nejsou účinnější než lokální kortikosteroidy, ale mohou být užitečné, pokud máte chronickou AD, zejména na obličejí nebo očních víčkách. Mohou být také užitečné na jiné lokalizaci těla během udržovací fáze, aby se zabránilo vzplanutí. Jak takrolimus, tak pimekrolimus jsou bezpečné pro použití u dětí a dospělých. Neexistují důkazy o tom, že by lokální inhibitory kalcineurinu mohly způsobovat rakovinu. Tyto produkty nezpůsobují strie, ale mohou způsobit pocit píchání, zejména na začátku léčby.

### **A co kožní infekce?**

Pokud máte AD, můžete mít jednu nebo několik forem kožní infekce.

- Kožní bariéra je jemná u pacientů trpících AD a některé mikroby, jako je bakterie *Staphylococcus aureus*, jsou na povrchu kůže početné a to dokonce i v nezánětlivé kůži. Kožní infekce způsobené *S. aureus* může způsobit bolestivé žluté krusty na kůži a zhoršit vaši AD. Tento typ infekce může vyžadovat antibiotickou léčbu, ale lze ji často vyřešit zvýšeným užíváním kortikosteroidních krémů. Zde mohou být také užitečné zředěné bělicí koupele nebo jiné dezinfekční prostředky. Poradte se s lékařem a zjistěte, jaké možnosti máte k dispozici.

- U lidí s AD se může objevit forma kožní infekce způsobená virem, jako je herpes. Rodina a přátelé se známou nebo suspektní anamnézou viru herpes (např. opary) by se proto měli vyvarovat kontaktu s pacienty trpícími AD, pokud zrovna mají aktivní ohnisko oparu.

### **Kdy a jak by měla být atopická dermatitida léčena systémovými léky?**

Většina pacientů s AD může být dobře léčena kombinací ošetřovacích hydratačních krémů a lokálních protizánětlivých krémů. Těžká AD může vyžadovat systémová léčiva pro kontrolu onemocnění. Tyto léky mohou být podávány ústy jako pilulky nebo subkutánně jako injekce. Perorální kortikosteroidy mají určité riziko a malý přínos a je třeba se jim většinou vyhnout. Cyklosporin A je rychle působící imunosupresivní léčivo s licenci v mnoha evropských zemích. Methotrexát, azathioprin a mykofenolát jsou pomalu působící imunosupresivní léky, které někdy používají zkušení odborníci. Dupilumab je nový biologický lék registrovaný v EU teprve nedávno. Zaměřuje se pouze na tu část imunitního systému, která je u pacientů s AD hyperaktivní. Systémovou léčbu AD by měli provádět pouze zkušení odborníci.

Sebastien Barbarot, Christian Vestergaard, Andreas Wollenberg, jménem Evropské pracovní skupiny pro atopickou dermatitidu (ETFAD); Únor 2018

Translated into Czech by: Dr. Markéta Saint Aroman, Pierre Fabre Dermo Cosmetique, Les Cauquillous, Lavour, France.