



Bu broşürün amacı atopik ekzemanın ne olduğu, sebepleri, yapılabilecekler ve daha fazla bilgiye nereden ulaşabileceğiniz hakkında bilgi vermektir.

Atopik ekzema nedir?

“Atopi” ekzema, astma ve/veya saman nezlesi gelişimine yatkınlık için kullanılan terimdir.

Atopik ekzema derinin kuru, kaşıntılı enflamasyonudur. Ekzema ve dermatit kelimeleri eşanlamlı sayılır. Dolayısıyla atopik ekzema atopik dermatit ile aynı anlama gelmektedir. Bu broşürde ekzema terimi kullanılacaktır.

Atopik ekzema yüz dahil olmak üzere deride herhangi bir yeri etkileyebilir, ancak en sık etkilenen alanlar dirseklerin kıvrım yerleri, diz çevresi, bilekler ve boyundur Her iki cinste aynı oranda görülür ve sıklıkla yaşamın ilk haftaları veya aylarında başlar. Çocuklarda en sık, çocukların %10'nu etkiler. Erişkin döneme kadar devam edebilir veya ergenlik ya da erken erişkin döneminde tekrarlayabilir.

Atopik ekzemanın sebepleri nelerdir?

Sebebi tam olarak anlaşılamamıştır. Atopi ailevi geçiş gösterir ve genetik yapınızın bir parçasıdır. Atopik insanlar fazla çalışan bir immün sisteme sahiptir ve derileri kolayca enflame (kızamık ve yangılı) olur. Deriyi koruyan tabaka bozulmuştur, dolayısıyla deri çabuk kurur ve mikrop kapar. Atopik ekzema bulaşıcı değildir.

Atopik ekzemayı neler alevlendirir?

Atopik ekzemayı birçok faktör alevlendirir. Bunlar arasında **sıcak, toz, sabun ve deterjanları** da içeren tahriş edici maddeler bulunur. **Virüs ve bakteriler** ile olan enfeksiyonlar ekzemayı kötüleştirir. **Bakteriyel enfeksiyonlarda** deride kızamık, sarı kabuklanmalar olur ve antibiyotik ile tedavi gerektirir. Herpes simpleks ile olan viral enfeksiyonda (uçuk) ağrılı ekzema alevlenmesi olur ve antiviral tabletler ile tedavi gerektirir. Derinin **kuru** kalması ve **stres** diğer faktörlerdir.

Atopik ekzema kalıtsal mıdır?

Evet – astım ve saman nezlesi gibi atopik ekzema da ailevi geçiş gösterir. Eğer ebeveynlerden biri veya her ikisinde de atopik ekzema ,astım veya saman nezlesi varsa çocuklarında da bu hastalıkların görülme şansı artar. Ayrıca her ailede aynı tip rahatsızlığın görülme eğilimi vardır, örneğin bir ailede etkilenen bireylerin çoğunluğunda ekzema görülürken, diğer ailede astım veya saman nezlesi görülür.

Atopik ekzema belirtileri nelerdir?

Esas belirti kaşıntıdır. Deride oluşan birçok değişiklik kaşımaya ikincil oluşur. Kaşıntı uykudan uyandıracak kadar şiddetli olabilir.

Atopik ekzema nasıl görünür?

Deri kırmızı ve kurudur. Ekzemanın çok aktif olduğu dönemlerde el ve ayaklarda küçük su toplamaları görülebilir veya deri ıslak, sulantılı bir hal alabilir. Sıkça kaşınan yerlerde deri kalınlaşır, buna likenifikasyon denir.

Atopik ekzema tanısı nasıl konur?

Doktorunuz tarafından yapılan deri muayenesi ile tanı konur. Bazen büyük çocuk ve erişkinlerde ekzema görünümü değişiktir. Ek tetkiklere gereksinim olabilir. Bazen bakteriyel ve viral enfeksiyonlar için deri kültürü almak gerekebilir.

Atopik ekzema tedavi edilebilir mi?

Atopik ekzema tamamen tedavi edilemez, fakat kontrol altına alınabilir. Çoğu çocukta yaş büyüdükçe ekzema iyileşir (ergenlik döneminde %75 oranında iyileşme). Fakat çoğunda deri kuruluğu devam edebilir, bu durumda sabun, deterjan gibi tahriş edici maddelerden ömür boyu kaçınmaları gerekir.

Atopik ekzema nasıl kontrol altına alınır?

- Sizin için en uygun tedavi şekli ve süresi konusunda doktorunuzun önerilerine uymalısınız. En sık kullanılan tedaviler nemlendiriciler ve topikal kortizonlu kremlerdir.
- *Nemlendiriciler* deri kuruluğunu önlemek için her gün kullanılmalıdır. Nemlendiriciler çok çeşitlidir ve doktorunuz tarafından önerilen en uygun nemlendiriciyi kullanmanız önemlidir.
- *Topikal kortizonlu kremler* ekzemanın aktif döneminde kırmızılık ve kaşıntıyı kontrol altına alır. Değişik güçte etki gösteren kremler vardır, hangi tipin nerede ve ne kadar sürede kullanılacağına doktorunuz karar vermektedir. Derinin korunması için kortizonlu kremler nemlendiriciler ile birlikte kullanılmalıdır.

Topikal kortizonlu kremler doğru kullanıldıkları sürece güvenlidirler. Nasıl kullanılacağını doktorunuzdan ayrıntılı bir şekilde öğrenmelisiniz.

Kortizonlu kremlerin yol açtığı deri incilmesi eğer doğru kullanılırlarsa problem yaratmaz. Deri incilmesi çoğunlukla çok güçlü bir kremin uygun olmayan alana uygulanmasıyla ortaya çıkar. Kortizonlu kremler güçlerine göre hafif, orta, güçlü, çok güçlü olarak sınıflandırılırlar. Ekzemanın alevlenmesine göre değişik güçte kremler basamak tedavisi şeklinde kullanılabilirler.

- *Antibiyotikler*; eğer ekzemanız ıslak ve sulantılı bir hal alırsa, bu enfeksiyona işaret eder ve antibiyotik kullanmanız gerekir.
- *Topikal immünsüpresanlar*, bazı hastalar yeni geliştirilen, kortizon içermeyen, Tacrolimus ve Pimecrolimus etken maddesi içeren kremlerden fayda görürler. Bu kremler kızarıklığı ve yangıyı baskırlar. Atopik ekzema için etkilidirler. Deriyi inceltmezler, kortizonlu kremlerin yol açtığı yan etkilere yol açmazlar. En sık yan etki yanma, batma hissidir ve

deri enfeksiyonlarına riski artırabilirler. Güneş gören yerlere uzun süreli uygulamalardan kaçınılmalı, ultraviyole ışık tedavisi ile aynı anda kullanılmamalıdır.

- *Antihistaminikler* (kaşıntı giderici ilaçlar), atopik ekzemayı kontrol etmede uyku hali veren antihistaminikler etkilidir. Uzun süre kullanıldıklarında daha az etkilidirler
- *Ultraviyole ışık*, kronik ışık ekzeması olan bazı hastalar ultraviyole ışık tedavisinden fayda görürler. Bu tedavi hastanelerde dermatologlar tarafından uygulanmalıdır. 3 tip ultraviyole ışık tedavisi vardır; dar band UVB, UVA, PUVA.
- *Daha güçlü tedaviler*, şiddetli ve yaygın ekzeması olan hastalar yakın izlemle verilmesi gereken daha güçlü tedavilere ihtiyaç gösterirler. Ekzema çok şiddetli ise kısa süreli sistemik kortizon tedavisi kullanılabilir. İyi sonuç verirler fakat yan etkilerinden dolayı uzun süreli kullanılmaları uygun değildir. Daha şiddetli seyreden ekzemalarda azatiopürin, siklosporin gibi immün sistemi baskılayan tedaviler başlanır. Bu tedaviler de yan etkilere sahiptir ve düzenli kan testleri ve muayene ile izlenmeleri gerekir.
- *Bitkisel ilaçlar*, etkili olabilen alternatif tedavi seçeneğidir. Fakat içerikleri ve yan etkileri tam olarak bilinmediğinden kullanılmaları önerilmez. Karaciğer problemlerine yol açabilir.

Atopik ekzemada korunma

- Atopik ekzemalı hastalarda en sık alerji **ev tozlarına** karşı gelişir. Evdeki toz miktarının azaltılması ekzema kontrolünde yardımcı olur. Benzer allerjiler polen ve hayvan tüylerine karşı gelişir.
- Atopik insanlar **gıda alerjisine** daha yatkındır. Bulgular hastaya göre değişir. Dudaklarda şişme, ağızda irritasyon görülebilir. Gıda allerjileri nadiren ekzemaya sebep olur. Bu yüzden rutin olarak gıda allerji testi yapılmaz. Az sayıda hastada allerji yapan gıdadan kaçınmak ekzema kontrolüne yardımcı olmuştur. Fakat ekzeması olan hastaların sağlıklı ve dengeli beslenmesi önemlidir.
- **Krem ve nemlendiricilere karşı temas allerjisi** gelişebilir. Eğer derinizi kötüleştiren tedaviler varsa bu durumdan doktorunuza haberdar edin.
- **Lateks allerjisi** atopik insanlarda daha sık görülür. Semptomlar temastan sonra kaşıntı ile ortaya çıkar. Temas birçok şekilde olur, lateks eldiven giymek, dışıde muayene olmak, balon şişirmek gibi. Lateks allerjisi bazen kivi, muz, patates, domates allerjisi ile birlikte olabilir. Lateks allerjisi çok önemlidir, eğer lateks alerjiniz olduğunu düşünüyorsanız doktorunuza haber verin.

Neler yapabilirim?

- Derinizi mümkün olduğunca sık nemlendirin, doktorunuzun önerdiği parfümsüz bir nemlendirici idealdir. Deri bakımınızın en önemli kısmı nemlendirmedir.
- Mümkün olduğunca sabun, duş jeli ve deterjan gibi tahriş edici maddelerden kaçının.
- Allerjen maddelere temas edecekseniz lateks içermeyen eldiven giyin.

- Yüzmeden sonra hemen duş alın, iyice durulanın ve vücudunuzu nemlendirin.
- Pamuktan yapılmış rahat giysiler tercih edin, yünlü ve sentetik giysiler giymeyin.
- Çamaşırlarınızı makinada bol su ile durulayın. Yeni alınan kıyafetlerinizi giymeden önce mutlaka yıkayın.
- Tozlu ortamlardan uzak durun, ev tozu allerjiniz varsa yerden yere halı, tüylü oyuncak ve düzenekleri evinizden uzaklaştırın.
- Soğuk algınlığı geçiren birisiyle yakın temastan kaçının.
- Allerjiniz varsa evcil hayvanlardan uzak durun.
- Gıda katkı maddesi içeren gıdaları kullanmayın

İletişim adresi: Uludağ Üniversitesi Tıp fakültesi

Deri ve Zührevi Hastalıkları A.D., Görükle 16059, Bursa

Tel: 224 295 07 41

Web adresi: www.uludag.edu.tr