

PRAKTICKÁ PRÍRUČKA

Život tínedžera s atopickým ekzémom

Obsah

#Pocity – 3

#Spúšťače – 4

#Starostlivosť – 6

#Motivácia – 7

#Návšteva Lekára – 7

#Vzťahy – 8

#PreRodičov – 9

#Pocity

Život s atopickým ekzémom nie je jednoduchý, najmä v tínedžerskom veku, kedy si v živote prechádzaš mnohými zmenami. Samotné ochorenie môže vyvolávať množstvo pocitov a možno ti hlavou častokrát preblesknú nasledujúce myšlienky.

„Cítim sa osamelo.“

Je však dobré vedieť, že v tom nie si sám/a. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie trpí atopickou dermatitídou (ekzémom) približne 230 miliónov ľudí na celom svete. Existuje preto šanca, že niečím podobným si prechádza aj niekto iný v tvojom okolí.

„Nenávidím svoju pokožku a prajem si, aby bola normálna.“

Tínedžeri s atopickou dermatitídou hovoria, že kvôli svojej pokožke sa cítia izolovane a nedokážu o svojich pocitoch povedať rodičom či blízkym kamarátom. Tieto pocity sú však normálne.

Nikto nie je dokonalý a mnoho ľudí má problém so svojou pokožkou. Či už je to akné, tmavé kruhy pod očami alebo nežiaduce ochlpenie na tvári či tele. Každý má časť tela, ktorú nemá rád alebo s ňou nie je spokojný – a rozhodne to nie je prvá téma na zozname, ktorú by sme chceli rozoberať s priateľmi.

O svojich nedostatkoch nehovoríme verejne z mnohých dôvodov. Napríklad si myslíme, že je to našou chybou (pretože sme niečo urobili/neurobili) alebo sa len skrátka cítime trápne. Chce to skutočne mnoho odvahy hovoriť o svojich nedostatkoch.

„Nenávidím ten pocit, že to nedokážem ovládať a netuším, ako bude vyzerat ďalší týždeň.“

Atopická dermatitída môže byť nepredvídateľná a môže byť náročné kontrolovať ju. To často vyvoláva pocity hnevu či frustrácie.

Prečítaj si však túto príručku a zistíš, že život s atopickou dermatitídou nemusí byť tak náročný. Na najbližších stranách sa budeme venovať mnohým témam, ktoré ťa môžu trápiť – či už sú to otázky ohľadom liečby alebo vzťahov. Veríme, že ti to pomôže lepšie porozumieť svojej pokožke a sebe samému/samej.

#Spúšťače

Spúšťače ochorenia sa líšia od človeka k človeku. Nie každého ekzém sa okamžite zhoršuje kvôli rovnakým alergénom či dráždivým zložkám. Napriek tomu si však prečítaj nasledujúce riadky a zváž zmeny, vďaka ktorým minimalizuješ riziko vzplanutia ekzému.



Parfum

Parfum je rozšíreným spúšťačom – nejde však len o ten, ktorý aplikuješ priamo na svoju pokožku. Vône sa používajú v celom rade produktov: prostriedky na čistenie, pracie prášky, deodoranty, šampóny, sviečky, vonné tyčinky. Pozor však aj na prírodné vône, napríklad z esenciálnych olejov, ktoré sú tiež bežnou súčasťou kozmetiky (na obale hľadaj linalool, limonene...).

Dnes už našťastie nájdeš mnoho produktov, ktoré sú bez akejkoľvek syntetickej či prírodnej vône – siahni radšej po tých.

Bielizeň

Snaž sa používať minimum pracieho prášku či gélu – ideálne tretinu z odporúčaného množstva. Používaj

aj extra cyklus na plákanie a NIKDY nesiahaj po aviváži. Tá totiž funguje na princípe prichytenia sa na vlákne, vďaka čomu pôsobí bielizeň dlhšie mäkko, no zvyšky môžu dráždiť tvoju pokožku.

Užitočné tipy

- ✓ Per na vysokej teplote (aspoň 60 °C). Eliminuje to prípadné prachové roztoče.
- ✓ Pri praní zvol' extra cyklus na plákanie. Odstráni to zvyšky pracieho prostriedku.
- ✓ Keďže emolenciá upchávajú práčku, spusti aspoň raz za mesiac prázdny program na vysokej teplote. Použi akýkoľvek čistiaci prášok/gél.

Upratovanie domácnosti

Prach utieraj radšej navlhko ako nasucho, pretože suché utieranie môže prach skôr rozvrieť ako ho odstrániť. Za zváženie stoja aj parné čističe. V obchode siahni po menej agresívnych prostriedkoch a pri práci s nimi nezapomni používať rukavice. Uisti sa však, že nie si alergický/á na zložky, z ktorých sú vyrobené, napr. na latex. Prípadne si pod ne natiahni ešte bavlnené rukavice.

Kozmetika a osobná starostlivosť

Ľudia s ekzémom si musia dávať extra pozor na kozmetiku, ktorú používajú. Jednotlivé zložky kozmetiky môžu podnietiť rozvoj alergie alebo spôsobiť podráždenie pokožky. Preto venuj

zvýšenú pozornosť tomu, aké zložky obsahuje tvoj šampón, sprchový gél, telové mlieko či mejkap.

Na to, aby si si vyčistil/a pleť, používaj prípravky, ktoré zvlhčujú, hydratujú a chránia pokožku pred vysušením. Týmto dermatologickým produktom sa súhrnne hovorí emolenciá. Nezapomni sa vyhýbať aj parfumovanej zložke (viac o nej v časti parfum).

Pri umývaní vlasov sa skús radšej predkloniť nad vaňu, v sprche alebo počas kúpeľa by koža prichádzala zbytočne do kontaktu so šampónom.

Holenie

Vyhýbaj sa penám na holenie a produktom „po holení“. Ak preferuješ holenie namokro, použi emolenciá ako „holiaci krém“ – napríklad telové mlieko alebo krém.

Tetovanie

Permanentné tetovanie je v podstate farba vstreknutá pod kožu a ľudia s atopickým ekzémom majú zvýšené riziko alergickej reakcie a infekcie kože. Teplo z tetovacieho strojčeka a poškodenie kože môže navyše spôsobiť vzplanutie ekzému.

Tetovania sa nemôžu umiestniť na časť kože, ktorá je postihnutá ekzémom a nemôžu sa škrabať počas doby hojenia (cca dva týždne).

Je potrebné sa vyhýbať aj čiernej henne, pretože tá môže byť nebezpečná, pokiaľ trpíš alergiou na PPD (p-fenyléndiamín). Túto zložku obsahuje aj mnoho farieb na vlasy. Problém je však v tom, že mnoho

ľudí odhalí svoju alergiu až vtedy, keď príde do kontaktu s PPD a poškodenie kože môže byť napokon dlhodobé.



Stres

Predpokladá sa, že stres (napríklad počas skúšok) spúšťa vzplanutie ochorenia. Porozprávaj sa preto so svojím lekárom o tom, ako vieš upraviť svoju liečbu počas náročnejších období. Ak je pre teba stres naozaj vážnym spúšťačom, skús sa opýtať v škole na špeciálne možnosti absolvovania skúšok.

Párty a spoločenský život

Skúsenosti mnohých tínedžerov potvrdzujú, že ich ekzém sa zhoršuje v čase, kedy sú unavení po prežúvaných nociach. Niekedy však nie je dost času na oddych (napríklad, ak máš ráno školu), a preto je potrebné si určiť priority.

Alkohol môže navyše interagovať s liekmi, ktoré užívaš – preto je najlepšie vyhnúť sa mu úplne.

Farbenie vlasov

Farby na vlasy obsahujú množstvo chemikálií a mnohé z nich môžu spôsobiť alergickú reakciu (na hlave, krku či tvári). Symptómy reakcie zahŕňajú svrbenie či bolesť pokožky. Vazelína okolo hranice

vlasov by mohla ochrániť kožu, no určite je vhodné si najskôr radšej urobiť test na malom kúsku kože.

Akné

Množstvo tínedžerov bojuje s nejakou formou akné. Kombinácia ekzému a akné je však problematická, pretože mnohé prípravky na akné vysušajú, a to môže zhoršiť stav tvojej pokožky. Porad sa preto s lekárom, po akých produktoch siahnuť.

#Starostlivosť

O základných princípoch starostlivosti o atopický ekzém si už iste počul/a, no možno im úplne nerozumieš a hovoríš si:

„Nevidím zmysel v tom aplikovať si všetky krémy – ved' mi nijako nepomáhajú.“

Pravdou však je, že pomáhajú, pokiaľ ich používaš v dostatočnom množstve.

Dôležité je vedieť, že pri atopickom ekzéme má tvoja koža porušenú kožnú bariéru. Kvôli tomu z nej ľahšie uniká vlaha a ľahšie do nej prenikajú alergény či mikroorganizmy.

Emolienciá sú kľúčom k tomu, ako umelo obnoviť túto kožnú bariéru. Olej v nich zamedzí tomu, aby do kože prenikli dráždivé látky či alergény a spôsobili tak zápalovú reakciu. Emolienciá nie sú lieky a tvorí ich najmä voda a oleje – preto ich môžeš bez obáv používať aj vo väčšom množstve.

Kúpeľ

Pre väčšinu ľudí s atopickým ekzémom je 10-minútové sprchovanie či kúpanie sa najlepšie. Neostávaj však vo vode dlhšie než 20 minút, pretože by to mohlo zvýšiť citlivosť kože, ktorú si potom pri škrabaní ľahko poškodíš.

Ako si aplikovať emolienciá

- ✓ Pred aplikáciou si nezabudni umyť ruky.
- ✓ Krém alebo iné emoliencium nikdy nenaberaj prstami, aby sa do neho nedostali baktérie z rúk, ktoré tam budú rásť a množiť sa.
- ✓ Keď tvoj krém nie je v balení s pumpičkou, použi lyžicu alebo akúkoľvek inú naberačku, ktorú potom umyješ horúcou vodou.
- ✓ Výber emoliencií konzultuj so svojím kožným lekárom. Pomôže ti vybrať najvhodnejší typ dermatokozmetických prípravkov alebo ti na recept predpíše takzvané „magistraliter“ zarábané liečivo, ktoré ti vyhotoví lekárnik.
- ✓ Emolienciá nanášaj smerom nadol v smere rastu chĺpkov v tenkej vrstve. Zvoľ také množstvo, nech sa koža na dotyk „nelepí“ a radšej si pokožku natri viackrát denne.
- ✓ Nanesenie hutného emoliencia v hrubej vrstve je veľmi nepraktické a nepohodlné. Navyše, koža sa pod hrubým nánosom emoliencia môže ľahko spotiť, čo môže spôsobiť zhoršenie ekzému.
- ✓ Krém sa nesnaž do kože vmasírovať, len ho rovnomerne nanies na kožu, potom si utri ruky do uteráka, chyť telefón a prebehni sociálne siete. :) Rýchlejšie ti tak ubehne čas, kým sa krém vstrebe a ty sa budeš môcť obliecť.
- ✓ Celkový čas na vstrebanie je cca 10 min.

#Motivácia

Väčšina ľudí s ekzémom sa cíti frustrovaná a vôbec ich nebaví nanášať si prípravky na pokožku. Niektorí si dokonca mylne myslia, že ak sa na ich pokožke momentálne ekzém nenachádza, nemá zmysel natierať sa. Vadí im, že to trvá príliš dlho, načo by to robili a že je veľa iných činností, ktoré by vykonávali omnoho radšej.

Je veľmi prirodzené, že sa v tvojej mysli objavujú dôvody, prečo si nepotrebuješ nanášať také množstvo krémov či masť.

Keď sa necháš až príliš ovládať týmito myšlienkami a emóciami, môže sa stať, že si naniesieš menej krému či masti ako tvoja pokožka potrebuje. Z krátkodobého hľadiska sa tak možno nebudeš cítiť taký/á otrávený/á z nanášania prípravkov a na chvíľočku aj zabudneš, že tvoj ekzém existuje. Avšak zdravie tvojej pokožky tým trpí a neskôr to môže viesť k vyššiemu výskytu ekzémov. Z dlhodobého hľadiska sa tak začne ekzém objavovať častejšie a bude o to ťažšie začať žiť taký život, aký si predstavuješ.

#Návšteva Lekára

Väčšina tínedžerov sa pred návštevou lekára cíti tak trochu sklúčene. Možno máš aj ty v hlave myšlienky ako:

„Nebudem sa cítiť trápne, keď ma budú vyšetrovať?“
„Budú sa ma pýtať nepríjemné otázky?“
„Pomôžu mi alebo budú pohrdavo reagovať na moje otázky a problémy?“

Kľúčom k prekonaniu týchto obáv a k absolvovaniu úspešnej prehliadky u lekára je správna príprava.

Ako sa správne pripraviť na vyšetrenie

- ✓ Premysli si, aký je dôvod návštevy lekára.
- ✓ Spíš si všetky svoje otázky na kúsok papiera alebo do zošita.
- ✓ Niekomu môže pomôcť nacvičiť si pýtanie sa otázok nahlas pred zrkadlom alebo pred priateľmi či rodičmi.
- ✓ Ak je to možné, môžeš sa rozhodnúť, či chceš radšej navštíviť lekára alebo lekárku.
- ✓ Pamätaj si, že úlohou lekára je pomôcť ti.
- ✓ Príď na návštevu lekára v dostatočnom predstihu, aby si si chvíľu pred vyšetrením mohol/a sadnúť v čakárni. Upokoj sa hlbokým nádychom a výdychom a sústreď sa na nejaký objekt v miestnosti.

Tipy na sebedomé vystupovanie

- ✓ Ak sa počas vyšetrenia cítiš nervózne, neboj sa to povedať lekárovi – pomôže to znížiť napätie na oboch stranách.
- ✓ Udržuj s lekárom očný kontakt.
- ✓ Rozprávaj pomaly a jasne – je v poriadku, ak prečítaš svoje vopred pripravené otázky z papiera alebo zošita.
- ✓ Je v poriadku povedať lekárovi, že potrebuješ viac času, aby si si veci premyslel/a a môžete sa o nich porozprávať opäť pri najbližšej prehliadke.
- ✓ Pre zlepšenie porozumenia skús použiť vety ako:
„Cítim sa takto...pretože...“
„Rád/a by som...“
„Čo si o tom myslíte?“

Všetko, čo povieš svojmu lekárovi je dôverné a uchovávané len medzi vami dvoma, pokiaľ sám/a nedáš súhlas, aby o tom mohol vedieť aj niekto iný.

#Vzťahy

Vzťahy (napríklad aj s rodičmi) v tvojom živote môžu byť ovplyvnené ochorením. Poradíme ti však, ako ich zlepšiť.

Tvoj vzťah s rodičmi môže byť naštrbený, pretože ťa príliš kontrolujú...

Ani pre rodičov to nie je jednoduché.

Tým, že sa o teba starajú od prvých dní, je pre nich zložité ustúpiť do úzadia a pochopiť, že už sa vieš o seba postarať sám/a. Počas tvojich tínedžerských rokov sa aj oni sami učia, ako ti prenechať viac slobody a zodpovednosti.

Buď preto k svojim rodičom trpezlivý/á. Ak im ukážeš, že sa môžu na teba spoľahnúť v starostlivosti o tvoju pokožku, prestanú byť tak „otravní“.

Môžeš sa s nimi napríklad dohodnúť na tom, aby si s tebou raz za týždeň na 10 minút sadli a prezreli stav tvojej pokožky. Spoločne sa dohodnete, akú formu starostlivosti zvolíte nasledujúci týždeň. Na oplátku sa však budú musieť zdržať kontroly medzi týmito stretnutiami.

Možno sa obávaš, že nikdy nebudeš mať vzťah...

Toto sú veľmi bežné obavy – romantický vzťah medzi ľuďmi sa však zakladá na omnoho dôležitejších veciach ako je vzhľad pokožky. Mnoho ľudí s atopickým ekzémom ti spolu s partnermi potvrdia, že ekzém vôbec nie je dôležitou súčasťou ich vzťahu. Ak sa ľudia navzájom priťahujú, je v tom viac premenných. Osobnosť a charakter zohrávajú oveľa väčšiu úlohu. :)

Zapamätaj si, že je veľa faktorov, ktoré formujú človeka a pokožka je len malou časťou. Tak prečo by si jej prikladal/a takú váhu?

#PreRodičov

Rátame s tým, že túto brožúru budú čítať aj rodičia (aj keby to bolo potajomky), a preto sme si pre vás pripravili zopár tipov.

1. K tínedžerovi pristupujte ako k dospelému človeku

Dovoľte svojmu tínedžerovi byť rovnocenným partnerom v rozhodovaní. Počas týchto rokov sa z vášho dieťaťa postupne stáva dospelý človek. Stáva sa samostatným a sám/a rozhoduje o tom, ako sa bude starať o svoju pokožku. Je dôležité, že si vie povedať svoj názor a ešte dôležitejšie je, aby bol jeho/jej názor vypočutý.

2. Tolerujte emócie

Nezaoberajte sa tým, ak váš tínedžer občas vybuchne, je temperamentný alebo mrzutý. Malé incidenty nechajte plávať. Tínedžeri ťažšie ovládajú svoje emocionálne prejavy – ide o prirodzenú súčasť dospievania, preto sa snažte tieto prejavy pustiť z hlavy.

3. Doprajte istú mieru slobody

Počas tohto obdobia je nevyhnutné, aby sa tínedžer stal zodpovednejší a cítil možnosť konať nezávisle od druhých. Tento proces vyžaduje, aby ste sa stiahli a nechali ho prevziať kontrolu nad starostlivosťou o vlastnú pokožku. Ak to aj občas nezvládne, z chýb si odnesie ponaučenie.





Ešte viac praktických informácií o atopickom ekzéme sa dozvieš na stránke lekarodporuca.sk

MAT-SK-2100603 – 1.0 – Dátum vypracovania: 10/2021

Zdroj: <https://eczema.org/information-and-advice/information-for-parents-and-children/teenagers-and-eczema/>



Prinášame inovatívne riešenia

v liečbe atopickej dermatitídy

SANOFI GENZYME 

sanofi-aventis Slovakia, s. r. o.
Aupark Tower, Einsteinova 24,
851 01 Bratislava, Slovenská republika
www.sanofi.sk, recepacia@sanofi.com

MAT-SK-2000463 – 1.0 – Dátum vypracovania: 12/2020

