

ATOPICKÝ EKZÉM A POTRAVINOVÉ ALERGIE

očima mámy

Jana
Ligurská



● — pointa

Atopický ekzém a potravinové alergie očima mámy

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading



● — pointa

Jana Ligurská

**Atopický ekzém a potravinové alergie
očima mámy – e-kniha**

Copyright © Pointa, 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ATOPICKÝ
EKZÉM
A POTRAVINOVÉ
ALERGIE

očima mámy



JANA LIGURSKÁ

Klíčová slova:

Atopický ekzém, potravinové alergie, dermatologie, alergologie, pediatrie, rodičovství, psychologie, výchova, zdravá výživa, zdravý životní styl.

copyright © Jana Ligurská, 2020

fotografie © Jana Ligurská, Tomáš Ligurský, 2020, Shutterstock, Wikimedia Commons

obálka © Martina Danielová, 2020

ISBN 978-80-765-0042-6 tištěná kniha

ISBN 978-80-765-0043-3 ePub

ISBN 978-80-765-0044-0 mobi

ISBN 978-80-765-0045-7 PDF

O AUTORCE

Jana Ligurská je původní profesí učitelka českého jazyka a literatury, angličtiny a latiny. Má zkušenosti s výukou jazyků na gymnáziu, na základní škole i ve školce. Je spoluautorkou dětské knížky **Pohádky pro poslech a první čtení** (2014) a také publikací **Maturitní testy nanečisto. Český jazyk a literatura** (2015), **Přijímací zkoušky nanečisto. Český jazyk a literatura pro žáky 5. a 7. ročníku ZŠ** (2018).

O problematiku atopického ekzému a s tím souvisejících potravinových alergií se Jana začala zajímat, když se jí v roce 2015 narodili synové (dvojčata Jakub a Matěj) se závažným atopickým ekzémem. Po téměř čtyřech letech byl dokončen text této knihy, která kromě teorie přináší i zkušenosti ze života s ekzémem v praxi.

Kromě toho se Jana snaží šířit osvětu o souvislosti ekzému s potravinovými alergiemi i na internetu. Pravidelně přispívá na web Pravdy o atopii, píše na své stránky **ocimamamy.cz** a odpovídá na dotazy nešťastných maminek na sociálních sítích.

Jana má pět dětí (Elišku, Zuzanku, Kubíčka, Matýska a nejmladší Anežku) a trpělivého manžela Tomáše. Důležitým členem rodiny je i babička Janička, která si téměř každý den přichází pohrát s milovanými vnoučátky.

Pokud chcete Janě napsat, můžete ji kontaktovat na e-mailu **info@ocimamamy.cz**.

KNIHA S POINTOU

Nakladatelská online služba a komunita Pointa mění způsob vydávání knih a zapojuje čtenáře do dění.

Jak to u nás funguje? Autor na Pointu přichází s rukopisem a najde si knižní kolegy od grafika až po korektorku. Práce na knize ale začínají až o něco později. Pro její zrod je zásadní předprodej. S jeho pomocí získává autor od čtenářů menší finanční částky a celkový obnos pak použije na vydání i veškeré náklady, které jsou s ním spojené. A jak už vyplývá z předchozích vět, právě čtenáři jsou pro Pointu a její autory stěžejní.

Čtenář si na Pointě může procházet rozpracované projekty, číst si ukázky, debatovat s autory, a co je nejdůležitější – může knihu podpořit v předprodeji. Bez pomoci čtenářů by u nás knihy nemohly vycházet.

O té, kterou právě držíš v ruce, už je rozhodnuto. Podívej se na Pointě i na další knihy, jejichž osud můžeš ovlivnit.

www.pointa.cz

Z celého srdce chci poděkovat mnoha čtenářům, kteří si knihu koupili už v předprodeji a pomohli tak zafinancovat náklady na její výrobu. Jmenovitě děkuji především Kristýně Náglové a Michaelu Tvrdíkoví.

Vaše autorka

OBSAH

Předmluva	13
1. Stojíme na začátku	15
První setkání s vyrážkou	16
Jak vypadá kojenecký a dětský ekzém	20
Podstata atopického ekzému	22
Kdy ekzém zmizí?	27
Jak se to dá vyléčit?	29
Zázračný přírodní přípravek proti ekzému	31
Hledat radu na internetu?	33
Dřív to nebývalo	35
2. Spolupráce s lékaři	39
Lékař není kouzelník	40
U pediatra	42
U dermatologa	45
Anamnéza	48
Terminologie	48
Farmakoterapie	51
Emolienca	52
Základní pravidla péče o pokožku	55
Lokální kortikosteroidy	58
Topická imunomodulancia	63
Celková léčba	65
Infikovaný ekzém	66
Hospitalizace na kožním oddělení	68
U alergologa	71
Anamnéza	73
Atopie a alergický pochod	75
Alergologické testy	80
Kožní test	83
Krevní test	86
Počet eozinofilů	88
Celková hladina IgE protilátek	89
Specifické IgE protilátky	90

Anafylaxe	94
Non-IgE mediovaná alergie	97
IgG protilátky	99
Prevence alergií	100
3. Potravinové alergie	103
Může za atopický ekzém jen potravinová alergie?	104
Potravinové alergie v číslech	109
Kojení a alergie	110
Alergie na bílkoviny kravského mléka (ABKM)	115
Alergie na vejce	128
Alergie na maso	132
Alergie na ryby a jiné mořské plody	133
Alergie na pšenici a jiné obilniny	137
Alergie na ovoce	144
Alergie na zeleninu a koření	146
Alergie na ořechy	148
Alergie na boby a další semena	149
Dráždivé potraviny	159
Jak je to s éčky?	159
Barviva	160
Konzervanty	160
Antioxidanty a regulátory kyselosti	161
Emulgátory, zahušťovadla a stabilizátory	162
Protispěkové látky, regulátory kyselosti, plnidla	163
Látky zvýrazňující chuť a vůni	163
Lešticí látky a sladidla	164
4. Eliminačně-expoziční dieta	167
Princip diety	168
Jak postupovat?	169
Jak poznáte, že nově zkoušená potravinová alergie skutečně vadí?	173
Eliminačně-expoziční dieta u dítěte mladšího 4 měsíců	176
Kojenci od 4 měsíců a příkrmy	178
Jde to i u starších dětí?	181
Alergie není averze	182
Lokální kortikosteroidy při eliminačně-expoziční dietě	183
Myslete na vápník	185

5. Jídelníček bez alergenů v praxi	189
Má smysl vařit zcela bez alergenů?	191
Co jíst během eliminační diety	192
Sladké kaše	197
Bezlepkové suchary	201
Pomazánky	203
Polévky	205
Sladké pečení	207
Slané pečení	216
Smažené placky	220
Masové pokrmy	222
Přílohy	229
Expozice rizikovým potravinám	232
Když pšenice nevádí	234
6. Běžný život s ekzémem	239
Jak na svědění	241
Oblečení pro malé škrabálky	244
Nehty	251
Praní	254
Zhoršení ekzému	255
1. Strava	255
2. Onemocnění a očkování	257
3. Zácpa a průjem	259
4. Prořezávání zoubků	260
5. Výkyvy počasí	260
6. Častý kontakt s vodou	261
7. Kontaktní podráždění kůže	261
8. Zapocení	262
9. Stres	262
Koupání a mytí rukou	264
Výzva jménem nočník	267
Nechce jíst!	268
1. Dítě nemá na jídlo chuť	268
2. Dítě nemá na jídlo čas	270
3. Dítě nemá na jídlo náladu	271
Úprava a úklid domácnosti	271
Když má máma těžký den	272

Příspěvek na péči	275
1. Lékařské zprávy	278
2. Žádost na úřadu práce	278
3. Sociální šetření	279
4. Dlouhé čekání na rozhodnutí	279
Poděkování	281
Použitá literatura	282

PŘEDMLUVA

Milí rodiče,

když jste se dozvěděli, že vaše dítě má atopický ekzém, bylo vašemu miminku nejspíš jen pár měsíců. Chovali jste v náručí malého tvorečka, který má po těle nepěkné fleky. Snažili jste se přijít na to, co dělat, abyste zase mohli hladit heboučké dítě. Něco rychlého a účinného, aby byl problém za pár týdnů vyřešen. Vždyť je to jen vyrážka, tu děti občas mívají. Postupně hledáte informace. Valí se na vás obrovské množství rad, které se týkají mastí, alergií, jídla, oblečení, praní... Samé zákazy – dítě nesmí tohle ani tamto, kojící maminka nemůže jíst, na co má chuť. Najednou je celý váš život vzhůru nohama. Ale snažte se bojovat, musíte přece přijít na to, čím to je. Proč vaše dítě vypadá čím dál hůř i přes všechnu péči, kterou mu dáváte.

S velkou nadějí jste se nejdříve obraceli na lékaře. Hledali jste pomoc a lidský přístup. Brzy jste však zjistili, že každodenní péče o dítě s atopickým ekzémem je náročnější, než si váš lékař dokáže představit. Vždyť ani nemá dostatek času vám pořádně vysvětlit, co se svým nemocným dítětem vlastně máte dělat. Jak přesně promazávat, jak často koupat, co jíst a co nejíst. Ekzém se chová jinak v létě, jinak v zimě, mění se v závislosti na stravě, kterou dítěti dáváte. V ordinaci prostě není čas všechny vaše starosti probrat a se vším poradit.

Právě proto jsem začala psát tuto knížku. Nesupluje lékařskou péči, to v žádném případě. Není to příručka lékaře pro pacienta. Napsala jsem ji jako máma pro mámy. Vznikla prostě proto, aby vám byla malým pomocníkem v těžkých dobách.

Jsem ženská bez lékařského vzdělání, nemám diplom z dermatologie ani z alergologie. Mám však pět úžasných dětí a tři z nich trpí atopickým ekzémem. Každý den se chci nechtě učit to, co lékaři na univerzitě nestudují – jak pečovat o těžké atopiky a zároveň žít obyčejný šťastný život. Jak to zařídít, aby se děti neškrabaly do krve. Co každý den vařit, aby se chutně najedli alergici i nealergici v naší rodině. Jak se chovat, aby se zdravé i nemocné děti měly navzájem rády a prožívaly bezstarostné dětství. Jak jako rodič zvládnout dny, kdy je všechno špatně a do duše se vkrádá beznaděj. Jak přes všechny trable a nevyspání vidět v životě to hezké.

A ještě důležité upozornění hned na úvod. Každý atopický ekzém se vyvíjí jinak a třeba zrovna vy budete patřit k těm šťastným rodičům, jejichž dítě bude mít jen malá ložiska ekzému. Pak se nenechte touto knihou vystrašit – VAŠE DĚTÁTKO MŮŽE MÍT LEHKÝ PRŮBĚH EKZÉMU a spousta témat uvedených v knize se vás jednoduše nebude týkat. Pokud však jako já víte, co je to do krve se škrabající dítě, pročítejte všechny kapitoly důkladně. Máte velkou šanci, že díky této publikaci lépe porozumíte nepříjemné nemoci jménem atopický ekzém. A kdo porozumí, ten pak dokáže dělat správná rozhodnutí. Je totiž možné, že po vhodné úpravě jídelníčku a domácího prostředí se ekzém vašeho zlatíčka během pár týdnů výrazně zlepší.

K boji s ekzémem a alergiemi vám přeji pevné odhodlání, vytrvalost a hodně trpělivosti. Odměnou vám bude krásná usměvavá tvářička vašeho děťátka.

Vaše autorka

P. S. Odstavce psané kurzívou, které najdete během četby této knihy, se týkají konkrétních osudů mých pěti dětí, tedy především těch tří nejmladších, které od miminka trpí atopickým ekzémem a potravinovými alergiemi. Pokud vás zajímají jen obecné informace, můžete tyto řádky přeskakovat. Protože však nejsem lékař, ale především máma, snažila jsem se do knihy poctivě vložit i své osobní zkušenosti, subjektivní zážitky a pocity. Snad vám pomohou zjistit, že i vy jako rodiče dokážete pro své děti vydržet všechno na světě. Protože časem bude líp!

1.

Stojíme
na začátku

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 rufí, 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. **milie**), 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 pěkné 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 alergen striktně vyhýbat. Znáčná 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 nevladatelné, 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 lékaři 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 zdatelně 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 čachtat v nafukovacím bazénku úplně nahat!

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 bříšku 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 nožičkami, 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)



Ekzém je brzy po celém těle (Kubíček, 3 měsíce)

s alergenem tato místa zrudnou. Poctivě dítě mažte, časem mohou suchá místa úplně vymizet.

Některá **miminka** mají ekzém viditelný na první pohled, **typicky na tvářích**. Dítě má tváře zarudlé, rozehřáté, mohou dokonce i začít mokvat. Červené fleky se postupně mohou objevit i na dalších částech těla (v oblasti **dekoltu, na nohách i na rukách, pod plenkou**,



...a stále se to horší (Kubíček, 4 měsíce)

časté jsou i nepříjemné praskliny **za ušima**). U některých malých atopiků může být ekzém **generalizovaný**, po celém těle. Nejhorší bývá stav do jednoho roku věku, poté se situace pomalu lepší. Proto se pro kojenecký ekzém dříve používal pojem „ouročky“. Chytré knihy uvádějí, že děti s kojeneckým ekzémem mívají nejhorší kožní nález ve věku 11 měsíců. Je to ale spíše statistický údaj, který odráží průměrný průběh ekzému. Každé dítě je individuum a i jeho kůže se chová specificky.

Předškoláci a školáci mívají ekzém lokalizovaný na predilekčních (typických) místech – **pod koleny, na nártech, na zápěstích, na prstech rukou, v loketních**

jamkách, kolem rtů, za ušima. Některým dětem se ekzém v tomto věku už krásně zklidní a mírně se zhoršuje jen s příchodem zimy. Část malých ekzematiků i nadále bojuje s urputným svěděním a pokožka sice už nemokvá, ale zdravě ještě zdaleka nevypadá. Místa, která si děti dlouhodobě škrabou, mají sklon zhrubnout (**lichenifikace**).

PODSTATA ATOPICKÉHO EKZÉMU

Atopický ekzém se projevuje jako **chronický a úporně svědící zánět kůže.** Už slavný starověký lékař Galén ve 2. století stanovil pět základních znaků zánětu: teplota, zčervenání, otok, bolest, porušená funkce. Zánět je normální reakce organismu na poškození tkáně a vniknutí cizorodých prvků. Ložisko zánětu se ohraničí a likviduje i za cenu poškození vlastní tělesné tkáně. Akutní zánět odezní bez následků, poničená tkáň se znovu obnoví. Horší je to u zánětu chronického, dlouhodobého. Porušené tkáně se sice průběžně hojí, ale místo původní zdravé struktury vznikne tkáň patologická, nenormální.



Po aplikaci kortikoidů dochází k celkové úlevě, ale jen krátkodobě

Dalším problémem atopické kůže je **porucha kožní bariéry**. Povrchová vrstva kůže (epidermis) se skládá z kožních buněk, mezi nimiž jsou malé mezery. U zdravého člověka jsou tyto mezibuněčné prostory utěsněny „tmelem“, který je tvořen tukovými látkami rozpustnými ve vodě (ceramidy, cholesterol, mastné kyseliny). Díky dobře zatmeleným mezerám může kůže fungovat jako bariéra. Z kůže ven téměř neuniká voda a skrze kůži se dovnitř do těla nemohou dostat škodliviny z okolního prostředí.



Anežka (3 měsíce)

Jiné je to s kůží člověka, který má atopický ekzém. Ten má sníženou bariérovou funkci kůže a je tak **citlivější vůči zevním vlivům**. Porucha

kožní bariéry logicky způsobuje i **poruchu hydratace**, což vede k rychlejšímu ztrátám vody z pokožky a také nižší schopnosti kůže vodu vázat. Kůže je tedy sušší, olupuje se, a tím pádem je i zranitelnější. Do porušené kůže snáze vstupují alergeny a dráždivé látky, kůži dokonce škodí i častý kontakt s obyčejnou vodou. U malých dětí k tomu přistupuje i fakt, že jejich kožní bariéra je ještě nezralá, a to i u dětí zdravých. Postupem času se kůže „zoceluje“ a i u dětí s atopickým ekzémem dochází k částečnému zlepšení stavu.

Jak je ale možné, že někteří z nás mají kůži „dřevější“? Na vině je bohužel **genetika**. Atopici mívají v různé míře porušený gen, jenž má na starosti produkci proteinu zvaný **filagrin**. Důsledkem je pak snížená bariérová funkce kůže. Ve vzácných případech může být kožní bariéra celoživotně téměř nefunkční. Takto vážně postižený ekzematik pak může zkoušet všemožné bezalergenní diety, ale na rozdíl od většiny ostatních pacientů se kladného výsledku nedočká.

Deficit filagrinu způsobuje i náchylnost k astmatu, a to v důsledku porušené epitelové bariéry sliznice dýchacího traktu. V roce 2006, kdy britští vědci gen

pro flagrin objevili, proběhly v médiích nadšené zprávy o tom, že díky tomuto objevu bude konečně možné jednou provždy vymýtit astma a atopický ekzém. Během dalších výzkumů se však zjistilo, že tak jednoduché to nebude.

Ve hře totiž není pouze jeden gen. Na vzniku ekzému, astmatu i alergií se podílejí celé **skupiny genů**. Kromě genů ovlivňujících bariérovou funkci kůže jsou to další geny, které mají vliv na fungování naší imunity. Geny totiž mohou způsobit, že naše tělo bude na běžné podněty z vnějšku reagovat přecitlivěle (alergicky) nebo že běžné mikroby dají našemu tělu mnohem více zabrat. Existuje dokonce i gen, který má na starosti reakci těla na tabák. Další geny zase určují, jak budou naše tkáně reagovat na chronický zánět. Důležité je ale zmínit, že geny samy o sobě astma či atopický ekzém nevyvolávají. Jsou jen jakousi predispozicí, náchylností k těmto nemocem. Tyto **predispozice** si přinášíme do života od svých rodičů, dědíme je. Spouštěčem alergických nemocí je až **interakce genů s faktory prostředí** (kuřáctví, chemické látky v ovzduší a v jídle, infekce, plísně...). Prostě souhra nepříznivých okolností.



Anežka (6 měsíců) se staršími sestřičkami

PROČ MÁ NĚKDO EKZÉM A JINÝ NE?

Čím víc informací o příčinách atopického ekzému a alergií mám k dispozici, tím víc přemýšlím o tom, proč nejhorší problémy mají zrovna moje tři nejmladší děti a ty dvě starší, Eliška a Zuzanka, si takové galeje svědění našťest-tí prožít nemusely. Vždyť dědičné dispozice k chorobám mají po rodičích všichni stejnou (všechny mé děti mají stejného otce i matku) a žijí ve stejném prostředí. Jsme nekuřáci, snažíme se používat minimum chemie, nechováme domácí zvířata, místo koberců máme linoleum a v domě máme zabudovaný centrální vysavač, kterým každý den vysávám podlahy.

A už vůbec nedokážu pochopit, že naše jednovaječná dvojčata, geneticky naprosto totožná, v podstatě dva genetické klony, mají některé alergie odlišné. Ano, základní potravinové alergie mají stejné – kravské mléko, vejce, pšenice. Jenže Kubíček je navíc alergický na mák a luštěniny, Matýsek ne. Maťa nesmí ryby a mořské plody, Kubíček je může. Chápete to? Stejná genetika, téměř totožná porodní váha, stejné prostředí, stejné virózy, které společně prodělávali, stejné mateřské mlíčko a pak stejné příkrmy. I ekzém se u obou vyvíjel trochu odlišně. Kubíčkoví se atopický ekzém spustil o měsíc dřív a intenzivněji. Ve čtyřech letech má Kubík kůži téměř zdravou, ložiska ekzému má jen na nártech a na achilovkách. Matýsek oproti tomu ještě občas bojuje s ekzémem na prstech ruky.

Životní start měli oba naprosto stejný. Oba se narodili přirozenou cestou o šest týdnů předčasně (váha 2,8 a 2,7 kg, oba 45 cm). V inkubátoru oba strávili pouze jeden den, aby jim nebyla zima. Oba dva byli od začátku kojení, první dva týdny k tomu dostávali v malých dávkách i běžné umělé mlíčko z injekční stříkačky. Plně kojit nedonošená dvojčata, která po deseti minutách pití ztrácí sílu, totiž nějakou dobu prostě nešlo. Velmi brzy se však kluci aklimatizovali a kojení šlo bez problémů. Dlouho jsem si myslela, že alergie na kravské mléko byla u synů vyvolaná právě umělým dokrmem, který v porodnici dostávali, možná i v kombinaci s jejich nedonošeností. Mé starší dcery se totiž s umělým mlékem jako miminka nesetkaly, do půl roku věku byly plně kojené. Od 7. měsíce pak Eliška se Zuzankou dostávaly bílé jogurty a žádný problém nenastal.

Má teorie o alergiích a ekzémech vyvolaných umělým mlékem dostala trhliny s příchodem našeho pátého potomka. Anežka se narodila donošená

(41. týden těhotenství), baculatá (3,8 kg) a přirozenou cestou (tedy, jak se to vezme – porod byl překotný a Anežka se narodila před vchodem do porodnice, ještě než personál stihl přiběhnout). Po celý pobyt v porodnici jsem zdravotním sestřám zdůrazňovala, že její bratři jsou alergičtí na bílkovinu kravského mléka, a naše Anežka proto nesmí přijít s umělým mlékem do kontaktu. Jako při každém pobytu v porodnici jsem si od sestřiček vyslechla, že miminko málo přibývá a já že mám málo mlíčka. Že jsem šťastně odkojila už čtyři potomky a žádný problém nikde nevidím, to se personálu porodnice nezdálo možné. Nakonec jsem po nátlaku souhlasila, že Anežka dostane ze stříkačky dočasně, ale jen pod podmínkou, že to bude mateřské mléko jiné maminky. Anežku jsem tak před bílkoviny kravského mléka v porodnici uchránila.

Doma už šlo vše v poklidu, všech pět dětí se k sobě chovalo moc hezky a já jsem většinu času věnovala promazávání a obvazování téměř dvouletých synů, kteří měli atopický ekzém pořád dost zlý. Anežka měla krásně hebounkou kůzičku a já jsem byla plná naděje, že ona ekzém mít nebude. Byla přece odolné děvčátko, byla donošená, plně kojená, nepřišla do styku s kravským mlékem, byla jednoduše naprosto spokojená boubelatá holčička. Když se jí ve dvou měsících začaly na těle objevovat nejdřív suché a pak i červené flíčky, byla to velká facka pro můj optimismus. Lhala bych, kdybych tvrdila, že jsem kvůli tomu neprobrečela pár bezesných nocí. Ekzém byl tady, ať jsem se snažila podchytit prevencí sebevíc. Každý týden byl její stav horší a horší a v půl roce už byla regulérně „olezlá“ jako její bratři. (Naštěstí se během dalšího půl roku kůže Anežky i jejích bratrů začala díky správně nastavené dietě krásně hojit. Ale o tom později.)

A tak si říkám, že každá máma má svoje teorie, co a jak zapříčinilo alergie jejího dítěte. Jenže ne každá máma má možnost si své hypotézy upravovat podle zdravotního stavu dalšího a dalšího dítěte. Já teď zvažuji teorii, že mé tři nejmladší děti mají na rozdíl od těch starších ekzém a silné alergie kvůli tomu, že jsem je měla ve vyšším věku. Ty dvě nejstarší dcery jsem totiž porodila ještě před třicítkou. Možná to ale všechno byla jen souhra okolností. Některé z dětí holt měly na alergie štěstí a jiné smůlu. Ale něco vám řeknu. Potvrdit či vyvrátit tyto hypotézy tím, že si pořídíme šesté dítě, už v plánu opravdu nemám.

KDY EKZÉM ZMIZÍ?

To byla první otázka, která mě napadla, když jsem zjistila, že moje dvojčátka trápí atopický ekzém. Je to ale otázka, na kterou se prostě nedá přesně odpovědět. Neznám lékaře, který by se podíval na pokožku malého ekzematika a podle jejího vzhledu by dokázal s jistotou stanovit, za kolik měsíců, popř. let bude ekzém pryč. Někomu se uleví v jednom roce, jinému až ve školce či ve škole. Nepřemýšlejte proto nad tím, kdy ekzém odezní, ale **opakujte si, že prostě časem zmizí.**

Ale nevzdávejte se, cestu k vyhojení pokožky vašich malých mazánků (ano, to je to správné slovo, mazánek od slovesa „mazat“) můžete svou péčí zkrátit. Budete hlídat, které potraviny dětem nedělají dobře, poctivě promazávat pokožku celého těla, budete se vyhýbat chemii i při péči o domácnost. Můžete zkusit pobyt u moře, na horách či v lázních. Chce to však především čas a obrovskou dávku trpělivosti. Vaše dítě potřebuje, abyste nebyli zoufalí, ale klidní a láskyplní rodiče. Prognóza je přece výborná: **ČASEM TO BUDE LEPŠÍ.** Tohle si opakujte jako mantru vždy, když si budete zoufat: Časem to bude lepší. A věřte mi, opravdu bude líp!



Kubíček v půl roce



Kubík ve 3 letech se sourozenci