

# TÜRK DERMATOLOJİ DERNEĞİ DERMATOALERJİ ÇALIŞMA GRUBU

## ATOPIK EKZEMA HASTA BİLGİLENDİRME FORMU

Atopik ekzema (dermatit); deri kuruluğu, döküntü ve kaşıntıyla kendini gösteren, zaman zaman alevlenmelerle ve düzelmelerle seyreden tekrarlayıcı bir deri hastalığıdır. Atopik ekzema küçük çocuklarda daha sık görülen bir hastalık olmasına rağmen her yaşta hastayı etkileyebilir. Genellikle yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkar ve anne sütünün kesilmesiyle belirtiler şiddetlenebilir. Nedeni tam olarak bilinmemektedir. Çevresel ve duygusal faktörlere derinin bağışıklık sisteminin gösterdiği aşırı bir reaksiyondur ve bulaşıcı değildir. Atopik ekzemalı bireylerin çoğunun kendisinde veya ailesinde alerjik astım, saman nezlesi gibi alerjik hastalık öyküleri vardır. Genel olarak kişinin yaşı ilerledikçe deri lezyonları düzelme eğilimi gösterirler.

### Belirtileri

- Deri kuruluğu ve yoğun kaşıntı hastalığın en önemli belirtileridir. Kaşıntı nedeniyle özellikle uyku düzeninin bozulması hastaların okul ve iş hayatlarında konsantrasyon sorunlarına yol açabilir.
- Kuru, kızamık, kepekli ya da sızıntılı lezyonlar şeklinde olabilen ve tekrarlayan deri döküntüsü. Hastanın yaşına göre farklı bölgelerde ve özelliklerde olur.
  - Bebeklerde ve küçük çocuklarda genellikle yüzü, dirsekleri veya dizleri tutar ancak vücudun diğer alanlarında da görülebilir.
  - Daha büyük çocuklarda ve yetişkinlerde ise genellikle elleri, boynu, dirseklerin iç yüzünü, dizlerin arkasını ve ayak bileğini tutar.
- Kuru, kolaylıkla tahriş olan, enfeksiyonlara yatkın deri.

Ayrıca aşağıda sayılan durumlar atopik ekzema ile birlikte görülebilir.

- Astım ve saman nezlesi.
- Deri iltihabı: Uçuk virüsü ve bazı bakterilerle oluşan tekrarlayıcı enfeksiyonlar.
- Göz problemleri: Konjunktivit, katarakt gibi.
- Tekrarlayan el ekzemaları

## Atopik Ekzema Tanısı

---

Atopik ekzema tanısı klinik belirti ve bulgularla konur. Muayenede saptanan bulgular dışında kaşıntınız olup olmadığını, kendinizde ya da akrabanızda astım ve saman nezlezi gibi başka bir alerjik hastalığın olup olmadığını bilmek Atopik ekzema tanısını koymada önemlidir.

Atopik ekzema tanısını koymak için herhangi bir laboratuvar incelemesine ihtiyaç yoktur.

## Alevlenmelere neden olan faktörler

---

Aşağıdaki faktörler hastalığınızın alevlenmesine neden olabilir:

- Deri kuruluğunun artması (uzun süreli ve sıcak banyo gibi nedenler)
- Kaşıma
- Bakteriler ve virüsler
- Stres
- Terleme
- Isı ve iklim değişiklikleri
- Temizleyiciler, sabunlar, deterjanlar.
- Yünlü kıyafetler, örtüler
- Toz ve bitki polenleri
- Sigara
- Bebek ve çocuklarda yumurta, süt, fıstık, soyafasulyesi, balık, buğday
- Hayvan tüyleri

## Atopik Ekzema Tedavisi

---

Sizin için en uygun tedavi şekli ve süresi konusunda doktorunuzun önerilerine uymalısınız. Tedavi genel olarak 5 gruba ayrılabilir:

1. Cildin çok iyi nemlendirilmesi
2. Tetikleyici faktörlerden uzak durulması
3. Kaşıntının azaltılması
4. Mevcut olan ekzemalı alanların tedavisi
5. Ekzemalı deriye yerleşebilecek enfeksiyon etkenlerinin tedavisi

## **Atopik ekzemada kullanılan ilaçlar**

**Nemlendiriciler** deri kuruluğunu önlemek için her gün kullanılmalıdır. Kokusuz ve renksiz bir ürün seçilmesi daha uygundur. Nemlendirici seçimi konusunda doktorunuzdan yardım alabilirsiniz.

**Kortizonlu kremler/merhemler** ekzemanın aktif döneminde kızamıklık 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.

**Topikal immünsüpresanlar**, bazı hastalar yeni geliştirilen, kortizon içermeyen, Tacrolimus ve Pimecrolimus etken maddesi içeren kremlerden fayda görürler. Bu kremler kızarıklık 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 ekzmayı kontrol etmede uyku hali veren antihistaminikler etkilidir. Uzun süre kullanıldıklarında daha az etkilidirler

**Ultraviyole ışık**, yaygın 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 izleme 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.

---

## Öneriler

---

- Renksiz, pamuklu ve dar olmayan giysileri tercih ediniz. Terleme atopik ekzemanın alevlenmesine neden olabileceğinden sıkı ve aşırı kalın kıyafetlerden uzak durmalısınız. Yünlü ve kaba dokulu giysiler, örtüler (yastık, battaniye, yorgan) ve oyuncaklar kullanmayınız. Yeni giysileri kullanmadan önce yıkayıp etiketlerini kesiniz.
  - Çamaşırları yıkamak için hipoallerjenik özellikteki deterjanları tercih ediniz. Az miktarda deterjan veya sabun tozu kullanınız ve çamaşırların iyi durulanmasına özen gösteriniz mümkünse çift durulama yapınız ve yumuşatıcı kullanmayınız.
  - Tırnaklarınızın kısa ve düz olmasına dikkat edin. Tırnakla kaşıma sonucu derinin tahriş olması enfeksiyonların gelişimine yol açabilir. Bebek ve küçük çocuklara gece pamuk eldiven giydirilmesi tavsiye edilir.
  - Ilık su ile yıkayınız ve cildi kurutmayınız, sabun özelliği göstermeyen temizleyici ürünleri tercih ediniz. Banyo süresini mümkün olduğu kadar kısa tutunuz ve banyo sırasında kese gibi cildi tahriş edici malzemeler kullanmayın. Banyodan çıktıktan sonra 3 dakika içinde deriye yağlı nemlendirici losyonlar veya yağlı kremler uygulayınız ve yumuşak bir havluyla cildi tahriş etmeden kurulanınız.
  - Günde en az 2 kez nemlendirici sürünüz. Nemlendirici seçiminde parfümsüz ve boyasız olan ürünleri tercih ediniz.
  - Kimyasal maddeler; parfüm, kozmetik ürünler, alkol içeren cilt ürünleri, boyalar (parmak ve hamur boyları) şikayetleri artırabilir.
  - Aşırı terleme kaşıntıyı ve hastalığı alevlendirebilir. Bu nedenle terlemeyi artıracak etkenlerden (aşırı güneşe maruz kalmak, kalın giyisiler giymek, çok sıcak ortamda bulunmak, ağır egzersiz) uzak durmalısınız.
  - Alevlenmeye sebep olan faktörler biliniyorsa (toz, ağaç ve çiçek tozları, hayvan tüyü, belirli gıdalar gibi) bu faktörlerle temastan kaçınılmasına özen gösteriniz.
  - Bebeklerin özellikle anne sütü ile beslenmesine özen gösterilmelidir.
  - Bulduğunuz ortam aşırı kuru ya da nemli olmamalıdır.
  - Eğer toza veya ev tozu akarlarına karşı alerjiniz varsa, yastıklarda ve yorganlarda koruyucu örtü kullanınız ve yatak takımlarınızı sık sık sıcak suyla yıkayınız. Ev tozu akarlarını azaltmak için emiş gücü yüksek elektrik süpürgeleri ile temizlik önerilir.
  - Mümkünse evde hayvan ve çiçek bulundurmayınız.
  - Gıdalarınızı iyi pişiriniz, pişmemiş gıdalar alerjik belirtileri ortaya çıkarabilir.
-