

Eczema

Aceasta fisa informativa explica ce este 'normal' si la ce sa va asteptati daca dvs sau copilul dvs suferiti de eczema atopica (*atopic* inseamna 'sensitivitate la alergeni'). De asemenea va informeaza in ce situatii trebuie sa va ingrijorati si sa cautati sfatul medicului sau al personalului medical specializat. In aceasta fisa informativa, cand vorbim despre eczema, ne referim la eczema atopica.

Util de stiut

- **Ce schimbari ale pielii cauzeaza eczema?** Daca suferiti de eczema, pielea poate deveni rosie (sau mai inchisa, daca aveti piele de culoare inchisa), umflata, uscata si crapata. Mancarimea este un symptom comun, deseori cauzat de faptul ca pielea devine uscata, de infectie, alergeni sau scarpinare.
- **Cat de comuna este eczema?** Eczema poate persista si apare in mod regulat si afecteaza 2 copii din 10 si in jur de 10 adulti din 100, in UK.
- **Ce o cauzeaza?** Eczema tinde sa se declanseze in copilarie si este influentata genetic si de factori de mediu. Persoanele care fac eczema, deseori sufera si de alte alergii precum astma, febra fanului (alergie la polen, praf, mucegai), sau ambele. La copiii care dezvoltă forme mai serioase de eczema de la varsta mai mica, o alta cauza mai poate fi si alergia la mancare.

La ce va puteti astepta

- ✓ **Cat de grava poate deveni eczema?** Eczema poate prezenta fie forme usoare, fie foarte serioase. In jur de 8 din 10 copii pot face eczema in forma medie, cu episoade sporadice de criza/ agravare.
- ✓ **Se poate vindeca?** Multi copii cu eczema 'scapa' de ea pana ajung la varsta adolescentei. In anumite cazuri nu se vindeca niciodata. Din fericire, desi nu exista inca nici o cura, exista multe tratamente eficiente in ameliorarea simptomelor si reducerea inflamatiei.

Ce puteti face – acum cat si in viitor

- ✓ **Evitati factorii de risc** Alergenii din mediul inconjurator (praf, polen, bacterii), agenti iritanti (detergent sau mizerie), anumite mancaruri, par de animale, fum, anumite conditii de vreme si stresul, sunt toti factori de risc ce pot cauza declansarea eczemei. Incercati sa aflati daca vreunul din acesti factori va influenteaza si evitati pe cat posibil.

Continuat pe verso

- ✓ **Evitati sapunul** Evitati sapunul si baile cu produse ce fac spuma, intrucat ambele pot cauza uscarea pielii. In loc de sapun utilizati produse emoliente.

Creat de **Self Care Forum** (www.selfcareforum.org). Ultima revizuire la data de 4 Mar 14. Pentru comentarii si sugestii va rugam contactati Libby Whittaker la 020 7421 9318 sau email libby.whittaker@selfcareforum.org

FISA INFORMATIVA NR. 2 (versiunea 1.0.1.)

- ✓ **Evitati sa va scarpinati prea tare** Tendinta de a va scarpina este un reflex natural, dar cu cat va scarpinati mai mult cu atat se prelungeste senzatia de mancarime (se creeaza asa numitul 'ciclu mancarime-scarpinare'). Evitati pe cat posibil sa scarpinati pielea prea tare, mai ales cu unghiile – chiar daca este tentant. In schimb, frecati zona usor, cu varfurile degetelor.
- ✓ **Evitati temperaturile extreme** Schimbarile de temperature si mai ales temperaturile extreme pot contribui la agravarea eczemei. Imbracati-va potrivit in functie de vreme, iar pe cat posibil evitati complet temperaturile extreme.
- ✓ **Folositi numai imbracaminte din materiale neiritante** Materialele sintetice si lana pot declansa eczema, asa ca este recomandat sa purtati haine din bumbac si alte asemenea fibre natural, ce nu sunt iritante.
- ✓ **Creme hidratante** Eczema usuca pielea, iar cu cat devine mai uscata cu atat simptomele se agraveaza. Incercati sa va pastrati pielea hidratata si neteda prin folosirea de creme hidratante sau unguente, folosindu-le in mod regulat, chiar si atunci cand pielea pare sa nu prezinte probleme.
- ✓ **Inflamarea si intensificarea simptomelor** Discutati cu farmacistul dvs. despre cum sa luati tratamentul. Antihistaminele ajuta impotriva senzatiei de mancarime.
- ✓ **Detergentii** Evitati utilizarea balsamului de rufe si este de asemenea recomandat sa folositi un ciclu de limpezire in plus la masina de spalat rufe.

Cand este necesar sa mergeti la medic

Mergeti la medic atunci cand considerati ca aveti nevoie de ajutor. **Rareori**, eczema necesita o evaluare si tratament mai urgent, deci mergeti la medic in urmatoarele situatii:

- **Va afecteaza calitatea vietii** Cand simptomele sunt atat de grave incat va afecteaza somnul si va impiedica de la activitatile sociale, ca de exemplu inotul.
- **Infectia** Craparea, pruritul si durerea pot fi semne de infectie;
- **Basizarea** Daca pielea incepe sa prezinte basici dureroase, fapt ce poate indica infectarea cu virusul *herpes simplex*;
- **Rasparea** Cand se extinde pe suprafata mai mare de piele, cand pieptul, spatetele, sau membrele devin rosii si/ sau pielea devine uscata.

Pt. mai multe informatii

Exista diverse modalitati de a ameliora simptomele cauzate de eczema, mai ales cand aceasta se agraveaza. Pt. mai multe informatii vizitati

NHS Choices (<http://www.nhs.uk/Conditions/eczema->

[\(atopic\)/Pages/Introduction.aspx](#) si **National Eczema Society** (www.eczema.org)
precum si www.nottinghameczema.org.uk Nu uitati ca si farmacistul dvs. va poate
ajuta cu informatii despre simptome si tratament.



Creat de **Self Care Forum** (www.selfcareforum.org). Ultima revizuire efectuata la 4 Mar 14. Pt. sugestii si
comentarii va rugam contactati Libby Whittaker la 020 7421 9318 sau email libby.whittaker@selfcareforum.org

