

# Dobre pôsobia dva spôsoby liečby:

## PRÍRUČKA NA DOMÁCU STAROSTLIVOSŤ O EKZÉMY

- Existujú dva hlavné spôsoby liečby ekzému
- Oba sú potrebné, pretože rozličnými spôsobmi pomáhajú udržať ekzém pod kontrolou



Viac informácií o spôsoboch liečby ekzému nájdete na:  
[EczemaCareOnline.org.uk](https://EczemaCareOnline.org.uk)

### KRÉMY

#### Hydratačné krémy

**Prečo?** Zmierňujú podráždenie tým, že zadržiavajú vodu v pokožke a nepúšťajú do nej látky, ktoré by ju mohli podráždiť.

**Druh?** Môžete používať krémy, mlieka, gély alebo masti. Všetky druhy sú rovnako účinné, ale môže sa stať, že uprednostníte určitý druh. Vyberte si ten správny druh pre vás: [www.bristol.ac.uk/eczema](http://www.bristol.ac.uk/eczema)

**Kde?** Môže sa používať **po celom** tele.

**Kedy?** Nanášajte na pokožku **každý deň**. Hydratačné krémy sa používajú počas akútneho podráždenia ekzému ako aj keď je pokožka bez ekzému.

**Sú bezpečné?** **Áno.** Niekedy sa stáva, že pri prvom nanosení štípu, ale to by malo po chvíli ustúpiť.



### LOKÁLNE KORTIKOSTEROIDY

#### Krémy na tlmenie podráždenia

**Prečo?** Ošetrujú **akútne podráždenie**, pri ktorom je koža bolestivejšia alebo svrbí viac ako zvyčajne.

**Druh?** **Môžete použiť krémy alebo masti.** Mierny ekzém sa zvyčajne lieči krémom, ktorý mierni podráždenie. Stredne ťažký alebo ťažký ekzém alebo ekzém, ktorý sa nezlepšuje, si môže vyžadovať silnejší krém proti podráždeniu.

**Kde?** Počas akútneho podráždenia naneste tenkú vrstvu na postihnuté miesto. Môže sa stať, že na rôzne časti tela, napríklad na tvár, budete potrebovať rôzne druhy.

**Kedy?** Začnite s používaním raz denne akonáhle **spozorujete zhoršenie**, aby ste rýchlo zmiernili situáciu. Po tom, ako sa podarí akútne zhoršenie dostať pod kontrolu, pokračujte v používaní ďalšie dva dni. V prípade, že tieto prípravky používate dlhšie ako 4 týždne (alebo 2 týždne u batoliat), prekonzultujte to so svojím lekárom.

**Sú bezpečné?** **Áno.** Krémy na potlačenie akútneho zhoršenia sú pri dodržiavaní vyššie uvedených pokynov bezpečné. Neliečené ekzémy môžu viesť k vážnejším problémom.

# Často kladené otázky



Viac informácií o spôsoboch  
liečby ekzému nájdete na:

[EczemaCareOnline.org.uk](https://EczemaCareOnline.org.uk)

## 1. Pre koho je určená táto príručka?

Táto príručka bola navrhnutá pre zdravotníckych pracovníkov, aby mohli pacientom a rodičom detí s ekzémom poskytnúť informácie o liečbe ekzému založené na dôkazoch.

Tento prístup k liečbe je vhodný pre ľudí všetkých vekových kategórií. Príručka je určená na používanie v ambulanciách všeobecných lekárov a v lekárňach.

## 2. Na akých dôkazoch sú tieto informácie založené?

Tieto informácie vychádzajú z kvalitných prehľadov klinických skúšaní týchto liečebných postupov (tzv. Cochranových), ďalších kľúčových dôkazov z klinických skúšaní a príspevkov pacientov, rodičov a zdravotníckych pracovníkov. Použité výskumné práce nájdete na stránke: [eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents](https://eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents)

## 3. Čo ak mám obavy týkajúce sa tohto prístupu?

Tento spôsob liečby je jedným z najčastejšie používaných, najbezpečnejších a najúčinnějších spôsobov liečby ekzému, ale nemusí vyhovovať každému. Ak máte akékoľvek obavy alebo sa u vás vyskytnú vedľajšie účinky, obráťte sa o pomoc na svojho lekára alebo lekárnika.

## 4. Čo ak mi tento postup nepomôže pri liečbe ekzému?

Ak sa u vás opakovane objavuje akútne zhoršenie, ktoré je ťažké dostať pod kontrolu, poraďte sa o tom so svojim zdravotníckym pracovníkom. Mohlo by vám pomôcť vyhýbať sa veciam, ktoré váš ekzém zhoršujú, používať inú liečbu alebo dvakrát týždenne používať krémy na kontrolu akútneho zhoršenia, aby ste predišli ďalším zhoršeniam v budúcnosti. Viac informácií o ďalších prístupoch nájdete v Súbore online nástrojov liečby ekzému.