

Emolienty w leczeniu atopowego zapalenia skóry

Poradnik dla pacjentów



Studenci Koła Naukowego
Katedry i Kliniki Dermatologii, Wenerologii i Alergologii
Alicja Mesjasz, Magdalena Badziąg, Karol Kołkowski
pod redakcją prof. dr hab. n. med. Magdaleny Trzeciak

Katedra i Klinika Dermatologii, Wenerologii i Alergologii
Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

Kierownik: prof. dr hab, n. med. Roman J. Nowicki



OSWAJAMY
ATOPOWE
ZAPALENIE
SKÓRY



Spis treści

1. Czym są emolienty i jaka jest ich rola?
2. Kiedy powinno się stosować emolienty?
3. Ile emolientu powinno się zużywać?
4. Jak powinno się stosować emolient?
5. Jak się myć i kąpać?
6. Jakie środki do mycia ciała wybrać?
7. Jaki emolient wybrać?
8. Jakich wyróżniamy postaci emolientów?
9. Jakich składników powinniśmy unikać wybierając emolient?
10. Czym są emolienty plus?
11. Mity dotyczące emolientoterapii
12. Podsumowanie

Czym są emolienty i jaka jest ich rola?

Nazwa emolient pochodzi od łacińskiego słowa 'emolliere', czyli 'zmiękczać'.

W atopowym zapaleniu skóry (AZS) produkty nazywane emolientami nawilżają skórę, uszczelniają barierę naskórkową i zapobiegają utracie wody z naskórka. Redukują objawy kliniczne choroby i zapobiegają jej zaostrzeniom. Ich zadaniem jest odbudowa bariery skórnej wraz z przywróceniem jej prawidłowej funkcji.

Emolientoterapia, a więc leczenie emolientami, stanowi podstawowy element terapii AZS. Emolienty stosujemy do smarowania całego ciała oraz do mycia.

Każda osoba chorująca na AZS powinna posiadać odpowiednie preparaty emolientowe, a także wiedzieć jak prawidłowo je używać.

Stosowanie emolientów zapobiega nawrotom choroby.

Zaostrzenia AZS leczy się miejscowymi glikokortykosteroidami i miejscowymi inhibitorami kalcyneuryny. To skuteczna i rekomendowana terapia zaostrzeń AZS.

Jednak im mniej doświadczają się zaostrzeń AZS, tym rzadziej trzeba sięgać po leki przeciwzapalne.



Kiedy powinno się stosować emolienty?

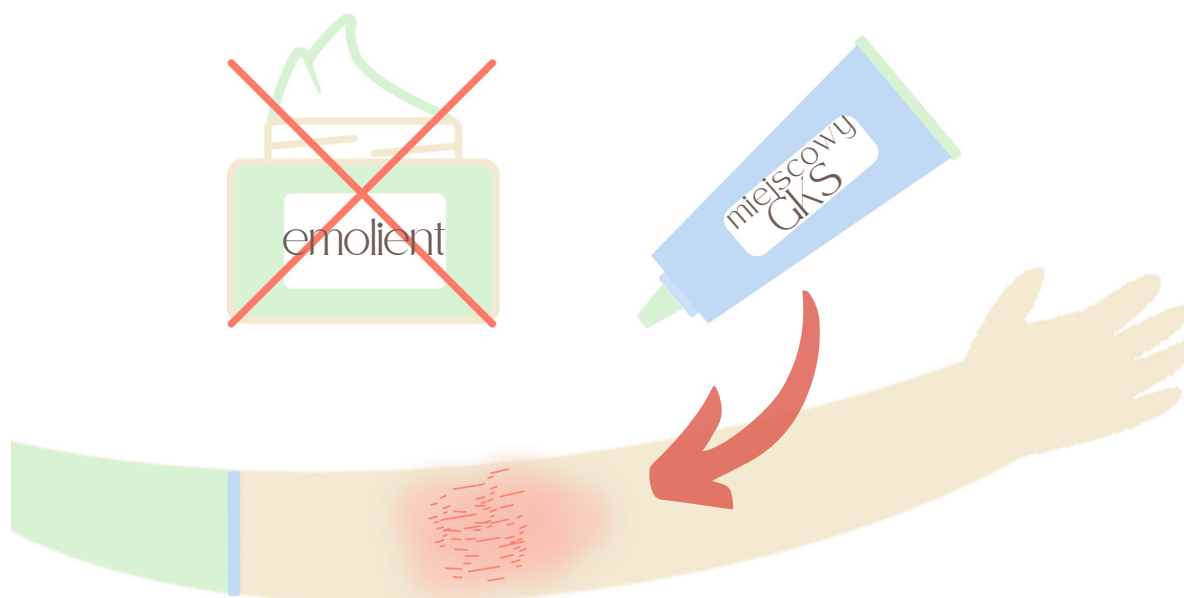
- regularnie, 2-3 x dziennie
- zawsze niezwłocznie po umyciu
- nawet w okresach remisji choroby, gdy skóra wydaje się być zdrowa
- w monoterapii (czyli jako jedyne leczenie)
- jako uzupełnienie leczenia miejscowymi bądź ogólnymi lekami przeciwzapalnymi

Uwaga: Jeżeli na skórze występuje stan zapalny, najpierw powinien być zastosowany lek przeciwzapalny. Skóra w takim stanie może źle tolerować emolient.

Ile emolientu powinno się zużywać?



A co z nakładaniem emolientu na zmienioną skórę - czerwone zmiany zapalne?



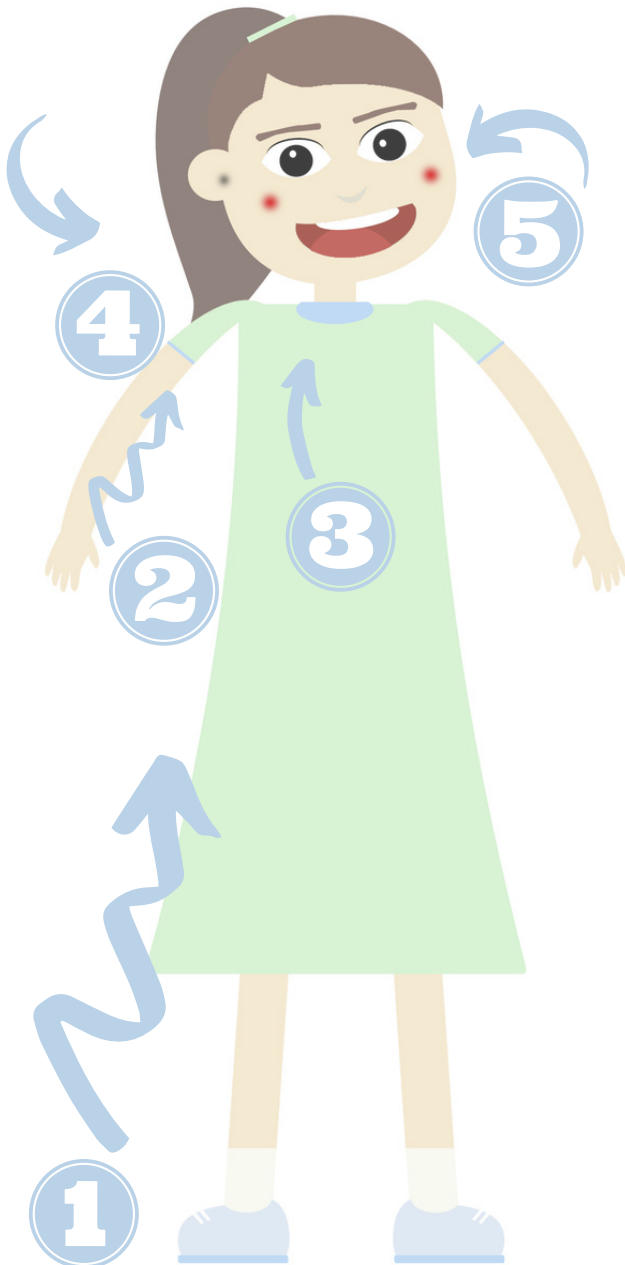
Do leczenia tych zmian przeznaczone są miejscowe glikokortykosteroidy i miejscowe inhibitory kalcyneuryny. Leki te przepisuje lekarz i ustala zalecenia dla konkretnego pacjenta.

Jak powinno się stosować emolient?

Emolient powinien być nakładany równomiernie, na całe ciało, a nie punktowo.

Należy go nakładać "z włosem"

Nie należy również wcierać preparatu, a raczej wmasowywać go w skórę.



1. Nabierz sporą ilość emolientu w czyste dłonie. Po rozgrzaniu między dłońmi, nakładaj emolient ku górze w stronę ud, zaczynając od kostek. Nie zapomnij o stopach.

2. Następnie wmasuj preparat od nadgarstków do pach, nie zapominając o dłoniach i przestrzeniach między palcami.

3. Następnie nałóż emolient na brzuch i wmasowuj go w kierunku szyi.

4. Od szyi i karku, nakładaj emolient ruchami ku dołowi, w stronę dolnych partii pleców.

5. Kolejną częścią ciała jest twarz. Rozgrzej emolient między palcami i wmasowuj delikatnie w skórę twarzy opuszkami palców nie zapominając o przestrzeniach za uszami.

Należy wypracować nawyk nakładania emolientu, tak aby czynność była czymś naturalnym.

Jak się myć i kąpać?

- krótko, około 5 minut
- woda powinna mieć temperaturę 27-30°C
- u starszych dzieci i dorosłych lepiej wziąć prysznic

Niezwłocznie po umyciu, w ciągu 2-3 minut od zakończenia zastosuj na lekko wilgotną skórę emolient. Ta czynność zapobiega przesnaskórkowej utracie wody (TEWL - transepidermal water loss).



Jakie środki do mycia ciała wybrać?

Należy wybrać środki niealergizujące, niedrażniące, o pH w przedziale 5 - 6. Powinny być to produkty bezzapachowe, nie posiadające w swoim składzie barwników i konserwantów.

Jaki emolient wybrać?

Każdy emolient powinien posiadać substancje należące do trzech grup:

- okluzyjne (wazelina, parafina, oleje mineralne)
- nawilżające (mocznik, kwas mlekowy, sorbitol, glicerol)
- uszczelniające lipidy (ceramidy, cholesterol, wielonienasycone kwasy tłuszczowe).

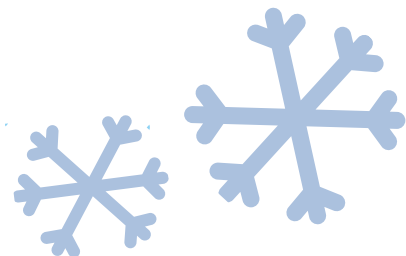
Wybierając preparat dobrze jest zwrócić uwagę na jego opakowanie.

Najlepszym rozwiązaniem jest używanie preparatu z pompką dozującą daną ilość produktu, dzięki czemu do wnętrza opakowania nie wnika niepożądany czynnik, który potem zostanie przeniesiony na skórę. Pompka dozująca pozwala także łatwo kontrolować ilość stosowanego produktu.

W przypadku otwartych opakowań powinniśmy wydobywać produkt używając szpatułek. Otwarte emolienty powinno się przechowywać w lodówce.



Produkt wyjęty z lodówki jest przecież zimny?

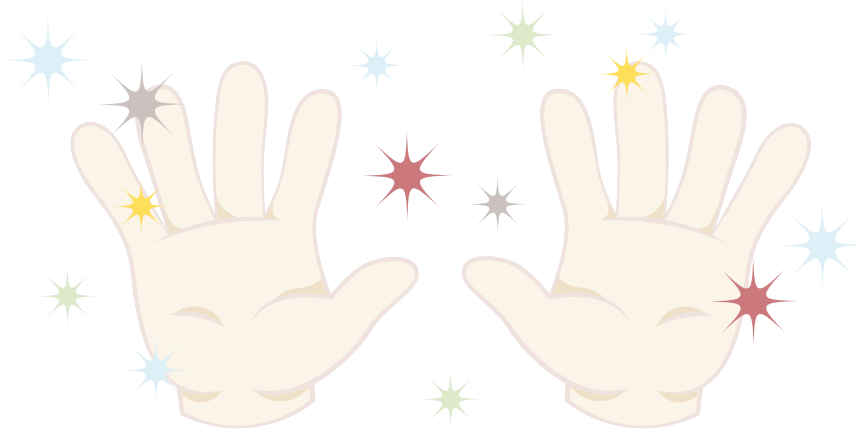


Rada: Jeżeli chłodny emolient stosowany na skórę jest nieprzyjemny, rozgrzej go rozcierając go między dłońmi przed nałożeniem.

Natomiast, jeśli chłodny produkt działa kojąco na skórę, można również używać go w ten sposób.

Uwaga! Każdorazowo nakładając emolient na skórę ciała należy uprzednio zadbać o podstawową higienę i czystość dłoni!

W AZS należy chronić skórę przed nadkażeniami przez drobnoustroje, które przyczyniają się do zaostrzeń choroby. Jeżeli w rodzinie na AZS choruje więcej niż jedna osoba, każdy członek rodziny powinien mieć swoje opakowanie emolientu. W ten sposób zapobiegniemy rozprzestrzenianiu się infekcji między członkami rodziny.



Jakie wyróżniamy postaci emolientów?

maść - zalecana w przypadku dużego świądu i suchości skóry; emolienty w tej postaci wolno się wchłaniają; powinna być aplikowana co 6-8 godzin

krem - szybko się wchłania i nie powoduje lepkości; łatwo się nakłada, nadaje się szczególnie do nakładania w ciągu dnia; powinien być aplikowany co 3-4 godziny

balsam - podobne właściwości jak krem, a dodatkowo łatwo się rozprowadza na skórze; powinien być aplikowany co 3-4 godziny

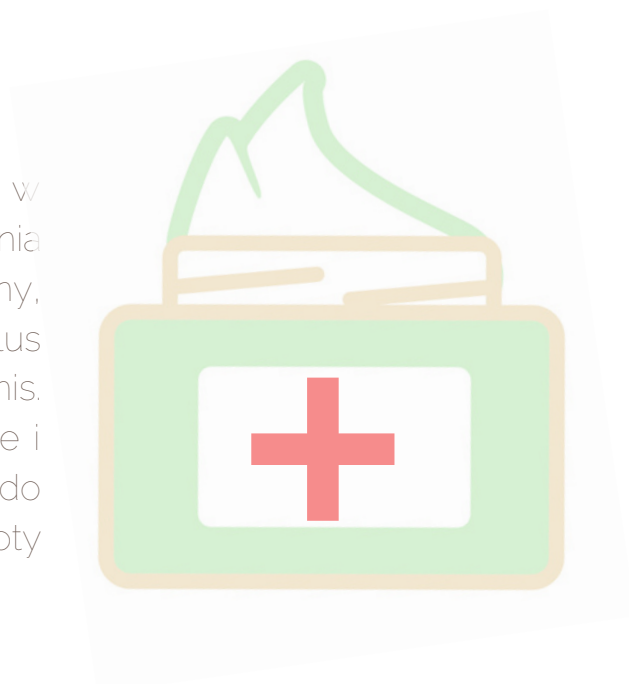
emulsja lub płyn do kąpieli - zalecane jako podstawowy środek myjący

Jakich składników powinniśmy unikać wybierając emolient?

- substancji zapachowych
- białek roślinnych (arachidy, owies, soja, kokos, pszenica), które nie zostały w odpowiedni sposób przetworzone w procesie produkcji i istnieje ryzyko, że znajdują się w produkcie
- konserwantów i barwników

Czym są emolienty plus?

Są to produkty zawierające dodatkowo w swoim składzie substancje pochodzenia naturalnego, takie jak flawonoidy, saponiny, lizaty/ekstrakty bakteryjne z *Aquaphilus dolomiae* lub *Vitreoscilla viliformis*. Wspomagają one leczenie przeciwzapalne i przeciwświądowe oraz przyczyniają się do utrzymania prawidłowego składu mikrobioty skóry.



Mity dotyczące emolientoterapii

Nadmierne stosowanie emolientów "przyzwyczajają" skórę i "uzależniają" ją od nich.

Nie jest to prawda, gdyż emolienty nie "uzależniają", a są preparatami, które korzystnie działają na skórę atopową. Właściwa pielęgnacja z ich użyciem koi, nawilża i chroni skórę, zmniejszając w ten sposób potrzebę stosowania preparatów steroidowych.

Stosowanie "naturalnych" produktów takich jak olej kokosowy jest zdrowsze.

Czyste oleje mogą wysuszać skórę zwiększając przeznaskórkową utratę wody, pogorszając stan zmian skórnych w AZS, a także mogą prowadzić do przezskórnego uczulenia, jeśli zawierają nieoczyszczone białka roślinne.

Częsta zmiana stosowanych emolientów jest dobra, bo skóra może się uodpornić.

W przypadku, gdy jesteśmy zadowoleni z działania obecnie stosowanego emolientu, najlepiej jest skupić się na rzetelnym jego stosowaniu, niż na testowaniu kolejnych, nowych produktów. Mitem jest, że regularna zmiana emolientów jest prewencją przed "uodpornieniem" skóry na ich działanie. Kupno kolejnego emolientu w sytuacji, w której aktualnie stosowany spełnia nasze oczekiwania, może być zbędnym wydatkiem.

Czy przed każdym nałożeniem emolientu należy się wykąpać?

Nie trzeba kąpać się przed każdym nałożeniem emolientu. Podczas mycia, tracimy naturalny ochronny płaszcz tworzony przez skórę.

Podsumowując, mycie ciała powinno być prowadzone tak często, aby pozwoliło utrzymać prawidłową higienę ciała, a jednocześnie by było zgodne z zasadami wyżej wymienionymi, które umożliwiają zachowanie prawidłowej bariery naskórkowej.

Podsumowanie poradnika



- Skuteczność leczenia emolientami w AZS jest udokumentowana w literaturze medycznej i potwierdzona badaniami klinicznymi.
- Emolienty stanowią podstawę terapii w leczeniu AZS i są stosowane na każdym etapie leczenia.
- Warto jak najwcześniej wypracować w sobie i dziecku nawyk regularnego i prawidłowego stosowania emolientów.
- Stosowanie emolientów powinno podlegać zasadzie indywidualizacji/personalizacji.