

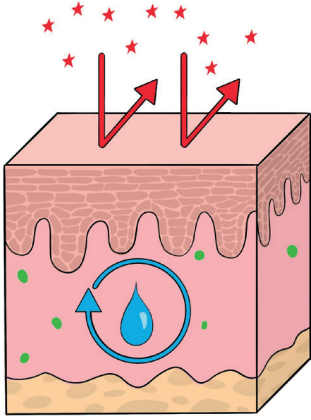
Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzama

(konstitüsyonel egzama veya atopik egzama)

Kalıtsal egzamada cilt yapısı farklıdır.

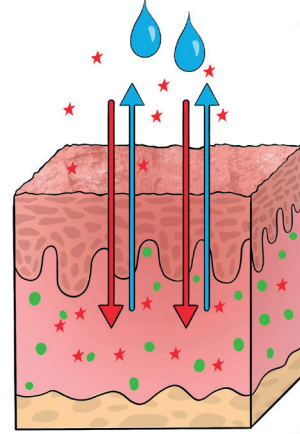
Egzama; kaşıntıya, kuru cilde ve kızamık, pullu, kabark, çatlak, içi sıvı dolu kabarcıklar veya kabuklanmalarla seyreden lekelerle yol açar. Ve cilt kurudur.

Egzaması olmayan cilt



- Cilt hücreleri sıkıca dizilmiştir.
- Cilt nemi iyi tutar.
- Cilt dış etkenlere karşı koruma sağlar.
- Cildin bağışıklık sistemi dengelidir.

Egzaması olan cilt



- Cilt hücreleri gevşek dizilmiştir.
- Nem ciltten daha kolay dışarıya çıkar.
- Dış etkenler cilde daha rahat nüfuz eder.
- Cildin bağışıklık sistemi aşırı aktiftir.

Kalıtsal egzama her yaşta ortaya çıkabilir.

Oldukça yaygındır, özellikle de küçük çocuklarda sık görülür.

Kalıtsal egzaması olan kişilerde şu rahatsızlıkların görülme riski de daha yüksektir: saman nezlesi ve hayvan alerjisi / astım / besin alerjisi

Kalıtsal egzama nasıl bir şeydir?

- **Tedavisim** mümkündür
- **Kroniktir**: tedaviye rağmen tekrarlayabilir
- **Çok can sıkıcıdır**: ruh halinizi ve yaşam kalitenizi ciddi anlamda etkileyebilir

Kalıtsal egzama nasıl bir şey değildir?

- **Egzama** bulaşıcı değildir
- **Egzama** tehlikeli değildir
- **Besin** alerjisinden kaynaklanmaz

Bu egzamanın temelinde genetik yatkınlık ve bağışıklık sistemi vardır. Kalıtsal egzamanın belirtileri, çevresel tetikleyiciler ve bazı maddelerle daha da kötüleşebilir. Bu tetikleyiciler ve maddeler kişiden kişiye değişir. Örnekler:



Sıcak ve uzun süreli duş



Kaşımak



Yünlü giysiler



Sıcak veya soğuk hava



Hasta olmak



El sabunu, duş jeli ve şampuan



Stres



Temizlik malzemeleri

Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzama

(konstitüsyonel egzama veya atopik egzama)

Tedaviler

Egzama için pek çok tedavi seçeneği vardır.

Hangi tedavinin sizin için en uygun olduğuna doktorunuzla birlikte karar verin.

Bu karar, egzamanın şiddeti gibi faktörlere bağlıdır.

Kremler ve Merhemler

Egzama tedavisinde temel kremler/merhemler ve ilaçlı kremler/merhemler (kortikosteroidli) kullanılır.

İlaçlı merhem hem yetişkinler hem de çocuklar için güvenli bir şekilde kullanılabilir. Bunun için merhemi doğru bir şekilde kullanmanız gerekir.

Doğru kullanım için eczeemwijzer.nl, vmce.nl ve thuisarts.nl adreslerini ziyaret edebilirsiniz.

Diğer tedaviler: haplar veya iğneler

Temel merhem ve ilaçlı merhem yeterince etkili olmazsa, başka tedavi yöntemleri vardır.

Herkes bu tedavileri alamaz. Bu durum, yaşınıza ve egzamanızın ne kadar ciddi olduğuna bağlıdır.

Bu tedavileri alırken bile krem/merhem kullanmaya devam etmeniz gerekir.

Temel kremler/merhemler

- Setomakrogol merhem veya krem
- Lanette merhem veya krem
- Vazelinli (%) setomakrogol krem
- Vazelinli (%) lanette krem
- Vazelin/parafin
- Soğuk krem (Koelzalf)

İlaçlı kremler/merhemler

- Kortikosteroidli krem/merhem
- Diğer ilaçlı kremler/merhemler

Haplar veya enjeksiyonlar

Örnekler:

- Siklosporin ve Metotreksat
- Biyolojik ajanlar (Biyolojikler)
- JAK inhibitörleri

İPUÇLARI

Egzama belirtilerini kötüleştiren maddeler ve tetikleyicilere karşı kendiniz ne yapabilirsiniz?



Banyo ve Duş

- Duşu kısa tutun, 5 ila 10 dakikadan uzun sürmesin.
- Sıcaklığı 37-38 dereceyi geçmeyen ılık suyla duş alın.
- Mümkün olduğunca az duş jeli, sabun veya şampuan kullanın.
- Yağ bazlı duş veya banyo ürünleri tercih edin.
- Duştan sonra tüm vücudunuza temel merhem sürün.



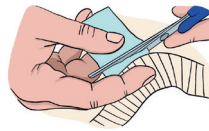
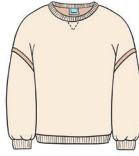
en fazla
5-10 dak.



en fazla
37°-38°C

Giyim

- Keten (pamuk), ipek veya bambu kumaşlardan yapılmış kıyafetler giyin.
- Hava alan, bol kıyafetler giyin.
- Kıyafetin etiketlerini kesin, çünkü bu etiketler kaşıntıya neden olabilir.



Yüzmek

- Yüzme sonrası hemen ılık suyla kısa bir duş alın.
- Duştan sonra mutlaka temel krem/merhem sürün.



Kaşımandan Kaçın

- Tırnaklarınızı kısa tutun.
- Kaşınan bölgeye hafifçe vurun veya üfleyin.
- Kaşınan bölgeye soğuk bir şey koyun.



Kış

- Temel kremi/merhemi daha sık uygulayın.
- Isıtmayı 19 dereceden fazla açmayın.

Yaz

- Terinizi duşta arındırın ve hemen ardından temel krem/merhem sürün.

Egzama hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz. Şu kaynaklara göz atın! →



eczeemwijzer.nl



vmce.nl



zalfsmeerwijzer
Apple App store



zalfsmeerwijzer
Google Play Store



thuisarts.nl

Animasyonlar →



Kalıtsal yatkınlık



Gıda alerjisi



Temel kremler/merhemler



İlaçlı kremler/merhemler



Yaşam tarzı önerileri