

5 Οκτωβρίου 2016

Έκζεμα: 6 πράγματα που δείχνει για την υγεία σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



To

έκζεμα ή δερματίτιδα είναι μια φλεγμονώδης κατάσταση του δέρματος και προκαλείται από ενδογενείς παράγοντες (π.χ. ατοπική δερματίτιδα) ή από εξωτερικά ερεθίσματα (π.χ. δερματίτιδα εξ επαφής).

Το χαρακτηριστικό του είναι τα κόκκινα σημάδια στο δέρμα που προκαλούν φαγούρα.

Αν ταλαιπωρήστε από έκζεμα από την παιδική ηλικία, πιθανότατα πάσχετε από ατοπική δερματίτιδα, αν όμως εμφανίσατε τις χαρακτηριστικές κοκκινίλες σε μεγαλύτερη ηλικία, ο ένοχος είναι κάποιος εξωτερικός ερεθιστικός παράγοντας.

Δείτε έξι παράγοντες που ενοχοποιούνται για το έκζεμα.

Εποχικές αλλεργίες

Πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν έκζεμα την άνοιξη και το καλοκαίρι όταν τα επίπεδα γύρης αγγίζουν το υψηλότερο ποσοστό. Αν ανήκετε σε αυτούς, πρέπει να αντισταθείτε στον πειρασμό να ξύσετε το δέρμα σας, καθώς αυτό θα το ερεθίσει ακόμη περισσότερο. Εφαρμόστε τοπικά κάποια κρέμα με κορτιζόνη που θα σας συστήσει ο γιατρός σας. Αποφύγετε επίσης τα σκληρά καθαριστικά και το ζεστό νερό στο μπάνιο.

Πρέπει να αλλάξετε σαπούνι και απορρυπαντικά

Η φαγούρα που προκαλούν τα ρούχα που πλένετε με κάποιο απορρυπαντικό που ερεθίζει το δέρμα, τα σκληρά σαπούνια και ο ιδρώτας, ευθύνονται συχνά για το έκζεμα. Αποφύγετε τους κοινούς ερεθιστικούς παράγοντες όπως τα ισχυρά σαπούνια, τα μάλλινα ρούχα και τα αρώματα. Με τη βοήθεια ενός απλού τεστ μπορείτε να εντοπίσετε τα αλλεργιογόνα από τα οποία πρέπει να φυλάγεστε.

Αλλεργία σε τροφές

Αν είστε αλλεργικοί σε ορισμένα τρόφιμα, όπως η σόγια, ή έχετε δυσανεξία π.χ. στα γαλακτοκομικά, η κατανάλωσή τους μπορεί να προκαλέσει έκζεμα. Ο αλλεργιολόγος θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τις τροφές που σας ενοχλούν και θα σας δώσει συμβουλές σχετικά με την εξισορρόπηση των βακτηρίων του εντέρου. Τα προβιοτικά, καθώς και τα συμπληρώματα βιταμίνης D και ψευδαργύρου, βοηθούν στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού και της φλεγμονώδους αντίδρασης του σώματος. Επίσης, η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθά τα καλά βακτήρια του εντέρου και την καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

Έχετε υπερβολικό άγχος

Οι εξάρσεις του εκζέματος συχνά οφείλονται στα υψηλά επίπεδα άγχους. Οι επιστήμονες δεν έχουν σαφή απάντηση σε αυτό, όταν όμως κάποιος έχει άγχος η

φαγούρα είναι πιο έντονη. Τότε αρχίζει να ξύνει το δέρμα του και δημιουργείται ο λεγόμενος κύκλος της φαγούρας. Η λύση βρίσκεται στα τοπικά κορτικοστεροειδή φάρμακα που αντιμετωπίζουν τη φαγούρα και το έκζεμα.

Χρειάζεστε ενυδάτωση

Ο κρύος καιρός προκαλεί χαμηλή υγρασία και ξηροδερμία. Είναι σημαντικό να ενυδατώνετε καλά το δέρμα σας κατά τους χειμερινούς μήνες. Ακόμα και όταν δεν είστε σε εξωτερικούς χώρους, η θερμότητα του σπιτιού μπορεί να έχει ανάλογο αποτέλεσμα. Η χρήση ενός υγραντήρα θα σας βοηθήσει στη ρύθμιση των επιπέδων υγρασίας στο χώρο και θα συμβάλλει στη μείωση των συμπτωμάτων του εκζέματος. Προσπαθήστε επίσης να μην μένετε για πάνω από 5-10 λεπτά κάτω από το ζεστό νερό στο μπάνιο.

Βακτηριακή λοίμωξη

Σε σπάνιες περιπτώσεις, μια βακτηριακή λοίμωξη μπορεί να προκαλέσει έκζεμα. Αν ακολουθείτε κάποια αγωγή για το έκζεμα και δεν υποχωρεί, είναι σκόπιμο να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, καθώς κάποιες μορφές εκζέματος που προκαλούνται από οίδημα των κάτω άκρων, μπορεί να σχετίζονται ακόμη και με συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια.

Πηγή: onmed.gr