

EGZAMADAN KORUNMAK İÇİN 12 ÖNLEM

Toplumda yaygın olarak görülen, genellikle eller, parmak araları, kollar ve saç derisinde ortaya çıkan egzama hastalığı çoğu zaman can sıkıcı bir hal alabiliyor. Özellikle ev temizliğinde kullanılan deterjanlar, suyla sık temas ya da sabunlar da egzamanın sebepleri arasında yer alıyor. Egzamadan korunmak için bazı tedbirlerin alınması ve tekrarlamaması için düzenli kontrollerin yaptırılması büyük önem taşıyor.



Memorial Bahçelievler Hastanesi Dermatoloji Bölümü'nden Doç. Dr. Gökhan Okan, egzamanın ilk etapta içi su dolu kabarcıklar olarak kendini gösterdiğini söyleyerek, "Daha sonra bu kabarcıkların yerini kepeklenmeler, kabuklar alır ve son aşamada ciltte kalınlaşma gözlenir. Çok sık karşılaşılan bir hastalık olmasına rağmen ne yazık ki egzamanın kesin tedavisi bulunmuyor; burada esas tedavi korunma olarak ön plana çıkıyor" diyor.

ÇOK SIK EL YIKAMAK ETKİLİYOR

"Günlük yaşamda kullanılan deterjanlar ya da mesleki nedenlerle kullanılan yapıştırıcılar ve kimyasal çözeltiler egzamaya zemin hazırlıyor" diyen Doç Dr. Gökhan Okan, "Bu nedenle egzamanın en sık görüldüğü grupta ev kadınları, temizlik sektöründe çalışanlar ve kuaförler yer alıyor. Çok sık el yıkamakla ve temizlik işlerinde kullanılan maddeler de egzamanın gelişmesine zemin oluşturur. Bir elde oluşan egzama diğer ele de yayılabilir" şeklinde konuşuyor.

NEDENİ ALERJİ DE OLABİLİR

Egzamanın, alerjik nedenlere bağlı olarak da gelişebileceğinin altını çizen Doç. Dr. Okan, "Alerjik kökenli olan egzama temas devam ettiği sürece düzelme göstermez. Bir maddeye karşı alerjik reaksiyonun oluşması kalıcı bir sorundur. Duyarlılık bir kez oluştuğundan sonra alerjen maddenin çok az miktarı bile egzamaya neden olabilir" diye görüş veriyor.

YAMA TESTİ TANI İÇİN ÖNEMLİ

Alerjik kökenli egzamalarda alerjeni tespit etmek amacıyla patch yani yama testi uygulandığına değinen Doç Dr. Okan şöyle devam ediyor: Egzama tanısı hastanın öyküsü, fiziki muayene ve yama testi ile konulur. Egzama tedavisinde başlangıçta ıslak pansumanlar, lokal kortikosteroidli pomadlar ve kortizon dışı bağımsızlık sistemini baskılayıcı ilaçlar kullanılır. Atak sıklığını azaltmak, deriyi güçlendirmek amacıyla nötr sabunlar, bariyer kremler, nemlendiriciler ve eldivenler önerilir.

EGZAMA SAÇI DA VURUYOR

Saçlı deri egzamanın görüldüğü diğer bir bölgedir. Saçlı deride pul pul dökülme ve kabuklanma ile kendini belli eden ve seboreik egzama olarak isimlendirilen egzama kronik seyir gösteren bir hastalıktır. Yaz aylarında daha hafifleme göstermekle birlikte kışın artıcı özelliktedir. Sedef hastalığı ile karıştırılmaktadır. Saçlı deri dışında kaşlar, burun yanları, kulak arkası, kulak içi ve göğüs ön yüzü seboreik egzamanın görüldüğü diğer bölgelerdir. Hastalığın atak yapmasında stresin etkisi büyüktür. Genetik faktörler hastalığın gelişmesinde etkiye sahiptir. Hastalığın tedavisinde medikal şampuanlar, steroid içeren losyonlar, kaşıntı giderici tabletler verilir. Enjeksiyonlar ağrının ortadan kaldırılması için uygulanmakla birlikte ağrı kaynağını ortaya çıkarmak için de kullanılır" şeklinde konuşuyor.

SICAK SU EGZAMASI OLANA İYİ GELMİYOR

1. Bulduğunuz ortamlarda ısının dengeli ve yeterli nem oranına sahip olmasını sağlayın.
2. Nötr sabunları kullanın, cildinize banyo sonrası nemlendirici sürün.
3. Banyo sıklığını mevsime göre ayarlayın, gün aşırı banyo yapmaya özen gösterin.
4. Çok sıcak suyla banyo yapmayın, kese ve sert lifler kullanmayın.
5. Evinizi sık sık havalandırın.
6. Toz çeken eşyaları yatak odasından uzak tutun.
7. Elinizi sık sık nemlendirin.
8. Temizlik yaparken eldiven kullanın.
9. Soğuk havalarda yünlü giysilerden mümkün olduğunca kaçının.
10. Çiğ sebze, meyve, soğan, et ve balık gibi yiyeceklere çıplak elle temas etmeyin.
11. El temizliğini ılık suyla yapın, kağıt havluyla kurulayın.
12. Stresten uzak kalmaya çalışın.