

Neurodermatitis - uzroci, simptomi i liječenje



Neurodermatitis, poznat i kao **kronični lišaj simplex**, predstavlja upalu kože koja je crvena, perutava i svrbi. Bolest ne ugrožava život. Neurodermatitis se sve češće javlja u razvijenim zemljama, a posebno kod djece. Najmanje 25% djece koja imaju jednog roditelja atopičara, sklona su razvoju neurodermatitisa.

Neurodermatitis počinje **svrbežom** kože, a češanjem zahvaćeno područje postaje još više iritirano. Na kraju, češanje prelazi u naviku. Taj ciklus od kroničnog svrbeža i češanja može uzrokovati **oštećenje kože**, pa se javljaju plikovi i kraste koje teško zacjeljuju.

Češće se javlja zimi, kada su temperature niže i kada se koža lakše i češće isušuje.

Uspješno liječenje neurodermatitisa ovisi o **prepoznavanju** i **uklanjanju** čimbenika koji mogu pogoršati problem. Razni lijekovi i kreme mogu pomoći u ublažavanju simptoma neurodermatitisa.



Uzroci neurodermatitisa

Točan uzrok neurodermatitisa **nije poznat**. Ponekad počinje nečime čime trljate ili iritirate kožu, poput **uske odjeće** ili **ugrizom kukca**. U nekim slučajevima je povezan s drugim kožnim bolestima, poput suhe kože, ekcema i psorijaze.

Nadalje, umor, [stres](#) i [anksioznost](#) također mogu izazvati svrbež. Glavni uzroci neurodermatitisa su:

- Genetska predispozicija
- Abnormalan rad imunološkog sistema
- Abnormalna funkcija barijere kože
- Infekcije koje su izazvane bakterijama, virusima i gljivicama
- Odjeća koja može iritirati kožu (vunena, sintetička ili preuska odjeća)
- Kemikalije određenih kozmetičkih preparata uključujući i boje za kosu
- Alergeni iz hrane ili okoline (mlijeko, jaja, lješnjaci, kikiriki, soja, kućna prašina i grinje, pelud)

- Stresne situacije poput: smrti voljene osobe, razvoda braka, konfliktnih situacija na radnom mjestu, ispita u školi ili na fakultetu...

Simptomi neurodermatitisa

Znakovi i simptomi neurodermatitisa uključuju:

- **Svrbež** kože u jednom ograničenom području.
- **Otvrdnuće** dijelova kože koji su suhi i svrbe.
- Dijelovi kože koji su nabubrili, crveni ili tamniji od ostatka kože.
- Kao što je lako zaključiti, primarni simptom neurodermatitisa jest [svrbež kože](#) - često na vratu, zapešću, podlakticama, bedrima ili gležnjevima. Ponekad, neurodermatitis pogađa i **genitalno područje** te područje **skrotuma**.
- Svrbež, koji može biti **intenzivan**, ima tendenciju da se pojavljuje i povlači. Posavjetujte se s liječnikom ako se uhvatite kako se češete stalno po istom području te ako vam svrbež **omete spavanje** ili normalnu dnevnu rutinu te ako vam koža postane **bolna i izgleda zaraženo**.
- Neurodermatitis na licu može biti praćen **ljuštenjem kože** oko očiju i nosa. Na rubu usnica se može pojavljivati osjećaj svrbeža. Moguć je i nastanak prištića.
- **Neurodermatitis na rukama** česta je pojava kod osoba koje izlažu ruke raznim dezinfekcijskim sredstvima, sredstvima za čišćenje te drugim kozmetičkim kemikalijama kao što su boje za kosu.

Neurodermatitis slike

Budući da je na našu email adresu pristiglo mnogo upita o tome kako izgleda **neurodermatitis**, odlučili smo u tekstu postaviti nekoliko **fotografija** koje prikazuju ovo stanje.

Nadamo se kako će vam priložene fotografije pomoći u **prepoznavanju neurodermatitisa**, te kako ćete uspjeti u nastavku teksta pronaći prirodni lijek koji će pomoći ublažiti vaše simptome koji su uzrokovani neurodermatitisom.



Neurodermatitis kod odraslih

Kod **odraslih osoba** se kožne bolesti poput neurodermatitisa javljaju rjeđe nego kod djece. Točan uzrok pojave neurodermatitisa kod odraslih nije poznat. U nekim slučajevima je neurodermatitis povezan s drugim stanjima kože kao što su suhoća kože, ekcem ili [psorijaza](#).

Određeni čimbenici mogu imati utjecaj na pojavu dermatitisa kod odraslih osoba. **Žene** imaju **veće šanse obolijevanja** od neurodermatitisa nego muškarci. Neurodermatitis se u odrasloj dobi obično pojavljuje između **tridesete** i **pedesete** godine života.

Najvećim dijelom odrasle osobe od neurodermatitisa obolijevaju zahvaljujući **stresnim događajima** ili **stresnim promjenama** koje mijenjaju tijekom života.

Neurodermatitis kod beba

Prije nego što bilo što kažemo bitno je napomenuti kako **neurodermatitis bebe**

iznimno teško podnose.

Neurodermatitis najčešće započinje već u **djetinjstvu**, međutim kako ste i sami vidjeli, može se pojaviti u **bilo kojoj životnoj dobi**. Simptomi neurodermatitisa variraju ovisno o dobi. Bolest se podjednako javlja i kod dječaka i kod djevojčica. Djevojčice primjerice imaju **znatno lošiju prognozu bolesti**.

Neurodermatitis se većinom javlja u **dojenačkoj dobi**, a najveći problem je **dugotrajan osip** koji ne prolazi ni tijekom primjene brojnih lijekova. Kožne promjene uzrokovane neurodermatitisom kod beba se javljaju na licu, vratu i šakama.

Kod odraslih osoba su zahvaćeni **udovi**, a posebno **pregibi** na koljenima i laktovima. Neurodermatitis može zahvatiti **cijelo tijelo**. Osip je kod djece nešto blaži u toplijim dijelovima godine te se uglavnom **pogoršava tijekom jeseni i zime**.

Djeca oboljela od neurodermatitisa mogu oboljeti od [alergijske astme](#), a tada u nekim slučajevima neurodermatitis prestaje.

U nekim slučajevima se neurodermatitis primiri, a zatim de ponovno pojavi u **odrasloj dobi**. Neurodermatitis zbog **svrbeža** može biti izrazito neugodan te može drastično narušiti kvalitetu života kako djeteta tako i roditelja.



Liječenje neurodermatitisa

Ne postoji specifičan lijek čijom primjenom će bolest nestati, liječenje neurodermatitisa je usmjereno prema ublažavanju simptoma. Kako bi se neurodermatitis mogao uspješno liječiti potrebno je postaviti pravilnu dijagnozu.

Kako biste zaustavili simptome i vraćanje istih, prvo morate **zaustaviti svrbež** zahvaćenog područja. Liječnik vam može preporučiti jedan ili više od sljedećih tretmana.

Ovisno o intenzitetu simptoma, liječnik vam može propisati:

- **Kortikosteroide** - ako steroidne kreme nisu dovoljne, liječnik vam može propisati jače inačice tih lijekova.
- **Antihistaminike** - ovi lijekovi protiv alergija mogu pomoći da se oslobodite svrbeža.
- **Lijekove protiv anksioznosti** - budući da anksioznost i stres mogu izazvati

simptome neurodermatitisa, lijekovi protiv tjeskobe često mogu spriječiti svrbež povezan tim poremećajem.

- **Antibiotike** - ako razvijete bakterijsku infekciju koja za posljedicu ima osip, liječnik vam može propisati antibiotski losion ili antibiotike za oralnu primjenu.

Bitno je napomenuti kako **svjetlosna terapija** i **psihoterapija** ima vrlo dobar učinak kao terapijske metode protiv neurodermatitisa. Alternativa su prirodne kreme i ulja bez kortikosteroida, i najčešće pokazuju odlične rezultate.

Metode samopomoći kod neurodermatitisa (kako ublažiti svrbež)

Kako bi se neurodermatitis ublažio potrebno je da se najprije nakon postavljene dijagnoze educirate kod liječnika o tome što možete poduzeti. Na forumima možete pročitati iskustva drugih oboljelih te isprobati neke od praktičnih savjeta koji vam ne zvuče sumnjivo.

- Nastojte se ne tuširati predugo te pripazite na **sapune i gelove** za tuširanje koje koristite. U lokalnoj ljekarni možete potražiti **posebnu kozmetiku** koja je namijenjena vašem stanju.
- Tuširajte se **mlakom vodom**, jer vruća može samo dodatno pojačati svrbež i iritaciju kože.
- Zimi se kupanje preporučuje **svaki drugi dan**.
- Masne i hidratantne kreme za vlaženje kože trebaju se mazati u **većim količinama**, osobito zimi nakon kupanja ili tuširanja.
- Mokru kožu nemojte trljati ručnikom već je brišite tapkanjem.
- Smanjite mogućnost izlaganja **stresnim situacijama**.
- Izbjegavajte sve one čimbenike za koje ste sigurni da izazivaju simptome neurodermatitisa.
- Pri kontaktu s nadražujućim česticama koristite zaštitne rukavice.
- Pokušajte smanjiti znojenje koliko god je to moguće, ali pritom nemojte koristiti antiperspirante.
- Koristite ovlaživač zraka. [Ovlaživač zraka možete potražiti u našem Kreni Zdravo Web Shopu.](#)
- Nastojte piti što **više tekućine**.
- Izbjegavajte češanje kože jer će ono samo pojačati stupanj iritacije.



Neurodermatitis prirodno liječenje

Donosimo vam nekoliko prirodni recepata uz koje možete pokušati pobijediti neurodermatitis.

Oblog od vrkute

Za pripremu obloga od vrkute potrebni su vam sljedeći sastojci:

- 3 velike žlice vrkute
- 1 litra vrele vode

Priprema obloga:

1. Usitnjenu suhu [vrkutu](#) prelijte vrelom vodom i ostavite da odstoji **15 minuta**.
2. Umočite gazu u **toplu otopinu**, ocijedite i stavite na zahvaćeno područje.
3. Oblog ostavite da djeluje najmanje **20 minuta**, a potom kožu namažite **uljem**

ili **masnom kremom**.

4. Postupak ponavljajte najmanje **3 puta dnevno** kako bi imao učinka.

Krema od koprive

Za ovu jedinstvenu kremu od koprive potrebni su vam sljedeći sastojci:

- 1 žličica pčelinjeg voska
- 1 žličica glicerina
- pola žlice [bademovog ulja](#)
- pola žlice ulja pšeničnih klica
- 3 žlice jakog [čaja od koprive](#)

Priprema kreme:

Pčelinji vosak i glicerol topite nad parom vruće vode.

Neprekidno miješajte te nakon nekog vremena dodajte bademovo ulje i ulje pšeničnih klica.

Kada smjesa postane kremasta, uklonite je s vatre i zatim kapajte čaj od koprive.

Kremu miješajte sve dok se ne ohladi i ne zgusne.

Ovom kremom kožu mažite najmanje **3 puta dnevno**.

Neurodermatitis prehrana

Kada je u pitanju neurodermatitis potrebno je obratiti pažnju na sljedeća pravila:

- Izbjegavajte namirnice kao što su mlijeko i soja, **citrusi** te orašasti plodovi, pšenica, riba, jaja, kukuruz te rajčica - radi se o namirnicama koje su klasični alergeni koji izazivaju **kožne tegobe**. Bitno je napomenuti i kako se radi o namirnicama koje izazivaju upalne procese u organizmu.
- **Konsumirajte riblje ulje** - osobe koje su konzumirale riblje ulje doživjele su smanjenje **leukotriena B4** koji je odgovoran za nastajanje upalnih procesa u organizmu.
- **Probiotici** značajno osnažuju **imunitet** te samim time kontroliraju jačinu alergijskih reakcija. Konzumirati možete posebne **jogurte** ili mliječne proizvode na čijoj je ambalaži istaknuto da sadrže **žive kulture**.
- **Vitamin C** - dnevno je potrebno unositi **1000 miligrama** vitamina C koji djeluje kao antihistaminik. Namirnice bogate vitaminom C - acerola (voće slično višnjama), šipak, crvene i zelene feferone, crveni i crni ribiz, paprika, peršin, kivi, brokula, kelj, papaja, jagode, limun itd.
- **Bromelin** - bromelina najviše ima u **ananasu**, potrebno ga je konzumirati u

količini od **100-250 miligrama**.



Neurodermatitis forum

Kada je u pitanju neki zdravstveni problem, većina nas odgovore traži na internetu točnije putem foruma, stoga smo i ovaj put odlučili potražiti nekoliko relevantnih forum iskustava neurodermatitisa.

Neurodermatitis forum iskustvo: 'Kćerkica moje prijateljice, rodila se s neurodermatitisom. Nakon 3 godine "hodanja po klinikama" odlučili su se za promjenu prehrane. Prije nego su promijenili prehranu cijelo tijelo djevojčice je bilo pod osipom, sve ju je svrbjelo, oblačili su joj rukavice jer bi se u protivnom izgrebala do krvi.

Djevojčica sada ide u školu i problem je nestao. Paralelno je prehranu promijenio i otac djevojčice koji je bolovao od psorijaze. Bolest mu se u potpunosti povukla."

Neurodermatitis forum iskustvo: "Imam sličan problem. Odustala sam od doktora

jer nije bilo efekta i probala sam sve preparate kao i ti, čak i više. Od nekih mi se spavalo, o drugi sadrže kortikosteroide koji se ne smiju predugo primjenjivati.

Uglavnom učinila sam sljedeće: koristim **Ulje noćurka** (u ljekarni), koje se može oralno primjenjivati, a može se nanositi i direktno na kožu (konzultirala sam se sa doktorom). Skupo je ali sto se može. Koristim neutralni gel za tuširanje (Eucerin - skupo), i kremu Olival - kupljenu u DM - u (jeftino).

Postoji još jedna krema, ali nisam sigurna kako se zove - potpuno je neutralna i preporučuje se djeci i odraslima s neurodermatitisom.

Osim noćurka pila sam i **ulje crnog kima**.

Sve su to preparati na biljnoj bazi i u biti služe za podizanje imuniteta u svezi dermatitisa i ekcema, te se mogu nabaviti u apoteci. Meni se je stanje skoro potpuno sredilo, na žalost ne do kraja - ali barem je pod kontrolom.