

# Atopia: larrutik ordaintzen da

Inguruan dauden substantziekin edo estimuluekin erreakzionatzeko joera izaten dute zenbait pertsonak, eta horri esaten zaio atopia

**B**egien kolorea aitarena, irribarrea amarena, jenio bizia aitonarena... Hazpegiei eta izaerari dagozkion hainbat eta hainbat ezaugarri jaso ditzakegu gure aurrekoengandik. Zama genetikoak bizkar gainean darماغu guztiok, baina opari hori beti

ez da izaten gure begikoa. Atopia da adibide ona. Inguruan dauden substantziekin edo estimuluekin modu esajeratuan erreakzionatzeko joera da, eta organismoaren hainbat ataletan izan dezake eragina: larruazala, arnas aparatua, digestio-aparatua... Orain arte ezin izan da argitu zergatik agertzen den, eta osagai genetikoak jotzen dira maiz erruduntzat. Gurasoetako batek dermatitisa duenean, seme-alabek %40ko probabilitatea izaten dute haiek ere izateko; bi gurasoek duenean, berriz, %80ra igotzen da. Esaten denez, mendebaldeko bizimoduak berebiziko eragina du horretan: higiene gehiegi, hezetasuna, beroa, adinean aurreratuta ama izatea... Dermatitis atopikoa, asma eta errinitis alergikoa dira atopien saileko gaitzik ohikoak, eta gero eta pertsona gehiagotan agertzen dira. Pertsona horien egoera fisikoa hobetu egiten da aldi batzuetan eta okertu beste batzuetan, eta gorabehera horiek estres emozionala ekartzen diete, zeinaren ondorioz larritu egin daitekeen dermatitis atopikoa. Ez dago behin betiko sendabiderik, eta, beraz, agerraldiak kontrolatu eta ondorioak arindu egin behar direla gomendatzen dute.

## Atopia duten larruazalak

Jende askok izaten du atopia, batez ere haurtzaroan. Kalkuluek diotenez, haurren artean, dermatitis atopikoa dutenen portzentajea %5 eta %20 artekoa da, eta helduetan, %2 eta %5 artekoa. Helduaroan, ikusten denez, behera egiten du, eta gaixotasunaren beraren bilakaeraren ondorioz gertatzen da hori. Kasurik gehienak haurrek 5 urte bete aurretik diagnostikatzen dira, eta ba-

zuetan, bi hilabeteko haurtxoetan ere antzeman izan dute. Haurren dermatitis goiztiarra bi hilabete eta bi urte arteko garaian agertzen da, eta aldi batzuetan okerrera egiten du eta beste batzuetan hobera, horrelakoxe jokabidea izaten du gaitzak. Bi urte egin eta hazi ahala, haurrek hobera egiten dute, eta haurtzaro berantiarrean (hamar-hamabi urte egitean), haur askok ez dute izaten inolako lesiorik; lautik bati, ordea, 20 urte bete eta gero ere erasaten die.

## Azkura eta ekzema, sorgin-gurpilean

Larruazal atopikoa oso lehorra izaten da, ezkatatua eta ekzema gisako agerraldi errepikariak izaten ditu; hau da, lesio oso gorriak, ezkatatua eta mikrobisikulak (baba mikroskopikoak) ageri dituztenak. Lehortzen direnean, lehertu egiten dira, larruazalak likido bat jariatzen du, lehertu egiten da, zarakar bat eratu eta azkura handi-handia ematen du. Azkura horrek, jakina, hazka egitera darama kaltetua, eta larruazalean urradura gehiago sortzen zaizkio eta horrek azkura gehiago eragiten dio. Indar handiz hazka egiten denean, larruazala loditu egiten da eta are eta traba gehiago egiten du. Dermatitis atopikoa duten haurrek ezinegona eta suminkortasuna ager dezakete azkuraren eta ondoezaren eraginez, eta sintoma horrek nabarmen eragiten dio haurtxoen eta familiakoen bizitzakalitateari. Hain zuzen, kalte egin diezaike eskolako emaitzei, lanekoei eta bizitza-kalitateari.

Larruazal atopikoaren lesioak hainbat gunetan agertzen dira: lepoan, beso eta izterretan, tolesdurak dituzten ataletan (belaunak, galtzarbeak...). Gune horietan behin eta berriz agertzeko faktore bultzatzailea estres psikikoa izaten da,

haurrengan bezala helduengan ere, eta giro-aldaketa bortitzak ere bai.

## Nola tratatu agerraldiak

Gaur egun, tratamendu asko daude dermatitis atopikoaren agerraldiei aurre egiteko, baina bestelako neurri batzuk ere hartu behar dira. Hona hemen zein diren agerraldi horiei erantzuteko neurri nagusiak:

- └ **Larruazala hidratatzea:** funtsezkoa da larruazalaren lehortasuna saihesteko eta okerraldiei aurre hartzeko.
- └ **Antihistaminikoak:** ahotik antihistaminikoak hartuta, azkura handia apaldu egiten da. Haurrentzat jarabe gisa saltzen dituzte.
- └ **Kortikoidea duten kremak:** jendea beldurtu-edo egiten da horiekin, baina, ongi erabilia, egokiak dira. Agerraldiaren araberakoa izan behar du tratamenduaren indarrak: larruazala oso gaizki dagoenean, indar gehiagokoa beharko du izan, eta hobetu ahala, apalagoa.
- └ **Sendagai immunomodulatzaileak:** ez dira kortikoideak bezain indartsuak, eta kaltea arinagoa denean ematen dira, okerrera egiten hasi berritan edo kortikoide bidez hobetu ondoren.
- └ **Ahotik hartzeko beste tratamendu batzuk:** horien artean daude, antihistaminikoen gain, ahotik hartzeko kortikoideak eta antibiotikoak -izerdiaren eraginez lesioetan sortzen diren infekzioak sendatzeko balio dute-, eta immunitate-sistema inhibitzen duten beste botika batzuk, ziklosporina esaterako.
- └ **Izpi ultramore bidezko tratamenduak:** nabarmen hobetzen dituzte dermatologia-lesioak.

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## ATOPIA DUTENENTZAKO AHOLKUAK

- Oso ongi hidratatu larruazala egunero, neguan bezala udan ere, nahiz eta lesiorik ez izan, zeren lagundu egiten baitu agerraldiek tarte handiagorekin erasan dezaten. Hori lagungarria da larruazaleko lehortasuna tratatzeko; ez da erabili behar eritasunaren lesio aktiboentzat, kalte ere egin diezaike eta.
- Larruazal atopikoentzako xaboi espezifikokoak erabili, larruazala lehortzen ez dutenak, eta gero ez igurtzi zapiarekin edo ez egin hazka.
- Ez hartu bainu luze eta beroak.
- Ez erabili arropa estua eta zuntz sintetikoaren egina.
- Kotoizko arropak hautatu, ez dutelako azkurarik eragiten.
- Saihestu muturreko tenperaturak. Gaez ez gehiegi tapatu haurrak, izerdiak azkura ematen du eta.
- Saiatu, ahal den neurrian, estresatu gabe ibiltzen eta urrundu estresa sortzen duten egoera guztietatik.

Iturria: Carmen Brufau, Murtziako Unibertsitateko Dermatologia irakaslea eta Murtziako Reina Sofia Ospitale Unibertsitarioko Dermatologia Saileko zerbitzburua.