

# Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzama

(konstitüsyonel egzama of atopik egzema)

**Nedir ve siz kendiniz ne  
yapabilirsiniz?**



Nationaal  
Constitutioneel  
Eczem Project

# **Kalitsal yatkılığa bağlı egzama**

(konstitüsyonel egzama of atopik egzema)

**Nedir ve siz kendiniz ne yapabilirsiniz?**

# Bu broşürde neler okuyacaklarınız?

<b>01. Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzama nedir?</b>	<b>4</b>
<b>02. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzamanın nedenleri</b>	<b>6</b>
<b>03. Tedavi</b>	<b>8</b>
<b>04. Siz kendiniz ne yapabilirsiniz?</b>	<b>15</b>
<b>05. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama ile daha sık görölen diğer hastalıklar</b>	<b>18</b>

# 01. Kalıtsal yatkınlığa bağılı egzama nedir?

Farklı türlerde egzama vardır.

Bu broşür, kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzamadan bahsetmektedir.

Bunun farklı isimleri vardır:

- konstitüsyonel egzama (KE)
- atopik egzama (AE)

Egzamada ciltte kaşıntılı bölgeler oluşur.

Bu bölgeler kırmızı olup pullanma, kabartılar, çatlaklar, kabarcıklar veya kabuklar gösterebilir.

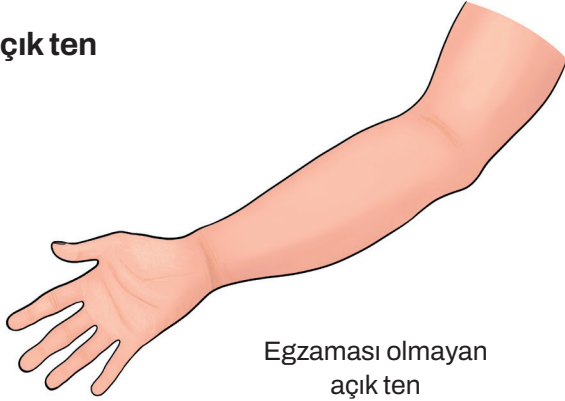
Ve çoğu durumda cilt kurudur.

Ve uzun süre egzama yaşarsanız, cildiniz pürüzlü ve kalınlaşmış olabilir.

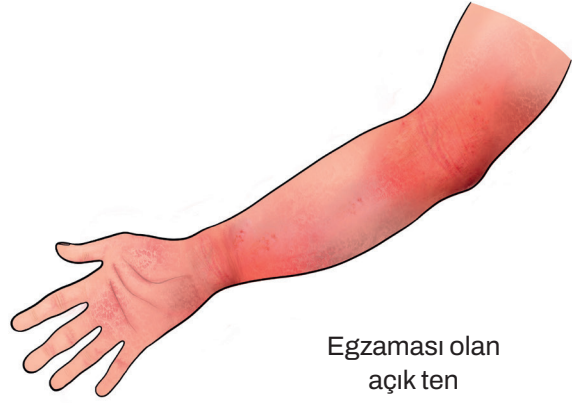
Teşhis için ekstra bir araştırmaya gerek yoktur.

Cilde bakarak birinin egzaması olduğunu görebilirsiniz.

## Açık ten



Egzaması olmayan  
açık ten



Egzaması olan  
açık ten

## Koyu ten



Egzaması olmayan  
koyu ten



Egzaması olan  
koyu ten

Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzama özellikle küçük çocuklarda olmak üzere çok yaygındır. Çoğu durumda egzama, bir bebek 6 aylık olmadan önce başlar, ancak egzama her yaşta gelişebilir.

Çoğu insanda şikâyetler birkaç yıl içinde kaybolur. Ancak bu durum herkeste aynı değildir. Egzamalı çocuklarda çoğu durumda şikâyetler 5 yaşından önce geçer. Egzama için yatkınlık devam eder, bu nedenle belirtiler daha ileri yaşlarda tekrar ortaya çıkabilir.

Önemli:

Egzama **bulaşıcı değildir**. Dokunmak ve sarılmak tamamen güvenlidir.

Egzama ciddi rahatsızlıklar verebilir ve kendinizi nasıl hissettiğinizi etkileyebilir. Kendinizi uzun bir süre iyi hissetmiyorsanız, yardım istemekten çekinmeyin.



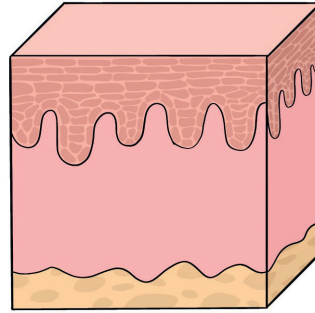
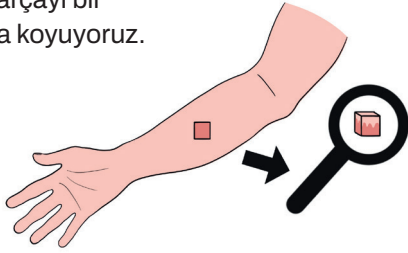
## 02. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzamanın nedenleri

Kalıtsal yatkınlık, bu egzamanın oluşmasında büyük rol oynar. Kalıtsal yatkınlık nedeniyle egzamalı deri farklıdır.

Cilt 3 katmandan oluşur:

- Cildin üst tabakası (epidermis).
- Cildin orta tabakası (dermis).
- Cildin alt tabakası (bağ dokusu).

Deriden bir parçayı bir büyüteç altına koyuyoruz.



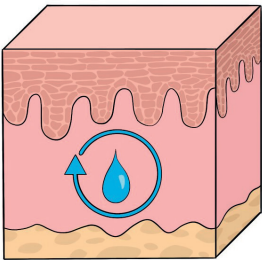
Cildin üst tabakası

Cildin orta tabakası

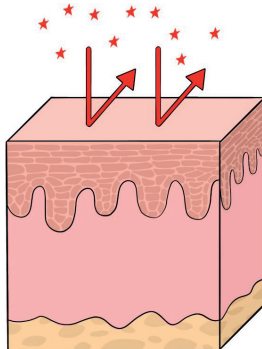
Cildin alt tabakası

### Egzaması olmayan cilt

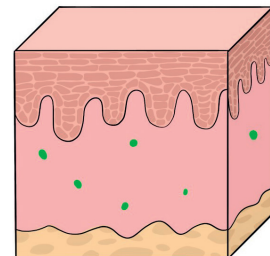
**Egzama olmayan** bir kişinin cildi nemi iyi tutabilir ve dışarıdan gelen uyarılara ve maddelere karşı iyi koruma sağlar.



Cilt nemi iyi tutabilir



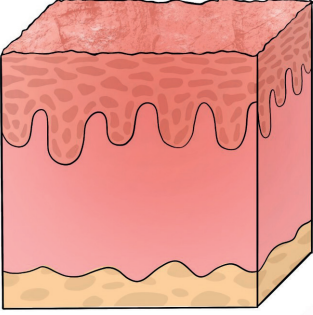
Cilt maddelere ve uyarılara karşı iyi koruma sağlar



Bağışıklık sağlıklıdır

## Egzaması olan cilt

Kalıtsal yatkınlık nedeniyle egzaması olan bir kişinin cildi farklıdır:



**Egzaması olan cilt**  
Üst cilt hücrelerinin birbirine yaslanması daha kötüdür

### 1. Üst deri tabakasında hücreler birbirine daha gevşek bağlanır.

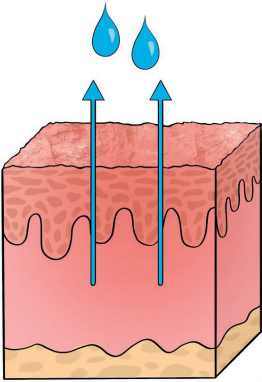
Ayrıca hücreler arasındaki koruyucu tabaka da daha kötü çalışır.

Bunun 2 sonucu vardır:

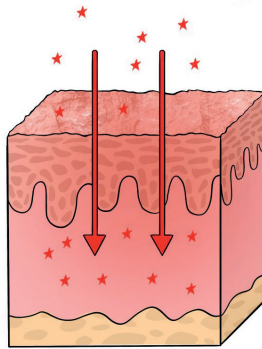
- Nem ciltten daha kolay dışarıya çıkar.  
Bu nedenle cilt kurur ve daha hızlı kaşınır.
- Maddeler ve uyarılar ciltten daha kolay içeriye girer.

### 2. Ciltteki savunma çok fazla aktiftir.

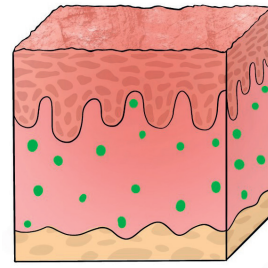
Bu durum ciltte iltihaplanmaya ve egzamaya neden olur.



Nem ciltten kolayca dışarıya çıkar



Maddeler ve uyarılar ciltten daha kolay geçer



Ciltteki savunma çok fazla aktiftir

Kalıtsal yatkınlık tedavi edilemez.

Neyse ki, egzama şikâyetlerini iyi bir şekilde tedavi edebiliriz.

## 03. Tedavi

Doğru bir tedavi önemlidir çünkü egzama kendinizi nasıl hissettiğinizi büyük ölçüde etkileyebilmektedir. Gerek çocuklar gerekse de yetişkinlerde.

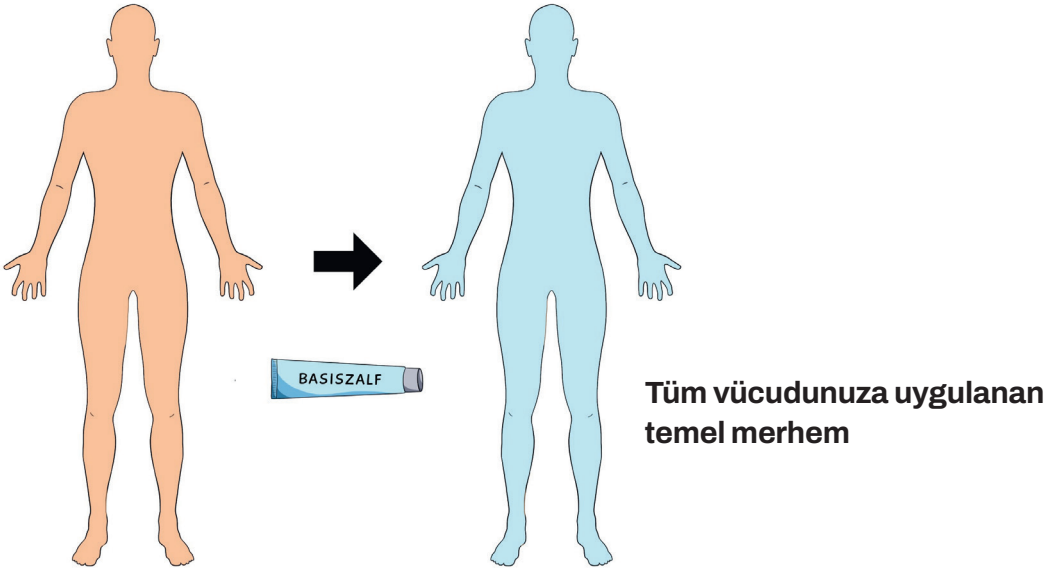
Egzama, bir temel merhem ve ilaçlı bir merhem sürerek tedavi edilir. Kullanılacak merhem türü ve miktarı kişiye göre değişir.

### Temel merhem

Temel merhem, ilaç içermeyen bir merhem veya kremdir.

Merhem, kremden daha yağlıdır. Bu nedenle, çok kuru bir cilt için merhem; kuru bir cilt için ise krem sürülür.

Her gün tüm vücudunuza temel merhem sürün.  
Bunu tercihen günde birkaç kez yapın.



Artık egzamalı yerleriniz olmasa bile sürmeye devam edin. Böylece egzama şikâyetleri daha uzun süre uzak kalır.

### Temel merhem neden önemlidir?

- Temel merhem, cildin daha fazla nem tutmasını sağlar.  
Bu, cildin daha az kurummasına ve daha az kaşınmasına yardımcı olur.
- Temel merhem, cilt üzerinde bir tabaka oluşturur.  
Bu tabaka, cildi dışarıdan gelen maddelere ve uyarılara karşı korur.  
Bu sayede yeni egzama yerleri oluşma ihtimali azalır.



### Temel merhem sürme ipuçları

Temel merhemi şu durumlarda sürebilirsiniz:

- Uyandıktan sonra
- Yatmadan önce
- Her duş veya banyo sonrasında

### İlaçlı merhem (kortikosteroid)

Tedavi eden sağlık uzmanınızla görüşerek, ilaçlı merhemi egzamalı bölgelere sürün. Bu merhemin içeriğindeki ilaç kortikosteroiddir.

İlaçlı merhem egzama oluşumuna yatkınlığı ortadan kaldırmaz. Ancak ilaçlı merhem, egzama şikâyetlerini tedavi etmek için çok etkili bir yöntemdir.

İlaçlı merhem (kortikosteroid):

- Egzamayı azaltır
- Kaşıntıyı azaltır
- Kızarıklığı azaltır

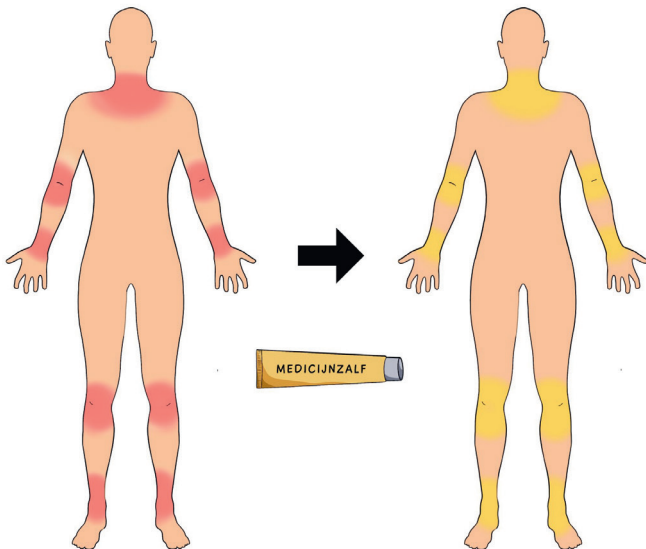
Yapılan araştırmalar, doğru şekilde kullanıldığında bu ilaçlı merhem güvenli olduğunu göstermektedir.

### İlaçlı merhemi ne zaman kullanmaya başlamalısınız?

Egzamalı bir bölge hissettiğinizde veya gördüğünüzde hemen ilaçlı merhemi kullanmaya başlayın. Ne kadar erken başlarsanız, egzamanız o kadar hızlı azalır veya kaybolur. Bu nedenle evinizde her zaman ilaçlı merhem bulundurun.

### İlaçlı merhemi nereye sürmelisiniz?

İlaçlı merhemi sadece egzamalı bölgelere sürün. Egzamayı gördüğünüz yerlere ve hissettiğiniz bölgelere sürün. Egzamada cilt bazen hasar görmüş olabilir. İlaçlı merhemi hasarlı cilde de sürebilirsiniz.



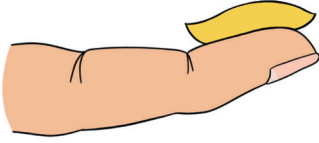
**İlaçlı merhem  
sadece egzamalı  
bölgelere uygulanmalı**

**Ne kadar ilaçlı merhem sürmelisiniz?**

Yeterli miktarda ilaçlı merhem sürün. Aksi takdirde merhem yeterince etkili olmaz.  
Ne kadar sürülmeli?

**Parmak ucu ölçüsünü kullanın:**

Yetişkinin işaret parmağının tüm ucuna bir şerit merhem sürün.

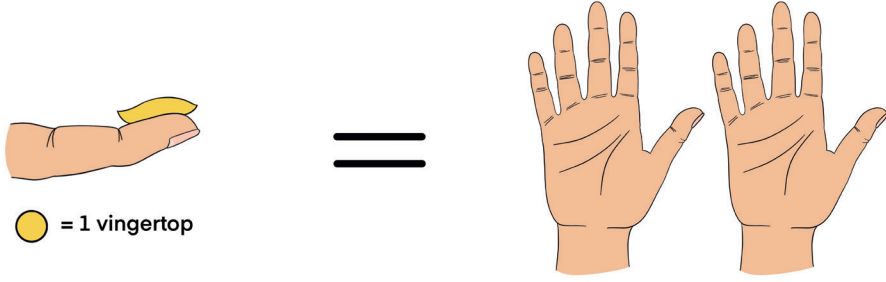


parmak ucu ölçüsü

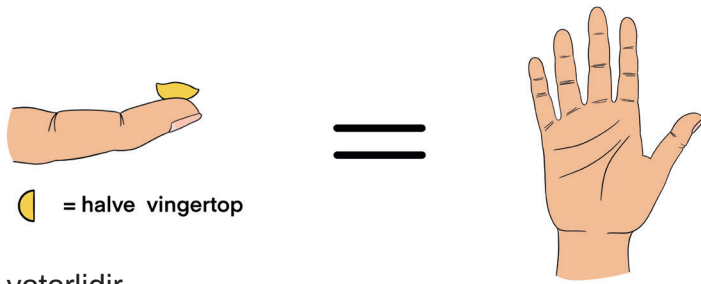
Eğer bir vücut bölgesinde egzama varsa, o bölge için kaç parmak ucu kadar merhem kullanmanız gerektiğini tabloya bakarak belirleyebilirsiniz.

Vücut bölgesi		İlaçlı merhem parmak ucu sayısı					
		Bebek 3-12 ay	Çocuk 1-2 yaş	Çocuk 3-5 yaş	Çocuk 6-10 yaş	Çocuk 11-16 yaş	Yetişkin
Baş ve boyun		1	1,5	1,5	2	2,5	2,5
Kol ve el		1	1,5	2	2,5	3	4
Bacak ve ayak		1,5	2	3	4,5	6	8
Gövdenin ön tarafı		1	2	3	3,5	5	7
Sırt ve popo		1,5	3	3,5	5	6	7
Tüm vücut		8,5	13,5	18	24,5	31,5	40,5

**Veya el ölçüsünü kullanın:**



Yan yana duran 2 yetişkin el büyüklüğündeki egzamalı bir bölge için 1 parmak ucu kadar merhem



yeterlidir.

Yan yana duran 1 yetişkin el büyüklüğündeki egzamalı bir bölge için yarım parmak ucu kadar yeterlidir.

### **İlaçlı merhemi hangi sıklıkla kullanmalısınız?**

İlaçlı merhemi önce günde 1 kez sürün.

### **İlaçlı merhemi ne kadar süredir sürüyorsunuz?**

Sürmeye başladığınızda egzama çoğu durumda azalır.

Bu durumda sürmeyi birden bırakmayın.

Egzamayı artık görmüyor olsanız bile, egzama cildin derinlerinde aktif olabilir.

Eğer merhemi kullanmayı bırakırsanız, egzama hızla geri dönebilir.

Bu nedenle, ilaçlı merhemi kullanmayı yavaş yavaş azaltmanız gerekir.

Kaşıntı azaldığında ve egzama yerleri iyileşmeye başladığında azaltmaya başlayın.

Eğer egzama yerleri **4 hafta boyunca** her gün merhem sürmenize rağmen hiç azalmıyorsa, doktorunuzla görüşün.

Çünkü aynı bölgeye uzun süre boyunca her gün ilaçlı merhem sürmek cilt için zararlı olabilir.

### **Dozajı bir şemaya göre sürmek ve azaltmak**

Bir sürme şemada, ilaçlı merhemi ne zaman süreceğiniz ve nasıl azaltacağınız belirtilir.

Farklı sürme şemaları mümkündür.

Size uygun bir şemayı doktorunuzla birlikte seçebilirsiniz.

Şemanız ile ilgili size yardımcı olacak uygulamalar ve animasyonlar bulunmaktadır.

## Bir sürme şemasının iki örneği

Vücudun sürdüğüm kısımları:



İlaçlı merhemlerimin adı:

Hangi gün başlayacağınızı yan tarafa yazın →		...	...	...	...	...	...
		günü	günü	günü	günü	günü	günü
Hafta 1 Hafta 2 Hafta 3 Hafta 4 Hafta 5 Hafta 6	Hafta 1						
	Hafta 2						
	Hafta 3						
	Hafta 4						
	Hafta 5						
	Hafta 6						

Vücudun sürdüğüm kısımları:



İlaçlı merhemlerimin adı:

Hangi gün başlayacağınızı yan tarafa yazın →		...	...	...	...	...	...
		günü	günü	günü	günü	günü	günü
Hafta 1 Hafta 2 Hafta 3 Hafta 4 Hafta 5 Hafta 6	Hafta 1						
	Hafta 2						
	Hafta 3						
	Hafta 4						
	Hafta 5						
	Hafta 6						

Kaşıntı/egzama azaldı Evet → sonraki haftaya gidin  
Hayır → aynı haftada sürmeye devam edin

## İlaçlı merhemi tamamen azaltamıyor musunuz?

Bazen haftada birkaç gün ilaçlı merhemi sürmeye devam etmek gerekebilir.

Haftanın birkaç günü sürmediğiniz için yan etki olasılığı çok azdır.

Vücudun sürdüğüm kısımları:



İlaçlı merhemlerimin adı:

Hangi gün başlayacağınızı yan tarafa yazın →		...	...	...	...	...	...
		günü	günü	günü	günü	günü	günü
Hafta 1 Hafta 2 Hafta 3	Hafta 1						
	Hafta 2						
	Hafta 3						
ve sonrası							

Haftada birkaç gün ilaçlı merhem sürmeye devam etme örneği

## İlaçlı merhem sınıfları

4 farklı sınıfta ilaçlı merhem (kortikosteroid) vardır; hafiften güçlüye doğru.

Sınıf 1 hafif, sınıf 4 ise güçlüdür.

**Hangi sınıf** merhemi vücudunuzun **hangi bölgesine** süreceğinizi mutlaka doktorunuzla açıkça görüşün.

Çoğu durumda kasıklar, koltuk altları ve yüz gibi hassas bölgelere hafif bir sınıf uygulanır.

Kollar, bacaklar, eller ve sırt gibi alanlara genelde daha güçlü bir sınıf merhem sürülür.

### İlaçlı merhem ve temel merhem uygulama sırası

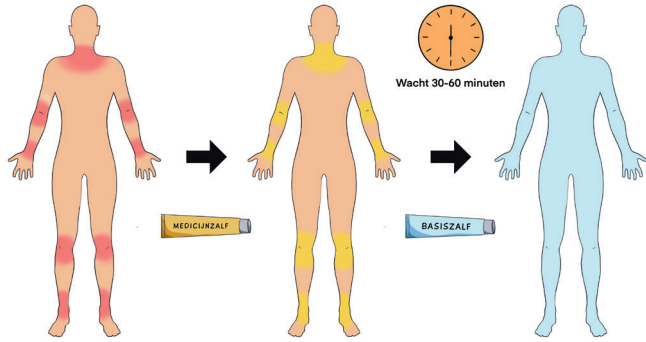
İlaçlı merhemi temel merhemle karıştırmayın. O zaman ilaçlı merhem daha az işe yarar.

Sürme sırası için 3 seçenek vardır:

#### Seçenek 1:

İlaçlı merhemi egzamalı bölgelere sürün.

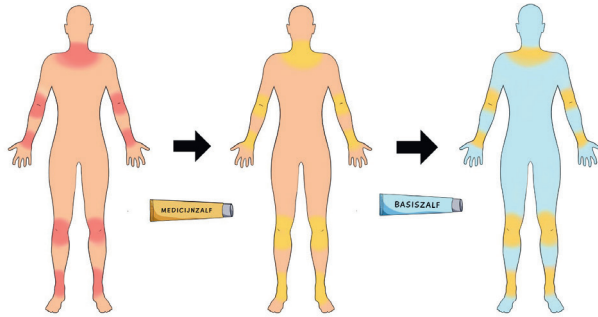
30 ila 60 dakika bekledikten sonra tüm vücudunuza temel merhemi sürün.



#### VEYA seçenek 2: 30-60 dakika beklemek istemiyorsanız:

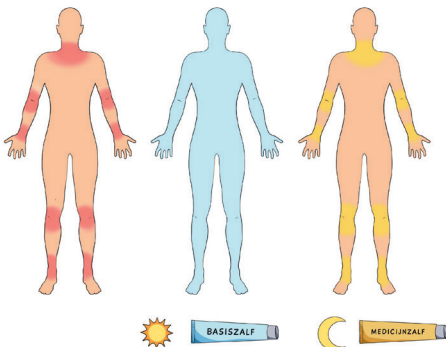
İlaçlı merhemi egzamalı bölgelere sürün.

Vücudunuzun geri kalanına temel merhemi sürün, ancak ilaçlı merhemin olduğu bölgelere temel merhem sürmeyin



#### VEYA seçenek 3:

Temel merhemi ve ilaçlı merhemi günün farklı saatlerinde sürün. Örneğin sabah ve akşam gibi.



### İlaç içeren diğer merhem türleri

Başka tür ilaçlı merhemler de vardır.

Bunlar kortikosteroid değil başka bir etken madde içerir.

Bu merhemler, özellikle egzama büyük ölçüde kontrol altına alınmış olduğunda uygundur.

Bu merhemlerin etkileri, kortikosteroid içeren 1. veya 2. sınıf ilaçlı merhemlerle yaklaşık olarak aynıdır.

Örnekler

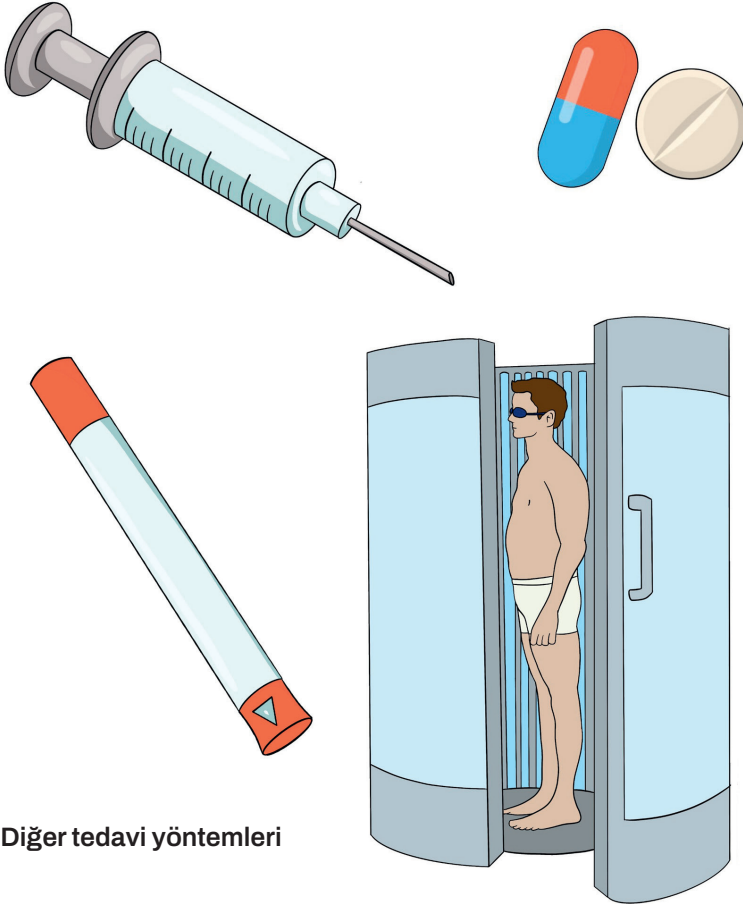
- Pimekrolimus krem
- Takrolimus merhem %0,03 ve %0,1

### Merhem dışındaki diğer tedaviler

Temel merhem ve ilaçlı merhem yeterince etkili olmuyor mu?

O zaman başka tedavi yöntemleri de vardır, örneğin:

- Işık terapisi
- Hap veya enjeksiyon şeklinde ilaçlar



Diğer tedavi yöntemleri

Bu diğer tedavilerde çoğu durumda hâlâ temel merhem ve ilaçlı merhem sürmeye de devam etmeniz gerekir.

## 04. Siz kendiniz ne yapabilirsiniz?

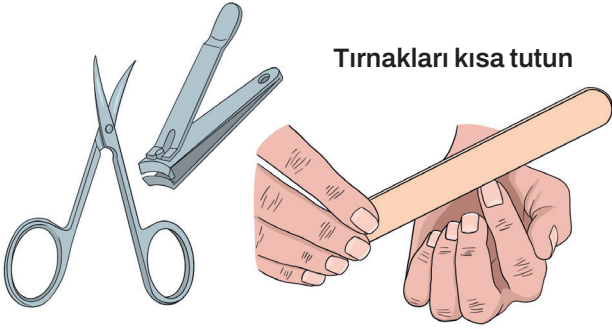
Egzama, çevredeki uyaranlar ve maddeler nedeniyle kötüleşebilir. Egzama, bu maddelere ve uyaranlara karşı bir alerji değildir. Ve hangi maddelerin ve uyaranların cildi tahriş ettiği her kişi için farklıdır. Bu maddelerden ve uyaranlardan kaçınmayı deneyebilirsiniz.

### Uyaranlar ve maddelerle baş etmek için ipuçları

Uyarıcı ve madde örnekleri ve bunlarla başa çıkma ipuçları:

#### Kaşımak egzamayı kötüleştirir

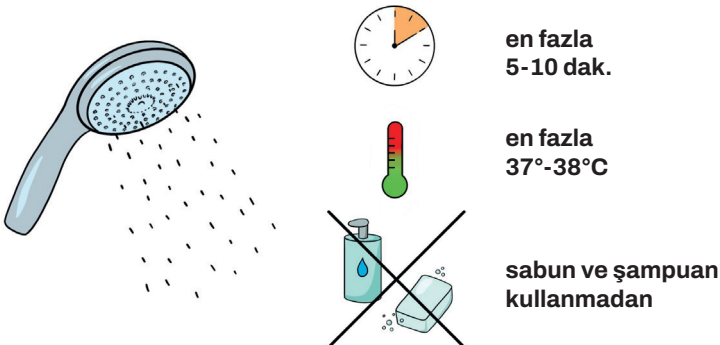
- Merhemlerinizi düzenli olarak kullanın.
- Tırnaklarınızı kısa tutun.
- Kaşımak yerine kaşınan yere hafifçe vurun veya üfleyin.
- Kaşınan bölgeye soğuk bir şey koyun.



#### Fazla su ve sabun cildi kurutur ve egzamayı kötüleştirir

- Duşu kısa tutun, 5 ila 10 dakikadan uzun sürmesin.
- Sıcaklığı 37-38 dereceyi geçmeyen ılık suyla duş alın.
- Günde en fazla 1 kez duş alın.
- Mümkün olduğunca az duş jeli, sabun veya şampuan kullanın.
- Cildinizi havluyla nazikçe kurulayın (sürtmeden).
- Duştan sonra tüm vücudunuza temel merhem sürün.

Bu ipuçları banyo için de geçerlidir.



### Yün ve sentetik kıyafetler cildi tahriş edebilir.

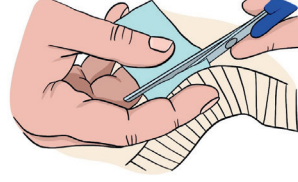
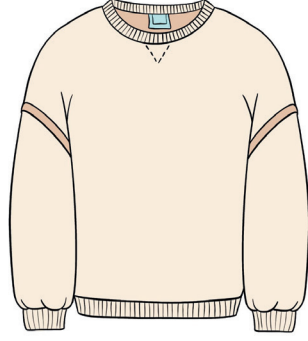
- Keten (pamuk), ipek veya bambu kumaşlardan yapılmış kıyafetler giyin.
- Hava alan, bol kıyafetler giyin.
- Kıyafetin etiketlerini kesin, çünkü bu etiketler kaşıntıya neden olabilir.



Bambu  
Keten



Polyester  
Yün

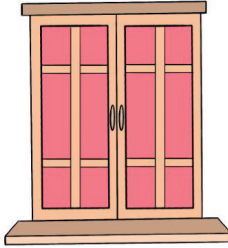


### Yaz ve terlemek

Sıcaklık egzanızı kötüleştirebilir ve ter egzamayı tahriş edebilir.

- Çok terliyorsunuz? O zaman duşta terinizi durulayın ve hemen basit bir temel merhem sürün.
- Evinizin serin ve ferah olmasına dikkat edin. Gündüzleri perdelerinizi kapatın.
- Yatakta terliyorsunuz? O zaman daha az yorgan kullanın veya daha ince bir yorgan tercih edin. Yünlü yorganlar veya kuş tüyü yastık kullanmayın.

SICAK HAVA



Gün boyunca pencerelerin ve perdelerin kapalı olması



Keten  
İnce yorgan



Yük battaniyeler  
Tüylü yastıklar

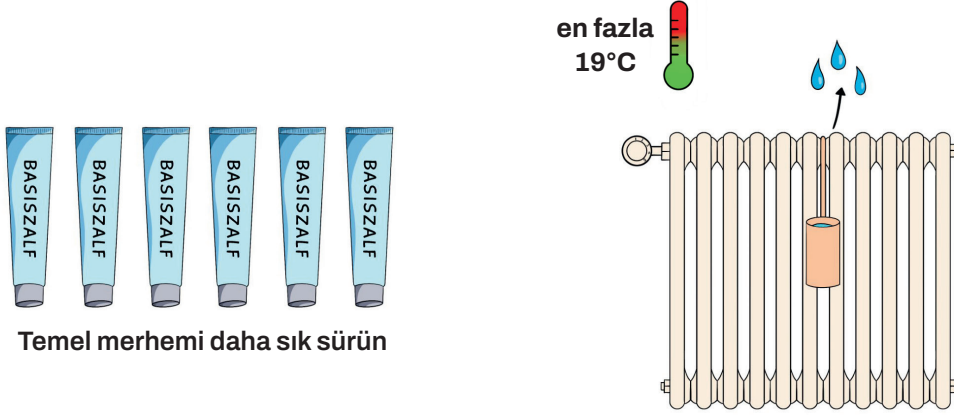


### Kış ve kuru hava

Kışın havada daha az nem vardır.

Bu durum, havayı ve cildinizi daha kuru hale getirir.

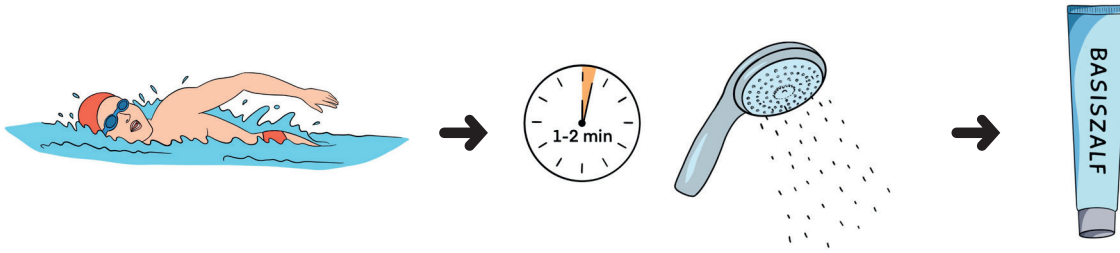
- Daha sık temel merhem sürün veya daha yağlı bir temel merhem kullanın.
- Isıtmayı 19 dereceden fazla açmayın.
- Evinizin havasını bir nemlendiriciyle veya radyatöre koyacağınız su kaplarıyla nemlendirin.



### Yüzmek

Egzama olanlar, hem yüzme havuzunda hem de denizde yüzebilir.

- Yüzme sonrası hemen ılık suyla kısa bir duş alın.
- Duş aldıktan sonra her zaman temel merhemi sürün.



Aşağıdaki **hususlar** de egzamayı kötüleştirebilir:

- Yorgunluk
- Virüs veya bakteri nedeniyle hastalık
- Aynı anda saman nezlesi veya astım şikâyetlerinizin olması
- Stres / gerilim

Sağlıklı yaşamaya çalışın; yeterince uyuyun, sağlıklı beslenin ve rahatlamaya çalışın.

Maddelerden ve uyarılardan mümkün olduğunca kaçınsanız bile egzama şikâyetleriniz devam edebilir. Bu durum kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanmaktadır.

Egzama tedavi edilerek şikâyetlerinizin sakinleşmesini sağlayabilirsiniz.

## 05. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama ile daha sık görülen diğer hastalıklar

Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzaması olan bir kişinin şu hastalıklara yakalanma olasılığı daha yüksektir:

- Saman nezlesi ve hayvan alerjisi
- Astım
- Gıda alerjisi

Saman nezlesi, astım ve gıda alerjisi egzamadan **farklı şikâyetlere** neden olur.

Ve bu diğer hastalıklar da egzama nedeni **değildir**.

Kalıtsal yatkınlık nedeniyle normal maddelere ve uyarılara karşı daha duyarlı olursunuz.

Ve bu da başka bir hastalığa yakalanma olasılığınızı artırır.

Kalıtsal yatkınlığa sahip bir kişi, bu hastalıklardan birkaçına aynı anda sahip olabilir.

Ancak bir kişi örneğin sadece egzama ya da sadece saman nezlesine de sahip olabilir.

### Egzama hakkında daha fazla bilgi bulabileceğiniz siteler

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)  
[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)

[www.nvdv.nl](http://www.nvdv.nl)  
[www.vmce.nl](http://www.vmce.nl)

[www.huidhuis.nl](http://www.huidhuis.nl)  
[www.eczeemwijzer.nl](http://www.eczeemwijzer.nl)



**Merhem sürme  
uygulaması için  
karekodu tarayın.**



[Apple app store](#)



[Google Play](#)



**Merhem oyunu için  
karekodu tarayın.**



[Apple app store](#)



[Google Play](#)

Bu bilgi, aŖađıda belirtilen tarafların dâhil olduğu Nationaal Constitutioneel Eczeem Project (NCEP) (Ulusal Konstitüsyonel Egzama Projesi) kapsamında gerekleŖen iŖ birliği sayesinde oluŖturulmuŖtur: VMCE, NVDV, KNMP, Thuisarts, Pharos, V&VN, NAPA, NVH, AJN ve NVK.



Nationaal  
Constitutioneel  
Eczem Project



**NVDV**  
Nederlandse Vereniging voor  
Dermatologie en Venereologie



**VMCE**  
leven met eczeem



**PHAROS**  
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN