

CERITERA EKZEMA



DR. MAZLIN BASERI
PAKAR PERUNDING DERMATOLOGI
KPJ AMPANG PUTERI SPECIALIST HOSPITAL



Bukan salah anda jika anak mempunyai ekzema. Jangan putus asa jika dia mengalaminya kerana ada strategi untuk melegakan gejala ekzema.

Hakikatnya ekzema merangkumi satu kumpulan penyakit kulit yang bercirikan kegatalan dan kemerahan pada kulit. Ia bukanlah penyakit yang berjangkit kepada orang lain dan tiada ubat penyembuhannya. Namun, ia boleh dikawal dengan pengambilan ubat-ubat dan rawatan khusus.

Apa itu ekzema?

Terdapat beberapa jenis penyakit kulit yang bercirikan ekzema seperti ekzema atopik (atopic ekzema), seborrheic ekzema, dyshidrotic ekzema, stasis ekzema, allergic contact dermatitis dan juvenile plantar dermatosis. Setiap jenisnya mempunyai ciri-ciri yang berlainan. Secara umumnya penyakit ekzema atopik yang paling kerap berlaku dan topik yang akan dikupas kali ini berfokus kepada atopic ekzema.

Ekzema atopik mempunyai tanda-tanda seperti kulit kering, rasa gatal dan kemerahan di bahagian lipatan badan seperti bahagian belakang lutut, tengkuk dan lipatan lengan. Sesetengah pesakit, terutamanya di kalangan bayi, ia melibatkan bahagian kulit kepala dan muka.

Pesakit ekzema atopik mempunyai kulit yang kering. Kekeringan kulit akan menyebabkan rasa gatal dan ingin menggaru. Apabila kulit digaru, proses ini akan mencetuskan pembebasan bahan kimia yang menggalakkan proses inflamasi yang seterusnya mengganggu kesihatan kulit. Akibatnya kulit menjadi luka dan ini menjadikan sasaran untuk jangkitan kuman.

Biasanya kulit di kawasan-kawasan ekzema biasanya merah, gatal dan berair apabila digaru. Kadang-kadang timbul gelembung-gelembung kecil berisi cecair di bawah permukaan kulit.

Kenapa mengalami ekzema?

Tidak ada satu penyebab yang boleh disalahkan sebagai penyebab terjadinya ekzema, tetapi faktor genetic memainkan peranan penting. Makanan atau cuaca bukanlah penyebab ekzema, tetapi ia boleh dikategorikan sebagai salah satu faktor pencetus (*precipitating factor*) yang meneruskan penyakit ekzema.

Bayi boleh menunjukkan tanda-tanda ekzema seawal usia dua hingga tiga bulan. Namun 60 - 70% kanak-kanak penghidap ekzema akan kembali normal apabila meningkat remaja dan dewasa. Terdapat juga pesakit yang mula menghidap ekzema semasa remaja atau dewasa.

Peluang untuk mendapat ekzema lebih tinggi apabila seseorang dalam keluarga anda mempunyai penyakit-penyakit atopic seperti asma atau resdung (*rhinitis*).

Ekzema atopik adalah penyakit kulit yang dicetuskan oleh pelbagai faktor terutamanya faktor persekitaran. Antaranya tekanan; sama ada dari segi psikologi atau fizikal. Ia merupakan salah satu faktor yang boleh menjadikan ekzema semakin teruk. Faktor seperti cuaca atau suhu yang ekstrim, perpeluhan juga boleh memburukkan keadaan kulit seseorang pesakit.

Setakat ini kajian yang dilakukan ke atas penghidap penyakit ekzema telah mendapati terdapat sesuatu yang tidak normal pada gen yang menghasilkan bahan pengawal kelembapan kulit seperti gen *filaggrin*.

Semakin kurang penghasilan *filaggrin* dalam kulit seseorang, semakin teruk kekeringan kulit dan keadaan ekzemanya. Ketidak seimbangan gen seperti ini membuatkan kulit menjadi kering dan bersisik yang dikatakan pencetus kepada ekzema.

Bila berlakunya kegatalan?

Kulit merupakan "alat bantu" untuk mencegah sebarang "anasir negatif" dari persekitaran seperti kotoran, kuman, bahan kimia dan sinaran UV (ultraviolet) daripada memasuki badan dan menyebabkan kemudaratan.

Dalam usaha memastikan kulit berfungsi dengan baik, pesakit ekzema perlu memastikan kulit sentiasa lembap agar rasa gatal itu terkawal dan permukaan kulit tidak digaru.

Jika pesakit kerap menggaru di kawasan ekzema, ia akan menjejaskan permukaan kulit. Seterusnya ekzema akan menjadi lebih teruk.

Biasanya kawasan yang sering digaru akan berubah dengan masa menjadi semakin gelap, tebal (*lichenified*), bersisik dan kesat jika tidak dirawat.

Pencetus kegatalan pada kulit ekzema ialah:



Perubahan iklim yang mendadak



Haba panas dan peluh



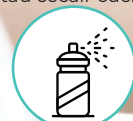
Kandungan bahan kimia yang banyak pada sabun, mandian berbuih, atau cecair cucian



Haiwan peliharaan dan permaidan



Nilon, bulu dan fabrik jenis kasar



Wangian termasuk losen, talkum, minyak wangi dan penyegar udara



Asap rokok dan asap unggun api



Demam yang disebabkan oleh jangkitan



Rumah hama dan persekitaran yang berdebu

Bilakah perlu merujuk kepada doktor?

Apabila kulit berekzema dijangkiti kuman, pesakit akan mendapati keadaan kulit menjadi lebih gatal, merah dan luka walaupun mengamalkan krim ubat atau pelembap seperti biasa. Rujuk doktor dengan segera jika anda mempunyai gejala yang disenaraikan di bawah:

- Kulit terasa lebih panas dan pedih daripada biasa
- Bahagian kulit menjadi luka
- Kulit mempunyai kesan seakan lebam
- Mungkin ada cairan mengeluarkan bau yang tidak menyenangkan

Dalam proses merawat ekzema, anda dan doktor mempunyai matlamat yang sama iaitu memastikan ekzema ini sentiasa terkawal.

Oleh itu anda harus bersikap terbuka dan jujur apabila bercakap dengan beliau mengenai keadaan kulit anda. Janganlah berasa takut untuk bertanya soalan. Sering kali, pesakit atau ibu bapa yang bertanya dan menunjukkan minat untuk mengetahui lebih lanjut tentang penyakit mereka adalah pesakit proaktif yang boleh menguruskan perawatan kulit dengan baik.

Diagnosis

Ekzema atopik ialah suatu penyakit kulit yang diagnosnya boleh dirumuskan berdasarkan tanda-tanda klinikal semata-mata. Tiada ujian darah khas yang perlu dibuat untuk mengesahkan seseorang itu menghidap ekzema.

Pelan Rawatan

Untuk membantu menguruskan ekzema, doktor akan menyediakan pelan rawatan. Ia biasanya merangkumi rawatan sapuan (topical) mengandungi krim pelembap, bahan anti-radang, antibiotic (jika terdapat jangkitan kuman) dan antihistamin untuk mengurangkan gatal.

Gunakan ubat-ubatan yang dinasihatkan. Pelan rawatan itu fleksibel dan boleh disesuaikan mengikut keadaan ekzema semasa.

Rawatan untuk Ekzema

Pelbagai rawatan untuk melegakan ekzema:

- **Pelembap.** *Pelembap* boleh didapati dalam bentuk krim, losen atau ointment. Ia disapu pada kulit untuk mengelakkan kekeringan. Ia menjadikan kulit anda lebih lembut dan kenyal, sekaligus mengelakkan kegatalan dan rekahan. Pelembap seelok-eloknya tidak mempunyai wangian untuk mengelakkan alahan atau sebarang reaksi terhadap wangian tersebut. Pelembap lebih berkesan jika disapu ke atas kulit yang masih lembap, contohnya setiap kali selepas mandi.
- **Ubat anti-radang (*anti-inflammatory*).** Krim steroid atau immunomodulatory seperti tacrolimus atau pimecrolimus sering digunakan untuk mengurangkan keradangan dan gatal. Bahan anti-radang perlu untuk merawat ekzema terutamanya apabila ekzema tersebut sedang teruk. Krim steroid boleh didapati dalam kekuatan yang berbeza-beza. Krim yang sesuai akan dipilih berdasarkan kawasan kulit yang perlu dirawat.
- **Anti-histamin.** *Anti-histamin* adalah sekumpulan ubat-ubatan dalam bentuk sirap atau pil yang boleh mengurangkan penghasilan bahan kimia histamine yang bertanggungjawab menyebabkan kegatalan. Sesetengah anti-histamin boleh membuat anda mengantuk dan dalam sesetengah kes, kesan sampingan ini berguna untuk membantu anda tidur lena pada waktu malam tanpa diganggu rasa gatal.
- **Antibiotik.** Ubat anti-bakteria ini bertugas merawat jangkitan di kulit yang terlibat dan boleh juga mengurangkan jumlah bakteria pada kulit anda. Ia terdapat dalam bentuk pil, sirap atau salap – dan pilihan bentuk ubatan ini bergantung kepada sebanyak mana kawasan yang perlu dirawat.
- **Krim Pengawal (*controller cream*).** Kini terdapat beberapa jenis krim di pasaran yang mengandungi bahan bukan steroid yang boleh digunakan semasa ekzema sedang terkawal. Ia tidak seperti steroid dan tidak berupaya menggantikan ubat anti-radang tetapi sekadar bertindak mengawal keradangan ditaha minima. Anda boleh menggunakannya pada bahagian kulit yang sering dihinggap ekzema.

