

Egzama

Atopik dermatit (Egzama) , bir çok faktöre (genetik, çevresel) bağlı olarak gelişen kronik bir cilt hastalığıdır. Şiddetli kaşıntı, tahrişler ve lekelerle karakterizedir. Dünya genelinde çocukların %10-20'sinde, yetişkinlerin ise %1-3'ünde görülen egzamanın oluşma nedeni tam olarak bilinmese de bağışıklık sisteminin zayıf düştüğü durumlarda yaşanmaktadır. Döküntülerin oluşmasından önce hissedilen kaşınma durumları, kaşınan bölgelerdeki sert dokular, bebeklerde kol, bacak ve kalça bölgelerindeki kaşıntı ve kızarıklık, hafif sulu ve akıntılı tabakalar, baş bölümünde saç diplerinde sarı kabuklu kuru bir deri, kaşıntılara bağlı duyu bozukluğu ve stres, kaşıntı sonrası ciltte oluşan yanma hissi egzama belirtileri arasında yer almaktadır. Kişilerde egzamayı tetikleyen pek çok faktör vardır. Kişinin ailesinde egzama hastalığı yaşayanlar varsa, görülme nedeni sayılabilir. Bağışıklık sisteminin çevresel faktörlere karşı zayıflığı da yine egzama nedenleri arasındadır. Cildi tahriş eden ürünler, pek çok insanı kaşıntıya yün kazaklar da ciltte egzama oluşması için bir etkidir. Kimyasal içerikli parfüm, deterjan, krem, kolonya gibi kozmetik ürünlerle beraber sigara dumanı, evcil hayvan tüyü, polen ve uzun süre su ile temas halinde olmak da bu rahatsızlığı tetiklemektedir. Aynı zamanda vücudun nem dengesi korunmadığı durumlarda da görülme ihtimali çok yüksektir. Fazla sıcak veya fazla soğuk yerlerde yaşayan insanların cildi egzamaya oldukça müsaittir.



Anahtar Kelimeler: Atopik dermatit, Egzama Nedenleri, Egzama Belirtileri, Kaşıntı, Döküntüler

Atopik dermatit olarak da bilinen egzama ciltte tahriş, kaşıntı ve lekelerle karakterize bir cilt hastalığıdır. Dünya genelinde çocukların %10-20'sinde, yetişkinlerin ise %1-3'ünde görülen egzamanın oluşma nedeni tam olarak bilinmemektedir. Ancak genetik ve çevresel faktörlerin birbiriyle etkileşimi sonucu ortaya çıktığı düşünülmektedir. Anne sütü hastalıklara karşı koruyucu antikor, probiyotik ve prebiyotik içerir. Enginar, pırasa, soğan, sarımsak, yer elması, kereviz, kuşkonmaz gibi sebzeler, muz, üzüm, elma, çilek gibi prebiyotik meyveler kolonda yararlı mikroorganizmaların çoğalmasını sağlar ve bağışıklığı güçlendirmede etkilidir. Omega3 yağ asitlerinin en zengin kaynağı yağlı balıklara; keten tohumu, semizotu, brüksel lahanası, kuru fasulye, nohut ve ceviz gibi bitkisel besinlere sofralarda yer açılmalıdır. Bunun yanında tahıllar, baklagiller, sebze ve meyvelerden alınan diyet lifleri; balık yağı, süt ürünleri ve yumurtadaki A vitamini; turunçgillerde, çilek, kuşburnu, domates, lahanası, ıspanak, yeşil biber gibi besinlerde bulunan C vitamini; zeytinyağı, kuru yemişler ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunan E vitamini; kırmızı et, deniz ürünleri, kuruyemişlerde bulunan selenyum, çinko gibi antioksidan mineraller; yeşil yapraklılar, baklagil ve tahıllarda bulunan folik asit egzama riskini azaltmaya yardımcı olabilmektedir. D Vitamini bağışıklık sisteminin destekler. Çorba, yemek ve salatalara ekleyeceğimiz zerdeçal içeriğindeki aktif bileşen kurkumin ile bağışıklığı güçlendirerek egzamaya karşı koruyucu etki oluşturmaktadır.

Key Words: Atopik Dermatit, Prebiyotik, Omega3, Kurkumin, Vitaminler

Referanslar

- <https://doi.org/10.35790/jbm.6.2.2014.5547>
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00105-001-0326-4>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1043276020302332>
<https://science.sciencemag.org/content/324/5931/1190.full>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4428712/>

Egzama ve Beslenme

Egzamanın önlenmesi için beslenme stratejileri anne karnında başlamaktadır. Anne sütü hastalıklara karşı koruyucu antikor, probiyotik ve özellikle prebiyotik olan galaktooligosakkaritler bakımından oldukça zengindir. Bu durum çocuklarda bağışıklıkta rol oynayan immünglobülin seviyelerini olumlu etkilemektedir. Bağırsak florası, immün sistem ile doğrudan ilişkilidir. Bozulmuş bir bağırsak florası immün sistemi zayıflatır ve vücutta inflamasyon oluşmasına sebep olur. Bu durumla baş edebilmek için enginar, pırasa, soğan, sarımsak, yer elması, kereviz, kuşkonmaz gibi sebzelerden ve muz, üzüm, elma, çilek gibi prebiyotik meyvelerden zengin beslenmek bağışıklık sisteminin destekler, egzamanın ana sebebi olan iltihabı azaltır ve egzamaya karşı koruyucu rol oynar. Omega 3 açısından zengin balık, keten tohumu, kuru fasulye, ceviz, semizotu, nohut ve brüksel lahanası, bağışıklık sisteminin destekler alerji ve egzama riskini de azaltır. Turpgillerden oluşan sebzelerin yenilmesi karaciğeri detoksifiye eden enzimlerin üretilmesini sağlar. Bu da sindirim sisteminin düzenler ve egzamaya sebep verebilecek iltihabı azaltır. Zerdeçal egzama tedavisinde sıklıkla kullanılan antioksidan ve antiinflamatuvar özelliklere sahip olan kurkumini içerir. Çorba, salata ya da yemeklere ekleyeceğimiz zerdeçal egzamaya karşı koruyucu bir etki oluşturur. Ayrıca apiterapi denilen arı sütü, polen ve bal gibi ürünlerin tüketilmesi de bağışıklık sisteminin güçlendirmede ve egzamadan korunmada etkili olduğu gibi kemik suyu da bağırsak bariyerinin astar onarımında etkilidir. D vitamini, bağışıklık sisteminin düzgün ve sistemli çalışmasını destekler. Bu sayede egzama oluşumu engellenebilir. Sadece D vitamini değil; A vitamini, C vitamini, selenyum, mineral, çinko ve folik asit de egzama riskini azaltmaya yardımcı eder. A vitamini içeren bazı gıdalar: Çilek, yumurta ve süt ürünleridir. C vitamini içeren bazı gıdalar: Çilek, lahanası, yeşil biber, turunçgiller, ıspanak, kuşburnu ve domatestir. E vitamini içeren gıdalar: Yeşil yapraklı sebzeler, zeytinyağı ve kuru yemişlerdir. Selenyum ile çinko içeren besinler: Kırmızı et, kuru yemişler ve deniz ürünleridir. Folik asit bulunan besinler; yeşil yapraklılar, tahıllarda ve baklagillerdir. Bazı alerjen besinler egzamayı tetikleyebilir. İnek sütü, yumurta, yer fıstığı, kaju, ceviz, balık, soya, buğday, domates, mandalina, greyturt, limon, turunç gibi asidik meyveler ve maya gibi besinler egzamayı tetikleyebilmektedir. Buna ek olarak hazır paketli besinlerin içeriğindeki katkı maddeleri birçok hastalıklarla birlikte egzama üzerinde de zararlı etkiler göstermektedir. Bu nedenle içeriği bilinmeyen besinlerden uzak durulmalıdır.



Anahtar Kelimeler: Egzama Beslenmesi, Prebiyotikler, Bağırsak Florası, Omega3, Turpgiller, Zerdeçal, Apiterapi, Vitaminler, Alerjen Besinler