

МІСЦЕВІ ФОРМИ СТЕРОЇДІВ ЗА ОЗНАК ЕКЗЕМИ

Місцеві форми стероїдів застосовують у комплексі з пом'якшувачими (зволожуючими) засобами для лікування екземи. Місцеві стероїди знижують запалення шкіри. Короткий курс місцевих стероїдів, зазвичай, усуває прояви загострення екземи. Побічні ефекти за нетривалих курсів терапії малоімовірні.

Що являють собою місцеві стероїди і як вони працюють?

Місцеві стероїди — це креми, мазі і лосьйони, що містять стероїдні препарати. Місцеві стероїди спричиняють зниження проявів запалення шкіри. Їх застосовують при різних шкірних захворюваннях, включаючи екзему. (Стероїдні ліки, що знижують прояви запалення, іноді називають кортикостероїдами на відміну від анаболічних стероїдів, котрі застосовують у спорті та бодибілдінгу).

Які є різновиди місцевих стероїдів?

Існує багато видів і брендів місцевих стероїдів. Загалом, вони поділяються на чотири категорії залежно від сили дії: слабкі, помірні, сильно- і дуже сильнодіючі. Виділяють різні брендові назви і види в кожній категорії. Наприклад, 1% гідрокортизоновий крем, часто вживаний стероїдний засіб, що належить до категорії стероїдів слабкої дії. Сильніші стероїди мають більш виражений протизапальний ефект, проте й більший ризик розвитку побічних дій за тривалого застосування.

Креми переважно застосовують для лікування вологих ділянок тіла, мазі — у разі сухої і потовщеної шкіри. Лосьйони можуть використовуватися для лікування волосистих ділянок, наприклад, скальпа.

Коли і як застосовують місцеві стероїди?

Як правило, курс місцевих стероїдів застосовують у випадку появи ділянок, уражених екземою. Зокрема, 1% гідро-

кортизон широко використовується у педіатрії. Якщо не настає покращання після 3–7 днів терапії, тоді доводиться призначати сильніші стероїди. За виражених проявів екземи та значних ділянках ураження сильніші стероїди призначають відразу. Іноді одночасно застосовують два або більше препаратів різної сили. Наприклад, стероїди слабкої дії для обличчя, помірної — для ураженої шкіри на руках і ногах. Стероїди сильної місцевої дії часто використовують при екземі долонь та підшов у дорослих, оскільки ці ділянки мають дуже тверду шкіру.

Місцеві стероїди необхідно застосовувати до повного зникнення запальних змін. Курс лікування, найчастіше, триває 7–14 днів, хоча в деяких випадках виникає потреба в тривалішій терапії. Частота появи вогнищ і необхідна кількість курсів лікування місцевими стероїдами визначається індивідуальними особливостями та перебігом екземи. Після закінчення курсу лікування місцевими стероїдами рекомендують продовжувати застосування пом'якшувачих середників, що запобігають появі нових вогнищ. Детальнішу інформацію наведено в брошурі «Пом'якшувачі (зволожуючі) препарати при екземі».

Короткі курси сильних стероїдів як альтернатива

Для дорослих короткий курс (як правило, три дні) сильних місцевих стероїдів може бути вибором при лікуванні легких і помірно виражених вогнищ екземи. Сильні місцеві стероїди часто діють швидше, ніж слабкі. Результати проведених досліджень показують, що застосування сильних стероїдів коротким курсом є зручним, ефективним та безпечним.

Короткотривале лікування для запобігання появи вогнищ екземи (лікування по вихідним)

У деяких пацієнтів спостерігаються часто рецидивуючі вогнища екземи. Наприклад, через кілька днів після лікування місцевими стероїдами, вогнища повертаються. В таких випадках для запобігання появи повторних вогнищ доцільно застосовувати місцеві стерої-

ди в типових для екземи місцях упродовж двох днів щотижня. Цю методику називають «лікуванням по вихідним» («weekend therapy»). Її мета — запобігти появі вогнищ екземи. Варто відмітити, що навіть за тривалого застосування стероїдів за цією методикою, загальна кількість їх буде меншою, аніж у випадку лікування вже утворених вогнищ. Доцільність застосування такої методики бажано обговорити зі своїм лікарем.

Як мені застосовувати місцеві стероїди?

Місцеві стероїди, як правило, застосовують 1 раз на день (іноді — двічі на день, за порадою лікаря). Необхідно втирати малу кількість (відміряну на кінчику пальця) в ділянках запалення шкіри. (Тут існує відмінність від пом'якшувачих засобів, які наносять у великій кількості по всій поверхні).

Отримання правильної дози: одиниця вимірювання — пучка пальця

Кількість місцевих стероїдів на практиці переважно вимірюють величиною, що вміщується на пучці пальця (одиниця пучки пальця — ОПП, fingertip unit). Одна ОПП є кількістю місцевого стероїду, що витискається із стандартного тюбика вздовж пучки пальця дорослої людини. (Отвір стандартного тюбика має діаметр 5 мм) Пучкою пальця вважається його ділянка від самої верхівки до першої складки.

Однієї ОПП достатньо для лікування ділянок шкіри, що вдвічі більша за площу долоні дорослої людини із зведеними до купи пальцями. Дві ОПП приблизно відповідають 1 граму місцевих стероїдів. Наприклад, якщо треба лікувати поверхню шкіри розміром з вісім дорослих долонь, тоді необхідно чотири ОПП на кожне застосування. (Це становить 2 г на одне використання. Якщо застосовуєте стероїди 1 раз на день, тоді 30-грамового тюбика вистачить на 15 днів лікування).

Інші приклади:

Ділянка шкіри (дорослі)	Орієнтовна площа:	ОПП на одне застосування
Кисть з пальцями (долонна і тильна поверхні)	Приблизно 2 дорослих долоні	1
Передня поверхня грудної клітки і живота	Приблизно 14 дорослих долонь	7
Спина і сідниці	Приблизно 14 дорослих долонь	7
Обличчя і спина	Приблизно 5 дорослих долонь	2,5
Вся рука з кистю	Приблизно 8 дорослих долонь	4
Вся нога зі стопою	Приблизно 16 дорослих долонь	8

ОПП і діти

ОПП крему і мазі відмірюється на дорослому вказівному пальці перед застосуванням у дітей. Знову ж таки, одна ОПП використовується для лікування ділянки шкіри дитини еквівалентної подвійному розміру площі дорослої долоні із пальцями, зведеними до купи. Можна оцінити кількість необхідних місцевих стероїдів, використовуючи свою власну (дорослу) кисть для вимірювання поверхні ураженої шкіри у дитини. А далі просто вирахувати необхідну кількість препарату.

Наступна інформація може допомогти в оцінці площі ураження:

Для дітей віком 3–6 місяців:

- Все обличчя і шия — 1 ОПП
- Вся рука з кистю — 1 ОПП
- Вся нога зі стопою — 1,5 ОПП
- Вся передня поверхня грудної клітки і живота — 1 ОПП
- Вся поверхня спини і сідниць — 1,5 ОПП

Для дітей 1–2 роки життя:

- Все обличчя і шия — 1,5 ОПП
- Вся рука з кистю — 1,5 ОПП
- Вся нога зі стопою — 2 ОПП
- Вся передня поверхня грудної клітки і живота — 2 ОПП
- Вся поверхня спини і сідниць — 3 ОПП

Для 3–5-річних:

- Все обличчя і шия — 1,5 ОПП
- Вся рука з кистю — 2 ОПП

- Вся нога зі стопою — 3 ОПП
- Вся передня поверхня грудної клітки і живота — 3 ОПП
- Вся поверхня спини і сідниць — 3,5 ОПП

Для 6–10-річних:

- Все обличчя і шия — 2 ОПП
- Вся рука з кистю — 2,5 ОПП
- Вся нога зі стопою — 4,5 ОПП
- Вся передня поверхня грудної клітки і живота — 3,5 ОПП
- Вся поверхня спини і сідниць — 5 ОПП.

Спільне застосування місцевих стероїдів і пом'якшувачих засобів

Більшість людей з екземою також застосовують пом'якшувачі (зволожуючі) засоби. Останні відрізняються від стероїдів, тому й застосовуються по-іншому. (Дивись брошуру «Екзема — пом'якшувачі (зволожуючі) засоби» для докладнішої інформації). Коли потрібно застосовувати обидва види лікування, розпочинають з пом'якшувачих засобів, а через 10–15 хвилин використовують місцеві стероїди. Це робиться для того, щоб дозволити зволожуючим препаратам абсорбуватися перед застосуванням місцевих стероїдів.

Чи виникають побічні ефекти при застосуванні місцевих стероїдів?

Короткі курси місцевих стероїдів (менше чотирьох тижнів), як правило, безпечні і не призводять до проблем. Побічна дія може розвинути, якщо місцеві стероїди застосовують протягом тривалого періоду або коли часто повторюють короткі курси сильніючих стероїдів. На особливу увагу заслуговують випадки, коли сильніючі стероїди застосовують тривало. Побічні ж ефекти від слабких місцевих стероїдів є рідкісними.

- Стоншення шкіри є найбільш поширеною можливою проблемою. Якщо стоншення шкіри й виникає, воно, зазвичай, минає після припинення застосування стероїдів.

- За тривалого застосування місцевих стероїдів на шкірі можуть виникати стрії («розтяжки»), синці, депігментації або тонкі павутиноподібні судинки (телеангіектазії).

- Застосування місцевих стероїдів може спричиняти або погіршувати пе-

ребіг інших шкірних захворювань (вугрі, розацеа (рожеві прищі), періоральний дерматит).

- Деякі місцеві стероїди можуть проходити крізь шкіру і потрапляти до кровотоку. Їх кількість, як правило, незначна і не призводить до негативних наслідків, окрім випадків, коли сильнодіючі місцеві стероїди застосовують регулярно на великих площах шкіри. Особливо обережними слід бути при лікуванні дітей, котрі потребують частих курсів сильніючих місцевих стероїдів, оскільки вони можуть впливати на ріст. Тому при проведенні повторних курсів сильних місцевих стероїдів у дітей необхідно контролювати динаміку росту.

У деяких людей може виникати алергія до консервантів, що входять до складу місцевих кремів. Це може призвести до запалення шкіри, тож шкода від їх застосування переважатиме користь.

Інструкція, що додається до кожного місцевого стероїдного препарату, містить повний перелік можливих побічних ефектів.

Дві найчастіші помилки при використанні місцевих стероїдів

Дехто використовує замало

Поширеною помилкою є надмірна обережність при застосуванні місцевих стероїдів. Деякі батьки лікують своїх дітей при екземі лише «наполовину» через невиправданий страх перед місцевими стероїдами. Вони можуть не застосовувати стероїди настільки часто, як призначено, що призводить до вживання більшої кількості препарату впродовж тривалого часу, оскільки запалена шкіра може ніколи повністю не очищуватися. Вогнища ураження мають схильність зникати повністю, якщо місцеві стероїди застосовують правильно.

Дехто використовує забагато

Деякі люди продовжують застосовувати місцеві стероїди тривалий час після того, як ознаки екземи зникли, щоб «не допускати рецидиву». У певних випадках пацієнти з вираженою екземою дійсно потребують тривалого лікування стероїдами, проте це здійснюється під ретельним наглядом лікаря. Однак у всіх згаданих випадках необхідно щодня застосовувати пом'якшувачі (зволожуючі) препарати для запобігання в подальшому появі вогнищ екземи.