

OBSAH

Předmluva	13
1. Stojíme na začátku	15
První setkání s vyrážkou	16
Jak vypadá kojenecký a dětský ekzém	20
Podstata atopického ekzému	22
Kdy ekzém zmizí?	27
Jak se to dá vyléčit?	29
Zázračný přírodní přípravek proti ekzému	31
Hledat radu na internetu?	33
Dřív to nebývalo	35
2. Spolupráce s lékaři	39
Lékař není kouzelník	40
U pediatra	42
U dermatologa	45
Anamnéza	48
Terminologie	48
Farmakoterapie	51
Emoliencia	52
Základní pravidla péče o pokožku	55
Lokální kortikosteroidy	58
Topická imunomodulancia	63
Celková léčba	65
Infikovaný ekzém	66
Hospitalizace na kožním oddělení	68
U alergologa	71
Anamnéza	73
Atopie a alergický pochod	75
Alergologické testy	80
Kožní test	83
Krevní test	86
Počet eozinofilů	88
Celková hladina IgE protilátek	89
Specifické IgE protilátky	90

Anafylaxe	94
Non-IgE mediovaná alergie	97
IgG protilátky	99
Prevence alergií	100
3. Potravinové alergie	103
Může za atopický ekzém jen potravinová alergie?	104
Potravinové alergie v číslech	109
Kojení a alergie	110
Alergie na bílkoviny kravského mléka (ABKM)	115
Alergie na vejce	128
Alergie na maso	132
Alergie na ryby a jiné mořské plody	133
Alergie na pšenici a jiné obilniny	137
Alergie na ovoce	144
Alergie na zeleninu a koření	146
Alergie na ořechy	148
Alergie na boby a další semena	149
Dráždivé potraviny	159
Jak je to s éčky?	159
Barviva	160
Konzervanty	160
Antioxidanty a regulátory kyselosti	161
Emulgátory, zahušťovadla a stabilizátory	162
Protispékové látky, regulátory kyselosti, plnidla	163
Látky zvýrazňující chuť a vůni	163
Lešticí látky a sladidla	164
4. Eliminačně-expoziční dieta	167
Princip diety	168
Jak postupovat?	169
Jak poznáte, že nově zkoušená potravinu dítěti skutečně vadí?	173
Eliminačně-expoziční dieta u dítěte mladšího 4 měsíců	176
Kojenci od 4 měsíců a příkrmy	178
Jde to i u starších dětí?	181
Alergie není averze	182
Lokální kortikosteroidy při eliminačně-expoziční dietě	183
Myslete na vápník	185

5. Jídelníček bez alergenů v praxi	189
Má smysl vařit zcela bez alergenů?	191
Co jíst během eliminační diety	192
Sladké kaše	197
Bezlepkové suchary	201
Pomazánky	203
Polévky	205
Sladké pečení	207
Slané pečení	216
Smažené placky	220
Masové pokrmy	222
Přílohy	229
Expozice rizikovým potravinám	232
Když pšenice nevadí	234
6. Běžný život s ekzémem	239
Jak na svědění	241
Oblečení pro malé škrabálky	244
Nehty	251
Praní	254
Zhoršení ekzému	255
1. Strava	255
2. Onemocnění a očkování	257
3. Zácpa a průjem	259
4. Prořezávání zoubků	260
5. Výkyvy počasí	260
6. Častý kontakt s vodou	261
7. Kontaktní podráždění kůže	261
8. Zapocení	262
9. Stres	262
Koupání a mytí rukou	264
Výzva jménem nočník	267
Nechce jíst!	268
1. Dítě nemá na jídlo chuť	268
2. Dítě nemá na jídlo čas	270
3. Dítě nemá na jídlo náladu	271
Úprava a úklid domácnosti	271
Když má máma těžký den	272

Příspěvek na péči	275
1. Lékařské zprávy	278
2. Žádost na úřadu práce	278
3. Sociální šetření	279
4. Dlouhé čekání na rozhodnutí	279
Poděkování	281
Použitá literatura	282