

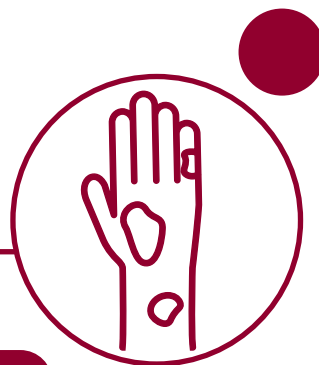


Osjećaj se dobro u svojoj koži

Vitiligo je dio tebe,
ali tvoja ljepota je cjelovita.


PONTUS

Dijagnoza, simptomi, liječenje i život s vitiligom



Što je vitiligo?

Vitiligo je stečena, kronična, autoimuna bolest kože i kose.

Uslijed gubitka prirodnog pigmenta na određenim dijelovima kože, ta mjesta postaju potpuno bijela poput boje slonovače. Pigment koji koži daje boju naziva se melanin, a proizvode ga stanice poznate kao melanociti. U područjima kože zahvaćenim vitiligom, melanociti nisu aktivni, ali ostaju prisutni. Razlog tome još uvijek nije u potpunosti razjašnjen. Danas se smatra da je vitiligo autoimuna bolest, pri čemu imunosni sustav napada vlastite stanice (u ovom slučaju melanocite). Kod pacijenata s vitiligom, česta je pojava drugih autoimunih bolesti poput bolesti štitnjače.

1

Kako se razvija vitiligo?

Riječ je o relativno čestoj bolesti kože koja pogađa oko 1% svjetske populacije. U Hrvatskoj učestalost iznosi 1,6%. Može se pojaviti u bilo kojoj dobi, ali u više od polovice osoba s vitiligom, prve promjene pojavljuju se prije 20. godine života. Tijek bolesti je nepredvidiv i može se kretati od malih, ograničenih dijelova kože, npr. lica, do potpune depigmentacije kože. Napredak bolesti je spor kod većine pacijenata s vitiligom te često depigmentirana područja kože ostaju nepromijenjena dulje vrijeme (nekoliko godina). Moguć je spontani oporavak pigmenta iz očuvanih melanocita, smještenih duboko u folikulu dlake. Potpuna repigmentacija je rijetka.

2

Koji su uzroci nastanka vitiliga?

Vitiligo je genetski uvjetovan, iako manje od polovice osoba s vitiligom u svojoj obitelji ima nekoga tko također boluje od ove bolesti. Ako imate vitiligo, ne znači nužno da će se bolest razviti i u vaše djece. Ozljede koje se ponavljaju na koži, poput onih uzrokovanih trljanjem ili grebanjem, mogu potaknuti razvoj vitiliga kod osoba s genetskom predispozicijom. Vitiligo podjednako pogađa muškarce i žene svih rasa. Važno je napomenuti da vitiligo nije zarazan. Trenutno ne postoje medicinski dokazi koji bi potvrdili utjecaj prehrane ili pušenja na razvoj vitiliga.

3

Kako možemo prepoznati vitiligo?

Vitiligo se pojavljuje u obliku nepravilnih mrlja na koži koje nemaju normalnu melaninsku pigmentaciju već su bijele boje. Ovo stanje je često simetrično i zahvaća obje strane tijela, iako ponekad može zahvatiti samo jedan dio tijela. Osim mrlja, koža u drugim dijelovima izgleda sasvim normalno.

Dijelovi tijela na kojima se najčešće pojavljuje vitiligo:

- Šake
- Stopala
- Lice
- Oko tjelesnih otvora (oči, nosnice, usta, pupak i genitalna regija)
- Koljena i laktovi
- Tjelesni nabori kože poput pazuha i prepona

Kada vitiligo zahvati područja kože na kojima rastu dlake, te dlake mogu izgubiti pigment i postati bijele. Repigmentacija (oporavak pigmenta) često započinje oko folikula dlaka, zbog čega koža može u početku izgledati pjegavo.

Vitiligo obično nije praćen svrbežom ili bolovima, no neki bolesnici mogu osjetiti iritaciju kože prije nego što se na njoj pojavi bijela mrlja. Sunčeva svjetlost može uzrokovati opekline na izloženim područjima kože. Neki bolesnici osjećaju nelagodu i sram zbog vitiliga jer su mrlje vidljivije kada okolna koža postane preplanula, osobito u osoba sa prirodno tamnijom kožom.

4

Kako se vitiligo dijagnosticira?

Dijagnozu vitiliga obično postavlja vaš obiteljski liječnik ili specijalist dermatovenerolog. Pregled pod ultraljubičastim svjetlom ponekad može pomoći u preciznom utvrđivanju zahvaćenih područja, osobito u osoba svjetlije puti. Kada dijagnoza vitiliga bude potvrđena, dermatolog vas može uputiti na daljnju obradu (vađenje krvi) kako bi provjerio imate li bolest štitnjače ili neke druge autoimune poremećaje. **Ponekad će biti potrebno izraditi i fotodokumentaciju kako bi se pratio razvoj vitiliga te učinak liječenja.**

5 Kako liječimo vitiligo?

Postoji nekoliko opcija liječenja i njege kože o kojima možete razgovarati sa svojim dermatologom i ljekarnikom. Najvažnija je zaštita kože od sunca, osobito u osoba svijetle puti. Također, mogu se koristiti kreme i puderi za prikrivanje neujednačene pigmentacije kože.

- **Krema za zaštitu od sunca:** Područja kože zahvaćena vitiligom posebno su osjetljiva na opekline izazvane suncem. Korištenje kreme za sunčanje s visokim zaštitnim faktorom (SPF 30 ili više) na svim izloženim područjima pomaže u zaštiti kože. Osim toga, nanescena na veća područja, krema može smanjiti kontrast između kože s depigmentacijom i okolne kože. Također, potrebno je pridržavati se i drugih mjera zaštite od sunca, poput nošenja odgovarajuće zaštitne odjeće i izbjegavanja izravnog izlaganja sunčevim zrakama.
- **Lokalni kortikosteroidi:** Primjena potentnih ili ultrapotentnih kortikosteroidnih krema ili masti na ograničena područja kože zahvaćena vitiligom (kada je zahvaćena površina <10%) može potaknuti repigmentaciju. Međutim, dugotrajna primjena može dovesti do nuspojava, poput atrofije kože i nastanka strija. Ponekad se mogu razmotriti kratki ciklusi primjene oralnih kortikosteroida, no treba biti svjestan mogućih nuspojava, uključujući povećanje tjelesne mase, atrofiju kože, promjene raspoloženja i razvoj katarakte.
- **Ostali lokalni pripravci:** Protuupalne kreme i masti, poput inhibitora kalcineurina i analoga vitamina D, također mogu potaknuti obnavljanje pigmenta u nekih bolesnika (kada je zahvaćena površina <10%). Ovi lokalni pripravci mogu biti korisni u prevenciji nuspojava povezanih s kortikosteroidima, poput atrofije kože. U kombinaciji s lokalnim inhibitorima kalcineurina, primjenjuju se i lokalni prirodni flavonoidi iz kineskog čajevca koji imaju antioksidativno djelovanje jer je u vitiligu uočena značajna uloga oksidativnog stresa u razvoju bolesti.
- **Fototerapija:** Ovaj tretman uključuje izlaganje zahvaćene kože umjetnoj ultraljubičastoj svjetlosti. Fototerapija može biti korisna u liječenju nekih bolesnika s vitiligom (kada je zahvaćena površina >10%), no postupak obično traje dulje, barem nekoliko mjeseci. Potpuna repigmentacija je rijetka. Nakon fototerapije može doći do daljnje depigmentacije.
- **Microneedling:** Radi se o uređaju koji se sastoji od mikroiglica duljine 0,5 do 2 mm koje ravnomjerno prodiru u kožu na željenoj dubini, počevši od ruba lezije na kojem se nalazi pigment prema području bez pigmenta.

- **Kirurški zahvat:** Ovaj proces uključuje presađivanje suspenzije vlastitih melanocita. Obavlja se uklanjanjem površinskog sloja kože kod davateljske regije kože, pripremom individualnih stanica (keratinocita i melanocita) u suspenziji te potom presađivanjem na ograničena područja zahvaćena stabilnim vitiligom. Radi se o metodi koja je još u fazi razvoja i nije široko prihvaćena u svakodnevnoj kliničkoj praksi.
- **Laserski tretman:** Neka područja kože zahvaćena vitiligom su se poboljšala nakon primjene lasera valne duljine 308 nm. Ovaj tretman najdjelotvorniji je u liječenju stabilnog vitiliga koji zahvaća manja područja. Laserska terapija ponekad se kombinira s upotrebom lokalnih preparata.
- **Uklanjanje preostalog pigmenta:** Ako vitiligo zahvaća više od 50% površine tijela ili je rasprostranjen na gotovo cijelu kožu lica ili šaka, u iznimnim slučajevima može se razmotriti uklanjanje manjih područja preostale pigmentirane kože upotrebom sredstava za izbjeljivanje, poput hidrokinona. Prije donošenja ove odluke, potrebno je pažljivo razmotriti emocionalne, sociološke i medicinske posljedice takvog postupka. Postupak se mora provoditi pod stručnim nadzorom dermatologa.
- **Psihološka pomoć:** Psiholozi mogu pružiti podršku osobama s vitiligom, te njihovim skrbnicima i roditeljima, kako bi se lakše suočili s emocionalnim teškoćama i prilagodili na nove okolnosti povezane s ovom bolešću.
- **Prikrivanje:** Danas su na tržištu dostupni kvalitetni voodootporni i dugotrajni kozmetički proizvodi u različitim nijansama boje kože koji mogu pomoći u prikrivanju vitiliga. Kamuflaža može biti: privremena (make-up), polutrajna (preparati za samotamnjenje) i trajna (tetovaža). Vaš dermatolog vam može preporučiti odgovarajući proizvod. Pažljivo korištenje preparata za samotamnjenje također može učinkovito smanjiti vidljivost područja zahvaćenih vitiligom.



Psihološka stanja povezana s vitiligom



Osim dermatološkog aspekta bolesti, kod osoba koje boluju od vitiliga često su prisutni **psihosocijalni izazovi**. Neki od čimbenika koji mogu doprinijeti intenzitetu psihosocijalnog aspekta su: dob, trajanje bolesti, period u kojem se bolest pojavljuje, karakteristike osobnosti pojedinca poput sklonosti sramežljivosti, manjak socijalne podrške te prisutnost stresa.

Bitno je naglasiti da ponekad kožna bolest može biti izvor stresa, a ponekad stres može biti taj koji će pogoršati simptome kožne bolesti.

Ako je psihosocijalna problematika prisutna, onda se najčešće odražava u obliku anksioznosti ili depresije. Psihološki simptomi koje osoba može doživljavati su osjećaji napetosti, tuge, samo-okrivljavanja, izoliranosti. Pacijenti s vitiligom imaju tendenciju povlačiti se, izolirati iz društva, prilagoditi se i pronaći sigurnosna ponašanja pomoću kojih će ostati zaštićeni od pogleda drugih ljudi (npr. izbjegavanje javnih plaža i bazena, nošenje odjeće s dugim rukavima i nogavicama tijekom ljeta). Kod izraženijih simptoma anksioznosti koji su prisutni dulje vrijeme, može doći do razvoja socijalne fobije. Socijalna fobija obilježava izbjegavanje ili suočavanje s intenzivnom anksioznosti u socijalnim situacijama te strah tada može biti povezan s negativnom procjenom drugih ljudi. Moguće su teškoće i u partnerskim odnosima koje se često odnose na započinjanje i održavanje intimnog kontakta.

Kako se suočiti sa stigmatizacijom povezanom s vitiligom?

Velik broj istraživanja potvrđuje da kvaliteta života kod osoba koje boluju od vitiliga može biti znatno narušena i kao glavno objašnjenje navodi se izloženost kožnih promjena pogledima drugih ljudi.

Zbog stigmatizacije, često je veći problem reakcija okoline na bolest, nego sama bolest.

Načelo da je nečija bolest intimna i privatna je u slučaju vitiliga narušeno.

S navedenim se povezuje i pojam stigmatizacije osoba koje boluju od vidljivih kožnih bolesti. Stigma je svaki znak ili obilježje koje osobu ne čini samo drugačijom od ostalih, nego zbog toga i omalovažavanom i podcijenjenom. Budući da su kožne promjene vidljive, one često izazivaju reakciju okoline, a osobe s bolestima kože često su stigmatizirane. Kožne promjene mogu izazivati kod okoline doživljaj zaraznosti, potrebu da se takav bolesnik izbjegava i da se s njim ne uspostavlja prisniji odnos. Osobe s vitiligom ponekad izvještavaju o situacijama u kojima ih drugi ljudi „čudno gledaju“, postavljaju im neugodna pitanja ili se trude ne dotaknuti ih ili ne sjesti blizu njih. Upravo su takva iskustva vrlo često osnovni uzrok psihosocijalnih problema — **tj. veći je problem reakcija okoline na bolest, nego sama bolest.**

Osobe oboljele od kožnih bolesti često imaju osjećaj da drugi ljudi “zure” u njih. Prije svega, bitno je razumjeti fenomen u socijalnoj psihologiji – efekt reflektora. Odnosi se na pojavu da ljudi u socijalnim situacijama procjenjuju količinu pažnje koju drugi na njih obraćaju i to se događa jer je teško uživjeti se u perspektivu iz koje drugi ljudi promatraju. S obzirom na to da osobi njeno kožno stanje može predstavljati većinski predmet brige, onda može misliti da i drugi ljudi imaju povećalo nad tim aspektom, a najčešće nemaju. Ako pak drugi ljudi “zure” u kožu oboljele osobe, pokazalo se korisnim da oboljela osoba uzvрати pogled kako bi vratila ne-verbalnu povratnu informaciju koja govori: **„Vidim da me gledaš, to mi stvara nelagodu.“**

Kako odgovoriti drugim ljudima što je vitiligo?

Drugi ljudi mogu postavljati pitanja o karakteristikama kožne bolesti. Zbog vidljivosti kožne bolesti, često vam je oduzeta odluka želite li uopće dijeliti svoje stanje. Važno je reći da oboljela osoba ima izbor želi li razgovarati o svom stanju i na koji način. Na primjer, osoba koja boluje od vitiliga, ako želi, može s drugima podijeliti sljedeće rečenice: **„To je bolest zbog koje ne mogu potamniti na suncu na nekim dijelovima kože. Nije zarazna i ne boli.“**

Što ako nam ponašanje drugih ljudi izaziva nelagodu?

Ponekad ljudi mogu biti nepristojni u svom pristupu i komentarima i ništa ne može opravdati takav pristup. Nažalost, često na takva ponašanja ne možemo utjecati. Stoga je bitno fokus staviti na ono što je pod kontrolom osobe koja boluje od kožne bolesti. U toj situaciji možete prekinuti komunikaciju ili pitati nekog bliskog za podršku. Kao samopomoć ovdje mogu koristiti rečenice poput: **„Ono što govore puno više se odnosi na njih same, nego na mene; ako su nepristojni, nepristojni su sebi“.**

Kako realno promatrati promjene na koži?

Tijelo nije samo estetski objekt koji ima veće ili manje kožne promjene. Dobro je podsjetiti se koje sve tijelo važne funkcije ima – omogućuje nam hodanje, plesanje, disanje, može pružiti i dati zagrljaj. Kožno stanje nije ograničavajući čimbenik u poduzimanju drugih aktivnosti. Na primjer, osoba može reći da zbog vitiliga ne može ići na plivanje koje inače jako voli, dok bi poželjnije ponašanje uključivalo izlaganje situacijama (npr. plivanju) kako bi se osoba podsjetila da je dobar plivač, da dobro izgleda jer se bavi fizičkom aktivnošću, da je manje pod stresom jer je plivanje opušta.

Strategije za povećanje samopouzdanja i stvaranja pozitivne slike o sebi

Za početak je korisno shvatiti s kojom kožnom bolesti se suočavamo i prihvatiti je kao samo jedan dio identiteta. Bolje poznavanje bolesti može osigurati veće razumijevanje i osjećaj kontrole nad situacijom.

Osim vitiliga postoje druge važne i vrijedne karakteristike osobe koje je bitno istaknuti. Na primjer, osoba može imati vitiligo i biti izvrsna plesačica i plivačica, brižna kćer, nagrađen radnik, voljeni suprug, poželjna prijateljica. Stavljanje fokusa na različite dijelove identiteta može doprinijeti pouzdanju u vlastite sposobnosti na različitim aspektima. Prirodno je biti uspješniji na

jednom aspektu, a na drugom manje uspješan. No, ono na što se stavlja naglasak, više dolazi do izražaja. Stoga je dobro osvijestiti i pozitivne dijelove vlastitog identiteta kao dio slike o sebi. Ne postoji i nije moguće biti savršena osoba.

**Ono na što se stavlja naglasak, više dolazi do izražaja.
Stoga je dobro osvijestiti i pozitivne dijelove vlastitog identiteta
kao dio slike o sebi. Ne postoji i nije moguće biti savršena osoba.**

Korisno je osigurati podršku u okruženju, pronaći osobe od povjerenja kojima se može povjeriti emocionalno stanje, te osobe koje mogu uskočiti u pomoć kada je okolina nepodržavajuća.

Naposlijetku, slijedi nekoliko rečenica prihvatanja i suosjećanja prema samome sebi koje se mogu koristiti u situacijama kada postoji emocionalni stres vezan uz vitiligo:

***Ja sam puno više od vitiliga.
Vitiligo me ne ograničava da budem uspješan/na.
Moj izgled ne odražava tko sam ja kao osoba.***

Ako primjećujete da vaši dosad usvojeni resursi suočavanja s emocionalnim stanjem nisu dovoljni u nošenju s trenutnom situacijom, potražite stručnu pomoć koja će vam ponuditi alate koji vam odgovaraju.



Kako je vitiligo povezan s prehranom?



Iako nije u potpunosti poznato utječe li i kako prehrana na pojavu i intenzitet vitiliga, budući da se radi o autoimunom poremećaju, prehrana i suplementacija mogle bi imati važnu ulogu u njegovu liječenju. Uočeno je kako prehrana siromašna pojedinim vitaminima, mineralnim tvarima i drugim komponentama hrane poput antioksidansa može utjecati na intenzitet vitiliga.

Zapadnjačka prehrana siromašna vitaminima i mineralnim tvarima te vlaknima i omega-3 masnim kiselinama, a s druge strane bogata omega-6 i trans masnim kiselinama može potaknuti stanična oštećenja uzrokovana oksidacijskim stresom koji se nalazi u podlozi svih autoimunih bolesti.

Dijetoterapija kod vitiliga

Za osobe s vitiligom, prehrana može igrati značajnu ulogu u ublažavanju simptoma i održavanju zdravlja kože. Preporučuje se unos hrane bogate hranjivim tvarima koji može pomoći u borbi protiv oksidativnog stresa i upale koji se nalaze u podlozi ove bolesti.

Antioksidansi igraju važnu ulogu u zaštiti kože od slobodnih radikala koji uzrokuju oštećenje stanica. U smanjenju oksidativnog stresa može pomoći hrana bogata vitaminima C i E:

- jagoda
- kivi
- borovnica
- kelj
- brokula
- crvena paprika

Također, beta-karoten, koji se nalazi u mrkvi, batatu, bundevi i tamnozelenom povrću poput kelja, može poboljšati zdravlje kože i potaknuti repigmentaciju.

Omega-3 masne kiseline poznate su po svojim protuupalnim svojstvima.

Namirnice bogate omega—3 masnim kiselinama su:

- riba — losos, srdela, tuna, skuša
- lanene i chia sjemenke
- orašasti plodovi i hladno prešana ulja sjemenki i orašastih plodova
- kurkuma
- zeleni čaj, bogat katehinima te antioksidansima koji doprinose smanjenju oksidativnog stresa i upale



Također, važno je izbjegavati omega-6 masne kiseline koje se nalaze u mnogim biljnim uljima poput **suncokretovog, kukuruznog i sojinog**. Ova ulja mogu povećati proizvodnju slobodnih radikala i pogoršati upalu. Prerađeni proizvodi bogati trans masnim kiselinama također mogu pogoršati upalne procese u tijelu pa ih treba izbjegavati. Za zdravlje kože i regeneraciju stanica važni su vitamini B-skupine poput vitamina B12 i B9, kao i za proces repigmentacije kod osoba s vitiligom. Izvori folata (vitamina B9) uključuju zeleno lisnato povrće, avokado, orašaste plodove, grah i leću, dok se vitamin B12 nalazi u mesu, ribi, jajima i mliječnim proizvodima.

Fenoli i tanini, prisutni u hrani poput kave, čaja, vina i određenog voća, imaju oprečne učinke na vitiligo. S jedne strane, njihova antioksidativna svojstva mogu smanjiti oksidativni stres, što je korisno za zdravlje kože. S druge strane, kod nekih osoba mogu izazvati citotoksičnost prema melanocitima ili povećati oksidativni stres, potencijalno pogoršavajući vitiligo. Preporučuje se umjeren unos ovih spojeva, uz praćenje individualnih reakcija, dok je fokus na uravnoteženoj prehrani bogatoj prirodnim antioksidansima najbolji pristup. Također, važan je unos dovoljne količine vode, što pomaže u održavanju zdravlja kože.

Banane, bogate kalijem, vitaminom B6 i antioksidansima, kao i jabuke, koje sadrže vlakna, antioksidanse i vitamin C, mogu pružiti dodatnu podršku imunosnom sustavu i zdravlju kože.

Sve ove preporuke za prehranu mogu pomoći u smanjenju simptoma vitiliga, podržati regeneraciju kože i poboljšati opće zdravlje, pružajući tako bolje uvjete za obnavljanje kože i ravnotežu u organizmu.

Koje dodatke prehrani možemo primijeniti kod vitiliga?

Uvođenjem vitamina, minerala i biljnih dodataka prehrani kao dopune tradicionalnim terapijama, moguće je potencijalno poboljšati i umanjiti depigmentaciju. Istraživanja su pokazala da su neki dodaci prehrani povezani s pozitivnim učincima na repigmentaciju kada se koriste uz izlaganje sunčevoj svjetlosti ili UV terapiji poput:

- **vitamina B12**
- **folne kiseline**
- **cinka**
- **vitamina D**

Koje vitaminsko-mineralne dodatke prehrani možemo preporučiti kod vitiliga?

Vitamin B12 jedan je od devet vitamina topivih u vodi i jedan od osam vrsta vitamina B kompleksa. Manjak vitamina B12 vrlo je čest, a ako se ne unosi dovoljna količina ovog vitamina, s vremenom se mogu razviti hematološki i neurološki poremećaji.

Dobar izvor vitamina B12 su meso, jaja i mliječni proizvodi. Preporučeni unos **vitamina B12** je 2,4 µg dnevno, od čega se apsorbira samo **50 - 60 %**. Istraživanja su potvrdila kako je vitamin B12 koristan za repigmentaciju kod pacijenata s vitiligom.

Folna kiselina (ili vitamin B9) također je važna za pomoć kod vitiliga. S obzirom da je tijelo ne može sintetizirati, potrebno ju je unositi u dovoljnoj količini.

Vitamin D

Vitamin D je hormon topiv u mastima koji je ključan za metabolizam i apsorpciju kalcija, magnezija i fosfora, a time i za zdravlje kosti.

Veže se na receptore u koži utječući na rast i razvoj melanocita i keratinocita. Aktivni oblik **vitamina D** djeluje na receptore melanocita potičući izlučivanje melanina. Osim toga, **vitamin D** ima i snažan utjecaj na imunitet. Nedostatak vitamina D može poremetiti imunosnu ravnotežu povećavajući rizik od nastanka autoimunih bolesti. Primjenom odgovarajuće doze vitamina D kod pacijenata s nedostatkom može se značajno poboljšati ishod liječenja. Tome u prilog govore rezultati istraživanja provedenog na 16 pacijenata koji su šest mjeseci uzimali **35 000 IU vitamina D3 dnevno**. Kod 14 pacijenata primijećena je repigmentacija u rasponu od **25% do 75%**, što ukazuje na to da vitamin D može usporiti napredovanje bolesti.

Vitamin E

Vitamin E djeluje kao antioksidans. Suplementacija vitaminom E istraživana je kao dodatak fototerapiji kod vitiliga. Jedna studija usporedila je razinu repigmentacije u dvije skupine pacijenata – jedna skupina je uzimala vitamin E uz izlaganje UVB zračenju, dok je druga skupina bila isključivo podvrgnuta izlaganju UVB zračenju. Skupina s dodatkom vitamina E u terapiji postigla je veću razinu repigmentacije.

Cink

Cink je važan za više od 3.000 proteina u tijelu, uključujući hormone i enzime, jer im pomaže u održavanju normalne funkcije. Jedan od tih proteina je superoksid dismutaza koji je ključan za zaštitu kože, a koristi cink da bi mogao obavljati svoj posao. Cink također može spriječiti oštećenje melanocita.

Koje biljne dodatke prehrani preporučamo kod vitiliga?

Ginkgo biloba je drevna kineska biljka koja privlači značajnu pozornost zbog svog doprinosa u liječenju brojnih bolesti, posebno vitiliga, demencije, makularne degeneracije, anksioznosti i kardiovaskularnih bolesti. Istraživanje u kojem je sudjelovalo 12 pacijenata kojima je davano 60 mg ginka dva puta dnevno, pokazala je poboljšanje vitiliga bez štetnih učinaka. Druga studija s ekstraktom ginka i folnom kiselinom pokazala je značajno poboljšanje repigmentacije kože i usporavanje širenja depigmentacije u usporedbi s placebom. Ipak, potencijalni rizici ginka, poput poremećaja zgrušavanja krvi, mogu nadmašiti poznate koristi zbog čega je potrebno biti na oprezu.

Često se ističe kako su osobe koje boluju od jedne autoimune bolesti sklonije razvoju drugih autoimunih bolesti. Celijakija je također autoimuna sistemska bolest koju karakterizira nepodnošljivost glutena, proteinske frakcije pšenice, ječma i raži. Istraživanja pokazuju da je pojava vitiliga češća u osoba s celijakijom kao i da prelazak na prehranu bez glutena može ublažiti simptome vitiliga kod oboljelih.

Premda preliminarni podaci ukazuju na povoljne učinke prehrane i dodataka prehrani, osnovna terapija za vitiligo uključuje topikalne tretmane, fototerapiju i imunomodulatore.

Jedinstvena formulacija pripravka Colosal osigurava kombinaciju bifidobakterija, fruktooligosaharida uz dodatak butiratne (maslačne) kiseline koja je izvor energije za stanice debelog crijeva. Kombinacija navedenih sastojaka pomaže vratiti ravnotežu u crijevima i otkloniti neugodne simptome disbioze kako bi uz zdravlje crijeva došlo do poboljšanja i zdravlja kože.



Recepti

Tuna s povrćem

Sastojci za 1 osobu:

1 file tune (150-200 g),
1/2 tikvice narezane na kolutove,
1/2 crvene paprike narezane na trakice,
1/2 šake cherry rajčica, narezane na polovice,
1 šaka cvjetića brokule,
1 manji crveni luk,
1 režanj češnjaka,
1 žlica maslinovog ulja,
sok 1/2 limuna,
1/2 žličice kurkume,
1/2 žličice mljevenog đumbira,
1/2 žličice papra,
1/2 žličice paprike u prahu,
prstohvat soli, grančica svježeg ružmarina.

Priprema:

Povrće oprati, očistiti i pomiješati. Dodati maslinovo ulje, kurkumu, đumbir, crni papar, papriku u prahu, češnjak i prstohvat soli. Dobro promiješati kako bi se začini ravnomjerno rasporedili po povrću. Obložiti lim za pečenje papirom za pečenje te rasporediti povrće po limu. Na povrće poslagati nekoliko grančica ružmarina. Peći u prethodno zagrijanoj pećnici na 200°C 20-25 minuta, dok ne porumeni. Povrće bi trebalo biti mekano i hrskavo. Dok se povrće peče, na grill tavi na malo maslinovog ulja kratko ispeći odrezak tune. Poslužiti toplo, preliveno s nekoliko kapi maslinovog ulja i svježim limunovim sokom za dodatnu svježinu.



Zeleni smoothie

Sastojci za 1 osobu:

1 šalica svježeg špinata,
1/2 avokada,
1 zelena jabuka ,
1/2 krastavca,
komadić svježeg đumbira,
sok 1/2 limuna (ili limete),
1/2 šalice kokosove vode (ili obične vode),
1 žličica mljevene kurkume,
1 žličica sjemenki lana,
1 žličica meda ili javorovog sirupa.

Priprema:

Oprati i pripremiti sve sastojke. Špinat, avokado, jabuku, krastavac, đumbir, sok od limuna, kurkumu, sjemenke lana i kokosovu vodu staviti u blender te usitniti sve dok se ne dobije smoothie bez grudica. Po potrebi dodati još malo vode ili kokosove vode te med ili javorov sirup po želji.



Kako ljekarnik može pomoći pacijentu s vitiligom?



Ljekarnik Vam može pomoći da pravilno negujete kožu s vitiligom te da je zaštitite od lošeg utjecaja sunčevih zraka. Ljekarnik će objasniti sve važne detalje vezane za vaše liječenje i lijekove, kao i za proizvode koje koristite za njegu.

Postoje brojne terapije koje mogu pomoći pacijentima s vitiligom, a neke od njih su lijekovi koji se nanose na kožu, fototerapija, uklanjanje preostalog pigmenta, kirurške metode, lijekovi i sistemska terapija, lasersko liječenje i drugi.

Zašto su higijena i njega prvi korak u upravljanju simptomima vitiliga?

Njega kože kod osoba s vitiligom ključna je za očuvanje zdravlja kože i smanjenje rizika od iritacija, oštećenja ili daljnjeg širenja mrlja. Redovita njega i pažnja prema koži, ne samo da smanjuju rizik od komplikacija, nego i pomažu osobi s vitiligom da se osjeća ugodnije i sigurnije u vlastitoj koži.

Vitiligo je stanje koje uzrokuje gubitak pigmenta u koži zbog smanjenja ili odsustva melanocita. Ovo stanje zahtijeva posebnu njegu kako bi se zaštitila koža i smanjile iritacije te rizici od daljnje depigmentacije.

Važno je pratiti detaljne upute o higijeni i njezi kože s vitiligom:

1

Blagi proizvodi za čišćenje kože

- Koristite blage sapune ili sindete koji ne sadrže iritante poput sulfata i parfema.
- Izbjegavajte prekomjerno pranje jer ono može ukloniti prirodna ulja s kože i uzrokovati dodatnu suhoću.
- Koristite mlaku, a ne vruću vodu tijekom pranja ili tuširanja. Izbjegavajte grubo trljanje ručnikom – nježno tapkajte kožu kako biste je osušili.

2

Redovita hidratacija kože

Briga o koži s vitiligom uključuje i korištenje proizvoda koji su posebno formulirani za to stanje. Oni moraju biti blagi, ne smiju izazivati iritacije i trebaju sadržavati sastojke koji umiruju i njeguju.

Osjetljiva koža sklona depigmentaciji zahtijeva dodatnu vlagu kako bi se spriječila suhoća i pucanje.

- Koristite hipoalergenske kreme i losione bez mirisa i parabena.
- Birajte proizvode s prirodnim uljima ili ceramidima za obnavljanje kožne barijere.
- Hidratizirajte kožu odmah nakon tuširanja dok je još vlažna kako biste zadržali vlagu.

EPTA VTLG emulzija je specijalizirani dermokozmetički proizvod za kožu s vitiligom, a može se koristiti samostalno ili uz farmakološku terapiju i fototerapiju. Brzo se upija i ne masti kožu, zbog čega je odlična za svaki tip kože s vitiligom. Sadrži blagotvorne sastojke koji usporavaju

3 Zaštita od sunca

Koža pogođena vitiligom je osjetljivija na sunčeve zrake zbog nedostatka melanina. Izloženost UV zrakama povećava rizik od raka kože (melanoma) pa je pravilna zaštita ključna.

- Koristite kremu za sunčanje s visokim zaštitnim faktorom (SPF 50+), čak i tijekom zime ili oblačnih dana.
- Birajte proizvode koji nude zaštitu od UVA i UVB zraka.
- Nanosite kremu za sunčanje svakih 2–3 sata dok ste na otvorenom.
- Nosite zaštitnu odjeću: dugi rukavi, šeširi sa širokim obodom i naočale s UV zaštitom.
- Izbjegavajte solarij i tamnjenje u bilo kojem obliku.

S obzirom na izbjegavanje sunčanja, moguć je nedostatak vitamina D u organizmu. Savjetujte se s liječnikom ili farmaceutom o uzimanju dodatka vitamina D.

4 Izbjegavanje iritansa i potencijalnih okidača

- Izbjegavajte agresivne pilinge, proizvode s alkoholom, kiseline (npr. AHA/BHA), tekućine za dezinfekciju ruku i parfeme.
- Nosite rukavice dok koristite sredstva za čišćenje u kućanstvu i pri radu s kemikalijama.
- Pazite na odjeću – birajte mekane, prirodne tkanine poput pamuka kako biste smanjili trenje i iritaciju.
- Pokušajte smanjiti burne reakcije i stres koji mogu utjecati na pogoršanje vitiliga.

5 Izbjegavanje trauma kože

- Koebnerov fenomen (pojava novih mrlja na mjestu ozljede) čest je kod vitiliga. Valja se čuvati ogrebotina, rezova opeklini i trenja kože.
- Koristite štitnike pri sportu ili radnim aktivnostima kako biste smanjili rizik od ozljeda.

6

Održavanje ujednačenog tona kože

- Ako želite smanjiti vidljivost mrlja, koristite kozmetičke proizvode za prekrivanje, poput korektivnih pudera i krema za toniranje.
- Mikropigmentacija ili medicinska tetovaža može biti opcija za trajno prekrivanje.

Pravilna njega kože s vitiligom, ne samo da pomaže u zaštiti osjetljive kože, već i u održavanju njezina zdravlja i smanjenju nelagode.

Korak po korak uz Eptaderm

EPTA VTG emulzija je specijalizirani dermokozmetički proizvod za kožu s vitiligom, a može se koristiti samostalno ili uz farmakološku terapiju i fototerapiju. Formuliran je kako bi podržao regeneraciju kože i smanjio iritaciju.

Klinička studija o primjeni **EPTA VTG emulzije** koja je provedena na pacijentima s vitiligom, potvrdila je da se kombinacijom EPTA VTG emulzije i fototerapije postižu izrazito zadovoljavajući rezultati.

Kod **43,8%** pacijenata zabilježena je repigmentacija kože zahvaćene vitiligom, odnosno ublažavanje depigmentiranih područja na koži, nakon korištenja ove kombinirane terapije – emulzije i fototerapije.

Pacijenti su **EPTA VTG emulzijom** bili izrazito zadovoljni, što potvrđuju i rezultati upitnika zadovoljstva. Svi ispitanici naveli su da je proizvod vrlo jednostavan za upotrebu te da im tekstura emulzije u potpunosti odgovara. Nadalje, 100% pacijenata odgovorilo je da bi proizvod nastavilo koristiti i nakon studije te da bi ga preporučili drugim pacijentima.

Karakteristike Eptaderm VTG emulzije:

- Sadrži sastojke koji hidratiziraju, umiruju i štite osjetljivu kožu
- Formulacija je prilagođena koži s vitiligom, bez parfema, parabena i potencijalnih iritansa
- Potiče regeneraciju kože i podržava prirodni mikrobiom kože



Kako koristiti EPTA VTLG emulziju?

- Čišćenje kože: Prije nanošenja emulzije, nježno očistite kožu blagim sredstvom za čišćenje i osušite tapkajući ručnikom.
- Primjena: Nanesite tanak sloj emulzije na depigmentirana područja kože. Lagano umasirajte dok se potpuno ne upije.
- Učestalost: Nanosi se dva puta dnevno (ujutro i navečer) na zahvaćena područja i rubove depigmentiranih mrlja.
- Prije UVB fototerapije: Nanijeti neposredno prije tretmana i pričekati dok se potpuno apsorbira.
- Nakon UVB tretmana ili izlaganja suncu: Preporučuje se nanošenje kreme s visokim SPF-om (50+).
- Trajanje terapije: Redovita primjena ključna je za postizanje rezultata, a kroz 8 tjedana fototerapije zabilježena je repigmentacija kod 43,8% pacijenata. Trajanje tretmana može varirati, ali obično se koristi dulje vrijeme kako bi se održali rezultati.



Koji su aktivni sastojci EPTA VTLG emulzije?

- Ekstrakt kore magnolije, natrij askorbil fosfat, Inoveol EGCG, sepitonic, DNAge, niacinamid - ovi sastojci imaju antioksidativno djelovanje, smiruju kožu i podržavaju regeneraciju stanica.
- Voda švicarskih ledenjaka — ima intenzivnu hidrataciju i umirujući učinak.

Koje su prednosti i koristi EPTA VTLG emulzije?

1. Hidratacija i zaštita: Održava kožu hidratiziranom, smanjuje suhoću i osjetljivost.
2. Umirujuće djelovanje: Smanjuje iritaciju i osjećaj zategnutosti. Raznolika i uravnotežena prehrana po uputi nutricionista.
3. Podrška regeneraciji: Pomaže u obnovi kožne barijere i smanjuje vidljivost depigmentacije. Prestanak pušenja i konzumacije alkohola.
4. Dobra podnošljivost: Sigurna za svakodnevnu upotrebu na osjetljivoj koži.
5. Podrška dermatološkim tretmanima: Ima i energijski učinak.



EPTA VTLG

Koža sklona depigmentacijama
Upute za primjenu i optimalan učinak

NJEGA

EPTA VTLG Emulzija

Njega namijenjena poticanju regulacije depigmentacije. Zahvaljujući sastojcima koji djeluju antioksidativno, omogućava rebalansiranje metabolizma stanica kože.

- **Formula izvrsne podnošljivosti**
- **Ne masti kožu i brzo se upija**
- **Za optimalne rezultate preporuča se primjena tijekom 3 mjeseca**

Tuba s pumpicom, 50 ml

2 puta dnevno.

Nanesite **EPTA VTLG** na zahvaćena područja i rubove depigmentacijskih mrlja.

Nježno umasirati dok se ne upije.

Područje primjene: lice, tijelo.



PONTUS
EPTADERM[®]

Brošura "Osjećaj se dobro u svojoj koži" nastala je u suradnji s timom stručnjaka:

prim. Vedrana Bulat, dr. med. spec. dermatologije i venerologije
Narci Menix, psiholog
prof. dr. sc. Darija Vranešić Bender, klinička nutricionistica
mag. pharm. Olgica Velkovski Škopić

Pharmae**x**pert