

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

# EON

*Epitome of Nature*

K E S I H A T A N   D A N   K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI  
UITMCNS

ISSN 2773-5869



## EKZEMA: PUNCA DAN RAWATAN

Asmawati @ Fatin Najihah Alias, Siti Nor Hafiza Mohd Yusoff, Rosyaini Afindi Zaman

Fakulti Sains Gunaan, UiTM Cawangan Johor Kampus Pasir Gudang, 81750 Masai, Johor.

Fakulti Sains Gunaan, UiTM Cawangan Perlis, Kampus Arau, 02600 Arau, Perlis

[fatinnajihah@uitm.edu.my](mailto:fatinnajihah@uitm.edu.my)

EDITOR: MU'ADZ AHMAD MAZIAN

Ramai yang mungkin pernah mendengar atau mengalami penyakit kulit yang dikenali sebagai ekzema. Sehingga kini, ekzema bukan lagi satu penyakit yang asing dalam komuniti di Malaysia. Ekzema atau dermatitis ialah sejenis penyakit radang kulit yang menyebabkan kemerahan, gatal-gatal, dan pembengkakan. Ia tergolong dalam penyakit hypersensitivity di mana badan kita sangat sensitif dan akan memberi tindak balas yang drastik apabila terdedah terhadap antigen atau kuman. Ekzema sangat lazim ditemui dalam kalangan kanak-kanak seawal peringkat bayi lagi mahupun dalam kalangan orang dewasa. Penyakit ekzema berkait Faktor genetik boleh menyebabkan kulit mengalami kerosakan, tindak balas sistem keimunan yang berbeza seterusnya, menyebabkan kulit hilang fungsi sebagai pelindung, berlaku alahan (allergy) dan kerengsaan (irritation). Tanda-tanda ekzema yang dialami berbeza bergantung kepada

jenis ekzema. Begitu juga dengan kawasan kulit yang terjejas oleh ekzema juga berbeza bergantung kepada jenis ekzema. Sifat utama penyakit ekzema ianya menyebabkan kulit berasa sangat gatal dan menjadi kemerahan. Terdapat ruam berbiji atau berair yang mungkin dialami pada bahagian muka, kawasan kulit yang berlipat seperti leher, depan siku dan belakang lutut. Bagi pengidap ekzema, kulit mereka juga akan kelihatan sangat kering dan akan mencetus kegatalan. Ekzema boleh berlaku dalam pelbagai bentuk dan jenis, tetapi yang paling umum adalah dermatitis atopik. Perkataan atopik merujuk kepada alergi atau alahan. Faktor genetik seperti mutasi gen filaggrin boleh menyebabkan kurangnya daya tahan kulit untuk menghalang

bahan luaran masuk ke dalam kulit dan kelembapan mudah meruap keluar. Akibatnya kulit menjadi kering, punca tercetusnya dermatitis atopik. Antara faktor lain ialah sistem imun yang rendah dan juga persekitaran yang kurang bersih seperti adanya habuk dan hama. Manakala terdapat juga jenis ekzema yang disebabkan oleh alahan terhadap sentuhan yang dikenali sebagai dermatitis kontak. Ekzema jenis ini terbahagi kepada dua iaitu dermatitis kontak alahan (allergic contact dermatitis) yang disebabkan oleh kulit bersentuhan dengan bahan yang boleh menyebabkan alahan seperti bahan logam atau lateks dan dermatitis kontak iritasi (irritant contact dermatitis) terjadi apabila kulit terdedah kepada bahan kimia seperti sabun, detergent atau



Gambar 1: Tips mengurangkan gatal ekzema (Sumber: Hello Doktor)

bahan peluntur. Ekzema yang dikenali sebagai dermatitis seborrheic pula selalunya menyerang kulit kepala yang mana kulit kepala menjadi bersisik dan berkelelumur. Antara puncanya mungkin disebabkan oleh minyak yang berlebihan pada kulit dan sejenis kulat yang tumbuh disebabkan lebih minyak yang dihasilkan oleh kulit. Dematitis statis pula biasanya berlaku pada kaki dan pergelangan kaki, terutamanya pada individu yang mengalami masalah peredaran darah. Ia disebabkan oleh penumpukan darah yang tidak normal di kawasan tersebut, menyebabkan kulit menjadi bengkak, gatal, dan merah. Jenis ekzema seperti, seborrheic eczema, hand and feet eczema dan stasis eczema lebih kerap berlaku dalam kalangan orang dewasa. Manakala steatotic ekzema dan stasis ekzema lebih kerap berlaku dalam kalangan warga tua. Secara umumnya, boleh dikatakan ekzema berpunca daripada gabungan pelbagai faktor seperti faktor asas dan faktor pencetus. Faktor asas ialah faktor yang tidak boleh dielakkan seperti genetik atau keturunan dan juga sistem imun individu. Faktor genetik dapat menjelaskan mengapa ekzema hanya dialami oleh segelintir orang dan bukan semua individu. Terdapat juga penyakit genetik lain yang berkait dengan ekzema iaitu seperti resdung dan asma atau lelah. Manakala faktor pencetus pula, pada kebiasaannya melibatkan persekitaran yang tidak dapat dielakkan seperti cuaca yang

panas dan berpeluh, keadaan yang kering atau sejuk yang berpanjangan seperti penggunaan penghawa dingin secara berterusan, alahan habuk, bulu, hama, pencuci, kuman Staphylococcus yang terdapat pada kulit dapat mencetus ekzema, alahan makanan dan juga disebabkan oleh tekanan atau stres.

Seseorang yang menghidap ekzema kulitnya menjadi merah, kering dan gatal. Kebiasaannya, mereka gemar menggaru bagi menghilangkan rasa gatal tersebut. Akan tetapi, tindakan menggaru kulit menyebabkan penghasilan histamine dalam badan yang menjadikan seseorang itu merasa lebih gatal. Akibat menggaru, kulit akan melecet yang mana kuman berpeluang menembusi kulit dan seterusnya menyebabkan jangkitan. Ekzema yang berpunca daripada alahan boleh sembuh sepenuhnya jika punca alahan tersebut dapat di kenal pasti dan dielakkan. Akan tetapi, ekzema disebabkan oleh faktor genetik tidak boleh sembuh sepenuhnya, tetapi dapat dikawal hingga ke tahap minimum dengan mengamalkan langkah-langkah kawalan dan rawatan seperti yang dinasihatkan oleh para doktor. Rawatan yang paling penting untuk ekzema ialah penjagaan asas kulit. Sabun khas dan pelembab yang sesuai perlu sentiasa digunakan. Ubat sapu khas untuk ekzema serta ubat yang dimakan hendaklah berdasarkan nasihat doktor. Pesakit ekzema perlu sentiasa berhati-hati dalam memilih

produk-produk kebersihan dan kecantikan kerana mungkin mengandungi bahan yang dapat mencetus ekzema. Sabun yang mengandungi sodium hydrochloride, potassium hydroxide, sodium lauryl sulphate, bahan anti-bakteria dan wangian perlu dielakkan kerana ianya boleh menyebabkan kulit kering. Sebaik-baiknya pilih sabun yang tidak banyak berbuih. Penggunaan pelembap atau krim ointment secara rutin juga merupakan salah satu langkah yang penting dalam merawat ekzema bagi mengekalkan kulit sentiasa lembap. Seelompoknya ianya disapu setiap kali selepas mandi. Antara contoh pelembap ialah glycerol atau glycerine, urea, petrolatum, paraffin, propylene glycol, ceramide, minyak mineral atau minyak dari sayuran kelapa atau zaiton. Bagi kes ekzema yang teruk iaitu jika kulit terlalu kering, pesakit boleh menggunakan kaedah balutan basah (wet wrap) dengan cara melumur pelembap dan ointment terlebih dahulu dan kemudiannya dibalut menggunakan fabrik elastik yang telah dibasahkan terlebih dahulu. Kaedah ini mampu mengekalkan kelembapan kulit sehingga 4 jam kerana membantu pelembab dan krim diserap dengan lebih baik disamping menghalang pesakit dari menggaru. Penggunaan pelembab secara konsisten juga membantu kebergantungan penggunaan ubat sapu steroid dan ubat-ubat ekzema yang lain. Ubat sapu yang mengandungi steroid amat berkesan untuk mengurangkan inflamasi

kulit. Ubat ini selamat jika digunakan dengan cara yang betul seperti yang disarankan oleh para doktor. Ubat sapu steroid perlu digunakan secara betul untuk mendapatkan kesan yang terbaik. Antara kesan sampingan akibat penggunaan steroid adalah kulit menjadi lebih nipis atau skin atrophy. Namun, komplikasi ini hanya akan berlaku jika pesakit menggunakan ubat sapu yang mengandungi steroid berpotensi tinggi secara berterusan dalam jangka masa yang panjang. Kebiasaannya, doktor akan menerangkan kaedah penggunaan ubat sapu yang mengandungi steroid dengan betul. Selain ubat sapu, ubat makan seperti antihistamine juga antara rawatan yang dapat membantu untuk mengurangkan rasa gatal dan memberi keselesaan kepada pesakit serta membantu pesakit tidur dengan lebih baik. Namun, ubat antihistamine bukanlah dapat merawat penyebab utama ekzema. Bagi individu yang mengidap ekzema yang lebih serius atau kronik ekzema, iannya mungkin memerlukan rawatan tambahan seperti pengambilan ubat makan seperti prednisolone (ubat steroid), cyclosporin, azathioprine dan methotrexate. Ubat-ubat ini bertindak dengan mengawal ekzema melalui kesannya kepada sistem imunisasi. Kesemua ubat ini mempunyai pelbagai kesan sampingan yang perlu dipantau oleh doktor yang berkelayakan dan berpengalaman. Keputusan untuk menggunakan ubat-ubat ini memerlukan pertimbangan

berdasarkan faedah dan kesan sampingannya.

Bagi pesakit ekzema yang tidak menunjukkan tindak balas yang optimum, kaedah terapi cahaya atau fototerapi boleh digunakan. Kebiasaannya, pakar kulit akan menyarankan kaedah ini selepas rawatan-rawatan diatas telah dilakukan tetapi masih tiada perkembangan. Rawatan ini sesuai untuk ekzema pada tahap sederhana atau serius. Rawatan fototerapi menggunakan kaedah pendedahan kulit pada sinaran Ultraviolet A (UVA) atau B (UVB) dari mesin khas sebanyak dua atau tiga kali seminggu untuk jangka masa yang tertentu. Terapi ini biasanya dilakukan di bawah pengawasan doktor dan pakar fototerapi dan pesakit perlu menjalani pemeriksaan mata terlebih dahulu sebelum memulakan rawatan fototerapi. Disamping rawatan yang disebut, apabila terdapat ekzema pada kulit, pesakit

perlu menjaga diet seharian. Diet seharian bukanlah punca terjadinya ekzema, tetapi ia boleh dikawal dengan mengelakkan beberapa jenis makanan untuk mengelakkan ekzema tersebut menjadi lebih teruk. Antaranya dengan mengelakkan pengambilan produk makanan tenusu, telur, produk soya, gluten, kekacang, makanan yang mengandungi gula dan lemak trans yang tinggi serta MSG dan juga makanan yang diperbuat daripada bahan tiruan dan bahan pengawet. Pesakit perlu menggunakan kaedah cuba uji untuk setiap makanan yang diambil dalam diet seharian. Apa yang penting pesakit perlu mengambil makanan yang sihat seperti ikan, buah dan sayuran serta makanan yang mengandungi quercetin dan probiotik. Yang penting amalkan saranan dari pihak Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) iaitu diet suku-suku separuh.



**Gambar 2:**  
Makanan yang elok diambil dan perlu dielakkan oleh pesakit ekzema (Sumber: Hello Doktor)

Terkini terdapat rawatan biologi yang melibatkan suntikan antibodi bagi menghalang protein yang menyebabkan keradangan ekzema yang dikenali sebagai suntikan dupilumab (dupixent) dan telah diluluskan penggunaannya di Malaysia oleh KKM. Dupilumab merupakan satu jenis protein antibodi jenis subclass IgG4 (interleukin-4 receptor alpha antagonist, human monoclonal antibody) yang boleh menghalang isyarat IL-4 dan IL-13 yang menyebabkan keradangan pada kulit. Kaedah disarankan oleh pakar kulit khususnya kepada pesakit dermatitis atopik yang teruk dan sukar dikawal. Ia biasanya

diberikan dalam bentuk suntikan subkutan (di bawah kulit) seperti di perut atau di peha. Dupilumab mampu mengurangkan rasa gatal yang kuat seawal 48 jam tanpa kesan sampingan yang serius.

Kesimpulannya, ekzema ialah penyakit kulit yang lazim berlaku di Malaysia sama ada disebabkan faktor genetik ataupun faktor pencetus yang lain. Walaupun ianya tidak dapat dipulihkan secara sepenuhnya, tetapi terdapat pelbagai jenis rawatan yang boleh digunakan untuk mengawal keadaan kulit supaya tahap ekzema adalah minimum dan pesakit berada dalam keadaan selesa. Ini

penting bagi memastikan kesihatan fizikal dan mental pesakit adalah terkawal. Untuk menjayakan rawatan ini, pesakit perlu menjaga kulit mereka dengan menggunakan sabun yang sesuai, menyapu pelembab dan menjauhkan diri daripada faktor pencetus ekzema yang telah dikenal pasti. Bagi pesakit yang mengalami ekzema, penting untuk mendapatkan nasihat dan rawatan terutama daripada doktor atau pakar dermatologi. Mereka dapat memberikan panduan yang spesifik dan rawatan yang sesuai dengan keadaan kulit individu.