

Juckreiz

Einige Hinweise zum praktischen Vorgehen

DERMATOLOGY NURSING

Juckreiz ist ein Hauptsymptom von Erkrankungen ganz unterschiedlicher Ätiologie. Eine breite Palette topischer Therapien kann kombiniert mit allgemeinen Massnahmen Linderung bringen.

Juckreiz kann die Lebensqualität ganz erheblich beeinträchtigen. Dies ist beispielsweise bei Patienten mit Psoriasis, atopischer Dermatitis und chronischer idiopathischer Urtikaria genauer untersucht worden. Viele Betroffene führen schlechten Schlaf, Depression, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten und beeinträchtigtes Sexualleben mit verringerter Libido auf ihren Juckreiz zurück.

Gezielte Therapien und Allgemeinmassnahmen

Die Therapie kann eine echte Herausforderung sein, und oft braucht es verschiedene Anläufe mit unterschiedlichen Behandlungsmassnahmen, um eine mehr oder weniger vollständige Linderung zu erzielen. So wichtig die verschiedenen oralen oder topischen antipruriginösen Präparate sind, immer ist auch an die einfachen Allgemeinmassnahmen zu denken, mit denen die Betroffenen selbst dazu beitragen, ihr quälendes Symptom zu lindern (Tabelle).

Verschiedene Typen und Ätiologien von Juckreiz sind beschrieben worden, beispielsweise im Rahmen von Hauterkrankungen, bei systemischen Leiden, bei Schädigung von Nervenfasern und bei psychiatrischen und psychologischen Störungen. Ein in der Praxis vom Patienten geschilderter Juckreiz kann auch ohne Weiteres auf mehrere dieser Quellen gleichzeitig zurückgehen. Je nach Ursache wird man mit einiger Aussicht auf Erfolg unterschiedliche antipruriginöse Strategien wählen. Bei trockener Haut ist eine topische Behandlung mit Emollients am aussichtsreichsten, kratzt sich ein Patient in wahnhafter Verkennung wegen eingebildeter Parasiten wund, bringt eine orale Therapie mit einem Antipsychotikum am ehesten Abhilfe. Entzündliche Hauterkrankungen wie die atopische Dermatitis erfordern allenfalls eine Kombination von oralen und topischen Therapien.

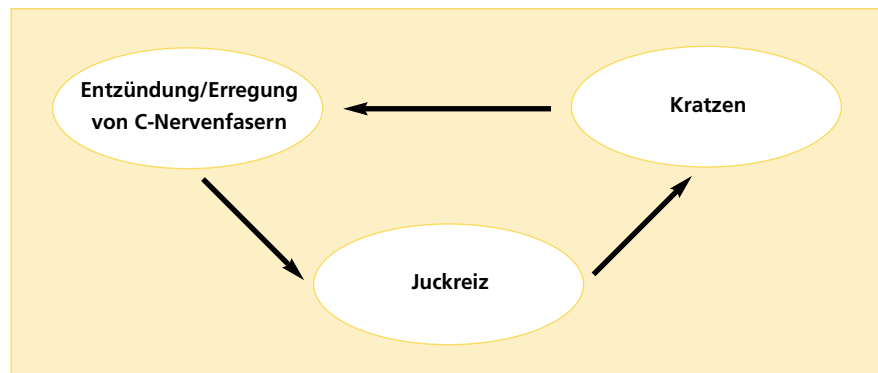
Unterbrechen des Teufelskreises

Unabhängig von der zugrunde liegenden Ursache ruft Juckreiz Kratzen hervor, das eine Entzündung verstärkt und sensorische Nervenfasern zusätzlich stimuliert, was einen unglücklichen Teufelskreis in

Merkmale

- Bei ausgeprägtem Juckreiz braucht es oft verschiedene Anläufe mit unterschiedlichen Behandlungsmassnahmen, um eine mehr oder weniger vollständige Linderung zu erzielen.
- Der Hautfeuchtigkeit kommt grosse Bedeutung zu. Rückfettende Präparate helfen daher gegen Juckreiz.
- Spezifische Therapien sollten immer auch durch Allgemeinmassnahmen ergänzt werden.

Bewegung setzt (Kasten). Dreht sich dieser Teufelskreis, kommt es zu einer Beeinträchtigung der Hautintegrität. Ausserdem führt ständiges Kratzen auch zu Hautveränderungen wie Lichenifizierung oder knotigen Läsionen (Purigo nodularis). Eine erfolgreiche Therapie des Pruritus erfordert somit eine Unterbrechung des Juckreiz-Kratzen-Zyklus.



Juckreiz

Tabelle: **Praktische Massnahmen zur Reduktion des Juckreizes**

- Zeit in der Badewanne oder unter der Dusche einschränken.
- Eher in kühlem oder lauwarmem Wasser baden als in heissem, das die Haut austrocknen kann.
- Milde Hautreinigungsmittel benützen.
- Hautreiniger mit tiefem pH sowie Feuchtigkeitsprodukte anwenden.
- Alkoholhaltige Hautreinigungsmittel vermeiden.
- Feuchtigkeitspräparate direkt nach dem Baden anwenden, um die Feuchtigkeit vom Duschen oder Baden in der Haut zurückzubehalten.
- Luftbefeuchter einsetzen, vor allem im Winter.
- Leichte Bekleidung tragen.
- Auf eher kühle Umgebungstemperatur achten.
- Rasche Veränderungen der Umgebungsfeuchtigkeit vermeiden.
- Heisses oder scharfes Essen meiden.
- Alkoholische Getränke meiden.

Topische Therapien

Der topische Behandlungsweg ist besonders bei Juckreiz angebracht, der auf Hautschädigung, Entzündung oder Austrocknung zurückgeht. Häufig eingesetzt werden dazu Emollients, Seifen mit tiefem pH und Feuchtigkeitscremes, die helfen, die natürliche Barrierefunktion der Haut wiederherzustellen.

Rückfettende Präparate sind ein Grundpfeiler der Pruritusbehandlung. Sie sind keine eigentlichen Antipruriginosa, sondern reduzieren den Juckreiz über die Bekämpfung der Xerose. Eine Xerose ist die häufigste Ursache für Juckreiz ohne begleitenden Hautausschlag, tritt aber auch zusammen mit atopischer Dermatitis, systemischen Störungen wie der Hypothyreose und im Rahmen der physiologischen Hautalterung auf. In der abnormal trockenen Haut lassen sich Veränderungen der Hornschicht, des Gehalts an Oberflächenlipiden und an eingelagertem Wasser dokumentieren, die mit der Auslösung des Juckreizes in Verbindung stehen. Emollients stellen diese gestörte

Barrierefunktion wieder her, indem Lipide und andere Wirkstoffe auf die Hautoberfläche aufgebracht werden und so die Verdunstung blockieren.

Saure Hautreiniger sind nützlich, um den pH-Wert der Hautoberfläche im tieferen Bereich zu halten, was die Hautirritation und damit den Juckreiz reduziert. Eine Erhöhung des Haut-pH lässt sich bei Xerose, atopischer Dermatitis und Urämie nachweisen.

Kühlende Präparate enthalten gewöhnlich Menthol, Kampfer oder Phenol. Die Stimulation gewisser Nervenfasern ruft eine Empfindung der Kühle hervor, die den Juckreiz überdecken kann. Kühlende Zubereitungen sind sicher, höchstens die Applikation grosser Mengen eines alkoholhaltigen Produkts kann die Haut in unerwünschter Weise reizen.

Topische Anästhetika haben einen dokumentierten antipruriginösen Effekt. Sie sind bei leichtem bis mässigem Juckreiz nützlich, allenfalls in Kombination mit einem kühlenden Präparat.

Topische Antihistaminika sind vor allem bei Urtikaria und auch nach Insektenstichen effektiv.

Auch *Capsaicin* kann bei lokalisierendem, schwerem Pruritus hilfreich sein. Der nozizeptive Reiz überdeckt den Juckreiz, ist aber vor allem bei Therapiebeginn oft so ausgeprägt, dass er für die Betroffenen nicht akzeptabel ist.

Topische Kortikosteroide können den Juckreiz auf indirektem Weg lindern, wenn eine entzündliche Ursache vorliegt. Die bekannten potenziellen Nebenwirkungen verbieten eine Langzeitanwendung zur antipruriginösen Therapie.

Topische Immunmodulatoren (Pimecrolimus [Elidel®], Tacrolimus [Protopic®]) hemmen die T-Lymphozyten-Aktivierung und können den Juckreiz bei schwerer atopischer Dermatitis sehr erfolgreich lindern. Sie werden von den Zulassungsbehörden in den USA und der Schweiz jedoch wegen fehlender Langzeiterfahrungen ausdrücklich als ultima ratio und nicht als First-line-Therapie eingestuft.

Tipps und Tricks

In sehr vielen Fällen ist die Erhaltung einer ausreichenden Hautfeuchtigkeit bei der Linderung des Juckreizes ausschlaggebend. Dies kann auch durch einige Verhaltensweisen im Alltag gefördert werden, die in der *Tabelle* aufgeführt sind.

Gil Yosipovitch, Jennifer L. Hundley (Department of Dermatology, Wake Forest University School of Medicine, Winston-Salem/USA): Practical guidelines for the relief of itch. Dermatol. Nurs. 2004; 16(4): 325–329.

Im Internet einsehbar auf: www.medscape.com/viewarticle/1488914.

Halid Bas

Interessenkonflikte werden in der Originalpublikation nicht deklariert.