PORADNIK

czas na ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

MAGAZYN BEZPŁATNY

WYDANIE SPECJALNE 2018

CERA BEZ SKAZY

MAKIJAŻ NA CO DZIEŃ I OD ŚWIĘTA

Zaakceptuj siebie

Jak wspierać chorego?

3 kroki do zdrowia

- ✔ DELIKATNE KOSMETYKI
- ✔ ODPOWIEDNIA DIETA
- ✔ MNIEJ STRESU

AZS

PROGRAM PIELĘGNACJI DLA ATOPIKÓW

Mamo, dlaczego swędzi mnie skóra?

Do 3. roku życia skóra dziecka jest cieńsza i bardziej wrażliwa na działanie czynników zewnętrznych niż skóra osób dorosłych. Ma mniejszą zdolność wiązania wody w naskórku, przez co wykazuje skłonność do suchości. Sucha skóra jest szorstka w dotyku, napięta i ściągnięta – często swędzi, łuszczy się, pęka i piecze. Jej funkcje ochronne są zaburzone.

Około 20% dzieci choruje na atopowe zapalenie skóry (AZS) – przewlekłą, nawrotową chorobę, rozpoczynającą się zwykle we wczesnym dzieciństwie, z charakterystycznym rodzajem zmian oraz silnym swędzeniem. Błędne koło swędzenia i drapania utrudnia dziecku spokojne przespanie nocy, w konsekwencji powodując rozdrażnienie w ciągu dnia i wpływając na jakość życia całej rodziny. Typowymi objawami AZS są suchość skóry, zaczerwienienie, podrażnienie, ściągnięcie, świąd i skłonność do nawracających zakażeń bakteryjnych.

Jak wspierać rozwój delikatnej skóry dziecka? Zwróć szczególną uwagę na to, jak wygląda codzienna kąpiel i pielęgnacja.

Laboratoire Dermatologique Bioderma w ramach kampanii „Z sercem o atopii" już trzeci rok pomaga rodzinom w walce z AZS i nadmierną suchością skóry. Aby pomóc dzieciom zrozumieć atopię, stworzyliśmy postaci ATODERMisiów. ATODERMisie również mają problemy ze skórą, jednak nauczyły się, jak sobie z nimi radzić. Teraz na własnym przykładzie uczą dzieci, jak właściwie dbać o skórę. Pokazują, że systematyczność potrafi znacząco zmniejszyć objawy związane z suchością skóry. Poza tym, że pełnią rolę edukacyjną, dają dzieciom wsparcie emocjonalne i bawią.

Wejdź na **www.zsercemoatopii.pl** i poznaj historię ATODERMisiów.

Z sercem o atopii

TYLKO TERAZ!

Podaruj swojemu dziecku ATODERMisia

Zbieraj naklejki za zakup wybranych dermokosmetyków z linii Atoderm. Uzbieraj 5 naklejek i odbierz dla swojego dziecka maskotkę, która będzie je wspierać w codziennej pielęgnacji skóry.

Regulamin akcji dostępny jest na **www.zsercemoatopii.pl**

Organizator akcji:

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Producent dermokosmetyków do skóry wrażliwej, suchej i atopowej, od 1. dnia życia.

Dermokosmetyki z linii Atoderm dostępne są w wybranych aptekach.

Ich lista dostępna jest na www.bioderma.pl

OD REDAKCJI

Atopowe zapalenie skóry (AZS) dotyka nie tylko pacjenta, ale całą jego rodzinę. Potrzeba dużej dawki wiedzy, by zapanować nad schorzeniem, które stwarza wiele ograniczeń: w domu, przedszkolu, szkole, podczas wakacji. Konieczne jest też zrozumienie emocji, jakie towarzyszą atopikowi, zwłaszcza małemu. Szczególnie trudno wytłumaczyć dziecku z AZS, jak ważne jest konsekwentne przestrzeganie zaleceń lekarskich. Dlatego mamy nadzieję, że zawarte w naszym magazynie wskazówki pomogą skutecznie pociechę wspierać.

Redakcja „Czas na zdrowie"

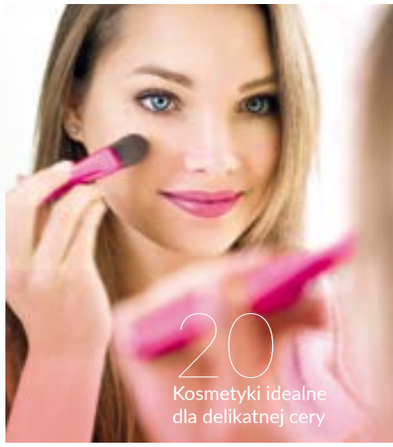
10 Jak wspierać chorego na AZS

14 Zajęcia ruchowe dla atopika

SPIS TREŚCI

Na tropie: Skóra jak pergamin....4
Sekrety medycyny:
Atopia niejedno ma imię....6
U psychologa: Trudne sprawy....10
Pod kontrolą: Dekalog atopika....12
Aktywnie: Sport z atopią....14
Tajniki kosmetyków:
Smaruj, kremu nie żałuj....16
Zawsze pięknie: Makijaż? Czemu nie!....20
Przez żołądek do zdrowia:
Dobra dieta to podstawa....22

22 Menu dla wrażliwych



20 Kosmetyki idealne dla delikatnej cery

Jeśli jesteś zainteresowany współpracą lub reklamą w magazynie **„Czas na zdrowie"**, skontaktuj się z nami: **reklama@czas-na-zdrowie.pl**
Rozwiązania reklamowe dopasujemy do twoich potrzeb.

Redaktor naczelna: **Marta Nowik**
Biuro reklamy: **reklama@czas-na-zdrowie.pl**
Wydawca: **Socrates Time Sp. z o.o.,**
ul. Legnicka 5, 31-216 Kraków
Zdjęcia: **Fotolia.**

Wydawca nie ponosi dpowiedzialności za treść i formę zamieszczonych ogłoszeń i reklam, a także za błędne stosowanie prezentowanych w magazynie preparatów.

Twoje dziecko ma problemy ze snem, drapie się, jest rozdrażnione? Być może choruje na atopowe zapalenie skóry (AZS). Zobacz, jak rozpoznać i leczyć tę uciążliwą chorobę.

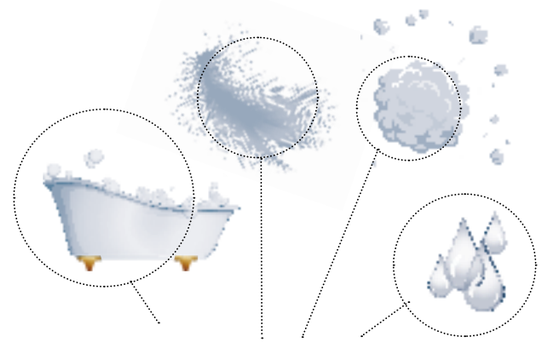
SKÓRA JAK PERGAMIN

NASZ EKSPERT
dr med. Joanna Czuwara, specjalista dermatolog
Katedra Kliniki Dermatologicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Pani doktor, AZS to choroba dość tajemnicza.
Faktycznie, nie do końca wiemy, co powoduje to głębokie zaburzenie warstwy rogowej skóry. Nie mamy też pewności, czy to ze względu na wynikającą z niej nieszczelność warstwy lipidowej naskórka łatwiej wnikają przez nią czynniki drażniące, alergeny i chorobotwórcze mikroorganizmy, czy też jest na odwrót: to czynnik immunologiczny prowadzi do powstania stanu zapalnego indukującego nieszczelność.

Co wpływa na przebieg schorzenia?
Skóra atopowa jest bardzo podatna na podrażnienia, łatwo się przesusza. Wystarczy dłuższa kąpiel, przebywanie w zakurzonym pomieszczeniu, kontakt z pierzem czy wełną, a nawet własny pot, żeby pojawił się dokuczliwy świąd. Ostatnie badania wykazały też, że ogromną rolę w rozwoju AZS odgrywają zmiany składu mikrobiomu skóry, który w naturalny sposób chroni przed wnikaniem i rozwojem organizmów chorobotwórczych oraz kształtuje prawidłowe reakcje układu odporności.

Czy unikanie czynników drażniących to jedyny sposób, żeby utrzymać chorobę w ryzach?
Są prace badawcze, które wykazały, że jeśli skóra dzieci obciążonych genetycznie, czyli rodziców-alergików lub chorujących na AZS, od pierwszych dni życia będzie pielęgnowana emolientami, stan zapalny może się nie rozwinąć. Preparaty te uszczelniają barierę naskórkową i chronią przed wystąpieniem atopowego zapalenia skóry w przyszłości. Jednak generalnie choroby praktycznie nie da się wyleczyć. Trudno też określić, jak długo będzie trwała.



Skóra atopowa jest bardzo podatna na podrażnienia.
Wystarczy dłuższa kąpiel, przebywanie w zakurzonym pomieszczeniu, kontakt z pierzem czy wełną, a nawet własny pot, żeby pojawił się dokuczliwy świąd.

Na schorzenie cierpi co 5 dziecko i nastolatek poniżej 14. roku życia

AZS to dolegliwość dzieci, ale nie tylko.
U większości chorych dzieci objawy występują przed ukończeniem szóstego roku życia i znikają w wieku dorosłym, koło 20-tki. Jednak ich skóra będzie nadal wymagała specjalnej pielęgnacji, ze względu na skłonność do przesuszania. Generalnie należy unikać moczenia i kontaktu ze środkami drażniącymi, dlatego nie polecam wykonywania np. zawodu zabiegowca czy fryzjera.

Na jakie objawy warto uczulić rodziców?
Typowe objawy choroby to zaczerwienienie, drobne pęcherzyki na skórze policzków, w okolicach oczu i ust czy zgięć kolanowych i łokciowych. Towarzyszy im świąd skóry. Dlatego każdy sposób łagodzenia tych objawów jest wskazany.

Do pielęgnacji polecamy specjalne maści, kremy i emulsje do mycia, natłuszczające skórę, czyli emolienty. Nie tylko uszczelniają warstwę lipidową naskórka, ale też ją naprawiają. Co więcej, niektóre z nich przywracają też prawidłowy mikrobiom skóry, ponieważ zawierają składniki potrzebne do życia dobroczynnym bakteriom, tzw. prebiotyki, a nielubiane przez gronkowca złocistego, który występuje aż u 90 proc. chorych na AZS. Bakteria ta uszkadza płaszcz lipidowy naskórka, a także stymuluje stan zapalny. Istnieją również preparaty pielęgnacyjne wzbogacone w fragmenty bakterii występujące w naturalnej mikroflorze naszej skóry. ■

Atopia NIEJEDNO MA IMIĘ

Najczęściej ujawnia się w pierwszym roku życia i utrzymuje przez następne lata. Charakter oraz lokalizacja zmian skórnych zmieniają się w zależności od wieku pacjenta. Z czasem mogą ustąpić lub przybrać inną postać. Na atopowe zapalenie skóry (AZS) choruje się całe życie.

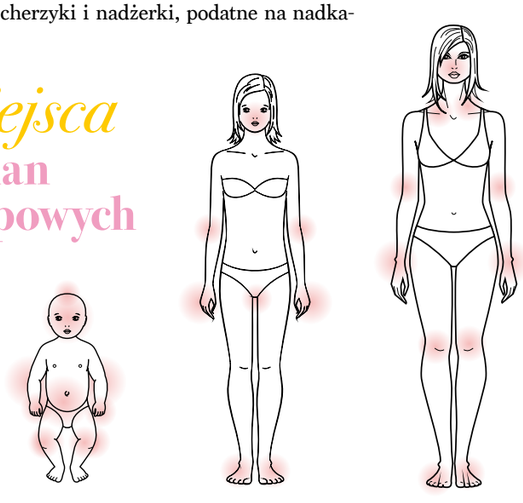
OKRES DZIECIĘCY

Pierwsze oznaki atopii często ujawniają się już w pierwszym roku życia. Dziecko ma nienaturalnie czerwone policzki, szorstkie, lekko łuszczące się i sączące. Zmiany dodatkowo mogą pojawiać się na owłosionej skórze głowy oraz u nasady płatków usznych, a w cięższych przypadkach także na plecach, brzuchu, przedramionach, pośladkach. W tym okresie nie występuje nadmierna suchość.

Choroba najczęściej przybiera postać grudek i blaszek, w fazie ostrej tworzą się wyraźne ogniska rumieniowe, czasem dość rozległe. Pojawiają się pęcherzyki i nadżerki, podatne na nadkażenia bakteryjne. Wypryski lokalizują się przeważnie w zgięciach łokciowych i podkolanowych, na nadgarstkach, szyi, powiekach i za uszami. W wyniku drapania na ciele widoczne bywają przeczosy (długie zadrapania). W czasie remisji rumień słabnie, jednak suchość pozostaje.

Dobra wiadomość: po tym okresie objawy AZS mogą ustępować.

Miejsca zmian atopowych



NASTOLATEK

Pojawiająca się w tym okresie choroba zwykle będzie towarzyszyć choremu przez całe życie. Cechuje ją naprzemienne występowanie okresów zaostrzeń i remisji. Skóra jest szorstka, sucha, pogrubiała. Zmiany często występują symetrycznie: na kończynach, plecach, grzbietach rąk i stóp, karku, a także na twarzy, zwłaszcza wokół oczu i ust. Miejsca zmienione chorobowo mogą ulegać przebarwieniom. Dokuczliwy świąd w dzień bywa powodem rozdrażnienia, nocą – bezsenności. Widoczne zmiany bywają przyczyną kompleksów i stanów depresyjnych.

DOROSŁY

Najbardziej problematyczne dla tej grupy wiekowej są miejsca w zgięciach stawowych, na skórze twarzy (szczególnie powiek) i szyi. Charakterystyczne jest też zajęcie rąk oraz owłosionej skóry głowy. W skrajnych przypadkach stanem zapalnym może być objęta cała skóra. ▸

Co to jest AZS?

To choroba o podłożu atopowym i zapalnym. Wynika z reakcji układu odpornościowego na antygeny oraz nadmierne wytwarzanie przeciwciał IgE, skierowanych przeciwko alergenom, gdyż większość przypadków wiąże się z występowaniem alergii. Przyczyny rozwoju atopii nie są do końca znane, składa się na nią wiele czynników:

- **Dziedziczne** – 85 proc. chorych ma w rodzinie alergików.
- **Stres i emocje** – wpływają na układy neuroendokrynny i odpornościowy, osłabiając barierę skórną.
- **Środowisko** – zanieczyszczenia powietrza, temperatura, klimat, substancje drażniące.
- **Nieprawidłowe reakcje układu immunologicznego** – np. alergie pokarmowe.

NA CZYM POLEGA LECZENIE?

Najważniejsze są profilaktyka i odpowiednia pielęgnacja, mające na celu przywrócenie prawidłowego funkcjonowania bariery skórnej. W okresach zaostrzeń stosuje się zewnętrzne leki przeciwzapalne. Niekiedy podawane są też preparaty przeciwhistaminowe. Należy pamiętać, że dokuczliwy świąd wywołuje drapanie uszkadzające skórę, przez co jest ona bardziej narażona na infekcje, zwłaszcza na zakażenia gronkowcem złocistym. Wtedy stosowane są np. krótkotrwałe terapie antybiotykami miejscowymi lub ogólnymi. Czasem pomocniczo używa się leczenia światłem.

DLACZEGO SWĘDZI?

Chora skóra pęka i łuszczy się, w dodatku stale towarzyszy jej stan zapalny i wyzwala się histamina. Uporczywy świąd towarzyszący atopii wpływa negatywnie na psychikę chorego. Mechanizm powstawania świądu jest bardzo podobny do odczucia bólu. Dlatego pacjenci drapią się aż do bólu, bo to powoduje, że na chwilę przestają odczuwać swędzenie. Nie bez znaczenia jest fakt, że ten uciążliwy objaw nasila się w porze nocnej, przez co chorzy gorzej śpią. Swędzenie potęguje się pod wpływem czynników środowiskowych (pocenie, wzrost temperatury otoczenia) i natury psychicznej (stres, emocje).

DIAGNOZA

Lekarze zwykle rozpoznają atopowe zapalenie skóry, oglądając zmiany skórne, oceniając ich wygląd, lokalizację oraz nasilenie. Charakterystyczny dla tej choroby jest jej przewlekły i nawrotowy przebieg. Jeśli wysypka pojawi się i zniknie po dniu, nie ma mowy o AZS. Charakterystyczne jest też nasilenie objawów po kontakcie z alergenem. ■

PODSTAWOWE OBJAWY SKÓRNE

(najbardziej charakterystyczne dla starszych dzieci)

1. **silny świąd, zwłaszcza w nocy**
2. **zaczerwienienie**
3. **bolesne pęcherze różnej wielkości**
4. **pogrubienie naskórka i poletkowanie**
5. **suchość**

Uciążliwe zmiany skórne często ustąpią przed 5. rokiem życia, u części chorych przechodzą w postać dorosłą. Może też wystąpić tzw. marsz alergiczny, czyli zmiany na skórze ustępują, ale pojawi się w zamian np. katar alergiczny lub astma.

Cetaphil®

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA
SKÓRY WYMAGAJĄCEJ

Seria dermokosmetyków **Cetaphil®** to specjalistyczne produkty rekomendowane przez dermatologów na całym świecie do pielęgnacji nawet najbardziej wymagającej skóry. Stworzone z myślą o osobach borykających się z problemem łuszczycy, skóry bardzo suchej, atopowej, trądzikowej oraz poddawanej zabiegom dermatologicznym. Idealnie sprawdzają się także wtedy, gdy żaden konkretny problem nie dotyka cery, ale zwyczajnie zależy nam na tym, aby była ona idealnie nawilżona, zadbana i zdrowa.

SPECJALISTYCZNE OCZYSZCZANIE

Cetaphil® **EM Emulsja micelarna**
Do mycia

- **Budowa micelarna**
- **Ochrona płaszcza lipidowego**
- Nie zawiera mydła
- Brak substancji zapachowych
- Brak składników drażniących

SPECJALISTYCZNE NAWILŻANIE

Cetaphil® **MD Dermoprotektor**
Balsam do twarzy i ciała

- **Ochrona i odbudowa płaszcza lipidowego**
- **Wiązanie wody**
- **Uzupełnianie lipidów**
- Eliminowanie swędzenia i zaczerwienienia

OCHRONA I REGENERACJA

Cetaphil® **PS Lipoaktywny**
Krem nawilżający

Krem można stosować nawet na uszkodzony naskórek, w przebiegu schorzeń dermatologicznych i po zabiegach dermatologicznych. Szybko się wchłania, ochrania naturalny płaszcz lipidowy skóry, wygładza ją i zmiękcza. Nie zawiera substancji zapachowych. Unikatowe połączenie składników zapewnia zaspokojenie trzech kluczowych potrzeb nawet najbardziej wymagającej skóry: ochrona, regeneracja, nawilżenie.

INTENSYWNE NAWILŻANIE

Cetaphil® **DA Ultra**
Krem intensywnie nawilżający

Krem intensywnie nawilża oraz uzupełnia brakujące w skórze lipidy. Nie zawiera substancji zapachowych, dzięki czemu doskonale sprawdza się w codziennej pielęgnacji nawet najdelikatniejszej skóry. Lekka konsystencja sprawia, że preparat bardzo łatwo się rozprowadza i szybko wchłania. Zawiera unikalny **kompleks ERC^5 – pięć kluczowych składników**, które zapewniają skórze ochronę i prawidłowe nawilżenie: PCA, masło Shea, olej z orzechów makadamia, pantenol, silikony.

www.cetaphil.pl

DOSTĘPNE TYLKO W APTEKACH

GALDERMA

Trudne sprawy

AZS to problem, który wyjątkowo dotyka nie tylko pacjentów, ale i ich najbliższych. Jak pomóc choremu, w jaki sposób wesprzeć jego opiekunów – na te pytania odpowiada psychoterapeuta **Katarzyna Mirecka.**

NASZ EKSPERT
Katarzyna Mirecka, psychoterapeuta

Po co chorym z AZS wsparcie psychologa?
Nie tylko chorym, ale i jego bliskim. Bo kiedy jeden z członków rodziny jest dotknięty AZS, chorują wszyscy. U starszych osób utrudnia wiele aspektów życia: nie można np. swobodnie pojechać na plażę, wyjść na basen. Ta zasada sprawdza się zwłaszcza w przypadku małych dzieci, które z powodu schorzenia nie śpią, często płaczą, są rozdrażnione. Trzeba im wciąż tłumaczyć, że nie jest to choroba, którą mogą zarazić się inne dzieci... W gabinecie psychoterapeuty i rodzic, i dziecko dostają przestrzeń, w której mogą swobodnie mówić o swoich uczuciach i problemach, bez obciążania innych.

Z czym przychodzą do pani dorośli?
Rodzic ma prawo odczuwać różne emocje w związku z chorobą dziecka. Z jednej strony mu współczuje, cierpi razem z nim, ale ma też poczucie krzywdy, że to jego dotknęło. Jest niewyspany, przemęczony tak bardzo, że czasem po prostu nie lubi dziecka, odczuwa w stosunku do niego złość. I ma do tego prawo, dopóki to są tylko uczucia. Dlatego żeby mógł pomóc choremu, sam potrzebuje wsparcia.

To rodzice, a mali pacjenci?
Nie tylko oni, ale i dorośli chorzy z powodu świądu nie do zniesienia mogą cierpieć na obniżony nastrój, depresję.

Czasami dokuczliwe objawy doprowadzają ich do takiego stanu, że mówią mi wprost o swoich myślach samobójczych. Wspierając ich psychicznie, nie tylko sprawiamy, że poprawi im się samopoczucie, ale też możemy ograniczyć objawy choroby.

Co mogę zrobić jako rodzic, żeby pomóc dziecku?
Przede wszystkim upewnić się, że jest dobrze leczone, a to oznacza m.in. branie leków i reżim emolientowy.

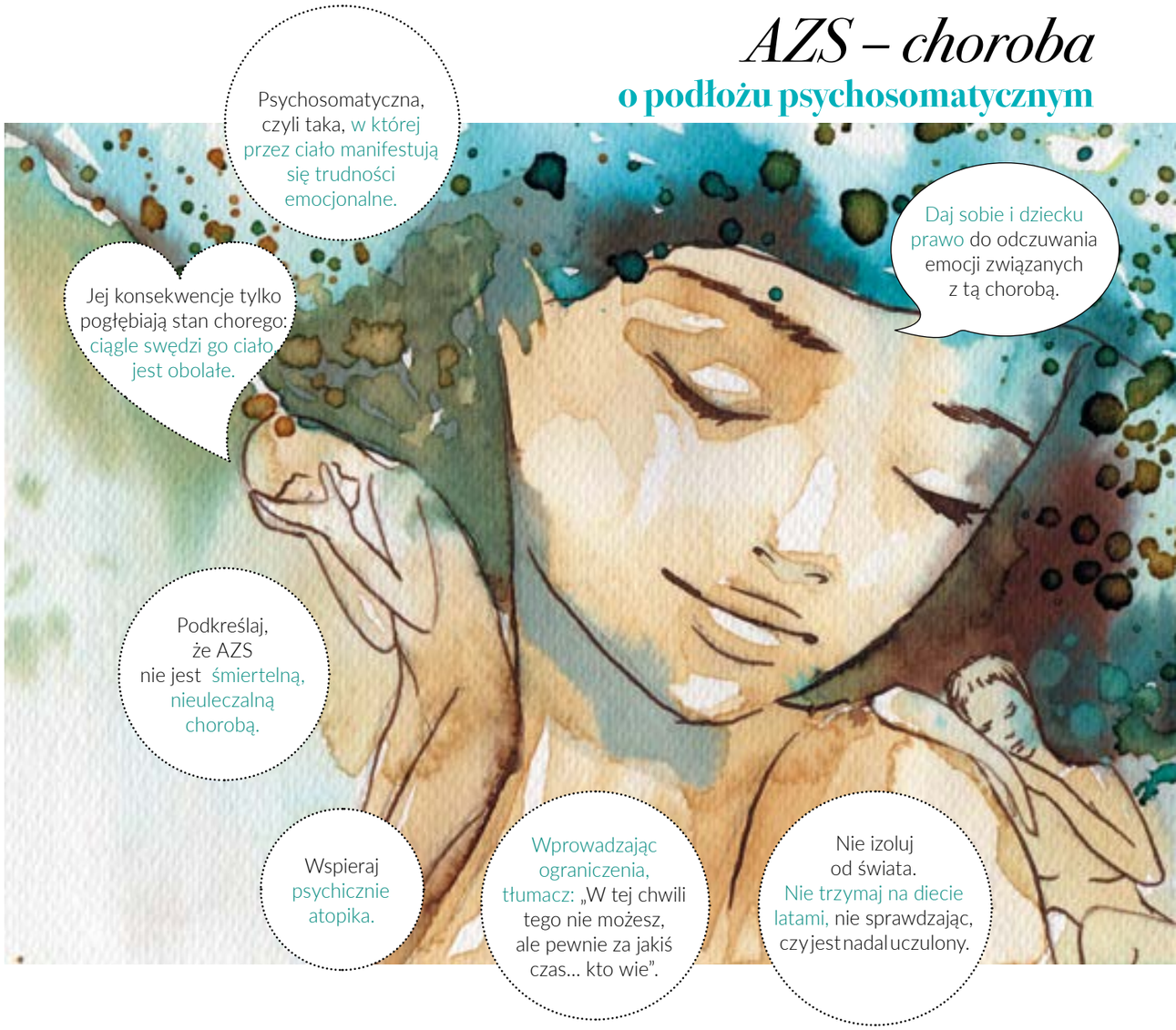
Jeśli mimo konsekwentnego stosowania się do zaleceń lekarza dziecko drapie się dalej, coś jest nie tak. Być może to reakcja alergiczna. I tu należy dociec na co, i unikać kontaktu z alergenem. Albo coś je zdenerwowało. Wówczas warto zastanowić się, co to takiego mogło być. Nie muszą być to wcale rzeczy, które my uważamy za ważne. Jeśli zaczniemy z nim o tym rozmawiać, pomagać łączyć uczucia z ciałem, nadawać objawom znaczenie, teoretycznie powinny one zanikać.

Czy nie warto dla dobra psychicznego dziecka czasami zrobić sobie „wagary" od zakazów wynikających z choroby?
Ja bym raczej wolała przeformułować te „wagary" na próby otwarcia na nowe możliwości. Myśleć o rozszerzaniu diety, aktywności, jako elemencie rozwoju dziecka, pewnym procesie, a nie jednorazowej dyspensie. I nawet jeśli te próby się nie powiodą, bo wywołają niechciane objawy, to trudno. Warto pamiętać, żeby zapytać, jak dziecko się poczuło po zjedzeniu czegoś do tej pory zakazanego, np. jabłka. Żeby samo mogło zobaczyć związek ze swoim samopoczuciem.

O czym jeszcze powinien pamiętać rodzic?
Żeby nie tłumaczyć wszystkiego atopią: wszelkich zachowań rozwojowych lub takich, które mogą świadczyć o zaburzeniach. Tak samo warto unikać generalizowania, że z powodu choroby ma problemy w grupie rówieśniczej. Owszem, schorzenia skóry mają bardzo zły odbiór: boimy się ich, brzydzą nas. Ale rzeczywistość jest taka, że grupy czasami wybierają sobie kozła ofiarnego, zwykle osobę, która inaczej wygląda. Czy to będzie dziecko z rudymi włosami, niskie czy z AZS, to już nieważne.

Druga istotna sprawa to zaufanie do lekarza, którego często brakuje. A to rzutuje na psychikę dziecka. W przypadku chorób atopowych leczenie jest zwykle objawowe: oznacza sterydy albo antybiotyki, których rodzice się boją. I zaczyna się problem: dziecko z otwartymi ranami dostaje leki, rodzice zamiast je konsekwentnie stosować, zmieniają lekarza, nie dając szansy kuracji. Co widzi dziecko? Że jest ciężko chore, że nie można mu pomóc, że coś z nim jest nie tak. A takie nastawienie spowalnia dodatkowo proces leczenia. ■

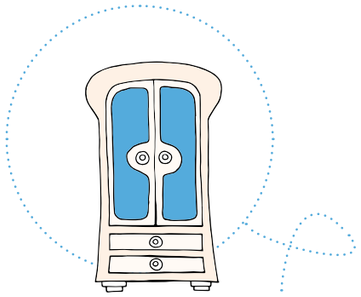
AZS – choroba o podłożu psychosomatycznym



SZUKASZ WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO?
Odwiedź stronę Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych (PTCA), które wspiera pacjentów oraz rodziców dzieci z AZS, oferując m.in. swoim Członkom bezpłatne konsultacje psychologiczne online oraz promuje w społeczeństwie wiedzę o chorobach atopowych. www.ptca.pl

DEKALOG atopika

Chcesz ograniczyć dolegliwości u siebie lub bliskich? Zostań rodzinnym specjalistą do spraw AZS. Naucz się, czego unikać, a co warto stosować, by poprawić komfort życia chorego.



1. PRZEJRZYJ SZAFY

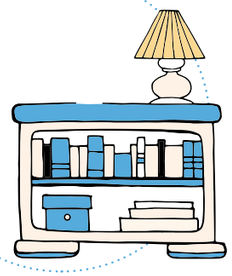
Wyeliminuj wełniane i szorstkie ubrania. Im mniej szwów mają, tym lepiej. Wybieraj odzież wykonaną z naturalnych tkanin, jak len czy bawełna. Unikaj zbyt ciasnych ciuchów, mocno dopasowanych i wysoko zabudowanych (golfów). Zanim włożysz na siebie nowe ubranie, zawsze najpierw je upierz, korzystając z proszków dla alergików lub niemowląt i dokładnie wypłucz.

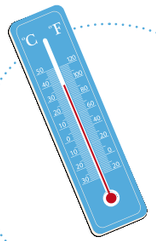
2. ZRÓB REWOLUCJĘ W SYPIALNI

Koce, poduszki i kołdry wymień na pościel dla alergików. Jeśli lubisz narzuty i dywaniki pod łóżkiem, kup takie, które możesz często prać bez problemów.

3. KURZOŁAPY PRECZ

Ogranicz do minimum wszystko, co gromadzi kurz: dywany, tapicerowane meble, firanki. Bibeloty zamknij za szklanymi drzwiami witryn.





4. WILGOĆ I TEMPERATURA

Dbaj o odpowiednią wilgoć i temperaturę w mieszkaniu. Pomóc może nawilżacz powietrza, który sprawdzi się zarówno w gorące dni, jak i zimą. Nie bój się wietrzyć mieszkania. Otwieraj okna szeroko także zimą, nawet dwa razy dziennie przez ok. 20 min. W ten sposób pozbędziesz się części zalegającego kurzu i poprawisz wilgotność wysuszonego przez grzejniki powietrza.

5. KUDŁATY PUPIL

Złuszczający się naskórek zwierząt, ślina czy inne wydzieliny mogą nasilać objawy atopowego zapalenia skóry u atopików. Poza tym sierść czy pióra to doskonała pożywka dla roztoczy. Dlatego nawet jeśli nie ma przeciwwskazań do trzymania w domu czworonoga, dbaj szczególnie o jego higienę: kąp go regularnie, wyczesuj i nie wpuszczaj do sypialni czy na kanapy.

6. PRACE DOMOWE

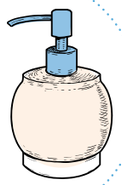
Powierzając obowiązki domowe osobie z AZS, uwzględnij jej ograniczenia. Nie wszystko da się robić w rękawiczkach, a dłuższe trzymanie na dłoniach gumowych lub lateksowych zabezpieczeń powoduje ich nadmierne pocenie się. Wykreśl z grafiku atopika szorowanie łazienek, mycie naczyń, odkurzanie czy trzepanie dywanów. Te ostatnie – ze względu na kurz.

7. SMAKI ŻYCIA

Dobrze, jeśli z domowego menu znikną produkty zawierające wzmacniacze smaku i konserwanty. Żeby dziecko nie czuło się pokrzywdzone, staraj się unikać potraw zawierających uczulające je alergeny.

8. HIGIENA W ŁAZIENCE

W łazienkach w widocznym, wygodnym miejscu umieść płyny do mycia dla skóry atopowej. Zadbaj też o częstą wymianę ręczników. Najlepiej jednak dla borykającego się z AZS domownika przeznaczyć ręczniki jednorazowe.



9. INFEKCJE – INTERWENCJA

Jeśli widzisz na skórze chorego zmiany świadczące o rozpoczynającej się infekcji grzybiczej czy bakteryjnej, nie czekaj – działaj natychmiast. Skonsultuj się jak najszybciej z lekarzem lub skorzystaj z przepisanych ci wcześniej przez niego leków.

10. STRES POD KONTROLĄ

Stres jest nieodłącznym elementem życia. Nie da się go zupełnie wyeliminować. Staraj się jednak, by przynajmniej w domu panowały spokój i przewidywalność. Pamiętaj: sytuacje stresogenne nasilają objawy AZS.

UCZ SIĘ NA BŁĘDACH!

Nie ma jednego sposobu radzenia sobie ze schorzeniem. Postępowanie zależy od towarzyszących chorobie alergii i indywidualnych cech organizmu. Zapamiętuj reakcje atopika na stosowane kosmetyki, pokarmy, sytuacje i staraj się unikać tych, które powodują zaostrzenie AZS. Pomoże ci w tym dzienniczek: zeszyt, w którym zapiszesz wszystkie ważne informacje na temat chorego. Takie rozwiązanie ułatwi opiekę dalszym bliskim nad małym pacjentem.

reklama

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ABY ODMIENIĆ ŻYCIE SKÓRY WRAŻLIWEJ

Nr 1 w Polsce w rekomendacjach dermatologów*

Marka La Roche-Posay z myślą o najwyższym bezpieczeństwie stworzyła kompletną gamę produktów – od kąpieli po pielęgnację skóry – odpowiednich już od pierwszych dni życia. Gamę tworzą LIPIKAR SYNDET AP+ krem myjący oraz LIPIKAR BALSAM AP+.

LIPIKAR SYNDET AP+ to wyjątkowy krem myjący, który koi i łagodzi skrajnie suchą skórę, zmiękcza, wygładza, nawilża i chroni. Przeznaczony jest do pielęgnacji skóry głowy, twarzy oraz ciała już od pierwszych dni życia. Odpowiedni również do mycia skóry z ciemieniuchą.
LIPIKAR BALSAM AP+ odbudowuje i chroni barierę skórną oraz przywraca odpowiedni poziom lipidów. Przeznaczony do skóry twarzy i ciała już od pierwszych dni życia.

* IQVIA BAROMETER STUDY 2018.

Sport z atopią

Pot, kurz, chlor w basenie mogą potęgować objawy AZS. To nie znaczy, że należy zrezygnować z uprawiania sportu. Wystarczy odpowiednio dobrać jego formę i przestrzegać kilku zasad. Dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dzieci.

8 WAŻNYCH ZASAD

1 Zapisując dziecko na zajęcia ruchowe, wybierz takie, w których nie ma konieczności noszenia ciasnych strojów (np. szermierka), a aktywność fizyczna nie jest bardzo intensywna. Większość chorych z AZS źle znosi pocenie się.

2 Lepiej unikać aktywności fizycznej na świeżym powietrzu (jazda na rowerze, bieganie) w trakcie upałów, którym towarzyszy wzmożone pocenie się.

3 Zwykle nie ma przeciwwskazań do uprawiania sportów zespołowych, tańca czy gimnastyki poza okresami zaostrzenia choroby. Upewnij się jednak, czy w trakcie treningów nie są używane substancje, takie jak np.: magnezja czy talk do dłoni, które mogą uczulać.

4 Jeśli zmiany skórne u dziecka są widoczne, poproś nauczyciela WF lub trenera, by wytłumaczył pozostałym podopiecznym, że AZS nie można się zarazić (to wcale nie jest oczywiste). Wyjaśnij też, jakie ograniczenia wiążą się z chorobą.

5 Przygotowując atopika do treningu, zadbaj o odzież sportową. Najlepsze będą przewiewne, wykonane z naturalnych tkanin (bawełna) ubrania. Pamiętaj: na chorą skórę źle wpływają materiały syntetyczne. Poszukaj także odzieży bezszwowej.

6 Dbaj o nawodnienie. Podczas aktywności fizycznej sucha, atopowa skóra wymaga większego uzupełniania płynów.

7 Pamiętaj, by po zajęciach oczyścić skórę, biorąc prysznic, a po dokładnym osuszeniu ciała posmarować je odpowiednim kosmetykiem. Przygotuj dziecku kosmetyczkę z potrzebnymi preparatami i naucz samodzielnego używania ich.

8 W razie potrzeby dostosuj rodzaj aktywności do stopnia nasilenia zmian i ich lokalizacji. Przy wzmożonych objawach na nogach lepiej na jakiś czas zrezygnować z ćwiczeń powodujących np. ocieranie skóry na kończynach.

PŁYWANIE

Wbrew powszechnej opinii nie jest zakazane. Jednak należy z niego zrezygnować, gdy objawy są nasilone, naskórek pęka lub występują nadkażenia bakteryjne. Pamiętaj, że chlor i sól morska mogą podrażniać, dlatego lepiej jest wybrać basen ozonowany, a w wodach otwartych pływać w jeziorze. Przed kąpielą należy posmarować skórę emolientem, który ją zabezpieczy. Po wyjściu z wody konieczne są prysznic i ponowne natłuszczenie. Wpajaj to dziecku. ■

Warto zachęcać pociechy do uprawiania sportu, gdyż wydzielane wówczas endorfiny pozytywnie wpływają na ich samopoczucie. Ruch konieczny jest także do prawidłowego rozwoju fizycznego.

WŁÓŻ DO TORBY TRENINGOWEJ

1 odpowiedni strój

2 kosmetyczkę z preparatami do mycia i smarowania

3 niepodrażniający ręcznik

4 bidon z wodą

5 frotkę lub dodatkowy ręczniczek do bieżącego wycierania potu

SMARUJ, kremu nie żałuj

Jest sucha, szorstka, w dodatku łuszczy się i uporczywie swędzi – atopowa skóra wymaga szczególnej pielęgnacji. To podstawowy element terapii zarówno w okresie zaostrzenia, jak i wyciszenia objawów.

ATOPIK W KĄPIELI

Krótko, w niezbyt ciepłej wodzie i z użyciem delikatnych kosmetyków – to podstawowe zasady. Narażona na długi kontakt z wodą skóra dodatkowo się wysusza, dlatego na co dzień zrezygnuj z wylegiwania się w wannie na rzecz szybkiego prysznica. Decydując się na kąpiel, pilnuj, by nie trwała dłużej niż 10 minut. Dodaj też do wody środek ochronno-nawilżający. Może to być kupiony w aptece emolient, ale też przygotowany samodzielnie łagodzący wywar z siemienia lnianego czy owsa. Ulgę od świądu przynosi również kąpiel z dodatkiem soli leczniczej, która ułatwia usuwanie martwych łusek z powierzchni skóry. Uczucie swędzenia zmniejsza dodatek krochmalu.

Do mycia używaj wyłącznie antyalergicznych dermokosmetyków. Unikaj perfumowanych mydeł i płynów zawierających detergenty (SLS i SLES), ponieważ działają one drażniąco. Po kąpieli delikatnie osuszaj ciało ręcznikiem, bez pocierania. Pięć minut po osuszeniu posmaruj skórę odpowiednim preparatem nawilżającym. W ten sposób zapobiegasz odparowywaniu wilgoci z naskórka.

BABY DERMEDIC

Linum emolient, masło intensywnie natłuszczające do twarzy i ciała, od 1. dnia życia, 225 g

Uwaga! Nie nakładaj emolientów na sączące się rany. Dopóki się nie zasklepią, stosuj jedynie przepisane przez lekarza preparaty lecznicze. Emolienty aplikowane na podrażnioną skórę mogą powodować pieczenie. Nieprzyjemne odczucia złagodzi schłodzenie preparatu w lodówce.

NIEWIDOCZNA OCHRONA

Skóra osób chorujących na AZS ma upośledzoną syntezę ceramidów i związków lipidowych, przez co nie jest w stanie stworzyć szczelnej bariery chroniącej przed nadmierną utratą wody. To właśnie dlatego jest napięta, wysuszona, mało elastyczna, nadwrażliwa. Podstawą utrzymania jej w dobrym stanie są nawilżanie i natłuszczanie. Do tego przeznaczone są emolienty, które, tworząc niewidzialną powłokę ochronną na naskórku, zapobiegają jego wysuszaniu, wyrównują pH, łagodzą podrażnienia i świąd.

Kosmetyki te stosuj codziennie, w razie potrzeby ponawiając aplikację nawet kilka razy w ciągu doby. Sięgaj po różne grupy tych preparatów: maści, balsamy, kremy, emulsje, płyny do kąpieli. Najlepiej żeby wchodziły w skład jednej serii – wtedy skutecznie się uzupełniają i dają optymalne rezultaty.

Co do marki, jej wybór jest kwestią indywidualną, ale można poradzić się dermatologa. Przy dokuczliwym swędzeniu zdecyduj się na preparat zawierający składnik łagodzący ten objaw, np. polidokanol. Ważne, aby nawilżać skórę stale i nawet przy długotrwałych okresach remisji robić to profilaktycznie. Dzięki temu łatwiej utrzymasz skórę w dobrej kondycji i zapobiegniesz nawrotom choroby. ▶

ziaja med

kuracja dermatologiczna AZS dla niemowląt po pierwszym i trzecim miesiącu życia, dzieci i dorosłych

Polecana do pielęgnacji zmian skóry występujących w przebiegu AZS.
Stanowi kompleksową pielęgnację skóry twarzy, ciała, dłoni i głowy.
Oparta na substancjach czynnych naśladujących naturalny skład bariery lipidowej naskórka.
Zapewnia wydłużenie bezobjawowego okresu atopii.
Zmniejsza świąd oraz pieczenie skóry.
Łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia, redukuje suchość, natłuszcza i uelastycznia naskórek.

Preparaty posiadają pozytywną ocenę bezpieczeństwa. Przetestowane dermatologicznie i alergologicznie.

reklama

AZS I SŁOŃCE

W niewielkiej dawce pozytywnie wpływa na skórę atopową, gdyż stymuluje ją do produkcji czynników nawilżających oraz produkcji witaminy D. Dzięki temu zazwyczaj objawy choroby są łagodniejsze latem niż zimą. Jednak nadmierne przebywanie na słońcu powoduje silne wysuszenie skóry, więc zaleca się wówczas okrywanie ciała i stosowanie kosmetyków ochronnych. W przypadku AZS lepiej wybierać preparaty zawierające filtry mineralne – nie uczulają, a w dodatku nawilżają. Po opalaniu zawsze zadbaj o solidne natłuszczenie skóry. Co istotne, należy unikać przebywania na słońcu, gdy stosuje się niektóre leki, np. inhibitory kalcyneuryny czy sterydy. Zawsze czytaj ulotki dołączone do medykamentów i respektuj podane w nich zalecenia.

MUSTELA

Stelatopia, krem myjący, 500 ml

UWAGA!

Jeśli używasz maści leczniczych, stosuj je przed nałożeniem emolientu, gdyż może on utrudniać wnikanie składników aktywnych. Zawsze odczekaj, aż lek zostanie wchłonięty przez skórę. ■

Jak NAKŁADAĆ EMOLIENTY?

1 —

Przede wszystkim na całe ciało, a nie tylko na miejsca zmienione chorobowo.

— 2 —

Regularnie i tak często, jak potrzeba. Minimum dwa razy dziennie, obowiązkowo po każdej kąpieli.

— 3 —

Obficie. Szacuje się, że dziecko powinno zużywać tygodniowo 150-250 g kosmetyku, dorosły dwa razy więcej.

— 4 —

Wmasowywanie go okrężnymi ruchami dodatkowo uelastycznia i uspokaja skórę.

— 5 —

Aby małe dziecko polubiło ten rytuał, postaraj się, żeby aplikowanie kosmetyku było zabawą.

— 6 —

Zawsze czystymi rękoma, przed każdym użyciem powinno się je umyć.

BIODERMA

Atoderm Huile de douche, nawilżający olejek do kąpieli i pod prysznic, 1000 ml

LA ROCHE-POSAY

Lipikar Xerand, regenerujący krem do rąk, 50 ml

SVR

Topialyse Gel Lavant, żel pod prysznic i do kąpieli, 1000 ml

reklama

Przy skórze atopowej najlepiej sprawdza się makijaż lekki i naturalny, ale możesz postawić też na wyrazisty akcent. Grunt, by do podkreślania urody zawsze używać odpowiednich kosmetyków. I przestrzegać kilku zasad.

Makijaż? Czemu nie!

W przypadku AZS makijaż służy nie tylko do podkreślania urody, ale nierzadko też do tuszowania zmian, takich jak przesuszenia, rumień czy cienie pod oczami. Będą one mniej widoczne, jeśli wcześniej solidnie nawilżysz skórę przeznaczonym dla cery atopowej kremem. Bez dobrej bazy, która ochroni i ukoi podrażnioną skórę, nie uzyskasz zadowalającego efektu. To pierwszy, obowiązkowy krok robienia każdego make-upu.

BEZ EFEKTU MASKI

Do wyrównania koloru skóry używaj lekkiego podkładu albo kremu BB. Nakładaj cienką warstwę, gdyż zbyt duża ilość sprawi, że makijaż będzie wyglądać ciężko i nienaturalnie. Efekt maski w rezultacie podkreśli problemy, które starasz się ukryć. Poza tym duża porcja kosmetyku nadmiernie obciąży wrażliwą cerę.

Jeżeli zależy ci na dobrym kryciu, nakładaj fluid na zasadzie stemplowania, czyli przykładając gąbeczkę z kosmetykiem do twarzy. Innym rozwiązaniem jest zielony korektor, który bardzo skutecznie tuszuje zaczerwienienia. Co do kolejności nakładania korektora szkoły są dwie. Jedni wizażyści uważają, że lepiej jest najpierw nałożyć podkład, a potem korektor. Drudzy – odwrotnie. O ile w przypadku cielistej wersji tego kosmetyku możesz po prostu wybrać metodę, która lepiej sprawdza się u ciebie, to przy odcieniach zieleni aplikuj kosmetyk pod fluid. Aby uzyskać mocniejsze krycie, po nałożeniu nie rozcieraj go od razu. Dopiero po chwili wklep w skórę.

UNIKAJ POŁYSKU

Choć atopowa cera jest matowa, kosmetyki rozświetlające stosuj bardzo ostrożnie, gdyż podkreślają one niedoskonałości oraz suchość cery. Zamiast perłowego różu postaw na matowy puder brązujący. Jeśli borykasz się z zaczerwieniami, szczególną uwagę zwróć na odcień produktów – ciepłe tonacje z dodatkiem różowego pigmentu uwidocznią rumień. Sprawdzą się nuty brzoskwiniowe i subtelne brązy.

Przy alergiach skórnych wszystkie używane kosmetyki (także kolorowe i przeznaczone do demakijażu) muszą być hypoalergiczne. Najbezpieczniejsze są apteczne linie dermokosmetyczne, które mają dodatkowo intensywne działanie pielęgnujące. W ofercie znajdziesz całą gamę produktów: od podkładu po tusz do rzęs. Co ważne, przy dużych zmianach chorobowych zawsze zasięgnij opinii lekarza.

Przy AZS lepiej nie eksperymentować ze strobingiem oraz konturowaniem, gdyż przykrywanie tak wrażliwej skóry kilkoma warstwami (nawet hipoalergicznych) kosmetyków nie wpłynie korzystnie na jej kondycję.

UWAGA NA ALERGENY

Efektowne smokey eye czy zaakcentowane usta? Mocniejszy element w makijażu odwróci uwagę od problemów skórnych w innych partiach twarzy. Do tego typu make-upu używaj wyłącznie antyalergicznych kosmetyków. Skóra wokół oczu jest bardzo delikatna i wrażliwa. Zastosowanie nieprzebadanych dermatologicznie produktów może skutkować zaczerwieniami, pieczeniem, łzawieniem, a także uwidocznieniem się cieni pod oczami. Tak zwane „oczy szopa" możesz zniwelować przy pomocy jasnego korektora.

Wybierając cienie do powiek, zamiast sypkich i prasowanych lepiej postaw na te o kremowej konsystencji, które nie przesuszają skóry. Przy kupnie pomadki zwracaj np. uwagę na zawartość lanoliny – w wielu przypadkach AZS działa drażniąco. Zdarza się, że alergizować mogą także składniki, które powszechnie uznawane są za bezpieczne. Jeśli po zastosowaniu kosmetyku zauważysz niepokojące objawy, skonsultuj się z lekarzem. Najpewniej zleci zrobienie testów płatkowych (naskórkowych), dzięki którym możliwe jest poznanie składnika, który wywołuje niepożądaną reakcję. ■

SVR

Topialyse Palpebral, krem do powiek, 15 ml

PHYSIOGEL

Łagodzenie i ulga, krem do twarzy, 40 ml

Dobra dieta to podstawa

Zanim wyrzucisz „podejrzane" produkty z kuchni, zastanów się, czy warto. Owszem, odpowiednie menu jest ważne dla atopika. Jednak nie zawsze musisz rezygnować ze wszystkiego. Zobacz, co radzi dietetyk **Natalia Hertmanowska**.

NASZ EKSPERT
Natalia Hertmanowska, dietetyk

Atopowe zapalenie skóry to choroba, w której kluczowe znaczenie odgrywa żywienie. Czego należy unikać?
Na to pytanie trudno odpowiedzieć jednoznacznie. Jeśli schorzenie ma związek z alergią, po poddaniu się odpowiedniej diagnostyce w kierunku alergii pokarmowej należy całkowicie wyeliminować pokarmy, które nas uczulają. Nadmienię, że do najczęstszych z nich należą: białko mleka krowiego, białko jaja kurzego, pszenica, ryby, soja, orzeszki ziemne oraz inne rodzaje orzechów.

Zawsze należy pamiętać, że dobór diety eliminacyjnej powinien być indywidualny i oparty przede wszystkim o znajomość przyczyny i zaawansowanie procesu alergicznego. Nie ma diety uniwersalnej i dobrej dla wszystkich. Przykładowo, jeśli atopowe zapalenie skóry występuje u dzieci, ma to związek z występowaniem alergii pokarmowej. U osób dorosłych natomiast rola alergii nie jest już tak jednoznaczna.

Część rodziców, w trosce o dobro dzieci, maksymalnie ogranicza jadłospis pociechy, chcąc ustrzec ją przed dokuczliwymi objawami. Co Pani na to?
Na pewno złym pomysłem będzie eliminowanie wszystkich możliwych alergenów lub jednego z nich na własną rękę, metodą „na chybił trafił". Dieta eliminacyjna ma na celu czasowe usunięcie z jadłospisu produktów uczulających. Powinna być zawsze skonsultowana z lekarzem.

Produkty *drażniące*

Wycięcie niektórych pokarmów z menu może prowadzić do niedoborów składników odżywczych. Czym możemy je zastąpić?
W przypadku eliminacji jaj kurzych z diety należy ją uzupełnić w inne źródła białka pełnowartościowego, tj. mięso, ryby, produkty mleczne.

W wyrobach piekarskich (ciastach lub pieczywie) jajko z powodzeniem zastąpi dodatek banana, ubitej wody z ciecierzycy, siemienia lnianego, mąki z ciecierzycy, skrobi ziemniaczanej czy kaszki kukurydzianej. Poza tym przy alergii na pszenicę można spożywać inne rodzaje zbóż, tj. owies, jęczmień, gryka, ryż i kukurydza. Są one dobrze tolerowane, dostarczają przy tym wielu cennych i niezbędnych składników mineralnych i witamin z grupy B.

Wykluczenie soi i produktów zawierających białko sojowe nie pociąga za sobą bezpośredniej utraty równowagi odżywczej, ale może spowodować, że dieta będzie bardzo uboga, ze względu na szerokie występowanie białka sojowego w wielu produktach żywnościowych. Chcąc zastąpić produkty sojowe innymi, należy pamiętać, że soja często daje reakcje krzyżowe z innymi roślinami strączkowymi, zwłaszcza arachidami. Rozsądne będzie więc wykluczenie również innych nasion roślin strączkowych oraz orzechów arachidowych z jadłospisu. Najlepiej jednak wcześniej każdą eliminację omówić ze specjalistą, dietetykiem.

Ryby, jajka, orzechy czy soję łatwo zidentyfikować w produktach. Jednak wyzwaniem dla mamy alergika są konserwanty, polepszacze smaku oraz barwniki, które mogą alergizować.
Do takich „produktów-pułapek" można zaliczyć: syropy owocowe, orzeszki ziemne w czekoladzie i cukrowej polewie, rozpuszczalne gumy do żucia, w których składzie można znaleźć sztuczne barwniki, dzięki którym mają bardzo wyraźny kolor.

Na liście podejrzanych są też wiśnie kandyzowane, koktajlowe, w syropie. Mogą zawierać erytrozynę – wiśniowoczerwony barwnik. Pod lupę trzeba też wziąć owoce kandyzowane, jogurty pitne, galaretki i żelki. Czerń brylantowa, która nadaje produktom niebieski kolor, też nie jest wskazana.

Reakcje alergiczne pod postacią pokrzywki mogą również nasilać produkty zawierające lub uwalniające histaminę albo inne aminy biogenne, m.in.: sery długodojrzewające, ryby, owoce cytrusowe, banany, czekolada, szpinak, truskawki, pomidory. Z tego względu ważna jest samokontrola i obserwacja, czy po zjedzeniu produktu występują reakcje niepożądane.

Produkty *wskazane*

Jak długo może trwać dieta eliminacyjna?
Wykluczenie alergenów ma na celu nabycie tolerancji pokarmowej i takie zjawisko nierzadko obserwowane jest w przypadku dzieci z alergią na białko mleka krowiego. Często po ukończeniu pierwszych trzech lat życia odsetek dzieci z alergią stopniowo maleje. Warto więc uzbroić się w cierpliwość, obserwować reakcję organizmu i efekty dietoterapii. Zwykle czas jej stosowania wynosi kilka tygodni lub miesięcy, czasami nawet ponad rok, a o jej zakończeniu decyduje lekarz. ■

Krok po kroku

U dzieci obciążonych genetycznie AZS pokarmy uzupełniające wprowadzamy między 5. a 6. miesiącem życia. Są to warzywa, owoce, mięso, jaja, puree ziemniaczane, kaszki, kleiki bezglutenowe oraz produkty zbożowe zawierające gluten w małych ilościach.
Zgodnie z obecnymi zaleceniami unikanie lub opóźnianie wprowadzania pokarmów potencjalnie alergizujących, tj. ryby, jaja nie wpływa na zmniejszenie częstości występowania alergii u niemowląt obciążonych genetycznie jak i u nieobciążonych ryzykiem AZS.

SKÓRA
SUCHA I WRAŻLIWA

SKÓRA
NACZYNKOWA I WRAŻLIWA

SKÓRA
TŁUSTA I WRAŻLIWA

BASICLAB
DERMOCOSMETICS

PODSTAWĄ TWOJEJ PIELĘGNACJI

MICELLIS

TO SPECJALISTYCZNA GAMA PŁYNÓW MICELARNYCH I ŻELI OCZYSZCZAJĄCYCH
DEDYKOWANA RÓŻNYM RODZAJOM SKÓRY