PORADNIK

czas na ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

MAGAZYN BEZPŁATNY

WYDANIE SPECJALNE 2019

DZIEŃ ATOPIKA

KOMFORT
OD SAMEGO RANA

Winowajca stres

Jak może sobie z nim radzić dziecko z AZS, a jak jego rodzice?

Najlepsze rady dla zdrowia

- ✔ DELIKATNE KOSMETYKI
- ✔ ZBILANSOWANA DIETA
- ✔ ODPOWIEDNIE ĆWICZENIA

ATOPIA OD A DO Z

OBJAWY, LECZENIE I PIELĘGNACJA

OD REDAKCJI

Atopowe zapalenie skóry (AZS) dotyka nawet co trzecią osobę. To chimeryczna, wymykająca się schematom dolegliwość, która wpływa na całą rodzinę chorego. Na szczęście, odpowiednia pielęgnacja i leczenie pozwalają skutecznie złagodzić uciążliwe objawy.

Dla każdego atopika niesłychanie ważne jest także wsparcie psychologiczne. Dzięki umiejętności radzenia sobie ze stresem zmniejszają się dolegliwości, wzrasta też samoocena chorego.

U dzieci, u których AZS łączy się z alergią pokarmową, warto również postawić na mądrą, zdrową i – koniecznie! – pyszną dietę. Wszystko to poprawia komfort życia zarówno chorego malucha, jak i dorosłego atopika. Warto poczytać!

Redakcja „Czas na zdrowie”

6
Alfabet atopii
– poznaj ją od podstaw

16
Kosmetyki
dla cery z AZS

SPIS TREŚCI

Na tropie: Atopia, czyli co?.....**4**
Od A do Z:
Alfabet atopii.....**6**
Pod kontrolą: Co drażni i uczula?.....**10**
U psychologa: Stres winowajca.....**12**
Dziecko: Mały atopik..... **14**
Tajniki kosmetyków:
Dzień atopika.....**16**
Przez żołądek do zdrowia:
Pyszni zamiennicy.....**20**

20
Co zamiast mleka i jajek?

14
Pielęgnacja i higiena
małego atopika

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: Adobe Stock

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

ATOPIA, czyli CO?

Dziwna. Nielogiczna. Wymykająca się schematom. Atopia, niestety, zatacza coraz szersze kręgi i coraz więcej z nas na nią choruje.

NASZ EKSPERT
dr Julita Zaczyńska-Janeczko, specjalista dermatolog
Klinika Janeczko

Co się kryje pod nazwą atopia?
Wiele! Atopia jest ogólnym określeniem dla kilku chorób: atopowego zapalenia skóry, astmy, alergicznego nieżytu nosa, czyli kataru siennego, i alergicznego zapalenia spojówek. U osób z atopią możemy obserwować bardzo dużą skłonność do wytwarzania immunoglobulin typu E, czyli IgE.

Czyli co nas uczula?
Do alergenów wziewnych zaliczamy m.in. pyłki roślin, roztocza, sierść kota i psa, pokarmowymi często są mleko, jajko kurze, ryby morskie, skorupiaki, cytrusy i banany, które zawierają dużo histaminy, co może być czynnikiem predysponującym do wystąpienia atopii. Najczęściej alergeny wziewne powodują wystąpienie kataru siennego, astmy i alergicznego zapalenia spojówek, a pokarmowe i kontaktowe – zmiany skórne.

Czy rzeczywiście chorujemy coraz częściej?
Tak, szacuje się, że około 20 proc. populacji cierpi na atopię. Mamy kontakt z coraz większą liczbą alergenów, sadzimy nowe rośliny, jemy pokarmy, których kiedyś nie mieliśmy szans skosztować, a laboratoria wypuszczają barwniki i konserwanty, z którymi dotąd nie mieliśmy do czynienia. Jeśli mamy skłonność do atopii, przybywa substancji, które mogą uczulić.

Kiedyś mówiło się, że AZS jest chorobą społeczeństw dobrze sytuowanych, w których jest większa świadomość higieny. Częste mycie ciała osłabia płaszcz lipidowy skóry, który u atopików i tak jest upośledzony, ma mniejszą liczbę substancji natłuszczających. Ich sucha skóra jest bardziej podatna na alergeny. Ale dziś wiemy, że w krajach słabo rozwiniętych dzieci też coraz częściej chorują. Uczulają je np. karaluchy.

To właśnie u maluchów po raz pierwszy pojawia się choroba?
W okresie niemowlęcym najczęściej występuje atopowe zapalenie skóry, później w wieku szkolnym mamy do czynienia z alergicznym zapaleniem nosa i spojówek. U dorosłych występuje astma i, często, wraca AZS. Zmiany u maluszków zlokalizowane są na policzkach i na skórze głowy. Najpierw pojawia się różowo-pomarańczowy rumień, skóra jest sucha, łuszcząca się. Na głowie zmiany przypominają ciemieniuchę.

Dziedziczymy taką dolegliwość?
Jeśli jedno z rodziców jest alergikiem, to jest 30 proc. prawdopodobieństwa, że dziecko też nim będzie. Jeśli oboje rodzice są atopikami, ryzyko to wzrasta do 75 proc. Ale istnieje też ciekawa zależność, że dzieci urodzone wiosną, w czasie nasilonego pylenia mają większą skłonność do AZS.

Zmiany pojawiają się od razu po narodzinach?
Właśnie nie! Wydawałoby się, że jeśli dziecko jest np. uczulone na mleko krowie, a jego mama je dużo nabiału w okresie ciąży oraz laktacji, to objawy powinny pojawić się zaraz po pierwszym karmieniu. Ale tak nie jest. AZS w postaci skórnej pokazuje się między trzecim a szóstym miesiącem życia.

Wracając do objawów...
U dzieci już raczkujących, zmiany, oprócz twarzy i skóry głowy, obejmują zgięcia łokciowe i kolanowe. U starszych dzieci i u dorosłych mogą występować na szyi i na powiekach, u młodzieży na nadgarstkach, a u dorosłych na grzbietowych częściach nadgarstków.

Kiedy atopik przychodzi do gabinetu, my już w drzwiach wiemy, na co choruje. Taka osoba ma podkrążone oczy i zasinienia wokół nich. Bierze się to z drapania suchej, niesłychanie swędzącej skóry, która, broniąc się, tworzy grubszą, ciemniejącą warstwę rogową naskórka. To tzw. lichenizacja. Oprócz tego na skórze widoczne są też przeczosy, czyli zadrapania.

U dzieci po alergenach pokarmowych pojawiają się też zmiany wokół ust. Między innymi dlatego dla maluchów tak ważne są dieta i trzymanie się harmonogramu wprowadzania pokarmów. Tymczasem wciąż zdarzają się przypadki karmienia niemowlaków cytrusami, pojenia ich herbatkami z owoców pestkowych czy podawania im... fasolki po bretońsku.

A jak to jest z atopią u dorosłych?
Jeśli dorosły przeżył spokojnie dzieciństwo, a teraz ma atopię, to mogą ją powodować pyłki roślin, odchody roztoczy, naskórki zwierząt, owady. Albo lateks. Z alergenów kontaktowych często uczula lanolina. Atopicy, w każdym wieku, mają też zaburzoną odporność na zakażenia bakteryjne i wirusowe. Skóra, często drapana, bywa zasiedlana przez gronkowca złocistego, który wytwarza toksyny i dodatkowo wzmacnia chorobę. Leczymy go oczywiście antybiotykami.

Brzmi bardzo poważnie! Jak jeszcze leczy się atopię?
Kiedy zaczynałam pracę, standardem było smarowanie zmian maściami sterydowymi i podawanie leków antyhistaminowych. Z czasem okazało się, że leki te nie uspokajają całkowicie świądu, a drapanie, pobudzając wydzielanie mediatorów stanu zapalnego, jeszcze go wzmacnia. Dlatego dziś przede wszystkim pielęgnujemy skórę emolientami, nawilżamy ją i natłuszczamy, sprawiając, że staje się mniej wrażliwa na alergeny. Stosujemy mydło bez mydła, olejki, krótkie i letnie kąpiele. Temperatura 32 stopni Celsjusza jest idealna. ■

Nie bagatelizuj choroby

Jeśli nie wyłapie się jej rozwoju do trzeciego roku życia, podając przy tym „dorosłe", alergizujące jedzenie, to AZS pozostanie z dzieckiem na całe życie, choćby w formie astmy.

reklama

ALFABET**atopii**

Objawy, przyczyny, leczenie, pielęgnacja, dieta, styl życia. Poznaj wszystkie aspekty związane z atopowym zapaleniem skóry, by radzić z nim sobie na co dzień jeszcze skuteczniej.

ANTYBIOTYK – aplikowany miejscowo, w postaci maści, jeden ze środków medycznych stosowanych w przypadku nadkażeń skóry spowodowanych AZS.

ATOPIA – nadmierna odpowiedź immunologiczna organizmu na czynniki zewnętrzne. Mogą to być niewielkie ilości substancji, które dla większości osób są zupełnie obojętne. Atopia jest przyczyną chorób, np. atopowego zapalenia skóry, astmy oskrzelowej, alergicznego nieżytu nosa.

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY – przewlekła, nawrotowa, zapalna, alergiczna choroba skóry, która może trwać całe życie, z okresowymi remisjami. Jej typowe objawy to zaczerwienienie i świąd skóry.

BAKTERIE – podobnie jak grzyby i wirusy wywołują tzw. wtórne nadkażenie skóry, do którego dochodzi wskutek drapania się sprowokowanego świądem.

BARWNIKI – ale także substancje zapachowe czy konserwanty są silnymi alergenami, często obecnymi w składzie kosmetyków i detergentów. W codziennej pielęgnacji skóry atopowej warto używać specjalnych dedykowanych serii preparatów, wolnych od drażniących substancji.

CERTYFIKATY – ważne w przypadku przeznaczonych dla dzieci zabawek czy pomocy dydaktycznych, np. plasteliny, farb, kredek, klejów, kolorowego papieru. Warto zwracać uwagę na oznaczenia umieszczone na opakowaniach tych produktów – CE, GS, TUV i inne dają nam gwarancję przebadania pod kątem bezpieczeństwa użytkowania, a zwłaszcza wykluczenia obecności substancji potencjalnie groźnych, jak metale ciężkie, ftalany, barwniki, konserwanty. Dla atopików jest to szczególnie ważne.

DETERGENTY – źródło drażniących środków chemicznych, które często wywołują alergie wziewne. Warto szukać certyfikowanych ekologicznych preparatów albo robić je samemu, np. na bazie kwasku cytrynowego i sody. Osoby cierpiące na AZS do sprzątania powinny zawsze używać rękawic, a pomieszczenia po dezynfekcji – wietrzyć.

DIAGNOZA – potwierdzenie lub wykluczenie AZS odbywa się na podstawie wywiadu z pacjentem, badania skóry, a często również analizy krwi i testów skórnych, m.in. prowokacyjnych. Wyniki negatywne nie wykluczają alergii, stąd konieczna jest stała obserwacja reakcji organizmu, w tym skóry, na konkretne alergeny.

EMOLIENTY – preparaty nawilżające, natłuszczające oraz uszczelniające płaszcz hydrolipidowy skóry, łagodzące i zabezpieczające przed podrażnieniem. Dzięki zawartości mocznika i kwasu mlekowego wiążą wodę w naskórku, a zawartość lanoliny czy parafiny nie pozwala jej uciec. Emolienty stanowią podstawowy element terapii AZS. Dzięki temu, że dostarczają chorej, pocienionej skórze lipidów, przestaje być ona napięta i sucha. Zmniejsza się też męczący świąd. Emolienty zaleca się stosować regularnie i w ilości co najmniej 250 g na tydzień. W przypadku zaostrzenia choroby można nakładać je częściej niż dwa razy dziennie, najlepiej co cztery godziny. Kosmetyki z rekomendowanej przez Europejskie Forum Dermatologii grupy tzw. Emolientów Plus zawierają ponadto substancje przeciwzapalne lub lizaty bakteryjne, które wspierają skórę na poziomie jej mikrobiomu, a przy tym redukują świąd.

FAZY – wyróżnia się trzy fazy rozwoju AZS: niemowlęca i wczesnodziecięca (od 3. miesiąca do 4. roku życia), dziecięca (do 12. roku życia) oraz okresu dojrzewania i dorosłości (po 12. roku życia).

GENY – jeżeli oboje rodzice mają AZS, prawdopodobieństwo wystąpienia choroby u dzieci sięga 70 proc. Maleje do 30 proc., jeśli atopikiem jest tylko matka lub ojciec. Ryzyko zachorowania szacuje się na poziomie 5-15 proc., o ile oboje rodzice mają zdrową skórę.

GLIKOKORTYKOSTEROIDY – stosowane miejscowo w leczeniu ciężkiego i bardzo ciężkiego stanu zapalnego skóry. Zaleca się ograniczenie terapii do maksimum 2 tygodni z uwagi na skutki uboczne, do jakich zalicza się m.in. zaniki skóry, teleangiektazje, rozstępy, zaburzenia pigmentacji, zapalenie okołoustne, trądzik posteroidowy, nadkażenia bakteryjne i grzybicze.

GRUDKI – objaw stanu zapalnego skóry. Podobnie jak pęcherzyki wywołuje duży dyskomfort, zwłaszcza świąd.

HIGIENA – jest niezwykle istotna, zwłaszcza w kontekście utrzymania czystości na meblach i innych powierzchniach, z którymi styczność ma osoba chorująca na AZS. Szczególnej uwagi wymagają: firany, zasłony, dywany, wykładziny, narzuty, koce, poduszki, na których łatwo i szybko osadzają się: kurz, pył oraz odchody roztoczy. Ponadto uczulać mogą same materiały, z których wykonane są meble czy podłogi. Te ostatnie najlepiej, gdy są zrobione z łatwo zmywalnych materiałów: desek pokrytych hipoalergicznym lakierem, paneli drewnianych albo terakoty.

HISTAMINA – związek chemiczny, wytwarzany głównie przez komórki tuczne i bazofile, pośredniczy w wielu procesach fizjologicznych, jest jednym z głównych mediatorów reakcji zapalnej. Gdy organizm ma kontakt z substancją alergizującą, układ odpornościowy reaguje, wytwarzając przeciwciała IgE, a do tego uwalnia histaminę. Skutkiem zwiększonej jej ilości są takie objawy jak: duszność i zwiększenie produkcji wydzieliny w oskrzelach, świąd nosa, reakcje skórne, np. pokrzywka, miejscowe obrzęki, a także zaburzenia trawienne, np. biegunka, a w skrajnych przypadkach – wstrząs anafilaktyczny.

INHIBITORY KALCYNEURYNY – nowa generacja leków stosowanych miejscowo w ostrych stanach AZS stanowi obecnie podstawę terapii tego schorzenia. W przeciwieństwie do glikokortykosteroidów nie mają udokumentowanych działań niepożądanych: nie hamują syntezy kolagenu, nie powodują ścieńczenia naskórka, nie uszkadzają bariery skórnej. Stąd można je stosować na delikatną skórę twarzy, szyi, dekoltu oraz okolic płciowych nawet przez wiele miesięcy. Dopuszczone są również do leczenia młodszych dzieci, do 2. roku życia.

KURZ DOMOWY – jeden z najczęstszych alergenów, w dodatku wszechobecny – co jest rezultatem ogólnego pogorszenia czystości powietrza. Często łączy się z pyłkami czy roztoczami, tworząc mieszankę, która grozi podrażnieniem skóry, dróg oddechowych, oczu. Warto go często ścierać, najlepiej na mokro i pod nieobecność w domu chorego.

reklama

*Wywołanego suchością skóry nie będącej wynikiem alergii. Fastini AC, Georgescu V, Decaster CJ et al. A cream based on Aquaphilus dolomiae extracts alleviates non-histaminergic pruritus in humans. Eur J Dermatol 2017. **Średni czas ustąpienia świądu. Badanie IV fazy przeprowadzone w grupie 1711 pacjentów (Francja, Francuskie terytoria zależne, Włochy). 75% osób używało tylko XeraCalm A.D 1 do 2 razy dziennie przez 7 dni we wskazaniu skóra sucha ze świądem.
EMOLIENT PLUS - nowo wyodrębniona grupa emolientów zawierających substancje aktywne, nie spełniające definicji produktów leczniczych, o udowodnionym działaniu poprawiającym zmiany skórne w przebiegu AZS jak również o dodatnim wpływie na mikrobiom skóry. Charakterystyka formuły określona w nowych Wytycznych Europejskiego Forum Dermatologii w zakresie postępowania terapeutycznego w Atopowym Zapaleniu Skóry. EDF - Guidelines for Treatment of Atopic Eczema (Atopic Dermatitis). Developed by the Guideline Subcommittee «Atopic Eczema» of the European Dermatology Forum A.Wollenberg S. Barbarot T. Bieber S. Christen-Zaech M. Deleuran A. Fink-Wagner, U. Gieler G. Girolomoni S. Lau A. Muraro M. Czarnecka-Operacz T. Schäfer P. Schmid-Grendelmeier D. Simon Z. Szalai J.C. Szepietowski A. Taieb A. Torrelo T. Werfel J. Ring

LEKI PRZECIWHISTAMINOWE – działają przeciwzapalnie i przeciwświądowo. To jeden z kilku najważniejszych elementów terapii AZS, do niedawna jeden z ważniejszych. Dostępne są leki I (np. antazolina, klemastyna, prometazyna) i II generacji (np. desloratadyna, bilastyna) – te drugie wywołują mniej skutków ubocznych, takich jak senność czy zaburzenia orientacji. Dziś antyhistaminiki stosuje się ostrożniej, większą rolę przypisuje się unikaniu alergenów i używaniu emolientów.

ŁAGODNA APLIKACJA – zmieniona chorobowo skóra jest wrażliwa na ból i dotyk. Żeby smarowanie maściami czy emolientami nie było dyskomfortowe, warto robić to bardzo delikatnie i w kierunku „z włosem". Czasem pomaga także schłodzenie preparatu w lodówce.

MARSZ ALERGICZNY – charakterystyczne dla wieku dziecięcego następowanie po sobie kolejnych objawów atopii: alergii pokarmowej, AZS, alergicznego nieżytu nosa, zapalenia spojówek i astmy oskrzelowej.

MYDŁO – osoby z AZS nie powinny używać tradycyjnego mydła, lecz specjalnych kostek myjących i emulsji przeznaczonych dla skóry atopowej. Ważna jest sterylność opakowania, sprawdzają się np. dozowniki z pompką. To ogranicza możliwe zanieczyszczenie preparatu.

NAWILŻANIE – podstawowa forma łagodzenia dokuczliwych objawów alergii skórnej.

ODZIEŻ – osoby dorosłe oraz dzieci ze skórą atopową powinni nosić ubrania z włókien naturalnych, jak bawełna, len, jedwab (wełna może podrażniać). Najlepiej, by były w jasnych kolorach, czyli nie były nasycone barwnikami.

OPATRUNEK – albo wilgotny kompres to skuteczny środek łagodzący w przypadku zapalenia skóry o charakterze lekkim lub umiarkowanym.

PATOGENEZA – przyczyny AZS są nie do końca rozpoznane. U 80 proc. pacjentów badania wykazują obecność przeciwciał IgE przeciw alergenom pokarmowym. Rzadziej stan zapalny wywołują alergeny wziewne czy kontaktowe. U każdej osoby atopia wywołana jest przez kilka różnych czynników zewnętrznych i/lub wewnętrznych, stąd leczenie i pielęgnacja ustalane są indywidualnie.

POT – jeden z czynników drażniących skórę. Co prawda atopicy często pocą się mniej, ale kiedy już im się to zdarzy, pot w połączeniu z kurzem wywołuje u nich nieprzyjemne objawy skórne: zaczerwienienie, krostki. Z uwagi na to warto stopniować, ale nie eliminować, aktywność fizyczną dzieci, a także szybko myć oraz spłukiwać ciało po wysiłku, a następnie łagodzić skórę emolientami.

ROZTOCZA – popularny alergen, wywołujący reakcję alergiczną wziewną i skórną.

STRES – to nieodłączny towarzysz życia osoby ze zdiagnozowanym AZS. Z jednej strony, jest to czynnik otaczający nas wszystkich, wywołujący reakcję alergiczną, niesprzyjający gojeniu się podrażnień. Z drugiej – przewlekłe leczenie, modyfikacje w terapii i pielęgnacji, a także ograniczenia wynikające z choroby sprawiają, że samopoczucie chorego jest złe. Podenerwowanie, zawstydzenie, niepokój mogą być spowodowane – zwłaszcza u dzieci i nastolatków – wyglądem skóry i brakiem akceptacji.

ŚWIĄD – standardowa reakcja obronna podrażnionej skóry, może także dotyczyć skóry chorobowo niezmienionej. Bywa niezwykle dokuczliwy, prowokuje do drapania, co z kolei zaognia istniejący stan zapalny i umożliwia wnikanie drobnoustrojów przez barierę naskórka.

TEMPERATURA – zarówno ta wysoka, jak i niska, a także nagłe jej zmiany, np. przy wejściu do klimatyzowanego pomieszczenia po spacerze w upale, jak i wyjściu z ciepłego domu na chłód czy mróz, wywołują reakcje podrażnienia. Wskazana jest ochrona ciała, także odpowiednimi do temperatury kremami, przed słońcem, wiatrem.

UCZULENIE – inaczej alergia, ma różne podłoże, m.in. pokarmowe, kontaktowe, wziewne. Oznacza reakcję obronną organizmu na alergen, czyli czynnik uczulający. W atopii objawy alergii zmieniają się wraz z wiekiem.

WYSYPKA SKÓRNA – drobna i czerwona, często zlewająca się w większe plamy. Jeden z najbardziej charakterystycznych objawów alergii, w tym pokarmowej.

ZAKAŻENIE – bakteryjne (wywołane zwykle przez gronkowca złocistego), wirusowe (np. opryszczka) oraz grzybicze (zazwyczaj powoduje je drożdżak *Candida albicans*) – to częsty skutek AZS. Bezpośrednią przyczyną zakażeń jest nieszczelność bariery naskórkowej, przez którą przenikają patogeny. Leczenie, np. antybiotyk, steroidy czy leki przeciwgrzybiczne, dobiera się do typu zakażenia.

ZŁUSZCZENIA – element gojenia się skóry. Często towarzyszą im odbarwienia, przebarwienia.

CO DRAŻNI i UCZULA?

Choć w atopowym zapaleniu skóry często nie można znaleźć alergenu – czynnika, który chorobę powoduje, znamy substancje lub materiały najbardziej podrażniające delikatną skórę.

1. POT

Po ćwiczeniach czy podczas gorących dni na skórze atopika mogą pojawiać się czerwone wypryski powiązane z poceniem się. Dlatego po wysiłku warto zmyć pot i nałożyć na skórę porcję emolientu, najlepiej schłodzonego.

2. KURZ I ZANIECZYSZCZENIA

W domu warto zmniejszyć ilość miejsc, w których może się gromadzić kurz, np. półki z książkami. Dobrze jest zdjąć dywany i zasłony w oknach. Do sprzątania używaj wilgotnej szmatki, a do odkurzania odkurzacza wodnego lub z dobrym filtrem. Przydaje się również oczyszczacz powietrza z odpowiednimi filtrami, które pomagają usunąć z pomieszczeń drobinki smogu, sierść zwierząt, kurz, pyłki, bakterie, wirusy, pleśnie, odchody roztoczy i cząsteczki zapachowe.

3. SUBSTANCJE ZAPACHOWE I BARWNIKI

Uczulają i drażnią nie tylko aromaty w kosmetykach, ale też te z detergentów do sprzątania, prania. Warto unikać również barwników, także tych stosowanych w produktach spożywczych.

ZALETY DZIENNICZKA

Prowadzenie zeszytu, do którego wpisuje się wszelkie spostrzeżenia związane ze skórą dziecka, pomaga ustalić te czynniki, które nasilają objawy choroby. Na każdej stronie z datą dobrze jeśli znajdą się: jadłospis, objawy (ich nasilenie, miejsce wystąpienia, natężenie świądu), nazwy stosowanych leków i preparatów pielęgnacyjnych.

Warto również notować stresujące sytuacje (np. wyzwania w szkole), inne choroby, podróże. Te czynniki również często zaostrzają przebieg AZS.

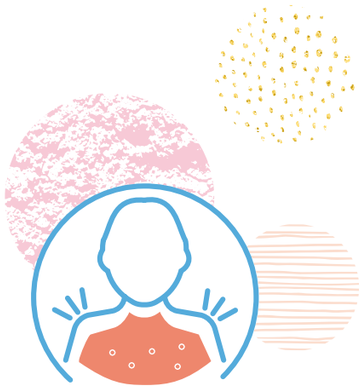
ACH TEN ŚWIĄD...

Czy wiesz, że swędzenie powiązane z atopią jest 10 razy silniejsze niż to po ukąszeniu komara?

Chory drapie się nieomal automatycznie, więc mówienie mu, żeby tego nie robił, nie ma sensu, lepiej pomóc mu, smarując skórę emolientem. Drapiąc się, drażni naskórek, na którym powstają strupki i podrażnienia, nasila reakcje immunologiczne. Jednocześnie pozwala to na wnikanie w skórę drobnoustrojów, co wzmaga stan zapalny i... potęguje świąd!

4. ZWIERZĘTA

Niestety drażniąco może działać ich sierść, ślina, pióra, kawałeczki naskórka, ale również wyposażenie klatki, jak siano czy wiórki. Po spotkaniu z kotem lub psem dziecko powinno umyć ręce, a następnie posmarować je kremem ochronnym czy emolientem.



5. UBRANIA

Niektóre tkaniny, jak np. wełna, szczególnie mogą podrażniać skórę. Podobnie jest z barwnikami, ciemne są uważane za bardziej agresywne dla atopików. Chorzy powinni zatem stawiać na ubrania z jasnych, naturalnych materiałów, jak bawełna czy jedwab, najlepiej szyte bez szwów zakładanych do wewnątrz. Uważaj również na puchate, sztuczne koce, poduszki i pledy.

6. PYŁKI

Alergia wziewna często towarzyszy atopii, szczególnie u dzieci po 8. roku życia. Przy zwiększonym pyleniu atopik powinien unikać spacerów i ruchu na powietrzu, szczególnie ćwiczeń podczas których zwiększa się intensywność oddychania. Po przyjściu do domu warto umyć twarz i dłonie, a nawet wziąć prysznic.

winowajca

Z jednej strony zdenerwowanie zaostrza objawy atopii, a z drugiej – życie z nią jest bardzo stresujące, co… napędza AZS. Jak sobie zatem radzić z emocjami w chorobie?

NASZ EKSPERT
Dorota Minta, psycholog

AZS to podstępna choroba, nie tylko ciała, ale i psyche…
Jak najbardziej. Jednak pierwsze, co chciałam powiedzieć, to to, że elementem diagnozy każdej przewlekłej choroby, a taką jest AZS, powinno być wsparcie psychologa. Są badania dotyczące reumatoidalnego zapalenia stawów wskazujące na to, że jeśli pacjentowi od momentu diagnozy towarzyszy psycholog, chory ma lepszą reakcję na leki! I dotyczy to wielu dolegliwości, w tym atopii. Niestety, system tak nie działa.

Jak zatem możemy wspierać dziecko, z psychologiem czy bez?
Przede wszystkim należy z dzieckiem, nawet małym, rozmawiać o tym, na czym polega jego choroba, wspólnie uczyć się rozpoznawania symptomów AZS. Wydaje się nam często, że maluchy niewiele rozumieją, że trzeba je chronić. Tak nie jest. Dzieci doskonale i szybko zaczynają rozumieć swoje dolegliwości. Świetnie, jeśli też lekarz włącza małego pacjenta do rozmowy o chorobie. Niestety, często wizyta jej dotycząca odbywa się niejako nad głową dziecka. Tymczasem rozmówcą powinno być własnie ono, a rodzic jedynie towarzyszem.

To jego najważniejsza rola?
Oczywiście dorosły powinien pilnować systematyki i procesu leczenia, kupować lekarstwa, smarować ciało małego pacjenta, wspierać, pamiętając jednak, że to jest choroba dziecka. Jeżeli w ten sposób podejdziemy do pracy z malcem, to, moim zdaniem, jest to jeden z czynników obniżających stres. Istnieje mnóstwo badań wykazujących, że jeśli chory jest angażowany w procesy diagnozy i leczenia, schorzenie u niego przebiega łagodniej. Obserwacje dotyczą dorosłych, ale u dzieci działa to tak samo. Jeśli nie wiedzą, co się z nimi dzieje, nie potrafią powiedzieć, czego potrzebują, denerwują się i wzmacniają się objawy atopii. Stres narasta też u rodziców.

A oni często go kumulują w sobie…
Tak. Biorą na siebie całą odpowiedzialność, nie dzielą się nią. Więcej, chcąc pomóc dziecku poradzić sobie z chorobą i złagodzić objawy, koncentrują się niemal wyłącznie na nim. Charakterystycznym zjawiskiem jest wówczas swego rodzaju egocentryzm malucha, a potem nastolatka. A jeśli jest się tak mocno samemu skoncentrowanym na sobie, jeśli ma się poczucie, że się dostaje wszystko, pojawia się wiara, że tak wygląda świat. Cierpią na tym albo wręcz się nie rozwijają relacje społeczne. Dziecko nie chce się dzielić, współpracować, ustąpić pola rówieśnikom, zawsze żąda zwycięstwa, atencji i… zaczyna być odrzucane. Ale nie dlatego, że jest chore! Po prostu dziecko egocentryczne nie jest fajnym kolegą.

Źródłem stresu w AZS jest też ból.
O tak. Jest on w tej chorobie ogromny, destrukcyjny, jest alarmem dla naszego mózgu. Następnym problemem jest to, że dziecko – w swoim mniemaniu – staje się niewolnikiem zabiegów. Zamiast iść się pobawić na podwórko, musi co chwila smarować skórę. Musi uważać, czego dotyka czy co je. To wszystko jest irytujące, szczególnie jeśli jest się dzieckiem. Wtedy wszelkie ograniczenia są niezrozumiałe. I tu wraca tak ważna rola tłumaczenia maluchowi choroby.

Kolejny stres pojawia się w okresie dojrzewania, kiedy tak mocno chcemy się podobać sobie i innym, a nie wyglądamy jak gwiazdy z „wyfotoszopowanych" okładek. Potrzebne jest tu wsparcie, także społeczne. Akcje pokazywania się młodych chorych, np. na łuszczycę w ramach „Pozwól się odkryć", czy instagramerka Pani Łuska pokazują chorym, że nie tylko ich ciała nie są idealne. Tak samo działa to w przypadku atopii. I pomaga chorym zrozumieć, że nie są sami. Bo największym problemem każdej choroby przewlekłej jest samotność.

CZY WIESZ, ŻE…

…skóra i układ nerwowy pochodzą z tego samego listka zarodkowego w życiu embrionalnym, a melanocyty, które produkują barwnik, mają budowę komórki nerwowej? To między innymi dlatego tak dużo chorób dermatologicznych jest uzależnionych od stresu.

5 FAZ CHOROBY PRZEWLEKŁEJ

1 Zaprzeczanie i izolacja
2 Gniew
3 Targowanie się
4 Depresja
5 Pogodzenie

Samotność?
Tak. Koncentrujemy się na zwalczaniu choroby i wydaje się nam, że tylko nasze dziecko tak ma. Mówi się, że w przypadku chorób przewlekłych jest pięć faz podobnych do żałoby. Szczególnie dziecku trzeba pomóc przejść przez nie ze wsparciem, bez drogi na skróty. Malec musi zrozumieć, że ma prawo czuć się tak, jak się czuje, że złość jest naturalna.

Coś jeszcze może pomóc rozładowywać stres?
Każdy jest inny. Trzeba obserwować dziecko. Jedno będzie się relaksowało podczas rysowania, kolejnemu pomoże sport. Trzeba dzieci w tej wyjątkowości wspierać.

Podobnie będzie z rodzicem?
Tak stres krąży w całej rodzinie. To dotyczy wszystkich schorzeń przewlekłych. Mówimy, że wówczas chorują wszyscy bliscy. Rodzice często koncentrują się na dziecku, a zapominają o swojej kondycji. Wydaje im się, że jeśli maluch będzie zadbany, wszystko będzie dobrze. Tymczasem atopik potrzebuje silnych, zdrowych rodziców, nie pomoże mu zmęczony dorosły, który tkwi w szponach stresu. To trudne, ale mamie i tacie potrzebne są wyjścia do kina czy pół godziny dla siebie spędzone na kanapie. ■

Mały atopik

Szacuje się, że aż w 60 proc. przypadków atopowe zapalenie skóry rozpoczyna się w 1. roku życia, kolejne 30 proc. zachorowań przypada na okres do 5. roku życia, zaś 20 proc. przypadków ujawnia się po ukończeniu przez dziecko 5 lat. Warto wiedzieć, jak na co dzień funkcjonować z maluchem z AZS.

AZS to choroba przewlekła, charakteryzująca się okresami zaostrzeń i remisji. Pocieszający jest fakt, że w 4/5 przypadków najpóźniej w okresie 12.-13. roku życia, a bardzo często na etapie rozpoczęcia przez dziecko nauki w szkole, dochodzi do zaniknięcia objawów.

Mimo to atopowe zapalenie skóry potrafi być bardzo uciążliwe. Wymaga od rodziców pełnej i stale poszerzanej, wiedzy na temat objawów i możliwych przyczyn choroby, a przede wszystkim systematycznej, konsekwentnej i skrupulatnej współpracy z lekarzem prowadzącym.

Gdy dziecko rozpoczyna naukę w przedszkolu lub szkole, w tej precyzyjnej układance pojawia się kolejny element: nauczyciel. On także powinien dokładnie wiedzieć, czym jest AZS, i być w kontakcie z rodzicami.

JAKIE SĄ OBJAWY?

Patogeneza AZS nie została dotychczas rozpoznana. Splot wielu czynników (genetycznych, biologicznych, autoimmunologicznych, psychosomatycznych, środowiskowych) powoduje, że trudno o wskazanie konkretnego „winowajcy". Badacze nie ustają w analizach, wskazując kolejne czynniki ryzyka. Ostatnio zespół pracujący pod kierownictwem prof. Christiny Zielinski na Technical University w Monachium doszedł do wniosku, że reakcje alergiczne może powodować sól, co potwierdza fakt, że poziomy sodu w zmienionej atopowo skórze są 30-krotnie wyższe niż w zdrowej. Z kolei w kwietniu tego roku na łamach „Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology" opublikowano zestawienie, z którego wynika, że jedną z przyczyn AZS może być niedobór cynku.

Dużo więcej można powiedzieć o objawach choroby. Choć i te zmieniają się w zależności od wieku:

- **3. MIESIĄC – 4. ROK ŻYCIA** – rumieniowe plamy, zwykle na policzkach, a także suchość skóry, którym towarzyszy świąd, wywołujący drapanie, będące przyczyną nadkażeń, najczęściej o podłożu bakteryjnym.
- **4.-12. ROK ŻYCIA** – zmiany skórne w zgięciach łokciowych, kolanowych, na szyi i twarzy. Intensywny świąd powoduje rozdrażnienie, problemy ze snem, kłopoty z koncentracją, a także spadek samooceny wywołany wyglądem skóry.
- **PO 12. ROKU ŻYCIA** – zaczerwienienia w okolicach twarzy, szyi, dekoltu, bardzo często także o podłożu stresowym, ale również zmiany w zgięciach łokciowych oraz kolanowych. Skóra jest cienka i bardzo sucha.

NA CO UWAŻAĆ?

- **HIGIENA** – to warunek konieczny, by nie doprowadzać do zaostrzenia stanu zapalnego. W domu należy korzystać z hipoalergicznych detergentów i środków myjących, a także emolientów. Idąc do przedszkola i szkoły, dziecko powinno mieć zapewniony komfort korzystania ze swojego preparatu myjącego, tak by inne dzieci nie miały do niego dostępu.

  Warto uzyskać informacje na temat stosowanych w placówce detergentów i maksymalnie ograniczyć kontakt dziecka z czyszczonymi powierzchniami, np. poprzez zastosowanie nakładek na krzesła czy bawełnianych pufów do siedzenia na podłodze.
- **PIELĘGNACJA** – codzienne dbanie o skórę w domowych warunkach to przede wszystkim stosowanie kremów i maści ochronnych oraz emolientów. Warto przekazać pedagogom i opiekunom wszelkie informacje związane z preparatami, które trzeba aplikować, by umożliwić dziecku zadbanie o skórę także w placówce przedszkolnej czy szkolnej.
- **ZABAWKI, POMOCE EDUKACYJNE** – kupując je dziecku, dbajmy o to, by były atestowane, bezpieczne, wolne od chemikaliów. W przedszkolu i szkole dziecko powinno mieć możliwość zabezpieczenia rąk przed zabawą klockami czy misiami używanymi przez inne maluchy poprzez wmasowanie w dłonie emolientu lub nałożenie bawełnianych cienkich rękawiczek.

20 proc.

dzieci, według szacunków amerykańskich lekarzy, choruje na AZS. 2/3 z nich ma łagodną i umiarkowaną postać choroby.

- **ODZIEŻ** – powinna być dostosowana do panujących warunków atmosferycznych, by nie doprowadzić do przegrzania, spocenia (pot to jeden z czynników drażniących). Dobra jest z naturalnych, przewiewnych materiałów. Pedagog powinien też umieć pomóc dziecku w założeniu lub zdjęciu łagodzących kompresów czy opatrunków.
- **DIETA** – w domu postaw na regionalne, sezonowe, proste produkty – takie też dawaj dziecku do szkoły na drugie śniadanie. Wyeliminuj przetworzoną żywność, sztuczne dodatki, kupne słodycze i przekąski. Poinformuj personel przedszkola lub szkoły nie tylko o istniejącej alergii pokarmowej (to oczywiste), lecz także o zdiagnozowanym AZS. Możesz ustalić, że dziecko będzie przynosiło własne posiłki, co może być dla niego źródłem wstydu, albo poprosić o przesyłanie z wyprzedzeniem menu na cały tydzień, by zlokalizować ewentualne alergeny.
- **WSPARCIE** – już w wieku kilku-kilkunastu lat AZS – a konkretnie: wygląd skóry, dyskomfort spowodowany pieczeniem i swędzeniem, jak również same nawroty choroby i wymagająca modyfikacji terapia mogą powodować zaburzenia w funkcjonowaniu dziecka w przedszkolu i szkole. Najbardziej typowe problemy to niska samoocena, kłopoty w relacjach z rówieśnikami i z koncentracją, brak cierpliwości, chęci do zabawy czy nauki. Znacząca jest rola pedagogów, którzy powinni umieć tak poprowadzić zajęcia i wyznaczyć cele dziecku, żeby skupiło się na ich wypełnieniu, a nie dolegliwościach skórnych. ■

Warto *wiedzieć*

Stres związany z AZS ma przełożenie na kondycję psychiczną zarówno dziecka, jak i dorosłego. Warto uczyć już kilkulatka radzenia sobie w sytuacjach napięcia i dyskomfortu. Nauczyciele powinni mieć pełną wiedzę na temat aktualnego stanu malucha, prowadzonego leczenia, mieć świadomość skutków ubocznych stosowanych leków, w tym pogorszenia samopoczucia.

Na podstawie: „ABC atopii. Poradnik dla opiekunów i pedagogów", Polskie Towarzystwo Chorób Atopowych, 2018/2019

DZIEŃ atopika

Od rana do wieczora skóra dotknięta atopowym zapaleniem wymaga wyjątkowej troski i uwagi. Sprawdź, co robić, by nie zaostrzać objawów i funkcjonować komfortowo.

Każda osoba cierpiąca na atopowe zapalenie skóry doświadcza innego rodzaju symptomów. Czasem choroba jest niemal nieodczuwalna, ale w okresach tzw. zaostrzenia bardzo daje się we znaki. – Do objawów skórnych dołączają często inne dolegliwości, wynikające z towarzyszących alergii: wziewnych czy pokarmowych – opowiada Klaudia, 38-latka z Warszawy, która z AZS zmaga się od dzieciństwa. – W takich momentach proste czynności pielęgnacyjne zmieniają się w wieloetapowe rytuały, a wyjście z domu staje się wyzwaniem – dodaje. Na jakie „niespodzianki" trzeba być gotowym w czasie ostrego stanu zapalnego?

GODZINA 7.30/ PORANEK

– Często już po przebudzeniu odczuwam przykre dolegliwości: opuchliznę oczu, zaczerwienienie powiek i skóry szyi. Cała moja uwaga skoncentrowana jest na złagodzeniu swędzenia i pieczenia – relacjonuje Klaudia.

– Skóra w nocy, jeśli ma styczność ze sztucznymi tekstyliami, pościelą, odzieżą do spania, może być podrażniona. Wszystkim pacjentom cierpiącym na AZS proponuję więc zainwestowanie w stu procentach naturalną pościel – wyjaśnia Joanna Tur, kosmetolog z salonu Dobra Kosmetyka w Białymstoku.

Niejednokrotnie, zwłaszcza wiosną, w czasie intensywnego pylenia roślin, do alergii skórnej dołącza wziewna, a wówczas dochodzi do kumulacji objawów. Wtedy pierwszy etap to wzięcie leków przeciwalergicznych, przepisanych przez lekarza. Kolejny krok to delikatne mycie twarzy i ciała.

– Używam tylko sprawdzonych preparatów. Są to dermokosmetyki z linii przeznaczonych dla skóry atopowej, np. kostka lub krem myjący. Dobrym pomysłem jest też użycie mydła dla niemowląt, bez zapachu i barwników – opowiada Klaudia.

Co ważne, każdy powinien „na własnej skórze" sprawdzić, czy dana linia kosmetyczna jest dla niego bezpieczna i skuteczna. – Mnie na przykład uczulają rumianek i ogórecznik, popularne składniki serii do skóry atopowej – tłumaczy Klaudia.

GODZINA 8.00/ PRYSZNIC

Atopicy nie mogą sobie pozwolić na długą kąpiel w wannie, ponieważ powoduje ona wysuszenie skóry, zwłaszcza gdy woda jest chlorowana. – Mydło czy żel pod prysznic powinny być naturalne, bioaktywne i bezzapachowe, przeznaczone dla osób ze skórnymi problemami – zwraca uwagę Joanna Tur. – Ważne, by osuszać skórę, a nie wycierać, by nie doprowadzić do dodatkowych podrażnień – dodaje.

– Najczęściej używam tego samego preparatu do twarzy i reszty ciała, np. kremu myjącego lub hipoalergicznej emulsji. Kolejny krok to aplikacja warstwy ochronnej: kremu lub maści – mówi Klaudia.

– Po umyciu się nie można zapomnieć o odpowiednim nawilżeniu skóry. Mogą do tego posłużyć niektóre preparaty dostępne w drogeriach, ale najlepiej skorzystać z tych przepisanych przez lekarza. Balsam czy krem do ciała również wskazany jest bezzapachowy – rekomenduje kosmetolog, tłumacząc dalej: – Dobrane preparaty mogą złagodzić nieprzyjemne objawy. Należy wybierać naturalne emulsje czy kremy, które nie tylko łagodzą podrażnienia, ale mają też właściwości regenerujące i ochronne. Powinny zawierać takie składniki, jak: mocznik, kwas hialuronowy, olej makadamia, masło shea, wodę termalną oraz kompleksy ceramidów, które w naturalny sposób odbudowują barierę hydrolipidową skóry.

W okresach zaostrzenia choroby szczególnie ścieniona i wysuszona, a przez to wrażliwa , jest skóra twarzy, szyi, okolic oczu. – Nakładam na nie apteczną maść, przygotowywaną dla mnie z przepisu lekarza. Zawiera m.in. witaminy E i D3, glicerynę, cholesterol – mówi Klaudia.

Na początku XX wieku objawy wskazujące na AZS stwierdzano zaledwie u 1 procenta pacjentów. Dziś z AZS boryka się aż 1/3 populacji.

GODZINA 8.30-9.00/ MAKIJAŻ

Poranny makijaż, zwłaszcza gdy jest ciepło, bywa sporym wyzwaniem. – Makijaż skóry atopowej nie powinien być zbyt ciężki, żeby dodatkowo nie podrażniał skóry, ale musi też maskować zmiany i niedoskonałości. Warto użyć lekkiego podkładu i zmatowić twarz, omiatając ją pudrem mineralnym. Cerę można również stonować, używając bronzera – zaleca Joanna Tur.

Po drugie, wiele kosmetyków do makijażu zawiera substancje alergizujące, stąd „dozwolone" są tylko te hipoalergiczne.

Po trzecie, olbrzymie znaczenie ma higiena. Trzeba bardzo zwracać uwagę na termin ważności produktu, czystość opakowania, a także samego aplikatora, np. szczoteczki, gąbeczki czy pędzelka.

Po czwarte: funkcja ochronna. Skóra dotknięta AZS wymaga ochrony przed promieniowaniem UV. Na szczęście kosmetyki kolorowe nowej generacji w większości są wyposażone w filtry. To ważne także w porze jesienno-zimowej.

GODZINA 9.00/ WYJŚCIE Z DOMU

– Z dezodorantów wykonanych na bazie alkoholu powinno się zrezygnować i zastąpić je antyperspirantami. Jeżeli chodzi o perfumy czy wody toaletowe, rozpylone w niewielkiej ▸

ilości na ubraniu czy końcówkach włosów, nie powinny zaszkodzić – mówi kosmetolog.

Klaudia dodaje, że akurat ona nie doświadcza żadnych reakcji alergicznych po użyciu dezodorantu. Natomiast z wodami toaletowymi czy perfumami jest ostrożna. – Zawsze sprawdzam je na nadgarstku albo przedramieniu. Jeżeli skóra swędzi i piecze, w ogóle rezygnuję z zapachu, bo wiem, że może mnie dodatkowo uczulać i podrażniać – wyjaśnia Klaudia.

GODZINA 10-17/ POZA DOMEM

Jeśli planujemy przebywanie na zewnątrz, koniecznie trzeba do torebki wrzucić preparat ochronny z filtrami. W fazie zaostrzenia choroby na podorędziu warto mieć przepisany apteczny specyfik lub sprawdzony dermokosmetyk. – Skóra dotknięta AZS robi się pergaminowa, wyjątkowo cienka i sucha, a to sprzyjające środowisko dla bakterii i wirusów, które przenikając w skórę, wzmagają stan zapalny. Dlatego tak ważne jest regularne ponawianie w ciągu dnia aplikacji preparatu ochronnego – mówi Klaudia.

– W pracy dodatkowo warto często myć twarz i ją nawilżać. Mieć przy sobie środek przeciwuczuleniowy i brać go regularnie. A poza tym – unikać stresu, który pogarsza stan skóry. Ja stosuję różne techniki relaksacyjne – opowiada Klaudia.

– Skóra atopowa nie lubi ani zbyt wysokich, ani zbyt niskich temperatur, nie służą jej też ich zmiany. Osoby z AZS powinny unikać miejsc, gdzie jest klimatyzacja – podkreśla kosmetolog.

GODZINA 18.00-19.00/ POWRÓT

– Pierwsza czynność, którą wykonuję, to dokładny demakijaż. Stosuję przetestowany, bezpieczny dla mnie preparat do oczyszczania, oczywiście hipoalergiczny. Potem delikatnie myję twarz i od razu wklepuję krem nawilżający. Dopiero wtedy czuję ulgę, moja skóra oddycha – opowiada Klaudia.

A czy maseczki są dozwolone? – Stosuję maseczki nawilżające, ale tylko w okresach remisji, bo z doświadczenia wiem, że nawet te dla skóry bardzo wrażliwej mogą zawierać składniki uczulające. Całkowicie należy zaś zrezygnować ze złuszczania, nawet tego bardzo delikatnego – rekomenduje Klaudia.

GODZINA 20.00-22.00/ KĄPIEL I PIELĘGNACJA

Warto wybrać dermokosmetyki, które pozostawiają na skórze warstwę ochronną, nawilżają i natłuszczają, a w stanach szczególnego zaostrzenia – domowy krochmal, który skutecznie łagodzi dokuczliwe pieczenie. Można skorzystać z preparatów na bazie ziół: nagietka i aloesu. Oleje nawilżają i odżywiają skórę oraz działają przeciwzapalnie dzięki zawartości kwasów omega-3.

Osobna kwestia to mycie włosów, AZS może obejmować także skórę głowy. – Wiele osób z atopowym zapaleniem skóry myli je z łupieżem, a co za tym idzie, stosuje szampony przeciwłupieżowe. To wielki błąd. Taki szampon wysusza skórę, a w przypadku osób z AZS powinna ona być nawilżana. Najlepiej zapytać w aptece o szampon dermatologiczny – rekomenduje kosmetolog.

Potwierdza to Klaudia. – Ja stosuję albo szampony zapisane przez dermatologa, albo specjalne apteczne dermokosmetyki. Można ich używać raz w tygodniu, pomiędzy myciami zwykłymi szamponami – uważa Klaudia. I radzi, by nie pochylać głowy przy spłukiwaniu włosów, aby uniknąć kontaktu skóry twarzy z podrażniającą pianą.

Przed położeniem się spać warto zapewnić skórze warstwę ochronną, wklepując preparat do skóry atopowej, najlepiej natłuszczający. Trzeba też pamiętać o wzięciu leków. ■

DOMOWE OBOWIĄZKI

Pranie, mycie naczyń, sprzątanie i inne czynności wymagające użycia detergentów warto wykonywać ze szczególną uwagą. Niestety, tradycyjne detergenty uczulają. By sobie nie zaszkodzić, np. piorąc ubranie, lepiej zrobić testy skórne na konkretne składniki. Bezpiecznym rozwiązaniem jest używanie preparatów dla niemowląt od 1. dnia życia – bezzapachowych, ekologicznych. Do prania warto stosować szare mydło potasowe, płyny na bazie naturalnych minerałów, mineralne kule i orzechy do prania. Wśród płynów do prania i płukania znaleźć można takie, które neutralizują alergeny, np. kurzu, a także dezynfekujące dodatki do proszku, pozbawione fosforanów, konserwantów, sztucznych aromatów, enzymów czy substancji petrochemicznych. Dostępne są też hipoalergiczne odplamiacze.

ATOPIA POD KONTROLĄ

NASZ EKSPERT
dr hab. n.med. Ewa Trznadel-Grodzka
Specjalista dermatologii

Uporczywy i bardzo nasilony świąd skóry, często wywołujący rozdrażnienie i niepokój dziecka, to najczęstszy objaw atopowego zapalenia skóry.

Czego się wystrzegać w przypadku AZS?

Gdy maluch choruje na atopowe zapalenie skóry, dieta dziecka powinna być rozszerzana stopniowo, najlepiej pod osłoną mleka matki. Należy dbać o odpowiednie ubranko dla malucha, aby było bawełniane i luźne. Stosować odpowiednie preparaty do kąpieli, pielęgnacji oraz prania. Unikać zbyt długich i gorących kąpieli oraz dbać o odpowiednią temperaturę otoczenia. Jeżeli objawy AZS u dziecka znacznie się nasilą, intensywny świąd nie daje maluchowi zasnąć, a preparaty do pielęgnacji nie przynoszą ulgi, należy konsultować się ze specjalistą dermatologiem lub alergologiem.

Jak prawidłowo pielęgnować skórę małego atopika?

Kąpiel dziecka chorującego na atopowe zapalenie skóry powinna być krótka, w nieco chłodniejszej wodzie. Do kąpieli należy użyć emolientów np. Olejek lub emulsję do kąpieli Baby Dermedic Linum. Są to preparaty o bardzo delikatnej formule. Działają przeciwzapalnie i przeciwświądowo przez co przyśpieszają gojenie uszkodzonego naskórka. Odbudowują też uszkodzony płaszcz hydrolipidowy skóry. Mogą być stosowane od pierwszych dni życia.

Po kąpieli skórę malucha należy delikatnie osuszyć, nie wolno pocierać. Na czystą, suchą skórę należy nałożyć nawilżająco-natłuszczający emolient np. masło intensywnie natłuszczające Dermedic Linum baby. Stosowanie preparatów z emolientami jest jednym ze sposobów leczenia atopowego zapalenia skóry w warunkach domowych.

RATUNEK DLA SKÓRY ATOPOWEJ I SUCHEJ
Poznaj opinie o maśle intensywnie nawilżającym
dermedicowo.pl

99% mam uważa, że Masło było dobrze tolerowane przez skórę ich dziecka
98% uważa, że produkt wyraźnie nawilżył i wygładził skórę dziecka
97% przyznało, że istotnie zmniejszyła się szorstkość skóry dziecka

Dołącz do społeczności na **www.dermedicowo.pl**, zbieraj punkty i odbieraj **NAGRODY!**
Zdobywaj wiedzę prosto od ekspertów i poznaj inne mamy.

Super Masło
od 1. dnia życia

Wyniki ankiety znajdziesz na dermedicowo.pl

Pyszni zmiennicy

Atopia, szczególnie u dzieci, może iść w parze z alergią na mleko i jajka kurze. Jak to sprawdzić? Czego unikać? Jak gotować? Zobacz, a potem pomóż maluchowi jeść zdrowo i smacznie.

W świadomości wielu rodziców sam fakt, że maluch choruje na AZS, świadczy o tym, że ma alergię pokarmową i każdą zmianę skórną wiążą ze zjedzeniem czegoś nowego. Rzeczywiście, badania wskazują, że uczulenie na pokarmy występuje u 3-8 proc. dzieci zdrowych i aż u 35 proc. dzieci z AZS. Dalej jednak nawet 65 proc. atopicznych maluchów nie ma alergii na żywność. Stosowanie u nich diety eliminacyjnej nie zadziała, a może prowadzić do deficytów ważnych składników pokarmowych.

Sytuację komplikuje fakt, że wyprysk może wynikać z tzw. reakcji pseudoalergicznych na konserwanty, zapachy czy barwniki, ukryte choćby w cukierkach. Właśnie dlatego tak ważne jest sprawdzenie, czy dziecko ma alergię.

DO LEKARZA I CO POTEM?

Potwierdzeniem uczulenia pokarmowego u atopika powinien zająć się alergolog. Najczęściej, na początku, wykonuje się punktowe i płatkowe testy skórne z wykorzystaniem alergenów pokarmowych. Oznacza się też całkowity poziom IgE, czyli białka potwierdzającego istnienie przeciwciał alergicznych we krwi.

Niekiedy, po dodatnim wyniku testów punktowych, dodatkowo bada się też stężenie przeciwciał IgE przeciw konkretnym pokarmom. Na koniec testów potwierdza się doustną próbą prowokacyjną, czyli podaniem „podejrzanych" pokarmów i obserwacją dziecka. Dopiero po tych badaniach, pod kontrolą lekarza, można wprowadzać dietę eliminacyjną. Nie warto robić niczego na własną rękę!

Najczęściej maluchy są uczulone na białka mleka krowiego, białka jaja kurzego, następne w kolejności są orzechy ziemne, pszenica, soja i owoce morza. Najtrudniejsze dla malca i jego gotujących rodziców jest znalezienie zamienników tych dwóch pierwszych składników. Jak je zastąpić? Zobacz na następnej stronie!

5-6 m.ż.

do tego czasu nie powinno się rozszerzać diety niemowlęcia.

ZAMIENNIKI JAJEK

SIEMIĘ LNIANE LUB CHIA

Łyżkę zmielonych ziaren zalej 3 łyżkami gorącej wody. Odstaw na kilka minut. Łyżka masy zastępuje jedno jajko. Dodawaj do ciast, naleśników, smoothie, pulpetów, kotlecików.

MUS Z JABŁEK

Idealny do muffinek i wilgotnych ciast. Dodatkowo daje słodycz. 1/3 szklanki purée zastępuje jedno jajko.

BANAN

Rozgniecionego widelcem lub zmiksowanego dodawaj do ciast. Jeden, średniej wielkości, zastępuje jedno jajko.

DYNIA, BATAT, ZIEMNIAK

Purée z ugotowanych warzyw też spaja ciasta, ale świetnie nadaje się również do kotletów i wytrawnych zapiekanek. 1/3 szklanki purée zastępuje jedno jajko.

MĄKA ZIEMNIACZANA, SKROBIA KUKURYDZIANA

Po dodaniu do wody tworzą zawiesinę przypominającą białko jaja, świetne przy robieniu naleśników, biszkoptu, kotletów. Łyżka mąki lub skrobi z łyżką wody zastępują jedno jajko.

AQUAFABA

To płyn pozostały po odsączeniu ciecierzycy z puszki. Schłodzony ubija się podobnie (choć wolniej!) jak białko jaja. Można go wykorzystać do robienia piankowych musów, deserów, bez, a także pulpecików czy wegańskiego/bezjajecznego majonezu.

Obserwuj *skórę!*

Zaostrzać objawy AZS mogą też produkty zawierające histaminę lub stymulujące jej uwalnianie. Są to: cytrusy, banany, kakao i czekolada, truskawki i pomidory, sery pleśniowe i dojrzewające. Po ich zjedzeniu warto przyjrzeć się skórze i zanotować objawy.

ZAMIENNIKI MLEKA

Są to napoje: migdałowy, ryżowy, owsiany, konopny, jaglany, sojowy oraz kokosowy. Warto pić te ze sklepu, niesłodzone. Są wzbogacane wapniem i witaminami. Można też, od czasu do czasu, robić domowe roślinne mleko.

KOKOSOWE

- 300 g wiórków kokosowych zalej litrem wody, mocz przez noc. Rano podgrzej, ale nie gotuj, zmiksuj. Przelej przez gazę, odciskając, trzymaj w lodówce.

* Z pulpy kokosowej możesz zrobić pralinki – z masy posłodzonej ksylitolem utocz kulki, oblej roztopioną gorzką czekoladą.

MIGDAŁOWE

- Szklankę migdałów zalej 3 szklankami wrzątku, mocz przez noc. Zmiksuj razem z wodą, w której się moczyły, dodaj łyżkę cukru lub ksylitolu, wymieszaj. Przecedź.

* Z resztek migdałów możesz zrobić waniliowy twarożek. Migdały wymieszaj z 0,5-1 łyżeczką soku z cytryny, dodaj ziarenka z 1/2 strąka wanilii i tyle mleka migdałowego, by osiągnąć pożądaną konsystencję. ■

KONIEC PROBLEMÓW ZE SNEM MAŁYCH ATOPIKÓW!

Częste pobudki w nocy, płacz, wychodzenie z łóżeczka i chęć drapania się doprowadzająca do uszkodzenia naskórka – to najczęstsze nocne objawy Atopowego Zapalenia Skóry u dzieci. Jak sobie z nimi radzić?

Atopowe zapalenie skóry występuje 2-3 razy częściej u dzieci niż u dorosłych, a najcięższa postać występuje od dnia narodzin do 2 roku życia. Choroba ta przebiega z fazami zaostrzenia i remisji. W fazie ostrej, oprócz skrajnej suchości charakterystycznej dla AZS, pojawiają się stany zapalne w postaci czerwonych krostek oraz uporczywy świąd, który nie pozwala zasnąć dzieciom i doprowadza do częstych pobudek nocnych.

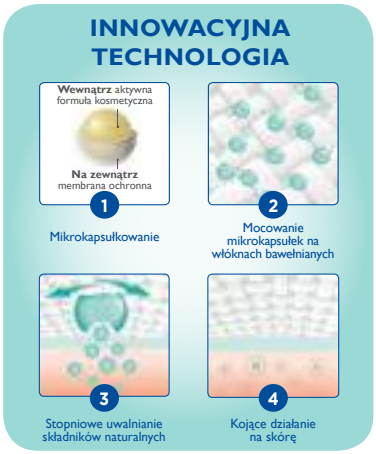
Jak prawidło pielęgnować skórę atopową? Na co zwrócić uwagę przy wyborze kosmetyków?

Skóra dotknięta atopowym zapaleniem skóry charakteryzuje się uszkodzoną barierą ochronną oraz podwyższonymi markerami stanu zapalnego i świądu, dlatego dermoksmetyki powinny zawierać składniki aktywnie odbudowujące barierę ochronną oraz działające przeciwświądowo. **Destylat oleju słonecznikowego®** obecny w gamie produktów Mustela Stelatopia, zwiększa syntezę kluczowych lipidów naskórka oraz hamuje produkcję mediataorów zaplanych. Obecność **Avocado Perseose®**, wzmacnia działanie Destylatu oleju słonecznikowanego oraz zachowuje kapitał komórek macierzystych skóry. Pamiętaj, że w pielęgnacji skóry atopowej ogromne znaczenie mają nie tylko produkty do pielęgnacji twarzy i ciała (balsamy, kremy), ale także produktu do oczyszczania, które w delikatny sposób oczyszczą skórę nie naruszając jej płaszcza hydrolipidowego.

Jeśli pielęgnacja samymi emolientami to za mało, wypróbuj nowość Mustela – Stelatopia® Pierwsza Kojąca piżamka do skóry skłonnej do atopii. Jest to innowacyjny produkt ze 100% certyfikowanej bawełny zalecanej przez dermatologów i alergologów. Tkanina została zaprojektowana specjalnie dla skóry skłonnej do atopii i otrzymała europejski certyfikat Oeko-tex standard100, nakładający ścisłe kontrole w celu zapewnienia bezpieczeństwa skóry poprzez zakaz stosowania szkodliwych substancji w procesie jej produkcji.

Na włóknach bawełnianych piżamki zamocowane zostały specjalne mikrokapsułki z kojącymi składnikami aktywnymi - destylatem oleju słonecznikowego, olejem z awokado, ceramidami, skwalanem oraz witaminą E, które uwalniane są stopniowo pod wpływem ruchu dziecka.

W taki sposób składniki aktywne dostarczane są do skóry w sposób ciągły i przedłużają działanie emolientów zastosowanych przed założeniem piżamki. Wszystkie szwy w piżamce są zewnętrzne, co ogranicza zadrapania i zapewnia bezpośredni kontakt tkaniny ze skórą.



Codzienne zakładanie dziecku piżamki do snu znacząco poprawia jakość życia całej rodziny. Dzieci szybciej zasypiają i dużo rzadziej budzą się w nocy. Przestają czuć uciążliwy świąd, dzięki czemu stają się spokojniejsze i pogodniejsze. Już po 7 dniach można zauważyć diametralną poprawę kondycji ich skóry, która staje się delikatniejsza i gładsza. Rany, które nie są już rozdrapywane, dużo szybciej się goją.

Stelatopia Kojąca Piżamka

Skuteczność potwierdzona klinicznie:

- Redukcja świądu o **81%***
- **2 x** mniej nocnych przebudzeń**
- Poprawa jakości snu już po **7** dniach stosowania**

KOJĄCE MIKROKAPSUŁKI

* Badanie kliniczne (ocena prowadzącego badanie) prowadzone na grupie 66 niemowląt i dzieci o skórze skłonnej do atopii przez okres 28 dni.
** Badanie konsumenckie prowadzone na grupie 22 niemowląt i dzieci w okresie 7 dni, we współpracy z francuskim Eczema Association.

artykuł sponsorowany