

Jak sobie radzić z Atopowym Zapaleniem Skóry (w skrócie AZS) u dzieci

AZS to przewlekła choroba zapalna skóry przebiegająca ze znacznym świądem.

Nazwa „atopowe” sugeruje, że jest to choroba alergiczna, jednak nie zawsze tylko alergia jest przyczyną powstania AZS.

Zwykle większość rodziców mających do czynienia z AZS u swojego dziecka wiąże to tylko ze spożywanym pokarmem i stosuje różne diety, czasem bardzo drastyczne, nie uzyskując spodziewanej poprawy.

Tymczasem w AZS mamy do czynienia zarówno z **zaburzeniami immunologicznymi** (m.in. alergią) jak i z zaburzeniami w samej budowie skóry – nieprawidłową warstwą rogową. Prowadzi to do wzmożonej utraty wody, a co za tym idzie suchości skóry, oraz zwiększonej przepuszczalności skóry dla różnych czynników zewnętrznych. Skóra ta jest również narażona na rozmaite infekcje (bakteryjne, wirusowe, grzybicze) gdyż komórki pozbawione są naturalnych substancji zapobiegających tym infekcjom. Pogarsza to zwykle stan zapalny prowadząc do błędnego koła wyprysku.

Tak więc jednym z podstawowych zaleceń przy leczeniu AZS jest **prawidłowa pielęgnacja skóry** i to zarówno tej objętej procesem zapalnym (typowe obszary w zależności od wieku pacjenta) jak i skóry pozostałej. Pielęgnacja powinna wejść w nawyk, ponieważ należy stosować ją codziennie, a nie tylko w okresie zaostrzeń.

U pacjentów z AZS skóra „pozornie zdrowa” oglądana pod mikroskopem znacznie różni się od skóry zdrowej- bardzo cienki płaszcz lipidowy, zaburzenia budowy warstwy rogowej.

Ogólne zalecenia dla każdego pacjenta z AZS to:

1. Nie przegrzewać
2. Kąpać krótko w niezbyt ciepłej wodzie (ok 32 st)- najlepiej prysznic
3. Do kąpieli używać delikatnych mydeł o pH kwaśnym, a najlepiej syndetów (syntetyczne detergenty), dla małych dzieci dodawać do kąpieli
4. Zaraz po kąpieli (w ciągu 5 min) posmarować wilgotną (tylko lekko osuszyć ręcznikiem) skórę emolientem odpowiednio dobranym do stanu skóry i pory roku (zimą bardziej tłusto)
5. W ciągu dnia w zależności od stanu skóry 1-2 x **emolienty** (rodzaj emolientu trzeba dobrać indywidualnie) . Jeśli nie ma w danym momencie zaostrzeń dobrze jest stosować kremy lub maści z mocznikiem, który bardzo dobrze nawilża (ale w stanie zapalnym podrażnia)
6. Ubrania nie powinny zawierać wełny ani włókien syntetycznych. Trzeba zwrócić uwagę aby były miękkie bez części podrażniających skórę (np. metki). Najlepiej aby

- były białe lub kolorowe ale „sprane”, gdyż barwniki mogą podrażniać chorą skórę.
7. Odzież należy prać w delikatnych płynach przeznaczonych dla alergików i nie używać płynów do płukania (substancje zapachowe są silnymi alergenami)
 8. W razie zaostrzeń stosować przepisane przez lekarza środki- **leczenie przeciw zapalne** jest bardzo ważne.
 9. Należy pamiętać , że zaostrzenia powodują nie tylko alergeny na które pacjent jest uczulony , ale również stres, infekcje, dodatki do żywności (znajdujące się we wszystkich produktach przetworzonych) słodczyce, jak również narażenie na dym tytoniowy i zanieczyszczenia powietrza.
 10. Należy pamiętać , że jest to choroba przewlekła i odpowiednio wcześniej pokierować zainteresowaniami dzieci - niewskazany jest kontakt z substancjami chemicznymi mogącymi wywołać alergię kontaktową na którą dzieci z AZS są szczególnie narażone. Dotyczy to w szczególności wyboru zawodu (na pewno nie fryzjerstwo, pielęgniarstwo, medycyna zabiegowa, przemysł samochodowy itd.)

Jeśli Twoje dziecko ma problem z atopowym zapaleniem skóry zapraszamy na wizytę do naszych specjalistów - [Umów się już dziś!](#)

Tekst:

Dr n.med Anna Wójtowicz - pediatra, alergolog z długoletnim stażem

Zamieszczone teksty stanowią własność intelektualną autorów, tym samym nie mogą być wykorzystywane w całości lub w części bez zgody autorów.