

Dermatita atopică

Dermatita atopică este o afecțiune a pielii inflamatorie, cronică și recurentă. Apare la aproximativ 20% dintre copiii în vârstă de până la 6 ani. La mulți ajunge să dispară, dar la 2-5% dintre adulți persistă. Pielea este uscată, roșie și solzoasă. Poate provoca multe mâncărimi, ceea ce duce la zgâriere. În unele momente se îmbunătățește cu privire la alte momente. Este un proces benign și necontagios. În formele moderate și severe poate reduce calitatea vieții și duce la repercusiuni psihologice.

Ce este de făcut?

1. Să se hidrateze pielea zilnic

Este baza tratamentului dermatitei atopice. Trebuie să se folosească o cremă cu grăsime și fără parfum. Evitați produsele cu alcool, parfumuri, conservanți sau substanțe iritante.



La duș: folosiți apă caldă și stați sub apă o perioadă scurtă de timp. Săpunurile și șampoanele trebuie să fie foarte blânde, dintre cele care nu sporesc uscăciunea pielii, cu componente pe bază de ovăz și fără parfumuri sau conservanți. Sunt cunoscute precum "săpunuri fără săpun" (*syndets*: detergenți sintetici).

Uscați-vă fără a freca pielea. Este important să aplicați crema cât mai repede posibil imediat după duș sau baie, în timp ce apa încă acoperă pielea și să repetați aplicarea ori de câte ori este necesar.

2. Pentru a preveni noi apariții și a nu irita pielea

Hainele: spălați-le cu săpunuri neiritante și clătiți-le bine. Nu folosiți înălbitori sau balsamuri de rufe.

Purtați lenjerie de corp din bumbac. Evitați lâna, țesăturile sintetice și îmbrăcămintea strâmtă. Nu vă îmbrăcați prea gros (căldura înrăutățește situația).

Evitați: toate lucrurile la care sunteți alergic/ă; stresul; mediile prea reci sau calde și umiditatea sau produsele iritante, cum ar fi produsele de curățenie (folosiți mănuși de bumbac și, pe deasupra, mănuși de cauciuc sau de plastic).

Se recomandă să evitați să vă scărpiți leziunile, pentru că s-ar putea să vi se infecteze. Păstrați-vă unghiile scurte și curate pentru a evita leziunile atunci când vă scărpiți.

Dacă detectați că vă scărpiți în timp ce dormiți, dormiți cu mănuși de bumbac.

Faceți sport în mod regulat (nu uitați să vă hidratați bine după duș sau înot).

Protejați-vă de soare (creme solare cu un factor minim de protecție de 30, pălării, ochelari...), mai ales dacă urmați un tratament topic. Crema solară nu înlocuiește hidratarea zilnică necesară.



3. Tratamentul în cazul reparației

În cazul unei reparații sau a unei infecții a pielii (roșie, caldă, cu puroi sau febră), consultați-vă medicul de îngrijire primară.

Tratament topic: cel mai important este să realizați **tratamentele zilnice** așa cum vi s-a indicat. Se alege **textura tratamentului** care se potrivește cel mai bine fiecărei persoane pentru a favoriza continuitatea sa.

Gel: de absorbție rapidă; nu este vizibil pe piele; nu pătează hainele și este ideal pentru scalp.

Creme și unguente: pentru zonele mici de piele care au nevoie de mai multă hidratare.

Șampoane cu tratament: pentru curățarea părului și a scalpului.