

## **ΑΠΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΕΚΖΕΜΑΤΟΣ**

### **Σαββίδου Αβρόρα. Παιδίατρος**

Η ατοπική δερματίτιδα ( ατοπικό έκζεμα) είναι μια χρόνια φλεγμονώδης νόσος του δέρματος των παιδιών και των ενηλίκων με υφέσεις και εξάρσεις. Το δέρμα των ασθενών είναι ξηρό και επιρρεπές σε δευτερογενείς λοιμώξεις. Το κύριο χαρακτηριστικό της ατοπικής δερματίτιδας είναι ο κνησμός. Με τον κνησμό οι ασθενείς προκαλούν τραυματισμούς αφήνοντας έτσι ανοιχτό το δρόμο για την είσοδο παθογόνων και τη λοίμωξη. Δεν υπάρχει ριζική θεραπεία για την ατοπική δερματίτιδα, αλλά υπάρχουν πολλοί τρόποι ελέγχου αυτής. Πολύ μεγάλη σημασία έχουν τα γενικά μέτρα πρόληψης των εξάρσεων της ατοπικής δερματίτιδας.

### **Προληπτικά μέτρα:**

Αποφυγή τριβής και κνησμού. Κοντά νύχια στα παιδιά για να μην ξύνονται.

Αποφυγή του τριψίματος του δέρματος μετά το μπάνιο.

Αποφυγή εφίδρωσης.

Αποφυγή μεγάλων αλλαγών θερμοκρασίας εσωτερικού – εξωτερικού περιβάλλοντος.

Απομάκρυνση από το περιβάλλον ερεθιστικών παραγόντων ( τρίχες ζώων, ακάρεα, γύρη, παιχνίδια από συνθετικό υλικό).

Το δωμάτιο του παιδιού πρέπει να είναι λιτό, χωρίς μικροαντικείμενα, χνουδωτά παιχνίδια, χαλιά, μαξιλάρια και στρώματα που περιέχουν πούπουλα και χνούδι και να καθαρίζεται τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα με

ηλεκτρική σκούπα και να αερίζεται καλά. Η σκόνη και τα ακάρεα δρουν ερεθιστικά όχι μόνο στο δέρμα, αλλά και στο αναπνευστικό σύστημα του παιδιού.

Υγραποιητής αέρα για να διατηρεί σταθερή την υγρασία του χώρου (υγρασία στο σπίτι περίπου 40%).

Αποφυγή του stress.

Αποφυγή χημικών ερεθιστικών όπως απορρυπαντικά σε σκόνη, μαλακτικά ή λευκαντικά ρούχων. Πλένουμε τα ρούχα με ένα απλό απορρυπαντικό σε υγρή μορφή χωρίς χρήση μαλακτικού και χρησιμοποιούμε πρόγραμμα πλύσης με διπλό ξέβγαλμα.

Αποφυγή προϊόντων με αρώματα και χρωστικές.

Βαμβακερά ρούχα και όχι μάλλινα ή συνθετικά. Αποφυγή μάλλινων και συνθετικών ρούχων σε άμεση επαφή με το δέρμα του παιδιού. Το παιδί θα πρέπει να φοράει άνετα και χωρίς πολλές ραφές ρούχα.

Αποφυγή συνθετικών υφασμάτων στα σεντόνια.

Αποφυγή του ζεστού νερού διότι προκαλεί υπεραιμία και επιδεινώνει τη δερματίτιδα.

Καθημερινό μπάνιο με ειδικό ενυδατικό αφρόλουτρο, χωρίς τη χρήση ντους, μικρής διάρκειας 10-15 ' σε χλιαρό νερό. Η χρήση σφουγγαριού πρέπει να αποφεύγεται. Στεγνώνουμε το δέρμα επιποματιστά.

Ενυδάτωση αμέσως μετά το μπάνιο, τα τρία πρώτα λεπτά μετά το μπάνιο το δέρμα απορροφά πολύ πιο εύκολα τις ενυδατικές ουσίες. Το είδος του

ενυδατικού καθορίζεται κάθε φορά από το γιατρό με βάση την κατάσταση του δέρματος και την εποχή του έτους.

Καθημερινή και συχνή ενυδάτωση. Χρήση λιπαρών ενυδατικών αλοιφών συχνά στην ημέρα (τουλάχιστον 2 με 3 φορές) κατά της περιόδους ξηρότητας του δέρματος. Η καθημερινή δερμοκαλλυντική περιποίηση είναι το Α και το Ω της αντιμετώπισης.

Χρήση σαπουνιών με υψηλό περιεχόμενο σε λιπαρά ή γλυκερίνη και περιορισμός της χρήσης κανονικών σαπουνιών. Μην χρησιμοποιείτε πολύ συχνά αντισηπτικά σαπούνια γιατί «ξεραίνουν» το δέρμα.

Οι τροφές που περιέχουν συντηρητικά και χρωστικές πρέπει να αποφεύγονται.