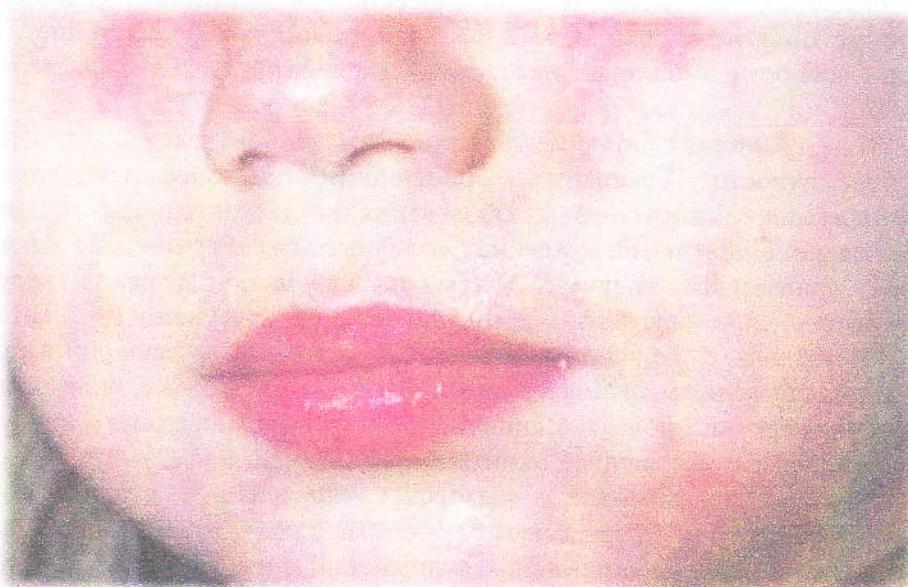


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЖНО-ВЕНЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР № 1
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

(Памятка для населения)



УФА 2019

Атопический дерматит (АтД) возникает чаще на первом году жизни у детей с наследственной предрасположенностью к аллергии. Основные признаки АтД – кожный зуд, покраснение, сухость, шелушение, утолщение кожи, следы расчёсов на лице, шее, волосистой части головы, в складках кожи, локтевых сгибах, подколенных ямках. При АтД часто наблюдается нарушение функций органов пищеварения.

АтД существенно снижает качество жизни пациента. Кожный зуд нарушает сон, а косметические дефекты могут вызвать психоэмоциональные расстройства. Хроническое течение заболевания может сочетаться с бактериальными и грибковыми инфекционными заболеваниями кожи, аллергическим конъюнктивитом, бронхиальной астмой.

В старшем возрасте ведущую роль в развитии АтД играют ингаляционные аллергены – домашняя пыль и содержащиеся в ней микроскопические клещи, эпидермис животных, споры грибов, пыльца растений (как при вдыхании, так и при контакте с кожей). Причиной обострения АтД могут быть некоторые лекарства, паразитарные инфекции, а также неспецифические раздражители (одежда из синтетики, дезодоранты, жёсткая вода, резкие колебания температуры и влажности, эмоциональная и физическая нагрузка).

Первичная профилактика АтД проводится с периода беременности. Токсикозы беременности, пиелонефриты, половые инфекции, вирусные заболевания, дисбактериозы должны своевременно и качественно излечиваться. Беременные должны исключить все вредные привычки: курение, пассивное курение, употребление алкогольных и слабоалкогольных напитков. Питание беременных должно быть полноценным, калорийным и гипоаллергенным. Желательно употреблять только натуральные продукты, исключить: копчёности, консервированные продукты, маринады, газированные напитки, крепкий чай, кофе, цитрусовые. Не следует пользоваться бытовой химией и аллергенными косметическими средствами во время беременности. При возникновении каких-либо осложнений не нужно заниматься самолечением, а следует принимать только препараты, назначенные врачом и только в рекомендованных дозах.

Для новорожденного должна быть создана гипоаллергенная окружающая среда с исключением пыли, шерсти животных, перьевых подушек и одеял.

Профилактика обострений АтД у детей до 1 года. Идеальный вариант – грудное вскармливание, при АтД у малыша мама соблюдает безмолочную диету. При искусственном вскармливании используются гипоаллергенные смеси. В качестве прикорма для начала из круп используются греча, рис, кукуруза, из овощей – брокколи, белокочанная капуста, кабачки. Мясо вводится с 6,5–7 месяцев – кролик, свинина, говядина. 80% аллергиков, кто не пьёт коровье молоко, может есть говядину, но не телятину – телятина более аллергенна. Если есть реакция на белок молока и нельзя кефир и творог, то ребёнка докармливают мясом 2-3 раза в день. Фрукты вводятся с 8 месяцев, если яблоки – то печёные или варёные, если используется пюре из баночек, то первое время его необходимо проваривать для разрушения витамина С, который используется в качестве консерванта. АтД не является противопоказанием для вакцинации от инфекционного заболевания. Вакцинация проводится под наблюдением врача.

Общие требования к диете. Супы – на овощных отварах. Мясо (кролик, баранина, постная свинина, говядина). Овощи – картофель (вымачивать 10-12 часов, в общем рационе не более 60-70%), капуста (белокочанная, брокколи, цветная). Кабачки, стручковая фасоль, брюква, репа, с осторожностью – тыква, лук, укроп, петрушка, огурцы, салат, немного редиса. Каши на воде: греча, рис, кукуруза, рожь, ячневая, пшено. Хлеб (круглый Дарницкий, Столичный, Ржаной). Фрукты лучше отечественные: зелёные яблоки и груши, жёлтые сливы, белая черешня и смородина, черника, брусника, голубика, крыжовник, арбузы в августе и сентябре, алыча, айва. Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное). Соль по вкусу. Для подслащивания можно использовать сахар, фруктозу, другие сахарозаменители.

Быт. Ежедневная влажная уборка. Убрать ковры, тяжёлые портьеры. Пуховые, шерстяные подушки и одеяла заменить на синтепоновые, байковые. Одеяла, подушки, шторы стирать 1 раз в 3 мес. с добавкой специального средства от пылевых клещей. Постельное бельё стирать 1 раз в неделю при температуре выше 60° С. Использовать порошки для стирки без агрессивных отбеливающих компонентов. Не пользуйтесь кондиционерами для белья. Храните

книги, одежду, постельное бельё в закрытых шкафах. Минимизируйте количество мягких игрушек, не кладите их ребёнку в постель. Количество пылевых клещей в игрушках можно уменьшить, если класть их на ночь в морозилку. Для мытья используйте детское мыло или специальные гипоаллергенные средства.

В спальне используйте очиститель воздуха с угольным фильтром на основе фильтра типа HEPA (воздушный фильтр высокой эффективности).

Ионизаторы не годятся, т.к. озон может усилить проявления дыхательной аллергии. Любое домашнее животное (даже «лысые» кошки) аллергенно. Если не намерены расстаться с кошкой или собакой, мойте их регулярно специальным шампунем, частично нейтрализующим аллергены. Не пускайте животных в спальню, в детскую комнату. Уберите цветы из дома, т.к. в почве обитают плесневые грибы. В период цветения растений держите окна в квартиру закрытыми либо защитите их влажной марлей, используйте очиститель воздуха.

Профилактика обострений АТД у взрослых. Исключение аллергенов в пище; лечение хронических заболеваний; строгое соблюдение правил личной гигиены; медикаментозное противорецидивное лечение; санаторно-курортное лечение. Из рациона требуется исключение жирных бульонов, жареных мясных продуктов, кофе, шоколада, какао, мёда, орехов, рыбной икры, цитрусовых, маринованных, консервированных продуктов, копчёностей. Необходимо добавить продукты, содержащие витамин F – кедровое, льняное, кукурузное, соевое, горчичное, оливковое и обычное подсолнечное масло до 30 г в сутки.

За кожей необходим правильный ежедневный уход. Принятие ванны нежелательно, лучше – мытьё под душем. Специальные средства для купания продаются в аптеках. Не следует часто травмировать кожу мочалкой. Нижнее бельё должно быть из хлопчатобумажной ткани без синтетических добавок, подушки и постельное бельё – из качественных гипоаллергенных материалов. Средства ухода есть в виде крема, молочка, бальзамов (эмоленты).

Составитель: Газизова Л.Р. – заведующая 2 отделением ГАУЗ РКВД №1.



ГБУЗ РЦМДП, з. 127, т. 3000 экз., 2019г.