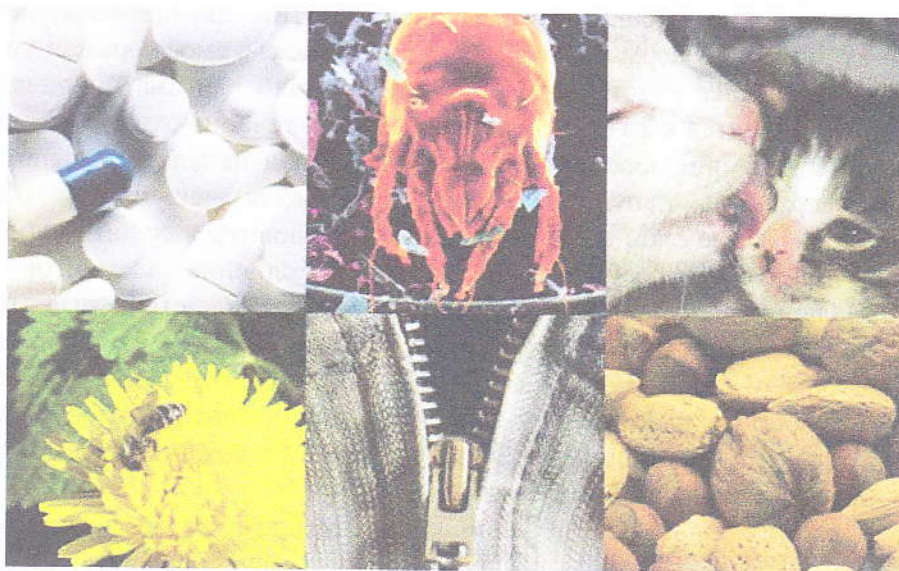


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЖНО-ВЕНЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР № 1  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Профилактика аллергодерматозов

(Памятка для населения)



УФА-2019

Основные аллергодерматозы: атопический дерматит, экзема, контактный дерматит.

**Атопический дерматит** (АД) включает многие формы кожных аллергических проявлений, которые могут иметь место у генетически предрасположенного к этому заболеванию человека. Начало заболевания приходится на трёхмесячный возраст. В 2-х случаях из 3-х проявления болезни исчезают до 6 лет. *Симптомы* АД: при младенческой стадии на лице в области щёк, лба, и подбородка появляются покраснение и отёк кожи, множественные высыпания в виде папул и микропузырьков с серозным содержимым. Пузырьки быстро вскрываются с выделением серозной жидкости, в результате чего возникают обильные мокнутия. Процесс может распространяться на кожу туловища и конечностей и сопровождается выраженным зудом.

В возрасте 3 месяцев – 3 лет заболевание способно приводить к нарушению сна и повышению возбудимости, однако общее состояние ребёнка не нарушается. До двухлетнего возраста атопический дерматит ведёт себя непредсказуемо, поражая то один, то другой участок тела. Клиническая картина окончательно складывается к 2 годам. Следующая фаза течения охватывает возраст 4-10 лет; при обострениях бывает зудящая папулёзная сыпь. Часто поверхность папул слущивается, оставляя чешуйки и обнажая подлежащие слои кожи. Кожа может становиться сухой и шершавой и шелушиться. Иногда наблюдается слияние элементов сыпи. Излюбленная локализация сыпи – щёки у детей, сгибательная поверхность суставов, передняя и боковые поверхности шеи, кисти и стопы, лицо. Встречается форма болезни, характерная для подростков и взрослых. Зуд меняется по интенсивности, иногда становится нестерпимым. Из-за расчёсов на коже образуются ранки, которые могут инфицироваться.

**Контактный дерматит** (КД) возникает на тех участках тела, которые подверглись воздействию некоторых веществ. Причиной этого вида дерматита является фактор внешней среды (в отличие от АД). КД вызывается различными путями: при использовании лекарственных средств наружного применения, косметических средств, через контакт кожи с растениями, одеждой, с химическими веществами, в т.ч. при профессиональной деятельности.

При возникновении аллергодерматозов доказана роль бактериальных аллергенов: кишечной палочки, пиогенного и золотистого стафилококка.

В настоящее время в мире отмечается неуклонный рост частоты и распространенности аллергических заболеваний кожи: атопического дерматита, контактного дерматита, экземы. Неблагоприятная динамика роста этой группы заболеваний обусловлена рядом причин. К внешним факторам прежде всего следует отнести загрязнение окружающей среды, а также частый контакт в быту и на производстве с разнообразными химическими веществами.

#### **Гипоаллергенная диета при аллергодерматозах**

*Рекомендуется исключить из рациона:* citrusовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты и др.); орехи (фундук, миндаль, арахис и др.); рыбу и рыбные продукты (свежая и солёная рыба, рыбные бульоны, консервы из рыб, икра и др.); мясо птицы (гусь, утка, индейка, курица и др.) и изделия из него; шоколад и шоколадные изделия; кофе; копчёные изделия; уксус, горчицу, майонез и прочие специи; хрен, редис, редьку; томаты, баклажаны; грибы; яйца; молоко пресное; клубнику, землянику, дыню, ананас; сдобное тесто; мёд; категорически запрещается употреблять все алкогольные напитки.

*В пищу можно употреблять:* мясо говяжье нежирное, отварное; супы, — крупяные, овощные, — на вторичном говяжьем бульоне, — вегетарианские; масло сливочное, оливковое, подсолнечное; картофель отварной; каши, — гречневую, геркулесовую, рисовую; молочнокислые продукты однодневные (творог, кефир, простокваша); огурцы свежие, петрушку, укроп; яблоки печеные, арбуз; чай; компот из яблок, слив, смородины, вишни, из сухофруктов; белый несдобный хлеб.

*Лучший способ предотвратить возникновение аллергических реакций — избегать контакта с аллергеном или свести эти контакты к минимуму.*

#### **Советы для профилактики аллергодерматозов и других аллергических заболеваний:**

1. Не держите в комнате цветы, не разводите домашние цветы. Не держите в квартире домашних животных, птиц, аквариумных рыбок.

2. Желательно не иметь мягкой мебели – гладкие поверхности накапливают меньше пыли. Избегайте открытых книжных полок и книг как накопителей пыли. Занавески должны быть хлопчатобумажными или синтетическими. Стирайте их не реже 1 раза в 3 мес. Не используйте драпирующиеся занавески.

3. Не разбрасывайте одежду по комнате. Храните одежду в закрытом стенном шкафу. Не храните вещи под кроватью. Ежедневно проводите влажную уборку комнаты. Тщательную уборку с пылесосом проводите не реже 1 раза в неделю.

4. Шерстяную одежду складывайте в чемоданы с застежкой «молния» или в коробки с плотными крышками. Не используйте нафталиновые шарики и другие резко пахнущие вещества.

5. Не держите мягкие игрушки, пользуйтесь моющимися (пластиковыми, деревянными, металлическими).

6. Не используйте перовые и пуховые подушки и одеяла. Подушки должны быть из синтепона или других синтетических волокон, из ваты. Не используйте плотные ткани для наперников и наматрасников. Покрывала для кроватей должны быть из легко стирающихся тканей без ворса.

7. Не используйте духи и другие резко пахнущие вещества, особенно в спрех.

8. Покрытие стен: следует предпочесть моющиеся обои или крашенные стены.

9. Если у вас установлен кондиционер, мойте фильтры не реже 1 раза в 2 недели. Не используйте электрические вентиляторы. Не курите!

10. При мытье не используйте средства с отдушками, красителями.

Составители: заведующий дерматологическим отделением №2 ГАУЗ РКВД №1 Газизова Л.Р., врач-методист организационно-методического отдела ГАУЗ РКВД №1 Хайдаров М.М.



ГБУЗ РЦМП, з. 67, т. 3000 экз., 2019г.