

ZALECENIA DLA RODZICÓW DZIECKA Z ATOPOWM ZAPALENIEM SKÓRY

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY (AZS) jest to choroba zapalna skóry przebiegająca ze znacznym świądem i zliszajowaceniem skóry. **AZS** jest chorobą alergiczną o podłożu immunologicznym, genetycznym, środowiskowym. Jest to schorzenie przewlekłe z okresami zaostrzeń i remisji. Skóra jest nadmiernie wysuszona, łuszcząca, swędząca, narażona na infekcje.

Jednym z podstawowych zaleceń przy leczeniu AZS jest właściwa pielęgnacja skóry, styl życia, dieta, unikanie czynników drażniących.

ZALECENIA

1. Przestrzegaj terminów wizyt kontrolnych w poradni specjalistycznej, prowadź zapisy objawów i indywidualnych czynników wpływających na przebieg choroby. Pozwala to na ustalenie długoterminowego planu terapii. Przestrzegaj zaleceń lekarskich.
2. Unikaj długiego mycia rąk i długich, gorących kąpeli. Kąpiel powinna trwać krótko, najlepiej z dodatkiem emolientów lub płynów do skóry atopowej.
3. Skórę delikatnie osuszaj przez dotyk, bez pocierania szorstkim ręcznikiem.
4. Stosuj regularnie emolienty, najlepiej po każdym kontakcie z wodą, które należy dobrać indywidualnie.
5. Zrezygnuj z kąpeli w płynach z substancjami zapachowymi, unikaj kosmetyków z dodatkiem spirytusu.
6. Unikaj przegrzewania dziecka. Nie zakładaj ciasnych ubrań, zakładaj takie, które nie zawierają wełny, ani włókien syntetycznych, najlepiej bawełniane.
7. Do prania ubrań używaj płynnych detergentów dla alergików, płucz wielokrotnie.
8. Unikaj ekstremalnych temperatur powietrza w pomieszczeniach oraz zbyt wilgotnego i suchego powietrza.
9. Unikaj dymu tytoniowego, ostrych zapachów w otoczeniu dziecka.
10. Staraj się zmniejszyć narażenie na roztocza kurzu domowego, alergenów zwierząt, zarodniki pleśni przez odpowiednie sprzątanie pomieszczeń.
11. Zapoznaj się z kalendarzem pylenia roślin, unikanie tego typu alergenów może zmniejszyć nasilenie objawów AZS.
12. Zaostrzenie choroby może wywołać stres i infekcje, zadbaj o eliminowanie tych czynników. Unikaj dużych skupisk ludzkich w okresie wzmożonych zachorowań, kontynuuj szczepienia ochronne obowiązkowe i zalecane. W razie potrzeby skorzystaj z opieki psychologa lub grup wsparcia.
13. Bardzo ważnym elementem jest przestrzeganie diety eliminującej czynniki alergizujące. Staraj się jak najdłużej karmić dziecko naturalnie, stopniowo wprowadzaj produkty spożywcze, unikaj produktów alergizujących w diecie.