

Egzema ir sausa oda: 5 patarimai, kaip padėti vaikams žiemą



Atopinis dermatitas, egzema- padėkite savo vaikui žiemą

Šalta žiemos lauko temperatūra ir sausa patalpų šiluma gali pakenkti švelniai vaikų odai. Todėl oda tampa sausa, sudirgusi ir šiurkšti. Šaltesnis oras gali būti ypač nemalonus tiems, kurie turi ypač sausos odos būklę, vadinama atopiniu dermatitu arba dar vadinama egzema.

Vaikui labai svarbu turėti sveiką odos raginį sluoksnį, nes šis barjeras yra organizmo gynyba nuo pasaulio išorinio poveikio, apsauganti jūsų vaiką nuo visko, pradedant bakterijomis, baigiant dirgikliais, tokiais kaip saulė ar chemikalai. Žmonėms, sergantiems atopiniu dermatitu (egzema), yra sutrikusi barjero natūrali apsauginė funkcija, kuri neveikia normaliai. Oda mažiau sugeba sulaikyti vandenį, kad liktų hidratuota, ir yra labiau linkusi susierzinti ir nesugeba kovoti su mikrobais, kurie gali sukelti infekciją. Sausas oras žiemos metu susilpnina odos barjero gebėjimą apsisaugoti ir tai gali sukelti paūmėjimą.

Ši būklė pasireiškia maždaug 17 procentų vaikų, kurių dauguma pirmą kartą susergera iki 5 metų amžiaus ir dažniausiai tai būna kūdikiai. Kaip teigia žymus dermatologas Richardas Antaya iš MD, „Yale Medicine“ - atopinio dermatito priežastis nežinoma. Tačiau gydytojo teigimu, žmonėms, sergantiems šia liga, yra dažna odos barjero problema, būna pakitęs raginis odos sluoksnis ir todėl oda tampa jautresnė.

"Atopinis dermatitas yra paveldimas ir dažniausiai pastebimas šeimose, kuriose kiti nariai serga egzema, alergijomis, šienlige ar astma", - aiškina gyd. Antaya. Tai gali atsirasti ant kojų ar rankų, o vaikams dažnai paveikia net veidą.

Taip nutiko ir 4 metų mergaitei Morgan Voeker iš Guilfordo, Conn. „Vieną popietę po žaidimo lauke pastebėjau sausą, nelygų raudoną odos lopinėlį ant jos skruosto“, - sako jos mama Sue Voeker. "Aš žinojau, kad tai egzema - su tuo susiduria ir mano vyro šeima".

Atopinis dermatitas gali varijuoti nuo lengvo, kaip pavyzdžiui, Morganos atveju, iki sunkaus. „Vaikams,

sergantiems lengva šios ligos forma, ligą galima lengvai valdyti, tačiau pacientams, sergantiems vidutinio sunkumo ar sunkia liga, egzema gali pakeisti gyvenimą“, - sako gydytojas Antaya. „Streso ir išlaidų požiūriu tai palyginama su kitomis sunkiomis vaikų ligomis, ir tai daro didelį poveikį gyvenimo kokybei“, - sako jis.

Tačiau **tinkamas gydymas gali padėti vaikui ir jo šeimai.**

„Kai vaikas serga atopiniu dermatitu, - paaiškina daktaras Antaya, - jis neramiai miega, o tai reiškia, kad ir tėvai nemiega ir visi dalyviai patiria stresą, susijusį su miego trūkumu.“ Paprastai, pasak jo, per keturias ar penkias dienas po tinkamos terapijos dauguma mūsų pacientų pasijunta geriau (ir geriau miega naktį).

Kvapnūs odos priežiūros produktai, dygliuoti audiniai, tokie kaip vilna ar poliesteris, karštis ir prakaitavimas gali dirginti.

Kaip padėti pakoreguoti vaikui egzemos simptomus?

Išbandykite šiuos patarimus ištisus metus - jie naudingi net tiems, kurių oda yra bent kiek sausa ar jautri:

1 PRITAIKYKITE METODUS VONIOJE

Pasak Amerikos dermatologijos akademijos, 6–11 metų vaikams kasdieninės vonios ar dušai nėra būtini. „Per dažnas odos plovimas pablogina jos barjerą ir gali sukelti ar pabloginti esamą egzemą“, - aiškina „Yale Medicine“ dermatologė Lauren Kole, MD. Norėdami to išvengti, **išbandykite šiuos vonios patarimus:** Maudykite vaikus tik tiek, kiek reikia higienai.

Sutrumpinkite maudymosi ar dušo laiką iki ne ilgiau nei 10 minučių.

Naudokite vėsesnės temperatūros vandenį, kuris mažiau dirgina odą. „Karštas vanduo stimuliuoja nervų galūnes“, - sako daktaras Antaya. "Tai tik pablogina niežėjimą ir sausumą".

Švelniai nusauskite odą rankšluosčiu. Trynimasis dar labiau dirgina jau pažeistą odos barjerą, - aiškina daktarė Kole.

2 NEGALIMA MUILUOTI

Labai svarbu dar kartą apsisvarstyti, kuo prausiate vaiko odą, - sako gyd. Kole.

Nuo pat veido iki kojų naudokite prausimosi priemones be muilo, kurios rečiau pašalins natūralų apsauginį jūsų odos sluoksnį. Dermatologai dažnai rekomenduoja „Eubos dušo kremas sausai odai“ arba „Eubos kūno losjonas jautrios odos priežiūrai“.

Nenaudokite burbulinių vonių - jose esantys plovikliai dar labiau sausina odą, sako ji.

Nenaudokite dezodoruojančio muilo. Papildomi kvapai gali dirginti jautrią odą.

3 DRĖKINKITE

Gausiu sluoksniu užteptas odos minkštiklis arba drėkiklis yra būtinas kovojant su sausumu. „Vaikams, kurių šeimoje yra atopinio dermatito, alergijos ar astmos, pradėkite juos drėkinti kuo greičiau po gimimo“, - sako gydytoja. „Įrodyta, kad dėl ankstyvo odos drėkinimo sumažėja atopinio dermatito dažnis, taip apsaugant odos barjerą.“

Štai keletas patarimų, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį:

Gausiai naudokite odos drėkiklį - bent du kartus per dieną.

Drėkinamąjį kremą nuo galvos iki kojų užtepkite per tris minutes po maudymosi, kai oda vis dar drėgna, kad užsandarintų drėgmę ir padėtų papildyti odos drėkinimą, sako gydytoja.

Naudokite bekvapius produktus pvz., „Aquaphor“ ar „CeraVe“ drėkinamąjį kremą.

4 DRABUŽIAI- KAIP JUOS SKALBTI

„Bet kokie kvapieji produktai, kurie liečiasi prie odos, gali sukelti alerginę reakciją“, - sako „Yale Medicine“ dermatologė Christine Ko. „Bet kokie drabužių skalbiklio ar minkštiklio kvapieji likučiai taip pat gali dirginti odą.“ Jei jūsų ar jūsų vaiko oda yra jautri, pasirinkite tinkamą drabužių, paklodžių ir antklodžių skalbimo būdą, kad išvengtumėte alerginių ir dirginančių reakcijų, - sako ji.

Nenaudokite kvapiųjų medžiagų turinčių skalbiklių, audinių minkštiklių, džiovyklės ar antistatinių lakštų.

Visada prieš dėvėdami naujus drabužius išskalbkite juos, kad pašalintumėte apdailos chemikalus,

tokius kaip formaldehidas, antipirenai ir dažikliai, kurie gali sukelti jautrumą ar alergines odos reakcijas. Stenkitės rinktis 100 proc. medvilninius arba šilkinius drabužius, medvilnės kumštines pirštines ir kepure, o ne vilną, kuri gali būti dygliuota, ir ne poliesterį, kuris gali sukelti prakaitavimą (kitas egzemos sukėlėjas). Venkite per daug šiltai aprengti vaiką sunkiais drabužiais. Geriau juos rengti sluoksniais ir prireikus atsegti ar nuimti rūbą, kad būtų išvengta per didelio prakaitavimo.

#5 KALBĖKITE SU GYDYTOJU

Jei manote, kad jūsų vaikui gali būti kažkas daugiau nei sausos odos būklė, kreipkitės į dermatologą, norėdami įvertinti egzemą, sako gyd. Antaya. Gydytojas vizualiai patikrins odą pleistru, kad nustatytų diagnozę - nėra atopinio dermatito kraujo tyrimo.

Štai keletas būdų, kaip dermatologai padeda vaikams, sergantiems tokio tipo egzema:

Jie gali paskirti hidrokortizono kremą, kuris bus naudojamas vietiškai niežuliui kontroliuoti.

Gali būti rekomenduojamas vietinis steroidas. Nors kai kurie žmonės gali būti susirūpinę dėl galimo šalutinio poveikio, tik nedaugelis iš tikrųjų patiria dėl to problemų,- sako gydytojas Antaya.

Jūsų gydytojas gali rekomenduoti geriamus vaistus nuo niežulio (antihistamininiai vaistai), tokius kaip difenhidraminas. Būtinai vadovaukitės dermatologo ar pediatro rekomendacijomis dėl amžiaus, vartojimo ir dozavimo.

Biologiniai vaistai nuo atopinio dermatito dabar tampa vis labiau prieinami.

Naujausią biologinį vaistą patvirtino JAV maisto ir vaistų administracija 2017 m. Biologiniai vaistai yra imunoterapiniai vaistai, pagaminti iš natūralių baltymų, o ne iš sintetinių medžiagų. Jie nukreipti į tam tikras imuninės sistemos dalis, užuot slopinę ją visą. Iki šiol šie vaistai šiuo metu yra patvirtinti tik turintiems 18 metų ir vyresniems pacientams, tačiau tyrimai rodo, kad jie gali būti veiksmingi ir vaikams. Reikalingi tolesni tyrimai.

Galų gale visada vadovaukitės savo nuojauta ir žiniomis pagal esamą situaciją. Jei matote, kad jūsų vaikas sunkiai miega dėl niežulio arba atrodo, kad būklė blogėja, būtinai pasitarkite su dermatologu. Jis gali padėti prižiūrėti jūsų vaiko odą ir nustatyti specifinius veiksnius žiemą ar kitu metų laiku.

Šaltinis: Jeilio universitetas

#atopinis dermatitas, #egzema, #sausas oda,