

Φλεγμονώδη Νοσήματα



Ατοπικό Έκζεμα (Δερματίτιδα)

Σημαντικά σημεία

- Να αποφεύγετε το σαπούνι όταν πλένετε το δέρμα του παιδιού.
- Να αποφεύγετε τα αφρόλουτρα και το πλύσιμο των μαλλιών με σαμπουάν στη μπανιέρα.
- Να βάζετε στη μπανιέρα μια μικρή ποσότητα απλού μη αρωματικού ελαίου μπάνιου.
- Να κάνετε μπάνιο κάθε δεύτερη μέρα αν το δέρμα ξηραίνεται.
- Να αποφεύγετε τα μεγάλης διάρκειας πολύ ζεστά μπάνια και να σκουπίζετε μαλακά το δέρμα.
- Να βάζετε ενυδατικές κρέμες - κρέμα sorbolene ή aqueous - στην επιδερμίδα του παιδιού, ειδικά αμέσως μετά το μπάνιο.
- Να χρησιμοποιείτε καλής ποιότητας απορροφητικές πάνες και να τις αλλάζετε τακτικά.
- Τα μωρά θα πρέπει να κάνουν τα εμβόλιά τους κανονικά.
- Ειδικές δίαιτες δεν κάνουν και μεγάλη διαφορά σ' ένα παιδί με έκζεμα.

Τι είναι;

Ατοπικό έκζεμα (συντά λέγεται νηπιακό έκζεμα ή απλώς έκζεμα) είναι ένας ερεθισμός του δέρματος που προκαλεί ξηρό, ερυθρό εξάνθημα με απολέπιση που συνήθως προκαλεί μεγάλη φαγούρα. Σε μελαψές επιδερμίδες η εμφάνιση μπορεί να είναι πιο μοβ ή καστανό με κύριο χαρακτηριστικό στοιχείο το τραχύ δέρμα. Μπορεί να αρχίσει να βγάζει υγρά και να σχηματίσει κρούστα. Συνήθως συμβαίνει σε μικρά παιδιά μετά την ηλικία των 2-4 μηνών. Το έκζεμα βελτιώνεται στα περισσότερα παιδιά καθώς μεγαλώνουν.

Παρόλο που η αιτία είναι άγνωστη, συνήθως παρουσιάζεται σε συνδυασμό με αλλεργικές (ατοπικές) παθήσεις άσθματος και ρινικής αλλεργίας. Είναι πιθανότερο να παρουσιαστεί αν άλλα μέλη της οικογένειας είχαν στο παρελθόν ατοπικό έκζεμα, άσθμα ή ρινική αλλεργία.

Σε ποια σημεία παρουσιάζεται;

Το ατοπικό έκζεμα αρχίζει στα νήπια. Συντά εμφανίζεται πρώτα στα μάγουλα που ερεθίζονται και ξηραίνονται. Το δέρμα μπορεί να κοκκινίσει ή σε μελαψή επιδερμίδα παίρνει αποχρώσεις μοβ, καστανό ή ακόμη και λευκό. Μετά μπορεί να παρουσιαστεί στο μέτωπο και στο δέρμα της κεφαλής.

Greek - Atopic Eczema (Dermatitis)

Καθώς μεγαλώνει το παιδί τείνει να παρουσιάζεται στο σώμα και στα χέρια μπροστά από τους αγκώνες και στα πόδια πίσω απ' τα γόνατα. Μπορεί επίσης να παρουσιαστεί γύρω από τους καρπούς και τις φτέρνες. Πιο σπάνια παρουσιάζεται στο πρόσωπο σε μεγαλύτερα παιδιά, αλλά το εξάνθημα μπορεί να παρουσιαστεί πίσω απ' τα αυτιά και γύρω απ' τα μάτια.

Ποια είναι η αιτία;

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω υπάρχει μια σχέση με άλλα αλλεργικά νοσήματα, αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις δεν βρίσκουν καμία φανερή αλλεργία σε κάποια ουσία που προκαλεί το έκζεμα. Ορισμένοι παράγοντες μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση, όπως:

- επαφή με ουσίες που προκαλούν ερεθισμό ή ξηρότητα στο δέρμα όπως σαπούνι, απορρυπαντικά και σαμπουάν
- ο κρύος καιρός όταν το δέρμα τείνει να ξηραίνεται
- δευτερογενή βακτηριακή λοίμωξη
- άγχος

Παρόλο που πολλά άτομα αναρωτιούνται κατά πόσο κάτι στη διατροφή τους μπορεί να το χειροτερεύει, στα περισσότερα παιδιά είναι εξαιρετικά δύσκολο να αποδειχθεί ότι ένα συγκεκριμένο φαγητό αποτελεί την αιτία του προβλήματος.

Πώς προλαμβάνεται και πώς αντιμετωπίζεται;

Πράγματα που πρέπει να αποφεύγετε

- Το τρίψιμο και ξύσιμο επειδή αυτά επιδεινώνουν το εξάνθημα και χειροτερεύουν τη φαγούρα.
- Σαπούνια, απορρυπαντικά και αρωματικά προϊόντα καθώς αυτά ξηραίνουν το δέρμα.
- Υπερβολικό πλύσιμο με νερό καθώς αυτό ξηραίνει το δέρμα.
- Πολλή ώρα σε πολύ ζεστό μπάνιο ή ντους επειδή αυτά ερεθίζουν και ξηραίνουν περισσότερο το δέρμα.
- Ακραίες θερμοκρασίες.
- Παπλώματα (ντούνα) επειδή ζεσταίνουν το παιδί και προκαλούν φαγούρα στο έκζεμα.
- Να αποφεύγετε να φοράτε στο παιδί τραχιά ρούχα όπως τα μάλλινα που έρχονται σε επαφή με το δέρμα.
- Άμεση επαφή με το μαλλί σε κουβέρτες, καρπέτα και δέρματα προβάτων.

Τι πρέπει να κάνετε

- Να χρησιμοποιείτε έλαια μπάνιου αντί σαπούνι για να καθαρίζετε το δέρμα.
- Να επαλείφετε τακτικά μια ενυδατική κρέμα, όπως κρέμα sorbolene ή aqueous ειδικά μετά το μπάνιο.
- Μετά το μπάνιο ή ντους να στεγνώνετε το δέρμα απαλά και να μην το τρίβετε.
- Το χειμώνα να ξεντύνετε το παιδί σε ζεστό δωμάτιο.
- Να διατηρείτε το υπνοδωμάτιο δροσερό τους καλοκαιρινούς μήνες.
- Να του φοράτε χαλαρά βαμβακερά ρούχα (ή μείγμα βαμβακερών / συνθετικών).
- Να αφαιρείτε τις ταμπελίτσες απ' τα ρούχα.
- Να χρησιμοποιείτε καλής ποιότητας απορροφητικές πάνες και να τις αλλάζετε τακτικά.

Greek - Atopic Eczema (Dermatitis)

Αν το ατοπικό έκζεμα είναι πιο σοβαρό, ο γιατρός μπορεί να χορηγήσει κορτιζόνη για να επαλείψετε στο δέρμα. Γενικά, χρησιμοποιούνται κρέμες ή αλοιφές μικρής ισχύος κορτιζόνης όταν το έκζεμα είναι ενεργό και μόλις καθησυχάσει, τα σταματούν. Οι ενυδατικές κρέμες συνεχίζονται ακόμη κι όταν η κατάσταση του δέρματος έχει τεθεί υπό έλεγχο.

Αν το έκζεμα μολυνθεί, μπορεί να χρειαστούν αντιβιοτικά με συνταγή γιατρού. Αντιϊσταμινικά σιρόπια μπορεί να είναι χρήσιμα για τη φαγούρα, ειδικά αν συμβαίνει τη νύκτα και προκαλεί προβλήματα στον ύπνο.

Ο ρόλος της διατροφής στην αντιμετώπιση του εκζέματος δεν είναι ξεκάθαρος και για τα περισσότερα παιδιά τα αποτελέσματα ειδικής διαίτης είναι πολύ απογοητευτικά. Παρόλο που δεν χάνετε τίποτα αν ζητήσετε συμβουλές σχετικά με τη διατροφή, θα πρέπει να προέρχονται από κάποιο άτομο που έχει μια καλή γνώση για το έκζεμα, και μια κατανόηση σχετικά με τις διατροφικές απαιτήσεις των μικρών παιδιών.

Περισσότερες πληροφορίες

Νοσοκόμα Υγείας Μητέρας και Παιδιού της περιοχής σας.

Φαρμακοποιός σας.

Οικογενειακός σας γιατρός.

Δερματολόγος.

Σύλλογος απόμων με Έκζεμα (The Eczema Association).