

## Jak sobie radzi? z Atopowym Zapaleniem Skóry (w skrócie AZS) u dzieci

**AZS** to przewlekła choroba zapalna skóry przebiegająca ze znacznym świądem.

Nazwa „atopowe” sugeruje, że jest to choroba alergiczna, jednak nie zawsze tylko alergię jest przyczyną powstania AZS.

Zwykle większość rodziców mających do czynienia z AZS u swojego dziecka wierzy to tylko ze spożywanym pokarmem i stosuje różne diety, czasem bardzo drastyczne, nie uzyskując spodziewanej poprawy.

Tymczasem w AZS mamy do czynienia zarówno z **zaburzeniami immunologicznymi** (m.in. alergiami) jak i z zaburzeniami w samej budowie skóry – nieprawidłową warstwę rogową. Prowadzi to do wzmożonej utraty wody, a co za tym idzie suchości skóry, oraz zwiększonej przepuszczalności skóry dla różnych czynników zewnętrznych. Skóra ta jest również narażona na rozmaite infekcje (bakteryjne, wirusowe, grzybicze) gdy komórki pozbawione są naturalnych substancji zapobiegających tym infekcjom. Pogarsza to zwykle stan zapalny prowadzący do błędnego koła wyprysku.

Tak więc jednym z podstawowych zaleceń przy leczeniu AZS jest **prawidłowa pielęgnacja skóry** i to zarówno tej objętej procesem zapalnym (typowe obszary w zależności od wieku pacjenta) jak i skóry pozostałej. Pielęgnacja powinna wejść w nawyk, ponieważ należy stosować ją codziennie, a nie tylko w okresie zaostrzeń.

U pacjentów z AZS skóra „pozornie zdrowa” oględana pod mikroskopem znacznie różni się od skóry zdrowej – bardzo cienki płaszcz lipidowy, zaburzenia budowy warstwy rogowej.

### Ogólne zalecenia dla każdego pacjenta z AZS to:

1. Nie przegrzewać
2. Kąpać krótko w niezbyt ciepłej wodzie (ok 32 st) – najlepiej prysznic
3. Do kąpieli używać delikatnych mydeł o pH kwaśnym, a najlepiej syndetów (syntetyczne detergenty), dla małych dzieci dodawać do kąpieli
4. Zaraz po kąpieli (w ciągu 5 min) posmarować wilgotną (tylko lekko osuszoną rękawiczką) skórę emolientem odpowiednio dobranym do stanu skóry i pory roku (zimniej bardziej tłusto)
5. W ciągu dnia w zależności od stanu skóry 1-2 x **emolienty** (rodzaj emolientu trzeba dobrać indywidualnie). Jeśli nie ma w danym momencie zaostrzeń dobrze jest stosować kremy lub maści z mocznikiem, który bardzo dobrze nawilża (ale w stanie zapalnym podrażnia)
6. Ubrania nie powinny zawierać wełny ani włókien syntetycznych. Trzeba zwrócić uwagę aby były miękkie bez czucia podrażniających skórę (np. metki). Najlepiej aby były białe lub kolorowe ale „sprane”, gdy barwniki mogą podrażniać chorą skórę.
7. Odzież należy prać w delikatnych płynach przeznaczonych dla alergików i nie używać płynów do płukania (substancje zapachowe są silnymi alergenami)

8. W razie zaostrzeń stosować przepisane przez lekarza środki- **leczenie przeciwzapalne** jest bardzo ważne.
9. Należy pamiętać, że zaostrzenia powodują nie tylko alergeny na które pacjent jest uczulony, ale również stres, infekcje, dodatki do żywności (znajdujące się we wszystkich produktach przetworzonych) sód, jak również narażenie na dym tytoniowy i zanieczyszczenia powietrza.
10. Należy pamiętać, że jest to choroba przewlekła i odpowiednio wcześniej pokierować zainteresowanymi dziećmi – niewskazany jest kontakt z substancjami chemicznymi mogącymi wywołać alergię kontaktową na którą dzieci z AZS są szczególnie narażone. Dotyczy to w szczególności wyboru zawodu (na pewno nie fryzjerstwo, pielęgniarstwo, medycyna zabiegowa, przemysł samochodowy itd.)

Jeśli Twoje dziecko ma problem z atopowym zapaleniem skóry zapraszamy na wizytę do naszych specjalistów – [Umów się już dziś!](#)

Tekst:

Dr n.med Anna Wójtowicz – pediatra, alergolog z 17-letnim stażem

---

**Zamieszczone teksty stanowią własność intelektualną autorów, tym samym nie mogą być wykorzystywane w całości lub w części bez zgody autorów.**