

Контроль симптомів atopічного дерматиту

Контроль стану навколишнього середовища

Як контролювати фактори, які можуть вплинути на шкіру Вашої дитини при atopічному дерматиті.

Якщо у Вашої дитини atopічний дерматит, у неї більша ніж в інших дітей вірогідність розвитку шкірних реакцій на подразнюючі речовини та речовини, які викликають алергію (алергени). З цієї причини важливо уникати контактів Вашої дитини з такими речовинами або, як мінімум, контролювати такі контакти. Подразнюючі речовини та алергени іноді називають «впливом навколишнього середовища».

Вашій дитині може не знадобитися робити все це, щоб контролювати дерматит. Спробуйте робити простіші речі або те, що допомагає найбільше. Основна мета — не допускати свербіння.

Якщо atopічний дерматит легкий або помірний, Вашій дитині не потрібно проходити аналізи шкіри або крові на алергію. Позитивні результати аналізів на алергію не обов'язково означають, що вживання цих продуктів призводить до загострення екземи Вашої дитини. Уникайте продуктів, які явно викликають реакцію у Вашої дитини. Намагайтеся виявити продукти, які, вірогідно, викликають подразнення шкіри або інші проблеми. Якщо в минулому були проблеми з їжею, які спричиняли серйозні проблеми, такі як набряк губ або проблеми з диханням, важливо підготуватися до реакції, постійно маючи напоготові EpiPen.

Найпоширенішими харчовими алергіями, на які слід звернути увагу, є алергії на яйця, коров'яче молоко, сою, горіхи, рибу або молюски та пшеницю.

Помідори та цитрусові фрукти можуть викликати подразнення шкіри. Якщо вони потраплять на шкіру Вашої дитини, обережно промийте її водою. Може бути корисно нанести бар'єр, наприклад вазелін, на обличчя Вашої дитини перед тим, як вона буде їсти. Це допоможе подразнюючій їжі не контактувати зі шкірою.

Температура та вологість

Важливо контролювати температуру в приміщеннях, де проводить час Ваша дитина. Вона повинна бути прохолодною. Перегрівання призводить до виділення поту у Вашої дитини, що може погіршити свербіж. Саме тому Вам слід уникати одягання Вашої дитини в занадто теплий або багатощаровий одяг.

За можливості зберігайте вологість вище 40%. Це допомагає шкірі залишатися зволоженою і не висихати. Якщо в холодну пору року і взимку вдома дуже сухо, використовуйте зволожувач з ефектом холодного туману. Вмикайте зволожувач повітря у спальні Вашої дитини 24 години на добу, щоб вона була прохолодною та комфортною.

1 з 2

Дізнатися більше

- Дерматологія
206-987-2158
- Запитайте лікаря Вашої дитини
- seattlechildrens.org

Безкоштовні послуги перекладача

- Перебуваючи в лікарні, зверніться до медсестри Вашої дитини.
- Перебуваючи за межами лікарні, зателефонуйте на безкоштовну лінію сімейного перекладу за номером: 1-866-583-1527. Повідомте перекладачу ім'я та прізвище або додатковий номер, який Вам потрібен.

Якщо у Вашої дитини астма, слідкуйте за симптомами астми. Зволожувач повітря може погіршити ситуацію.

Не забувайте часто чистити зволожувач.

Пил та забруднення

Намагайтеся, щоб Ваш дім був максимально чистим від пилу. Спеціальні фільтри для систем нагрівання та кондиціонування повітря можуть допомогти, але вони дорогі. Підтримуйте підлогу в чистоті та пилюсьте килими. Якщо можете, прибирайте дім, коли Вашої дитини немає вдома. Не використовуйте вовняні килими, ковдри, простирадла та одяг.

До інших видів забруднення повітря, яких слід уникати, коли це можливо, належать:

- сигаретний дим, у тому числі сліди диму на одязі від куріння на вулиці;
 - побутові пилові кліщі;
 - лупа тварин (лусочки шкіри, які падають з тварин);
 - дерева (деревний пилок може викликати подразнення);
 - фарби;
 - лаки;
 - хімічні речовини, такі як інсектициди;
 - освіжувачі повітря, такі як Febreze, ладан або інші продукти з сильним ароматом.
-

Інші речі, які можуть викликати подразнення шкіри Вашої дитини

- Не дозволяйте дитині використовувати парфуми і дезодоранти або приймати бульбашкову ванну.
- Хлор у басейні може викликати подразнення. Зазвичай плавати можна, але важливо, щоб Ваша дитина відразу після плавання приймала душ, а потім наносила зволожуючий крем.
- Не використовуйте пом'якшувачі для тканин під час прання одягу Вашої дитини. Використовуйте засоби для прання без запаху, такі як All Free Clear або Tide Free and Gentle.
- Особі з atopічним дерматитом не можна цілувати, обіймати або навіть торкатися того, у кого є гарячкові пухирі, герпес або будь-який тип застуди на губах. Вірус застуди на губах, або герпес, може швидко поширюватися по тілу людини з atopічним дерматитом.

Controlling Atopic Dermatitis

Environmental controls

How to manage the things that may affect your child's skin when they have atopic dermatitis.

If your child has atopic dermatitis, they are more likely than other children to have skin reactions to irritants and to things that cause allergies (allergens). For that reason, it is important to avoid or at least to manage your child's contact with them. Irritants and allergens are sometimes called environmental exposures.

Your child might not need to do all of these things to control dermatitis. Try the ones that are easy or seem to help the most. The main goal is to stay away from things that make itching worse.

If their atopic dermatitis is mild or moderate, then your child does not need to get skin or blood tests for allergies. Positive allergy tests do not necessarily mean that eating these foods makes your child's eczema worse. Avoid foods that clearly cause your child to have a reaction. Look for the foods that seem to cause skin flares or other problems. If there have been problems with foods in the past that cause serious problems, like lip swelling or breathing problems, it is important to prepare for reactions by having an EpiPen ready all the time.

The most common food allergies to watch for are eggs, cow's milk, soy, nuts, fish or shellfish, and wheat.

Tomatoes and citrus fruits may be irritating to the skin. If these get on your child's skin, wash gently with water. It can help to put a barrier like Vaseline on your child's face before they eat. This makes it so that irritating foods do not have as much contact with the skin.

Temperature and humidity

It is important to control the temperature in the rooms where your child spends time. It should be kept on the cool side. Overheating causes your child to sweat, and that can make the itching worse. This is also why you should avoid dressing your baby or child in clothes that are too hot or in too many layers.

Keep the humidity above 40% where possible. This helps the skin to stay moist and not to dry out more. During the cold weather and in the winter, when it is very dry inside the house, use a cool mist humidifier. Run the humidifier in your child's bedroom 24 hours a day and keep it as cool as is comfortable.

If your child has asthma, watch for asthma symptoms. The humidifier may make it worse.

Remember to clean the humidifier frequently.

1 of 2

To Learn More

- Dermatology
206-987-2158
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Dust and pollution

Try to keep the house as dust-free as possible. Special filters for heating and air conditioning systems may help, but they are expensive. Keep bare floors clean and carpets vacuumed. If you can, clean the house when your child is not home. Avoid using wool carpets, blankets, drapes and clothes.

Other kinds of air pollution that your child should avoid whenever possible include:

- Cigarette smoke, including smoke on the clothes from smoking outside
- Household dust mites
- Animal dander (skin scales that pets shed)
- Trees (tree pollen can be irritating)
- Paints
- Varnishes
- Chemicals like insecticides
- Air fresheners like Febreze, incense or other strongly scented products

Other things that could irritate your child's skin

- Have your child avoid perfumes, deodorant sprays or bubble bath.
- The chlorine in the pool may be irritating. It is usually OK to swim, but it is important for your child to shower right after swimming and then to put on moisturizer.
- Avoid using fabric softeners when washing your child's clothes. Use unscented laundry products such as All Free Clear or Tide Free and Gentle.
- No one with atopic dermatitis should kiss, hold or even touch anyone with fever blisters, herpes or any kind of "cold sores." The cold sore virus, or herpes, can quickly spread over the body of someone with atopic dermatitis.