

KUIDAS OHJELDADA ATOOPILIST DERMATIITI? NAHAHOOLDUSJUHEND



Päastes atoopilist nahka *ja enamgi veel*

BIOLOOGIA DERMATOLOOGIA TEENISTUSES

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Teid või teie last vaevab atoopiline dermatiit (atoopiline ekseem)?

Intensiivne nahakuivus, pidev sügelus ning põletikust tingitud nahakahjustused – punetus ja ärritus.

Kas teate, et neid tülikaid sümptomeid on võimalik leevendada ning sellega oma elukvaliteeti parandada?

Antud nahahooldusjuhend aitab teil atoopilist dermatiiti ohjes hoida.



KOLM PEAMIST SAMMU MIS AITAVAD ATOOPILIST DERMATIITI EDUKALT KONTROLLI ALL HOIDA

1



ÕIGED TEADMISED NAHAHAIGUSEST

2



ÕIGE NAHAHOOLDUS - NAHA REGULÄARNE
NIISUTAMINE

3



ARSTLIK JÄRELEVALVE



MIDA PEAB TEADMA ATOOPILISE DERMATIIDI KOHTA?

MIS ON ATOOPILINE DERMATIIT?

Atoopiline dermatiit (atoopiline ekseem) on krooniline nahahaigus mis peamiselt kutsub esile põletikke. Seda iseloomustavad naha intensiivne kuivus, sügelus ja põletikust tingitud nahakahjustused – punetus ja ärritus (ekseemi ägenemisest).

KELLEL TEKIB ATOOPILINE DERMATIIT?

Seda nahahaigust võivad põdeda nii lapsed kui ka täiskasvanud. Atoopilist dermatiiti (AD) seostatakse tihti peale perekondliku soodumusega. Haigust põetakse sagedamini nendes peredes, kus esineb bronhiaalastmat, allergilist rinokonjunktiviiti (rahvakeeli kutsutakse seda ka heinapalavikuks, allergiliseks nohuks) või atoopilist dermatiiti. AD saab alguse tihti varases lapsepõlves. Lapse kasvades võivad sümptomid järk-järgult väheneda või täielikult kaduda, aga naha kuivus jääb tihti kogu eluks.



MILLISED ON ATOOPILISE DERMATIIDI SÜMPTOMID?

Paljudel inimestel avalduvad esimesed AD sümptomid enne 5. eluaastat. Nahal tekivad ketendavad, punetavad ja kihelavad alad, mille sügamise tagajärjel võivad tekkida koorikud ja haavad. Sügamisega muutuvad põletik ja kihelus veel tugevamaks ning algab kiheluse ja sügamise suletud ring. Kõik need sümptomid viitavad atoopilise dermatiidi ägenemisele, mis mõjutab kogu perekonna elukvaliteeti.



MILLISED KOHAD ON KÕIGE ÕRNEMAD?

AD lööve esineb naha erinevates piirkondades. Piirkond oleneb inimese vanusest ja haiguse raskusastmest. Raskemal juhul võib lööve tekkida mis tahes nahapiirkonda.



▶ IMIKUD

Imikutel täheldatakse punetavaid ja sügelevaid nahapindu enamasti põskedel, käte ja jalgade välispinnal ning pea juustepiirkonnas. Mähkmete alal enamasti löövet ei ole.

▶ LAPSED

Väikestel lastel on ekseem lokaliseeritum. Lööve tekib käte ja jalgade sirutuspinnaile. Lööbepiirkond muutub lapse kasvades ning liigub kõverduskohtadesse, eriti küünarnukkidele, randmetele, põlve- ja põlviapiirkonda, kaelale, käelabadele ja silmalaugudele.



▶ IMIKUD

Täiskasvanutel esineb löövet enamasti kaelal, käelabadel, jäsemete kõverduskohtades ja näonahal. Nende nahk muutub korduvate põletike tagajärjel liheniseerituks ehk paksemaks, tumedamaks, ketendavaks ja selgelt välja joonistuvaks.

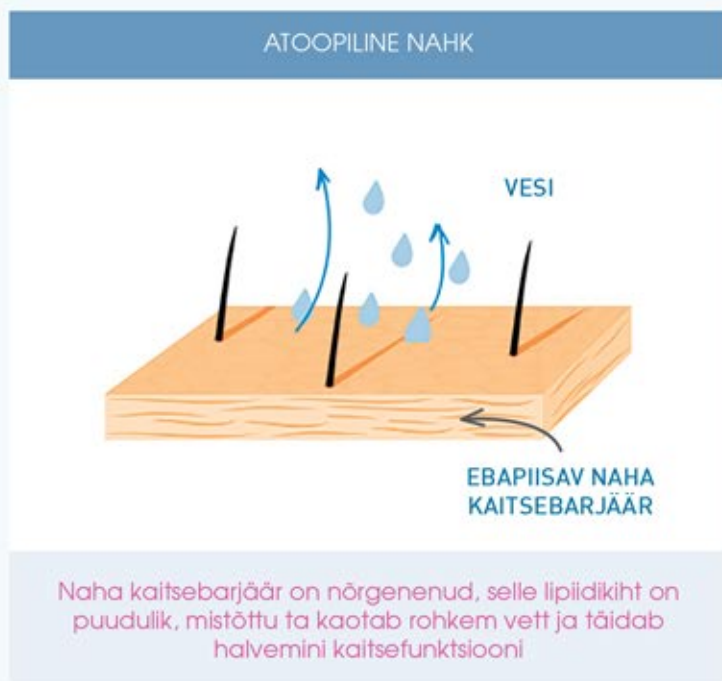
ATOOPILISE DERMATIIDI PÕHJUSED

MIKS ATOOPILINE DERMATIIT TEKIB?

Atoopilise dermatiidi põhjused ei ole lõpuni teada. Arvatakse, et AD patofüsioloogias mängib suurimat rolli geneetiliste, immunoloogiliste ja väliste tegurite koosmõju.

MIKS ATOOPILINE DERMATIIT TEKIB?

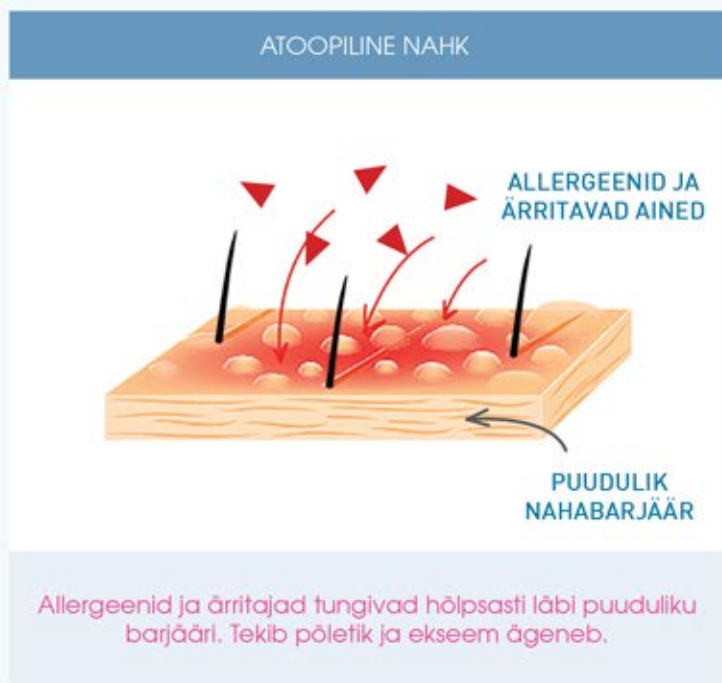
Nahk on peamine kaitse välismaailma eest. Atoopilise dermatiidi korral ei täida nahk oma funktsiooni enam korralikult. See tähendab, et nahabarjäär ei ole piisava kaitsega, mistõttu muutub nahk bakteritele (sealhulgas stafülokokile), allergeenidele ja muudele ärritajatele läbitavaks, samuti suureneb niiskusekadu ja nahk jääb kuivaks.



ÄRRITAJATE MÕJU ATOOPILISE DERMATIIDI ÄGENEMISELE

Paljud tegurid avaldavad AD-le negatiivset mõju. Ühed neist on allergeenid, mida esineb keskkonnas (tolmulestad, loomakarvad, õietolm) või toidus (maapähklid, lehmapiim, munad jne). Nahka võivad ärritada ja löövet tekitada keemilised või füüsilised ärritajad nagu näiteks vesi, seep, villased või sünteetilised riided, higi, närvipinge, stress, tubakasuits, kuiv õhk, tuul ja külm.

- ! Atoopilise dermatiidi puhul on naha barjäärifunktsioon häiritud ka näiliselt terve naha piirkondades. Seetõttu mängib igapäevases nahahoolduses
- tähtsamat rolli intensiivne niisutamine ja nahabarjääri taastamine.



TOIDUALLERGEENID – selles osas on tegemist vastukäiva infoga

Sarnaselt keskkonnateguritega võivad ka teatud toiduained põhjustada atoopilise dermatiidi ägenemist. Nahalööve tekib teatud toiduainete söömisel või kokkupuutel nendega toiduvalmistamise käigus (käed, huuleümbruse nahk). Enamasti ei ole siiski tegemist toiduallergiaga, vaid teatud toiduainete omadusega vabastada keharakkudest sügelust põhjustavaid aineid. Toiduallergiat esineb sagedamini imikutel ja väikelastel ning seda tuleks kahtlustada juhul kui ärritajate vältimisest ning hoolikast nahahooldusest hoolimata nahalööve püsib.

Teatud toiduainegruppide ei ole soovitatav ilma allergoloogiga nõu pidamata loobuda. Üksnes allergoloog saab kinnitada allergiat toiduainete vastu. Allergiatestid näitavad ainult hetkelist seisu ja võivad ajas muutuda. Testidest olulisem on toidupäeviku pidamine ning histamiini vabastajate vältimine toidus. Tuleb mees pidada, et isegi lihtne sügamine allergiatesti ajal võib esile kutsuda nahapõletiku ja seda võidakse tõlgendada allergilise reaktsioonina.





SAGEDAMINI LÖÖVET ÄGESTAVAD TOIDUAINED

- Tsitrusviljad: apelsin, mandariin, sidrun, greip
- Pähklid: eriti maapähkel, halvaa
- Kala ja kalatooted, mereannid
- Piimatooted
- Munad
- Nisu
- Mesi
- Šokolaad ja šokolaaditooted, kakao
- Aedviljad: paprika, tomat
- Sinep, majonees, mädarõigas, muud maitseained
- Närimiskumm, krõpsud, toiduvärvid, lõhnaained, säilitusained, stabilisaatorid

HARVEMINI LÖÖVET ÄGESTAVAD TOIDUAINED

- Liha: sea-, veise-, küüliku- ja kalkuniliha
- Aedviljad: kartul, brokoli, värske kurk
- Marjad: mustikas, pohl, jõhvikas, punane ja valge sõstar
- Või (eelistatult sulatatud)
- Õli: oliivi, päevalille
- Tangained: kaer, mais, rukis, riis, hirss
- Puuviljad: õun, pirn, ploom, banaan
- Tee: must, roheline

NAHABARJÄÄRI NÕRGESTAVAD KESKKONNATEGURID VÕI ALLERGEENID

- Tolmulestad
- Õietolm
- Hallitus
- Loomad (karv või nahk)
- Tubakasuits
- Kosmeetikavahendid, iseäranis need, mis sisaldavad lõhna-, värv- ja säilitusaineid

ALLERGIAD

ERI TÜÜPI ALLERGIATEL ON ERINEVAD ALLERGIAUURINGUD

Eristatakse kahte tüüpi allergiat: I tüüpi ehk kiire allergia ja IV tüüpi ehk aeglase allergia. Mõlemal juhul ilmnevad sümptomid põhjusel, et immuunsüsteem hakkab ebataavaliselt reageerima loomulikele, igapäevases keskkonnas esinevatele ainetele

ning tõlgendab neid ekslikult nakkuse-tekijajatena, mis tuleb ühel või teisel moel hävitada. Ent see on peaaegu ainus asi, mis neid kahte allergiatüüpi seob. Seevastu on reaktsioonimehhanismid ja uuringuviisid erinevad.





KIIRET TÜÜPI ALLERGIA

Organismi reaktsioon allergeenile avaldub ülikiiiresti (5 minutiga kuni 1 tunniga alates kokkupuutest allergeeniga). Selline allergia areneb siis, kui inimese organism hakkab tootma erilisi valke, mida nimetatakse immuunglobuliiniks E (IgE). Kokkupuutel allergeeniga (nt kui inimene on allergiline kase õietolmu vastu, siis seda allergeeni sisaldava õhu sissehingamisel) vallandavad need IgE valgud keeruka mehhanismiahela, mille lõppväljundiks on allergilised sümptomid, nagu allergiline nohu, allergiline astma, konjunktiviit, allergilised lööbed, süsteemsed anafülaktilised reaktsioonid atoopiline dermatiit, ekseem jne.

I tüüpi allergilisi reaktsioone kutsuvad enamasti esile sissehingatavad allergeenid (puude ja rohttaimede õietolm, kodulooma karvad, tolmulestad) ja toiduallergeenid (piim, muna, maa- ja sarapuupähklid, kala ja mereannid, nisu). Seda tüüpi allergilised reaktsioonid tehakse kindlaks allergiauurin-gutega verest või nahatorgetega).

AEGLAST TÜÜPI ALLERGIA

Allergiline reaktsioon mis avaldub 48–72 tunni (või koguni pikema aja) jooksul alates kokkupuutethest allergeeniga. Erinevalt kiirest allergiast ei asu allergeeniga võitlusesse mitte spetsiifilised valgud, vaid teatud immuunsüsteemi rakud, kutsutakse T-lümfotsüütideks. Kokkupuutel allergeeniga käivitavad T-lümfotsüüdid pika mehhanismi, mille tõttu võivad avalduda seedetrakti sümptomid (köhupuhitus, verine või vereta kõhulahtisus), kui haigust tekitav allergeen on toiduaine, ning allergilised lööbed, naha punetus ja/või tursed ning sügelus, kui allergeeniks on naha või limaskestadega kokku puutuv keemiline aine.

IV tüüpi allergiliste reaktsioonide kõige sagedasemad süüdlased on metallid ja keemilised ained ning mitmesugused toiduained.

Selle tüüpi allergilisi reaktsioone diagnoositakse ÜKSNES nahapealsete uuringutega (epikutaan - ehk plaastritestiga).

NAHA TORKETESTID

Naha torketeste tehakse esimese ehk kiiret tüüpi allergiate diagnoosimiseks. Naha torkeproovid võetakse allergoloogi kabinets konsultatsiooni käigus. Esiteks on oluline mõista, et selle uuringu abil saab korruga uurida vaid üpris piiratud hulgal allergeene, seega allergoloogi kõige tähtsam ülesanne on võimalikult täpselt urida, millised allergeenid võivad teie või teie väikelapse probleeme põhjustada. Nende küsimuste väljaselgitamiseks võib arst teil paluda vasta mõnele küsimusele, nagu näiteks:

Millal te märkasite esimest korda allergiasümptomite avaldumist?

Kas olete täheldanud sümptomite ilmne- mist teatud aastaajal või kindlal päevaajal?

Millal on sümptomid teie arvates intensiivsemad? Kas teil on koduloomi?

Kui kahtlustate toitu, siis millise toidu söömise järgselt sümptomid ägenevad?

Saadud info põhjal valib allergoloog olulise- mad allergeenid, mille suhtes uurida kiiret tüüpi allergiat naha torketestidega. Pärast allergeenide väljavalmimist tilgutab arst vi- gastamata kehapiirkonnale (enamasti küü- narvarrel) tilga allergeeni vedelat ekstrakti ja teeb tilgakohta väikese nõelaga torke (see ei ole sügav). Protseduuri järgselt tuleb ligikaudu 15 min oodata ning seejärel saab uuringu tulemusi analüüsida. Uuringu tule- musi hindab allergoloog. Arst hindab torke- kohta tekkinud punetuse või turse suurust.

Naha torketeste ei saa teostada, kui parasjagu tarvitatakse allergiavastaseid tablette. Tabletravist peaks olema möödunud vähemalt nädal, muidu ei ole tulemused täpsed. Nahatestid on kõige usaldusväärsem meetod just nahasümpto- mitena avalduva allergia kindlakstegemisel.





NAHA PLAASTRITESTID EHK EPIKUTAANTESTID

Sellist uuringut tehakse tavaliselt aeglast tüüpi allergiate diagnoosimiseks. Epikutaanteste tehakse dermatoloogide, allergoloogide või immunoloogide poolt. Ehkki esineb arvamust, et plaastriteste võib ka ise kodus teha, on see rangelt mittesoovitav. Kõik uuringuetapid – nii patsiendi ettevalmistus uuringuks ja selle käigus kasutatavad ained kui ka uuringutulemuste analüüsimine näivad esmapilgul lihtsad, kuid tegelikult on siin tegemist väga spetsiifiliste teguritega, mis võivad asjatundmatutes kätes tuua kaasa ekslikud tulemused. Nagu ka kiiret tüüpi allergiate diagnostikas, nii tähendab ka aeglast tüüpi allergiate diagnoosimise esimene etapp patsiendi üksikasjalikku küsitlemist ja kahtlaste allergeenide väljaselgitamist. Alles siis, kui on välja selgitatud, millised allergeenid võivad olla teie probleemi potentsiaalsed süüdlased, võib

uuringuga algust teha. See, millised testid on informatiivsed, selgitab arst. Testi käigus kleebitakse tervele, kahjustamata ning lööbevabale nahapiirkonnale (enamasti seljale) eriliste kambrikestega plaastrid. Enne kleepimist täidetakse kõik kambrid erineva allergeeniga. Kambrite ja allergeenidega plaastrid eemaldatakse nahalt kahe päeva möödudes. Seejärel hinnatakse esmakordselt ka plaastritesti tulemusi. Kui mõne allergeeni kleepekohas täheldatakse põletikulist protsessi (allergilised paapulid, punetus, turse), peetakse reaktsiooni positiivseks. Lõplikud testide tulemused antakse järgneva 24 tunni möödudes, s.t 72 tundi pärast plaastrite pealekleepimist.

Enne uuringut võib tavapäraselt tarvitada kõiki allergiasümptomite leevendusravimeid.

KUIDAS ATOOPIILISE NAHA EEST IGAPÄEVASELT HOOLITSEDA?

Atoopiline dermatiit on krooniline haigus, sellepärast on väga tähtis selle eest pidevalt hoolt kanda – leevendada kiiresti sügelust ja naha punetust ning taastada naha kaitsebarjäär ja niiskustasakaal.



Igapäevane õige nahahooldus kaitseb atoopilise dermatiidi ägenemise eest.



Erihügieen. Atoopilisest dermatiidist kahjustatud nahk vajab hügieeniks üliõrnu pesuvahendeid. On tähtis, et need tugevdaksid naha barjääri, ei sisaldaks seepi, oleksid lõhnatud ja antibakteriaalse toimega ning kaitseksid sellisel moel nahka sekundaarse nakkuse eest.



Intensiivne nahahooldus. Emollientkreemid on nahahooldusvahendid, mis niisutavad intensiivselt nahka ja taastavad barjäärfunktsiooni, mis on atoopilise dermatiidi korral puudulik. Lisaks leevendavad kreemid sügelust ja põletikku. Emollientkreeme tuleb kasutada iga päev üle kogu keha, mitte ainult põletikust kahjustatud pindadel.

1. HÜGIEEN

2. INTENSIIVNE HOOLDUS

3. KIIRE ABI



Atoderm Huile de douche

Intensiivselt niisutav pesuõli



Atoderm Intensive Baume

Emollientkreem vähendab atoopilise naha sümptomeid



Atoderm SOS Spray

Kiire mõjuga sügelust leevendav pihusti

ATOOPILISE NAHA IGAPÄEVANE HOOLDUS

Kui sageli atoopilist nahka pesta? Kuigi vesi võib nahka kuivatada, on sellel hügieenis asendamatu osa. Atoopilise dermatiidi korral võib ihu pesta iga päev. Pesemisel on oluline silmas pidada mõningaid aspekte, mis aitavad kroonilise põletikulise haiguse ebameeldivaid sümptomeid leevendada.

Esiteks, nahakuivuse vähendamise seisukohalt on tähtis kümbeluse kestus. Kümmelda ei tohiks kaua – kuni 15 minutit. Teiseks, vesi peaks olema leige – vee temperatuur võiks jääda alla kehatemperatuuri (kuni 35 °C). Kolmandaks, pestes on soovitatav kasutada üksnes õrnu nahasõbralikke pesuvahendeid. Pöörake tähelepanu kehahooldustoodete koostisele ning vältige lõhna- ja värvaineid, seepi ja muid nahale halvasti mõjuvaid aineid. Need ained kuivatavad ja ärritavad nahka. Atoopilise dermatiidi all kannatav nahk vajab üksnes toitvaid, erinevate kontrollitud kasulike ainetega rikastatud ja naha barjäärifunktsiooni taastavaid tooteid.

Samuti tuleb hoolikalt valida, millist käsna kasutate. See ei tohiks ärritada, vaid võiks olla naturaalne (eelistatult lina- või sisali-kiust) ja võimalikult õrn nahale.

Pärast pesemist kuivatage keha õrnalt, nahka hõõrumata. Kasutage looduslikust kiust puhast rätikut. Kasutage rätikute, voodipesu ja riiete pesemiseks õrnu pesuvahendeid, mis ei sisalda intensiivseid lõhnaaineid. Pidage meeles, et väga oluline on kanda nahale emollientkreemi esimese kolme minuti jooksul pärast kümblust. Seda tuleb teha iga päev üle kogu keha. Kui arst on teile määranud retseptiravimi, määrige seda ainult lööbekohtadesse pärast seda, kui emollientkreem on imendunud.

Atoopiline dermatiit on krooniline põletikuline nahahaigus, mille korral tuleb naha eest hoolt kanda iga päev. Korralik nahahügieen ja õiged teadmised aitavad pikapeale haigussümptomeid vähendada ning tunda rõõmu tervest ja ilusast nahast.



MIDA NAHALE MÄÄRIDA?

TEIE ATOOPIILISE NAHA IGAPÄEVANE HOOLDUSVAHEND

- ! Naha regulaarne niisutamine spetsiaalse emollientkreemiga on üks tähtsamaid samme, mis parandab teie või teie lapse naha seisukorda. Ekseemi märgatavat taandumist võib tunda juba kahe nädalase nahahooldusrutiini järgelt.



Atoderm Intensive Baume

Atoopilise naha sümptomeid leevendav emollientkreem

- Taastab nahabarjääri, niisutab ja toidab intensiivselt
- Leevendab punetust ja põletikku
- Leevendab sügelust
- Pärsub uue ärrituse teket

Imikutele, lastele ja täiskasvanutele. Näole ja kehale.

Kasutamine

Kandke nahale 1–2 korda päevas, ägedate haigushoogude korral sagedamini. Kasutage iseseisvalt või koos määratud raviga.

- ! Vajalik emolliendikogus:
 - täiskasvanud 600 g nädalas,
 - lapsed 250–500 g nädalas.



Täiskasvanud ~3,5 supilusikat päevas.

Lapsed ~1,5–3 supilusikat päevas.

EMOLLIENTKREEMID MOODUSTAVAD ATOOPILISE DERMATIIDI RAVI BAASI

Dermatoloogid: Jean Francois Nicolas, A. Nosbaum, F. Berard, Allergoloogia ja Kliinilise Immunoloogia amet, Lyon, Prantsusmaa

Emollientkreemid mõjuvad atoopilise dermatiidi tähtsaimale põhjusele – nahabarjääri funktsioonihäirele. Puudulik nahabarjäär toob kaasa atoopilise dermatiidi ägenemishood. Emollientkreeme tuleb kasutada igapäevaselt kaks korda päevas üle kogu keha, mitte ainult põletikust kahjustatud nahapindadel. Seevastu põletikuvastaseid preparaate tuleb kanda üksnes kahjustatud nahapiirkondadele. Seepärast soovitatakse patsientidele emollientkreemi kasutada iga päev kohe pärast dušši või vanni. Väga oluline on kreemitada regulaarselt, see peaks olema regulaarne nagu hammaste pesemine



KUIDAS NAHKA ÕIGESTI NIISUTADA?

- Pärast kümblust kuivatage nahk õrnalt pehme rätikuga tupsutades.
- Kandke emollientkreem veidi niiskele kehale ja näole mõne minuti jooksul. Suunake emollientkreem õrnade liigutustega laiali.
- Kasutage emollientkreemi iga päev vähemalt kaks korda päevas (hommikul ja õhtul).
- Kui arst on teile määranud retseptiravimi, kandke see kehale emollientkreemi järel (5 minuti möödudes, kui emollientkreem on imendunud). Kui olete emollientkreemi kandnud kogu kehale, määrige ravimit üksnes lööbekohtadele.

MILLEGA PESTA?

TEIE ATOOPILISE NAHA IGAPÄEVANE HÜGIEEN



Atoderm Huile de douche

Intensiivselt niisutav pesuõli atoopilisele nahale

- Peseb õrnalt ja taastab naha kaitsebarjääri
- Nahk püsib kaua siidine ja pehme
- Unikaalne siidine tekstuur ja õrn lõhn, kerge peale kanda

Imikutele, lastele ja täiskasvanutele. Kehale ja näole.

Kasutamine:

Duši all ja vannis. Kandke niiskele nahale ja peske õrnalt maha.



Atoderm Intensive Gel moussant

Lõhnatu pesugeel atoopilisele nahale

- Peseb õrnalt ja kaitseb naha kaitsebarjääri
- Antibakteriaalse toimega
- Nahk püsib siidine ja pehme

Imikutele, lastele ja täiskasvanutele. Kehale ja näole.

Kasutamine:

Duši all. Kandke niiskele nahale ja peske õrnalt maha.



! DERMATOLOOGI NÄPUNÄITEID ATOOPILISE NAHA HÜGIEENI KOHTA

- Eelistage lühikest kümblust vannis või duši all (kuni 5–15 min üks kord päevas).
- Soovituslik veetemperatuur kümbluse ajal on 35 °C.
- Kasutage üliõrna ja erinevate kasulike ainetega rikastatud pesuvahendit väga kuivale ja atoopilisele nahale.
- Väga tähtis on, et pesuvahend ei sisaldaks seepi ja oleks füsioloogilise pH-ga. Ideaalne, kui sellel on antibakteriaalsed/antiseptilised omadused.

KUIDAS LEEVENDADA SÜGELUST?

Kihelus on ebameeldiv tunne, mis tekitab soovi sügada. Kihelev nahk on üks atoopilise dermatiidi sagedasemaid ja enam vaevavaid sümptomeid, mida esineb peaaegu kõigil atoopilist dermatiiti põdevatel inimestel. See tekitab igapäevaelus ebamugavust – kutsus esile meeleolukõikumisi, ärrituvust, väsimust ja kauakestev sügelus võib põhjustada koguni depressiooni. Sügelus võib tekkida igal ajal. Öine sügelus häirib nii patsiendi enda kui ka teiste pereliikmete und ja puhkust.

Kui laps ei maga, siis ei maga kogu pere. Kõik see avaldab mõju pere elukvaliteedile.

Sügelus on atoopilise dermatiidi tähtsaim progresseerumiskäiviti, mille pärast naha seisukord halveneb ja haigus ägeneb. Sügamise tulemusena muutub kihelus veel tugevamaks, tekivad nahapõletik ja -kahjustused. Mida enam inimene kihelevat nahka sügab, seda enam langeb ta kiheluse ja sügamise nõiaringi.

KUIDAS PEATADA SEE HALVA HARJUMUSE RING NING TÕKESTADA TEE NAHAKAHJUSTUSTE JA HAIGUSE SÜVENEMISEKS?

SOOVITUSI, KUIDAS SÜGELUST VÄHENDADA:

- Kui nahk sügeleb, kasutage sagedamini ja rohkem niisutavat kreemi.
- Patsutage kihelevat piirkonda tugevalt, kuid ärge hõõruge ega sügage küüntega.
- Asetage sellele külm niiske mähis või kompress.
- Lõigake küüned alati lühikeseks.
- Eelistage puuvillaseid riideid ja voodipesu – see looduslik materjal võimaldab nahal hingata ning ei lase üle kuumeneda, samas kui sünteetilised kangad ja vill võivad ärritada.
- Magamise ajal võivad naha kahjustamise eest kaitsta puuvillased kindad ja siidist rõivad.
- Hoidke öösel magamistoas temperatuur jahedam, sest soojus ja higistamine kutsuvad esile sügelust.
- Suunake enda või lapse tähelepanu mõnele meeldivale tegevusele.





Atoderm SOS Spray

Kiire mõjuga sügelust leevendav pihusti

- Leevendab kiiresti ajutist või pidevat sügelust
- Vähendab soovi sügada
- Niisutab ja kaitseb nahka väliste ärritajate eest

Imikutele, lastele ja täiskasvanutele. Näole ja kehale.

Kasutamine:

Pihustage 20 cm kauguselt puhtale nahale. Vajaduse korral määrige laiali. Laske kuivada. Pihustage nii sageli kui tunnete vajadust.

ARSTLIK JÄRELEVALVE

Nahapõletiku tunnuste [punetuse, märgumise, koorikute või katkikratsitud piirkondade] ilmnemisel määrab arst medikamentoosse ravi. Eriarst määrab vajalikud ravimid alles siis, kui on analüüsinud atoopilise ekseemi seisundit ja mitmeid muid faktoreid.

Steroididega salvid [kortikosteroidid, hormoonid] on põletikuvastased preparaadid, mida kasutatakse atoopilise dermatiidi ägenemise korral. Ravimpreparaatidel on tugev põletikuvastane toime. Ravim tuleb määrada ekseemi kahjustatud nahapiirkonda, s.t punastele sügelevatele laikudele ja

1–2 korda päevas. Võimaliku kõrvaltoime vältimiseks soovitatakse neid kasutada lühiajaliselt (kuni 2–3 nädalat).

Immunomodulaatoritega salvid [kaltsineuriini inhibiitorid] vähendavad samuti põletikku, kuigi nõrgemalt kui steroidravimid (hormoonidega). Et neil ei ole hormoonravimitele omaseid kõrvaltoimeid, määratakse neid pikaajaliseks raviks.

Ka **tsingiga nahahooldusvahenditel** on põletikuvastane mõju.

Kui inimesel on palju ärasüगतud piirkondi võivad arstid profülaktikaks määrata **antiseptikuid või antimikroobseid ravimeid**.

Suukaudseid **antihistamiinikume** tarvatakse sügeluse ja allergiasümptomite leevendamiseks.





MIS ON KORTIKOFOOBIA?

Selle terminiga iseloomustatakse soovimatust tarvitada ravimeid, mis sisaldavad steroide (hormoone). Steroidravimite teatud kõrvaltoime pärast väldivad inimesed ravi nendega, isegi kui ravi on vajalik. Kõik ravimid võivad põhjustada teatud soovimatuid reaktsioone, kuid nende õige kasutamise korral on võimalik soovimatuid kõrvaltoimeid vältida. On kaks tähtsat reeglit: esiteks, määrada nahale vajalik koguses ravimit. Selleks on välja mõeldud sõrmeotsa-ühiku reegel.

See on nimetissõrme otsale pigistatud ravimi kogus (vastab 0,5 g ravimile). Sellest kogusest piisab kahe peopesasuurse lööbepinna määrimiseks. Lühiajalised ravikuurid ja ravi järk-järguline lõpetamine. Kõige sagedasem viga, mida nende salvide kasutajad teevad, on ravi järsk katkestamine. Teiseks hormoonosalviravi tuleb lõpetada vähehaaval, harvendades määrimissagedust (nt ravi alguses määratakse iga päev, seejärel mitu korda üle päeviti ja siis igal kolmandal päeval).

SÕRMEÜHIKU REEGLI: KUIDAS RAVIMIT MÄÄRIDA?



- Glükokortikosteroidide sisaldavad salvid ja kreemid.
- Nimetissõrme otsale pigistatud ravimi kogus (vastab 0,5 g ravimile). Sellest kogusest piisab kahe peopesasuurse lööbepinna määrimiseks.

	Nägu ja kael	Käsi- ja jalgapinnad	Jalad (sh jalgapinnad)	Rind ja kõht	Selg ja tuhar
3 - 12 kuud	~	~	~	~	~
1 - 3 aastat	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~ ~
3 - 6 aastat	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~ ~
6 - 10 aastat	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~ ~
>10 aastat	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~ ~

MIS VEEL ATOOPIILISE DERMATIIDI KORRAL AITAB?

DESINFITSEERIV VANN

MILLAL?

Kui atoopiline dermatiit on ägenenud ning nahal on palju ärasüगतud kohti ja lõhesid Soovituslik teha kaks korda nädalas.

KUIDAS SEE KASULIK ON?

- Desinfitseerib nahka
- Vähendab bakterite hulka nahal
- Lööbed paranevad kiiremini

KUIDAS TEHA?

1. PLEEGITUSVANN (BLEACH)

See on nagu basseinivesi teie vannis. Pleegitis sisalduv kloor desinfitseerib nahka ja vähendab stafülokoki hulka. Lisage vannitäiele sooja veele 1/2 tassi (160 ml) või laste vanni 2 supilusikat (30 ml) ilma lõhnaainete jm lisanditeta pleegitit (5–6% naatriumhüpokloritit, nt ACE). Lamage vannis 5–10 min. Selline vann kuivatab veidi nahka, seepärast loputage end pärast vanni sooja veega üle, kuivatage ja kasutage seejärel niisutavat emollientkreemi.



2. SOODAVANN

Söögisoodal ehk naatriumvesinikkarbonaadil (NaHCO_3) on põletikku alandav toime. See toimib loodusliku antiseptikuna, mis võitleb bakterite ja seente vastu. Täiskasvanu vanniveele lisage 1 tass söögisoodat, lapse vanniveele $\frac{1}{4}$ tassi soodat. Vanni kestus: 10–30 min. Pärast vanni loputage end sooja veega üle ja kandke kogu kehale emollientkreemi.

NIISKED MÄHISED

MIS NEED ON?

Niisked mähised (ingl wet wrap) on selline raviviis, kus märguvate löövete rahustamiseks asetatakse nahale niisutavate kreemide, ravimite, antiseptikute või veega niisutatud mähised.

MILLAL?

MIS KASU NENDEST ON?

Tegemist on nahka kiiremini rahustava meetmega, et pidurdada leemendavate löövete aktiivsust ja taastada naha kaitsebarjäär.

Niisked mähised jahutavad nahka, vähendades nõnda sügelust ja põletikku. Ühtlasi tõhustavad need lokaalse mõjuga ravimite imendumist.

Moodustub füüsiline barjäär ning kaitsevad nahka väliste ärritajate (allergeenide ja bakterite), samuti mehaanilise vigastamise eest sügamilisel. Niiskete mähistega ravimisel kasutatakse vähem ravimeid, ravi kestab lühemat aega ja glükokortikoididest tingitud kõrvalnähtude tõenäosus on väiksem.

3. SOOLAVANN

On teada, et merevesi mõjub atoopilisele nahale hästi. Soolavann toetab nahabarjääri funktsiooni paranemist ja põletiku vähenemist. Positiivset mõju nahale seostatakse meresoolas leiduvate looduslike mineraalidega, eelkõige magneesiumiga. Lisage soojale vanniveele 1–2 desiliitrit meresoola enne vanni minekut ja lahustage sool. Vannitamise aeg võiks piirduda 5–10 minutiga. Seejärel peske õrnatoimelise pesuvahendiga ja loputage sooja veega. Kuivatage nahk õrnalt tupsutades ja kandke koheselt nahale niisutav kreem. Vannitamiste sagedus meresoola lahusega ei ole piiratud, aga see võib vajada individuaalset kohandamist.



KUIDAS SEDA TEHA?

Pärast antiseptilist vanni või naha puhastamist antiseptikuga (eelistatult ilma piirituseta, et see ei kuivataks nahka) määratakse kahjustatud kohtadele emollienti ja oodatakse veidi, kuni kreem imendub. Seejärel kantakse peale ravim ja mähitakse sisse. Seda protseduuri on kõige parem teha enne magamaminekut ja hoida mähist peal kogu öö.

Mähistena võib kasutada hästi liibuvaid puuvillaseid riideid. Juhul kui ekseem paikneb kätel, sobib mähiseks väikeseks jäänud puuvillase pluusi varrukas. See tuleks kätte tõmmata tagurpidi, et õmblused ei ärritaks nahka. Spetsiaalsed mähised on saadaval ka apteekides. Neid saab korduvalt kasutada. Ravi kestuseks soovitatakse enamasti 7–14 päeva.



VALGUSRAVI

MIS SEE ON?

Valgusravi ehk fototeraapia tähendab ultraviolettkiirtega ravimist.

MILLAL?

Valgusravi määratakse vastavalt lööbe-
piirkonnale:

- Kogu keha valgusravi, kui kogu keha või mitu kehaosa on lööbest haaratud;
- Lokaalne valgusravi, kui lööbed hõlmavad eri kehaosi, näiteks nägu, labakäsi, kõverduskohti.

Valgusravi soovitatakse tavaliselt keskmise või raske AD korral üle 8-aastastele patsientidele, kui salvid ei mõju või neist ei piisa. Fototeraapia vajaduse otsustab ÜKSNES ARST, kes on hinnanud ekseemi raskusastet, kulgu, löövete pindala, haiguse staadiumit ja ravi võimalikke vastunäidustusi.

MIS KASU SELLEST ON?

UV-kiired vähendavad nahapõletikku, punetust ja lööbe paksust. AD raviks kasutatakse enamasti kitsakimbu UVB valgusravi (UVB 311 nm lainepikkuse kiired). Sellel on tõhus põletikuvastane toime ja vähem kõrvalmõjusid.

KUIDAS TEHA? TÄHELEPANU!

Pidage meeles, et UV-kiirgust tuleb nautida vastutustundlikult – selle kiirguse mõjul muutub nahk punaseks (päevitub), vananeb kiiremini, võivad tekkida pigmendilaigud ja suureneb nahavähi oht. Solaariumid ei täida **KINDLASTI MITTE** fototeraapia funktsiooni ja neid ei soovitata!

INNOVATSIOON ATOOPILISELE NAHALE

Atoderm Intensive gel-crème

INTENSIIVSELT SÜGELUST PÄRSSIV,
ÜLIVÄRSKENDAV JA NAHKA TOITEV
HOOLDUS

SKIN BARRIER THERAPY™ kompleks

Kasutada kaks korda päevas iseseisva
hooldusena või koos dermokortikosteroididega



LOOB HEAOLUTUNDE NAHAL

- Kerge, geeljas tekstuur
- Ei jäta nahale kleepuvat ega rasvast kihti
- Imendub kiiresti

PARIM ATOOPILISE NAHA HOOLDAMISEKS
PALAVAL AASTAAJAL JA NIISKES VÕI
TROOPILISES KLIIMAS

Unikaalne tekstuur
annab **kohese**
värskustunde

KLIINILISELT TÕESTATUD TOIME

100%

Niisutatud nahk
24 tunniks⁽¹⁾

100%

Kohene sügelusvastane
toime 24 tunniks⁽¹⁾

95%

Kestvalt kaitstud
nahk⁽²⁾

⁽¹⁾ Open, intra-individual clinical study carried out on 31 atopic patients during 28 days, Mauritius 2019

⁽²⁾ Use test carried out on 20 patients during 21 days, Singapore 2019

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BIODERMA  SINU NAHKA



@biodermaeesti
www.bioderma.ee

 N A O S