Diana Plăcintescu

La sfat cu Alergino

Întrebări, răspunsuri și sfaturi pentru copiii cu dermatită atopică, părinții și profesorii lor

ilustrator:
Andra Plăcintescu

area
Asociația Română de Educație în Alergii

Asociația Română de Educație în Alergii este o organizație non-profit care contribuie, încă din 2018, la îmbunătățirea vieților persoanelor afectate de alergii din România prin creșterea conștientizării, promovarea educației și sprijinirea comunității pentru a trăi sănătos și în siguranță. Proiectele noastre educative sunt posibile doar prin amabilitatea susținătorilor și voluntarilor cărora le suntem mereu profund recunoscători.

Acțiunile **AREA** au fost construite încă de la început mizând pe puterea comunității ca motor al educației și al schimbării.

Află mai multe despre noi scanând codul QR:

Diana Plăcintescu

La sfat cu Alergino

Întrebări, răspunsuri și sfaturi pentru copiii cu dermatită atopică, părinții și profesorii lor

ilustrator:
Andra Plăcintescu



EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2024

EDITORI:
Manager Irinel Merluşcă
Redactor Georgiana Chiratcu
Analist Carmen Zaman

CORECTURĂ:
Georgiana Chiratcu

ILUSTRAȚII:
Andra Plăcintescu

DESIGN • TEHNOREDACTARE:
Editura Creator

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Plăcintescu, Diana
La sfat cu Alergino: Întrebări, răspunsuri și sfaturi pentru copiii cu dermatită atopică, părinții și profesorii lor / Diana Plăcintescu. – Brașov: Creator, 2024
ISBN 978-606-029-829-8
821.135.1

© **EDITURA CREATOR**, 2024
PENTRU PREZENTA EDIȚIE

CREATOR
Str. Zaharia Stancu, Nr. 21A, Brașov, România
E-mail: editura@libris.ro
Tel.: 0720 539533
www.edituracreator.ro

LIBRIS ȘT.O.IOSIF
Str. Mureșenilor nr. 14, Brașov, România
Tel.: 0268 477 799
E-mail: office@libris.ro

LIBRIS We know books
Editura **CREATOR** face parte din grupul de firme LIBRIS



Knowledge is power

(Cunoașterea este putere)

Sir Francis Bacon (1597)



Cartea este adresată copiilor mai mari de 6 ani care pot citi singuri sau cărora li se poate citi și explica.

Pe de altă parte este dedicată adulților din jurul lor, părinți și profesori, pe care ne dorim să îi învățăm lucrurile esențiale despre dermatita atopică, pentru ca viața lor și a familiilor lor să devină mai ușoară și pentru ca ei la rândul lor să poată transmite aceste informații către cercul mai larg de prieteni, colegi și cunoștințe.



CUVÂNT ÎNAINTE

DRAGĂ CITITORULE,

Să mă prezint:

*Mă numesc **Alergino** și sunt un super-super erou.*

Am apărut brusc, la un moment dat, într-un loc care m-a speriat chiar și pe mine. În cabinetul mediculuiii!!! Da, da!

Lucrurile stăteau cam așa:

La cabinetul doamnei doctor vin foarte mulți copii cu boli alergice.

Alergiile sunt niște chestii tare complicate: din senin poți să începi să tușești sau să strănuți fără să te poți opri, uneori chiar te sufoci; pe piele pot să îți apară o mulțime de bubițe roșii care te mănâncă îngrozitor; uneori aceste bubițe trec în câteva ore, dar altele pot să rămână pe piele și ani de zile.

Cel mai rău este că e foarte greu să depistezi cauza, de aceea doamna doctor este un fel de detectiv. La început te întreabă tot felul de lucruri. Când tu nu știi să răspunzi, răspunde mama ta, dar uneori nici chiar ea nu știe răspunsul.

De cele mai multe ori, doamna doctor face tot felul de teste, uneori îți face niște mici înțepături, alteori îți ia sânge (nu are de ce să îți fie teamă, adesea este chiar amuzant). Uneori,

dacă pielea ta este plină de pete de multă vreme și te scarpini necontenit, doamna doctor cheamă o colegă care se uită la pielea ta cu o lupă, îți mai pune și ea niște întrebări, apoi scrie o rețetă lungă, lungă cu tot felul de creme…

Pare simplu, ai zice. Ce mare lucru? De ce ești super erou, Alergino?

Lasă-mă să continui povestea… povestea este lungă și alergiile sunt complicate.

Doamna doctor explică și explică, dar uneori pur și simplu nu mai poți înțelege nimic și te blochezi; sau ajungi acasă și ai uitat ce trebuie să faci; sau poate pur și simplu te-ai săturat să tot ții regim, să iei pastile și să te ungi cu creme.

Aici intervin eu.

Într-o zi, obosită de atâtea explicații, doamna doctor a oftat și a zis: Doamne, dacă aș avea un ajutor, un fel de spirit, care să stea lângă toți copiii cu alergii, să se joace cu ei și să le explice pe înțelesul lor tot ce au de făcut! Să fie ca o zână bună care apare când le e greu, și îi ajută să își amintească ce nu trebuie să mănânce, să își ia tratamentele sau chiar să își aplice cremele dacă au dermatită atopică. Și, în plus, să se joace cu ei când au nevoie de un prieten!

Atât de tare și-a dorit doamna doctor acest lucru, încât am apărut eu!!!

Eu știu să fac toate aceste lucruri, ba chiar pot să fiu în mai multe locuri în același timp: și alături de tine, dar și alături de alt copil, sau lângă mama ta în bucătărie când îți prepară masa, ca să îi amintesc ce ai tu voie să mănânci, sau

în cabinetul doamnei doctor, când are nevoie de ajutor cu explicațiile.

Am multe povești să îți spun. Pe unele dintre ele le vei găsi și în alte cărți. O să te distrezi și o să fii captivat de aventurile altor copii cu alergii, vei înțelege multe lucruri despre regimuri, alimente bune și alimente rele, ba chiar și ce înseamnă să fii un adevărat prieten pentru un copil cu alergii.

Pentru cartea asta însă, doamna doctor a decis: trebuie niște explicații mai serioase. M-a chemat și mi-a spus:

„Alergino, îți dau o misiune importantă! Numai tu poți să o duci la îndeplinire! Te rog să te duci la fiecare copil care are dermatită atopică și să îi spui tot ce te-am învățat: ce este dermatita, de ce apare, de ce se scarpină… și mai ales, te rog, să îi înveți cum să își îngrijească pielea. Nu e de joacă, Alergino, cu dermatita atopică, dar tu trebuie să stai lângă fiecare copil și să te joci cu el până înțelege tot și învață să își aplice toate cremele. Știu că nu e ușor, dar tu și doar tu poți face asta! Hai la treabă!"

Acum ești de acord cu mine că sunt un super erou?

Iată-mă, am venit!

Începem?

CUVÂNTUL TĂU ÎNAINTE

Mă numesc .....
(scrie aici numele tău) și sunt un copil cu dermatită atopică.

Pielea mea este acoperită de pete roșii și aspre, pline de cojițe alb gălbui care se scutură peste tot, dar și de urme de scărpinat.

Despre scărpinat aș putea să îți spun foarte multe, pentru că mă mănâncă pielea de când mă știu. Și de multe ori nu mă pot opri, așa că pielea mea se scutură tot timpul de cojițe și se acoperă de răni care mă dor.

Uneori îmi e rușine de pielea mea plină de pete sau de faptul că nu mă pot opri din scărpinat… În acele zile nu știu cum să mă mai ascund, adesea lipsesc de la școală sau nu ies la joacă, sau port mereu haine cu mâneci lungi și pantaloni lungi ca să nu se vadă pielea bolnavă.



Cu ce poți să mă ajuți, Alergino?



Alergino răspunde:

Dacă treci prin asta, atunci știu bine despre ce vorbești.

Ai dermatită atopică!

Mai știu și că nici cu tratamentul nu îți este prea ușor…, zi de zi, chiar de mai multe ori pe zi, creme peste creme, care sunt lipicioase și murdăresc toate hainele!

Toate astea te pot face să te simți obosit, să vrei să te izolezi… uneori chiar asta faci, te ascunzi.

Dar vreau să îți spun că nu ești deloc singur. *Sunt milioane de copii în toată lumea care suferă de dermatită atopică! De fapt unul din cinci copii au această boală, iar numărul lor este în creștere.*

Doamna doctor mi-a spus că, dacă înțelegi ce se întâmplă cu pielea ta, dacă observi ce anume îți declanșează puseele, și dacă te împrietenești cu cremele și le aplici zi de zi, dacă ții legătura cu medicul tău pentru a-ți prescrie tratamentul potrivit când dermatita se agravează, viața ta devine mult mai ușoară.

Tot ea mi-a spus că putem spera că, odată ce vei crește, dermatita se va ameliora, ceea ce am aflat că se întâmplă la majoritatea cazurilor!

DRAGĂ

…….

(scrie aici numele tău)

Această carte îți va explica ce se întâmplă cu pielea ta când ai dermatită atopică, de ce se declanșează puseele de eczemă și ce poți face ca să le previi sau să le depășești cât mai repede.

O bună îngrijire a pielii este esențială ca să ții sub control erupțiile de pe piele și scărpinatul. Nu este totdeauna simplu, dar sperăm că această carte te va ajuta să te simți mai puternic și să preiei controlul asupra bolii tale!

Iar dacă nu ești tu cel bolnav, ci cineva apropiat ție, citește ca să înțelegi prin ce trece și cum îl poți ajuta, dăruiește-i cartea ca să afle mai multe despre cum poate să se simtă mai bine în pielea lui!

Diana, Andra,
Și desigur, Alergino



Diana Plăcintescu *este medic dermatolog. Este unul dintre fondatorii Școlii Atopiei și ai Asociației Române de Educație în Alergii, prin care a desfășurat multe proiecte educative adresate pacienților cu dermatită atopică*



Andra Plăcintescu *este ilustrator de carte și animație. A participat la mai multe proiecte ale Asociației Române de Educație în Alergii și Școlii Atopiei. Este pasionată de Donjons & Dragons. Puteți vedea mai multe dintre lucrările ei pe Instagram:* ***@it.s_just_andra*** *și site:* ***andraplacintescu.cargo.site***

Întrebări, răspunsuri și sfaturi de la Alergino

Dragă… după cum ți-am spus, primul pas spre vindecare este să înțelegi ce se întâmplă cu pielea ta când ai dermatită atopică. Poate că e un pic dificil sau chiar plictisitor, poate că în această parte vom avea nevoie și de ajutorul părinților tăi ca să îți explice mai bine. Nu ezita să întrebi tot ce nu înțelegi!

Fii atent!
Să începem cu începutul!



.1.
DERMATITA ATOPICĂ, PE SCURT



Dermatita atopică se mai numește **eczemă atopică**. *Fie că spunem eczemă, fie că spunem dermatită înseamnă același lucru!*



Dermatita atopică, (DA) începe adesea cu ***o piele foarte uscată*** *și o* ***mâncărime (prurit)*** *foarte intensă.*

Și ce poți face când te mănâncă pielea? Te scarpini, nu-i așa?

Nevoia de a te scărpina este uneori atât de incontrolabilă, încât îți poți zgâria pielea, până la sânge. În urma scărpinatului apar pete de eczemă din ce în ce mai întinse și mai inflamate, ba mai mult, odată ce pielea este rănită, aceste zgârieturi pot deveni porți de intrare pentru microbi și pielea se poate infecta.



Erupția de eczemă este formată din ***pete roșii, inflamate, care ard, dor, mănâncă,*** *acoperite cu secreții umede și lipicioase sau cu cojițe uscate, atunci când eczema este în faza acută.*

Eczema apare și se vindecă, nu este permanentă. Când ai pete de eczemă pe piele, se cheamă că ai un puseu! Eczema se poate agrava sau ameliora, uneori în funcție de sezon, alteori în funcție de asocierea cu alte alergii. Poți avea momente mai bune sau mai rele, de intensitate diferită, uneori chiar și în cursul aceleiași zile.



Noaptea mâncărimea poate fi atât de rea, încât te împiedică să dormi. *Te trezești din somn ca să te scarpini, sau chiar și dormind te scarpini sau te freci de așternuturi fără să îți dai seama. Chiar dacă nu te trezești noaptea, somnul tău nu este odihnitor și dimineața te poți trezi obosit.*

Majoritatea copiilor au eczema încă din fragedă copilărie, de la câteva luni sau chiar de la naștere, dar ea poate apărea și mai târziu, la câțiva ani, sau, mai rar, în adolescență sau la vârsta adultă.

Lupta cu dermatita atopică este grea, pentru că nu știi niciodată exact de ce apare o nouă agravare a erupției. Pe de altă parte, diagnosticul este foarte simplu și clar pentru medic, chiar și pentru tine și părinții tăi, odată ce vezi cum arată pielea ta și simți această teribilă mâncărime care te împinge să te scarpini nestăpânit.



Cum arată dermatita atopică?



Alergino răspunde:

Dermatita atopică poate arăta diferit de la o persoană la alta. Apare adesea în pliul cotului sau în spatele genunchilor, dar poate apărea și pe mâini, picioare, brațe, gambe, trunchi, față, urechi. Poate chiar să acopere tot corpul în cazurile severe.

Persoanele care au dermatită atopică au adesea pe piele niște ***pete cu marginile nu foarte precise, care sunt roșii și umflate (inflamate).***

Pielea poate fi îngroșată, proeminentă, tare (îndurată) și colorată în roșu, brun sau chiar gri-cenușiu, datorită scărpinatului prelungit. Poate fi crăpată sau acoperită de cojițe ca niște fulgi.

Dacă unele zone se infectează, se pot acoperi cu băsicuțe cu lichid, uneori transparent, alteori gălbui. Când aceste băsicuțe se sparg, lasă în urmă cojițe maronii aurii, ca mierea.



Ce simți când ai dermatită atopică?



Alergino răspunde:

Chiar și mai supărător decât modul cum arată dermatita atopică este modul cum se simte ea la nivelul pielii: ***mâncărimea este de nestăpânit,*** *zonele scărpinate sau cu băşicuțe devin dureroase, pe alocuri pielea se jupoaie și ustură foarte rău.*

Pielea de la încheieturi poate să se îngroașe, să devină dură și să facă dificilă îndoirea articulației.

Mâncărimea intensă și faptul că nu te poți opri din scărpinat sunt extrem de frustrante și apăsătoare, de aceea cu timpul devii nervos și iritabil.

Aceste sentimente le trăiesc într-o măsură mai mare sau mai mică toți cei care au dermatită atopică. Nu ești singur și nu trebuie să îți fie rușine de ce simți, trebuie doar să înveți cum să procedezi ca să îți fie mai ușor.



Cum se pune diagnosticul de dermatită atopică?



Alergino răspunde:

Ce ne spune știința: *Diagnosticul de dermatită atopică este unul clinic, adică medicul stabilește diagnosticul fără să aibă nevoie de analize, ci doar uitându-se la pielea ta și întrebându-te ce simți.*

Principala întrebare pe care ți-o va pune, ție sau părinților tăi, este dacă te scarpini.



Dacă ai dermatita atopică răspunsul este întotdeauna ***DA.*** *Nu există dermatită atopică fără mâncărime și scărpinat!*

Apoi, medicul te va întreba:
De când te scarpini? De când ai dermatita?

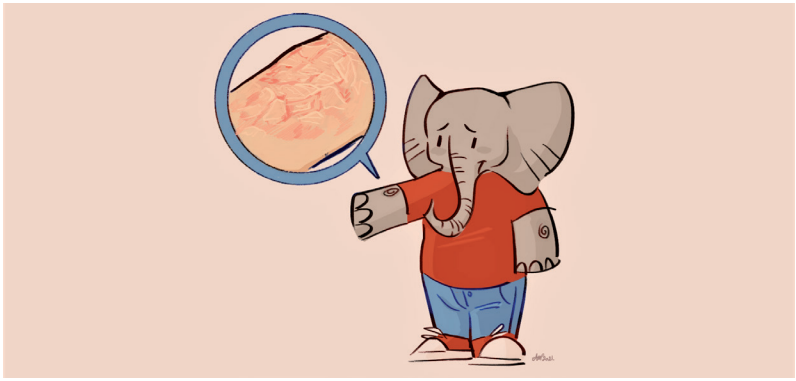
Pentru a decide că ai dermatita atopică, ar trebui ca răspunsul să fie ***de peste 6 luni.*** *Dacă te scarpini doar de o săptămână, sau ai mai avut un episod de eczemă acum un an, nu este suficient ca erupția ta să poată fi numită dermatită atopică.*

Dar stai, stai… nu e desigur de ajuns! În afară de scărpinat, medicul va mai evalua și ***aspectul pielii tale,*** *atât pe zonele de eczemă, cât și în general. Ca să stabilească diagnosticul final, mai are nevoie de 3 elemente:*



Cum arată erupția?

Aspectul clinic tipic de eczemă, adică pete roșii, inflamate, fie zemuind, umede, fie acoperite cu cojițe subțiri (scuame), fie îngroșate, violacee-brune, cu aspect de piele de elefant pe zonele unde scărpinatul a fost intens și de lungă durată.



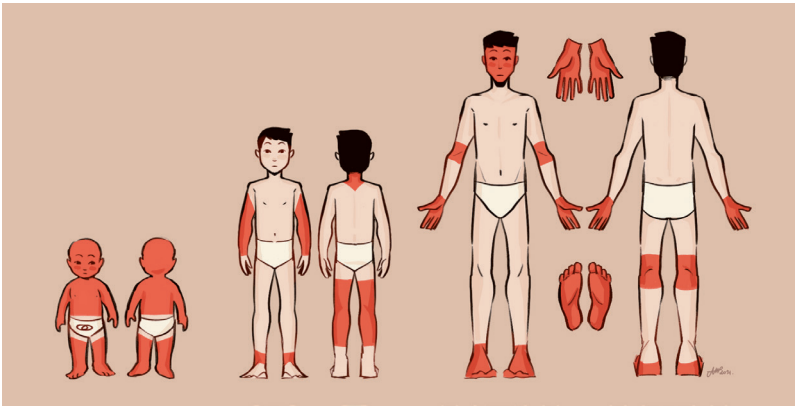


Unde e localizată eczema?

Localizarea tipică a dermatitei atopice este ***în funcție de vârstă.*** *La bebeluși, până la vârsta de 1 an, este situată pe părțile rotunde, proeminente ale corpului (obraji, fese, membre, trunchi).*

La copiii mai mari o regăsim în pliurile pielii, de obicei în zonele articulațiilor mari (coate, genunchi, axilar adică în zona subrațului, inghinal adică în zona chilotului, în zona gâtului).

La adolescenți și adulți se localizează predominant pe extremități, pe zonele expuse contactului exterior, cum sunt fața, gâtul, mâinile, labele picioarelor.





Ce te va mai întreba medicul?

Mai ai și alte boli alergice? Sau, are vreunul dintre părinții tăi, sau bunicii, sau frații? *Istoricul tău personal de boli alergice (dermatită, astm, urticarie, conjunctivită, rinită, esofagită), dar și al familiei tale, este foarte important în stabilirea diagnosticului.*



Cum arată și cum se simte pielea ta în general, în ansamblu?

Copiii cu dermatită atopică au adesea pielea uscată, scuamoasă, fisurată și crăpată.

INFORMAȚII PENTRU PĂRINȚI



ATENȚIE!

- *Dermatita atopică este cea mai frecventă formă de eczemă, dar nu toate eczemele sunt dermatite atopice.*
- *Diagnosticul, deși se pune în principal pe aspectul clinic, vizibil al pielii, nu este totdeauna ușor.*
- *Medicul este cel care trebuie să pună acest diagnostic, după o analiză atentă a pielii și un istoric amănunțit.*
- *Există diferite tipuri de eczeme, două cele mai frecvente la copil fiind eczema atopică și dermatita de contact iritativă. Alte forme includ dermatita alergică de contact, eczema discoidă, eczema seboreică, dishidroza, eczeme gravitaționale (varicoase) și eczema fotoindusă (sensibilitatea alergică la lumină).*



De ce am dermatită atopică?



Alergino răspunde:

- *Dermatita ta atopică este probabil determinată de o* ***combinație de cauze.***
- *Medicii încă studiază această boală de piele pentru a afla mai multe despre ea.*
- *Cauza exactă a eczemei nu este cunoscută, dar ceea ce știm este că ea este determinată pe de o parte de o piele foarte uscată și fragilă, prin care pătrund ușor substanțe din afară și pe de altă parte este un tip de alergie transmis în familie.*



Am moștenit dermatita atopică de la părinții mei?



Alergino răspunde:

Dacă unul dintre părinții tăi a avut Dermatită Atopica există 60% șanse să o ai și tu. Dacă ambii tăi părinți au avut eczemă, există șanse de 80% să ai și tu. În plus, dacă unul dintre părinții tăi a avut alte boli alergice înrudite, șansele tale de a avea Dermatită Atopica cresc și ele.



Care sunt celelalte boli alergice înrudite cu dermatita atopică?



Alergino răspunde:

Unele boli alergice pot apărea pe rând, pe măsură ce înaintezi în vârstă.

Această înlănțuire se numește ***marș atopic.***

Prima este chiar dermatita atopică, urmată de alergiile alimentare apoi de astm, rinită și conjunctivită alergică.

Desigur că nu este obligatoriu să le faci pe toate!! De fapt, cu cât îți îngrijești pielea mai bine și îți tratezi mai corect dermatita, cu atât scade riscul să mai apară celelalte boli din marșul atopic.

MIC GLOSAR



- **Astmul** *este o afecțiune alergică respiratorie, manifestată prin senzația de lipsă de aer, sufocare, tuse, declanșată de inhalarea unor alergeni care se găsesc în aerul respirat.*
- **Rinita alergică** *se mai numește febra fânului. Pur și simplu nasul îți curge și se înfundă, de asemenea în prezența alergenilor din aer.*
- **Conjunctivita alergică** *înseamnă că lăcrimezi nestăpânit!!! tot atunci când ești în contact cu alergeni aeropurtați.*
- **Alergiile la alimente** *se manifestă de obicei ca o* **urticarie** *(niște pete roșii, asemănătoare urzicăturilor, ce apar brusc pe piele și dispar de obicei într-o singură zi, pentru a reapărea apoi în alt loc, și care de asemenea pot declanșa mâncărimi destul de accentuate).*

MIC REZUMAT PENTRU PĂRINȚI



De ce are copilul tău dermatită atopică?

Dermatita atopică este cel mai adesea o combinație de doi factori: pe de o parte o piele uscată și poroasă, care este foarte permisivă cu alergenii și substanțele iritante din mediul exterior și pe de altă parte un sistem imun excesiv de reactiv, care declanșează o reacție alergică la contactul cu substanțe banale, care pentru cei mai mulți copii nu sunt deloc deranjante.



Ce se transmite genetic?

Ambele dezechilibre pot fi transmise genetic, atât pielea prea uscată cât și sistemul imun hipereactiv.

Celulele pielii sunt lipite între ele cu un fel de ciment numit filagrină. Filagrina este o proteină care ajută la formarea unei bariere pe suprafața pielii pentru a păstra apa înăuntru și substanțele străine afară. Dacă sunt bine lipite, celulele pielii se comportă ca un zid, ca o barieră puternică în fața agresorilor din mediul exterior.

Cercetările sugerează că o mutație genetică poate bloca gena filagrinei, și atunci acest ciment intercelular se slăbește sau se produce în cantitate mai mică, ceea ce duce la o piele uscată, solzoasă, poroasă și predispune unele persoane la DA,

pentru că substanțele străine pătrund mult mai ușor în piele și provoacă inflamație.

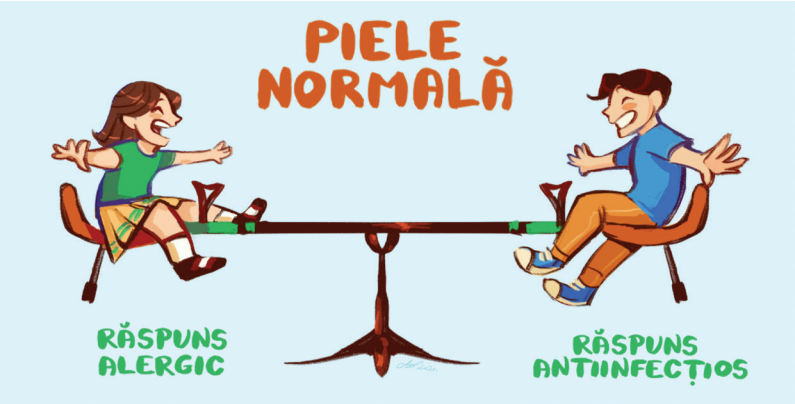


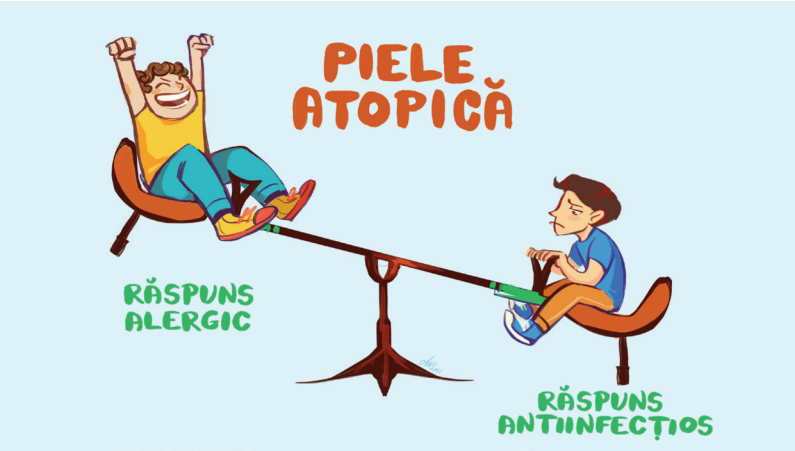
Ce este atopia?

Atopia înseamnă predispoziție la alergie și, ca și mutația genei filagrinei, în multe cazuri este moștenită. O persoană care este atopică are de fapt, un sistem imunitar suprasensibil, care în mod greșit identifică substanțe precum polenul sau părul de animale de companie ca o amenințare pentru corp și apoi reacționează exagerat producând prea mulți anticorpi. Anticorpii sunt proteine de apărare, care circulă în sânge și care sunt implicate în răspunsul imun. Ei se leagă de moleculele pe care le cred dușmani și le fac astfel vulnerabile pentru sistemul de apărare al organismului. Aceasta aprinde un lanț de reacții chimice din organism, cunoscut sub numele de inflamație. De exemplu, dacă ești predispus la eczeme, inflamația se manifestă pe piele ca roșeață, umflare și mâncărime.

Atunci când sistemul imunitar este echilibrat, el răspunde corect atât la prezența alergenilor cât și a infecțiilor.

Când ai o predispoziție la atopie, organismul interpretează alergenii ca agresori mai puternici și infecțiile ca agresori mai slabi, și răspunde dezechilibrat. De aceea la atopici apărarea împotriva infecțiilor este adesea deficitară.







De ce apar puseele de eczemă? De ce mă mănâncă pielea?

Uneori mă simt foarte bine și pielea mea pare că aproape s-a vindecat, când brusc începe să mă mănânce și în câteva zile, uneori câteva ore, se înroșește și apare din nou eczema. De ce se întâmplă asta?



Alergino răspunde:

Ca și în alte tipuri de alergii, pot fi lucruri din mediul tău exterior de viață, la școală, acasă, sau în orice alt loc îți petreci timpul, care, atunci când intri în contact cu ele, să îți declanșeze brusc mâncărimea sau să înrăutățească înroșirea pielii.

Sau poate fi ceva din stilul tău de viață, sau poate transpiri și transpirația îți irită pielea, sau poate ai un hobby, ca de exemplu pictura, sau fotbalul, care te pun în contact cu praful sau substanțe chimice puternice.

Acele lucruri care îți înrăutățesc dermatita atopică se numesc **DECLANȘATORI**.

Ce trebuie să știi este faptul că nimic din ce faci tu sau au făcut părinții tăi nu a fost greșit și nu a determinat faptul că tu ai eczemă. Nu ai eczemă nici pentru că nu ești curat și nici pentru că ești o fire prea emotivă, sau pentru că mănânci anumite lucruri, așa cum poate credeai sau pot crede alții.

Iar eczema, ***dermatita atopică nu este în nici un caz contagioasă, nu o poți da altcuiva.***



De ce este atât de important scărpinatul?



Alergino răspunde:

*DA este adesea numită **„mâncărimea care se înroșește”**, asta pentru că în general un episod de eczemă începe cu mâncărime, urmată de scărpinat, urmată de înroșire. Cu cât te scarpini mai mult, cu atât te înroșești mai rău și asta agravează și mai mult senzația de mâncărime.*

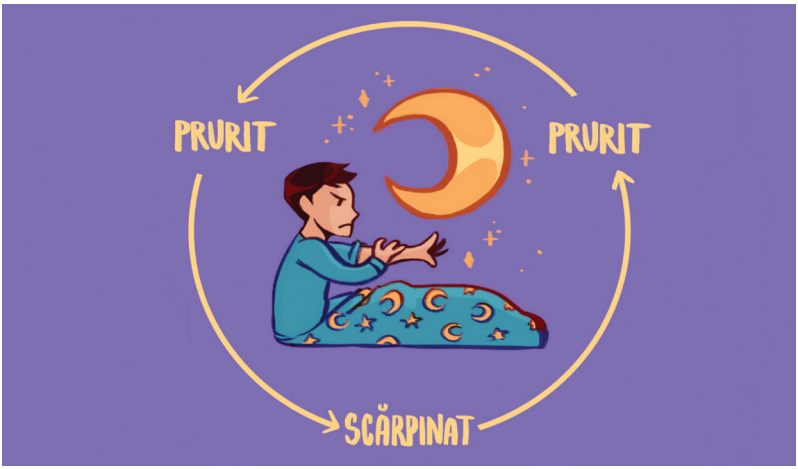
*Aceasta se numește **ciclul mâncărime-scărpinat-eczemă-mâncărime. În termeni medicali, el se numește prurit-grataj-inflamație-prurit.***

Înțelegerea cauzelor de mâncărime a pielii îți poate oferi mai mult control asupra bolii și te ajută să acționezi atunci când dermatita atopică se agravează și chiar să poți controla puseele.

MIC GLOSAR



- **Prurit** – mâncărimea pielii
- **Inflamație** – înroșirea pielii
- **Grataj** – scărpinat





Aș vrea să înțeleg mai bine… De ce se întâmplă asta?



Alergino răspunde:

*Când oamenii sunt expuși la **declanșatori, adică la acele lucruri la care sunt sensibili**, pielea produce niște substanțe chimice naturale pentru a o apăra.*

Aceste chimicale acționează ca un scut de apărare a pielii de orice invadează corpul. Din nefericire tot ele cauzează în același timp mâncărime, înroșire și umflare a pielii.

Aceste substanțe sunt eliminate repede din piele la copiii fără dermatită atopică. Dar, la cei care au dermatita atopică, pielea lor mai sensibilă, cu un sistem imun prea reactiv, continuă să producă aceste chimicale, așa că mâncărimea de piele continuă și devine mai puternică.

*Problema se înrăutățește atunci când te scarpini sau când freci zona care te mănâncă. Scărpinatul agravează ulterior problema și determină pielea să elibereze mai multe chimicale nocive, ceea ce te face să te scarpini încă și mai mult. Acesta este **ciclul mâncărime-scărpinat.** Este un ciclu frustrant care este tare greu de oprit.*



Care sunt cele mai importante cauze care determină un puseu de dermatită atopică?



Alergino răspunde:

Pe scurt, un puseu de dermatită poate fi declanșat de o ***piele foarte uscată*** *și/sau de prezența unui factor* ***declanșator.***

Factorii declanșatori pot fi ***cauze din mediul exterior*** *al pielii, de exemplu polenul, sau praful, sau părul animalelor, sau* ***cauze din mediul intern,*** *din interiorul corpului tău, de exemplu alergii la alimente sau faptul că ai alte boli, sau chiar* ***factori emoționali,*** *cum sunt stresul și emoțiile foarte puternice.*

Cheia pentru a controla dermatita ta atopică este ***să cunoști și să eviți lucrurile la care pielea ta este sensibilă.*** *Așa că citește mai departe ca să înveți lucruri importante și adevărate despre pielea ta, dar și despre factorii declanșatori. Și, cel mai important, te voi învăța cum să-ți controlezi scărpinatul.*





De ce pielea uscată este periculoasă?



Alergino răspunde:

Rolul principal al pielii este să protejeze corpul ținând la distanță agresorii din mediul exterior, cum ar fi murdăria, microbii și chimicalele, pentru ca aceștia să nu poată ataca ceea ce este în interiorul corpului tău.

Pentru ca pielea să funcționeze corect, ea trebuie să fie puternică, adică fără răni, dar și flexibilă, elastică, ceea ce înseamnă că trebuie să stea hidratată. Dar persoanele care suferă de dermatită atopică au un defect în pielea lor care blochează această hidratare. Când straturile superficiale ale pielii lor se usucă, ea începe să se descuameze, adică straturile de la suprafață se desprind. Atunci pielea devine fragilă și se poate fisura, iar tot felul de elemente din mediul exterior pot intra înăuntru, iritând straturile pielii mai profunde și declanșând înroșirea.

Când spun ***elemente din mediul exterior,*** *mă refer la microbi, polen, praf, apa de mare sărată sau clorul din piscină, dar și la propria transpirație, sau propriul sebum, sau frigul, sau vântul.*



Ce înseamnă un declanșator?



Alergino răspunde:

Cred că este destul de simplu, dar trebuie să recunosc că e în același timp complicat: ***declanșator*** *poate fi practic ORICE determină pielea să se inflameze și generează un puseu de eczemă. Declanșatorii pot proveni din mediul exterior pielii (cel mai adesea) sau pot veni din interiorul organismului.*

Declanșatorii externi se împart în iritanți și alergeni (știu că pare un pic complicat, dar citește mai departe, o să înțelegi).

Cei mai frecvenți declanșatori interni ai puseelor de dermatită atopică sunt emoțiile și alergiile alimentare.



Ce sunt factorii iritanți?



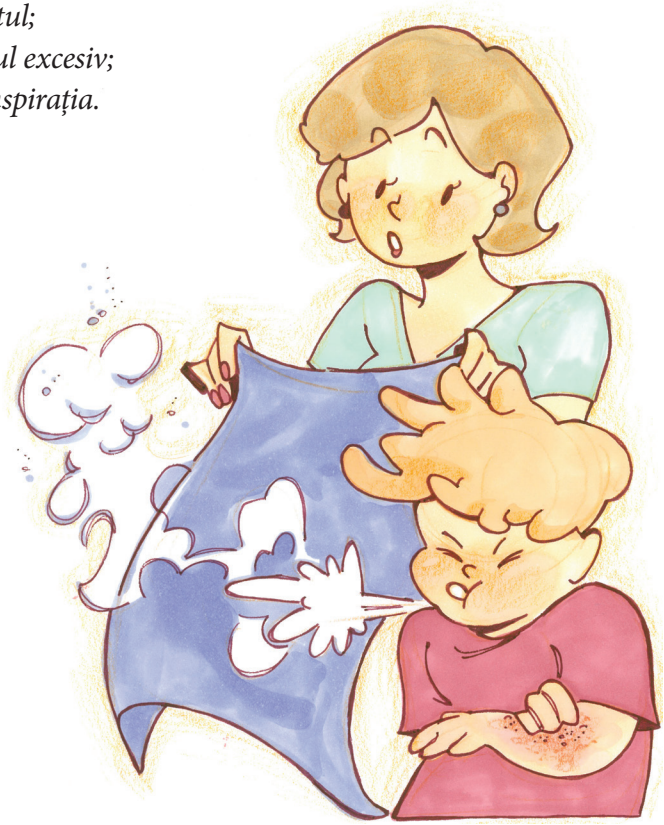
Alergino răspunde:

Substanțele sau factorii iritanți sunt acele substanțe care în contact cu pielea **ORICUI** *pot produce usturime, arsură, uscăciune exagerată, mâncărime sau să determine înroșirea acesteia. Doar că în cazul persoanelor cu dermatită atopică,*

aceste reacții se produc mult mai ușor.

Cei mai comuni iritanți:

- *lâna și alte țesături aspre;*
- *detergenții de rufe;*
- *orice conține parfum (adică parfumuri obișnuite, deodorante și alte cosmetice);*
- *fumul de țigară;*
- *clorul;*
- *produsele de curățenie;*
- *alimentele acide, ca de exemplu portocalele, lămâile, roșiile;*
- *vântul;*
- *frigul excesiv;*
- *transpirația.*





Ce pot face ca să evit factorii iritanți?



Alergino răspunde:

Iată câteva sfaturi!

- *Nu purta lână! Fibrele rigide irită pielea!*
- *Fii atent la alte momente în care pielea ta poate intra în contact cu lâna altfel decât hainele tale! Nu folosi o pătură de lână pe pat, nu te cuibări lângă un prieten care are un pulover de lână, nu te așeza pe un covor de lână ca să te uiți la televizor.*
- *Îndepărtează etichetele care se freacă de piele. Evită hainele care au cusături grosiere și aspre.*



- *Spală hainele noi înainte de a le purta, pentru a le mai înmuia țesătura și pentru a îndepărta orice substanțe chimice de pe aceasta.*
- *Folosește un detergent fără colorant sau parfum și clătește hainele de 2 ori pentru a îndepărta orice urmă de detergent.*
- *Dacă picioarele tale sunt roșii și inflamate, atenție la încălțăminte! Nu purta încălțăminte mai mult timp decât este necesar. Încearcă să cumperi pantofi de piele sau din alte materiale respirabile, pe cât posibil nu din material sintetic. Poartă sandale în loc de pantofi ori de câte ori este posibil.*
- *Evită hainele făcute din alte materiale care sunt aspre și rigide, cum sunt poliesterul, nailonul sau fibrele acrilice. În schimb poartă haine moi și largi de bumbac.*



- *Evită contactul cu alimentele acide, ca de exemplu, roșiile sau citricele, dacă ai observat că acestea îți determină un puseu de dermatită în jurul gurii sau pe mâini.*
- *Poartă mănuși de fiecare dată când folosești produse de curățenie. Este indicat să folosești mănuși fără latex cu stratul interior de bumbac sau in.*
- *Evită să inspiri fum de țigară, să stai în medii poluate sau în locuri în care se construiește sau se vopsește.*



Ce sunt alergenii?



Alergino răspunde:

Alergenii sunt acele lucruri la care anumite persoane sunt ***în mod particular*** *foarte sensibile și reactive, cu care corpul lor încearcă să se lupte.*

Alergia este o reacție particulară și individuală la anumite substanțe din mediul exterior, la care cea mai mare parte a restului populației nu are niciun fel de simptom. *Spre deosebire de iritanți, la care intensitatea reacției este proporțională cu cantitatea sau cu timpul de contact, în cazul alergenilor este suficientă o cantitate mică sau un timp foarte scurt pentru a determina reacția* ***la persoanele predispuse.***

Atunci când îți dai seama că ești alergic la ceva, dacă eviți acel lucru pe viitor, viața ta va fi mult mai ușoară, iar asta te va ajuta să te scarpini mai puțin, să strănuți mai puțin sau să îți curgă ochii mai puțin.



Te rog să îmi dai câteva exemple de alergeni, ca să înțeleg mai bine!



Alergino răspunde:

Cei mai obișnuiți alergeni sunt:

- *blana animalelor sau saliva acestora;*
- *polenul;*
- *praful din casă;*
- *mucegaiul;*
- *anumite alimente.*





Cum pot să evit alergenii?



Alergino răspunde:

Dacă ești alergic la un animal, *cea mai bună soluție, din păcate, este să dai acel animal spre adopție unui prieten bun sau unei rude ca să îl mai poți vedea din când în când. Dar, dacă nu te poți despărți de el, trebuie să aspiri toată casa foarte des, să ții animăluțul în afara patului tău și să nu-l lași pe fotoliul tău preferat.*



Dacă ești alergic la polen *ar trebui să stai în casă cât se poate de mult în timpul sezonului specific. Ține ferestrele închise. E preferabil să folosești aer condiționat sau ventilator dacă vrei să te răcorești.*



Când trebuie să ieși afară, *evită să te joci în iarbă și fă întotdeauna baie înainte de a te duce la culcare. În mod special fii atent să îți speli și părul, pentru ca polenul să nu se lipească de fața de pernă și să îți determine un puseu de eczemă pe față.*

Dacă ești alergic la praful din casă, *trebuie să cumperi covoare, draperii și cuverturi din materiale speciale, care nu reține praful. Ideal ar fi să scoți de tot covoarele și draperiile din camera ta. Dacă acest lucru nu este posibil, trebuie să le aspiri și să le speli frecvent. De asemenea trebuie să îți speli așternuturile și păturica preferată cât se poate de des în apă fierbinte. Trebuie să știi, de asemenea, că din păcate, animalele de pluș sunt adevărate capcane pentru praf, așa că ar trebui să încerci să renunți la ele sau, dacă nu te înduri să te desparți de ele, fă-le și lor o baie fierbinte din când în când.*

Mucegaiul crește în locurile umede și întunecate. **Dacă ești alergic la mucegai**, *evită subsolurile, ține draperiile deschise sau storurile ridicate în dormitorul tău și ai grijă dacă folosești un umidificator, aerisește frecvent.*

Dacă ai observat că anumite ***alimente*** *îți declanșează mâncărimi mai des decât altele, este posibil ca medicul tău să te sfătuiască să le eviți. Alimentele la care copiii sunt cel mai frecvent alergici sunt laptele, ouăle, nucile, făina, soia și fructele de mare.* ***În orice caz, nu trebuie să elimini niciun aliment decât după ce te consulți cu medicul tău!*** *El te poate ajuta să găsești alternative sigure la alimentele preferate la care totuși ești alergic.*

Ferește-te să transpiri! *Copiii cu dermatită atopică au o piele foarte sensibilă. Adesea puseele se declanșează atunci când temperatura se schimbă brusc, de exemplu atunci când intri la căldură iarna după ce te-ai jucat afară în zăpadă, sau, invers, când ieși din mediul răcoros realizat prin aerul condiționat în interior către exterior, într-o zi fierbinte de vară.*

Vremea prea rece, ca și vremea prea caldă pot să-ți declanșeze pusee de dermatită atopică *și în alte moduri. În timpul sezonului rece, căldura uscată din interior poate să facă pielea ta chiar mai uscată și mai pruriginoasă decât în mod normal. În zilele umede de vară transpirația crescută poate să îți irite pielea și să determine dermatita atopică să izbucnească.*



SOLUȚII PENTRU TOATE ANOTIMPURILE



Iată câteva sugestii care te vor ajuta să fii confortabil tot timpul anului:

- *Încearcă să stai în interior atât în zilele foarte calde cât și în zilele foarte reci.*
- *Dacă transpirația îți irită pielea, evită să faci prea mult sport, în special atunci când pielea ta este inflamată.*

Dacă ești o persoană activă și nu poți renunța la sport, poartă haine de bumbac care sunt respirabile, în care transpiri mai puțin și prin care transpirația se elimină mai ușor. De asemenea fă un duș rapid imediat ce te-ai întors de la sport.

- *În timpul verii trebuie să folosim produse de protecție solară. Trebuie să știi că unele ecrane de protecție solară au textura de gel sau spray și îți vor usca pielea. Roagă-l pe medicul tău să aleagă un produs adecvat. Ideal este ca acest produs să aibă o textură cât mai emolientă.*
- *În toate anotimpurile îmbracă-te cu mai multe straturi de haine. Este mult mai ușor să dai jos un strat de haine ca să te simți confortabil, decât atunci când porți o singură haină prea groasă.*
- *Este indicat să dormi noaptea la temperaturi cât mai scăzute. Poartă pijamale ușoare din materiale respirabile ca să previi transpirația din timpul somnului.*
- *Ca să eviți efectele frigului asupra pielii – pentru că și frigul îți poate usca și crăpa pielea – ai grijă să te îmbraci bine când ieși afară iarna, în așa fel încât cea mai mare parte a pielii tale să fie bine acoperită și protejată.*
- *În timpul lunilor de iarnă, când trebuie să încălzești locuința, folosește un umidificator ca să menții umiditatea optimă în încăperi. Atenție să nu exagerezi, mai ales dacă ești alergic la mucegai sau praf. Curăță umidificatorul zilnic pentru a preveni formarea micilor depozite de mucegai sau praf pe grilele sale.*
- *Cea mai bună soluție ca să previi scărpinatul de iarnă este să îți hidratezi pielea regulat. Cât despre buze nu uita să folosești un balsam de buze gras, hidratant.*



Puseele de dermatită atopică pot fi declanșate de stres?



Alergino răspunde:

Cei mai mulți copii cu dermatită atopică observă că perioadele stresante sau evenimentele cu foarte multă presiune psihică, pot să determine eczema să se agraveze.

Stresul *este un termen pe care îl folosim pentru a denumi pe scurt orice emoție care este foarte intensă sau care durează prea mult. El poate include sentimente intense sau prelungite de frustrare, de grijă, de jenă, de furie și chiar oboseală extremă. Toate aceste stări emoționale pot determina inflamarea pielii, adică vor crește fluxul de sânge în piele, ceea ce determină o îngrijire suplimentară. Pentru copiii cu dermatită atopică, asta poate să determine mâncărime și ulterior apariția unui puseu de eczemă.*

Hai să îți explic mai practic!

Anumite lucruri te pot face să fii mai nervos, incluzând certurile cu membrii familiei, despărțirea de un prieten ori chiar ideea că se apropie un eveniment care îți face bucurie, de exemplu un concert sau un meci.



Sarcinile de la școală, de exemplu examenele, testele, momentele când ești scos în fața clasei sau chiar prea multe teme pentru acasă, pot de asemenea să te facă să te simți stresat.

Însăși dermatita atopică și tratamentele de zi cu zi, care pot să fie complicate și obositoare uneori, pot fi de asemenea o cauză de frustrare.



Cum pot învăța să controlez stresul pentru ca pielea mea să nu se mai inflameze?



Alergino răspunde:

Iată câteva trucuri pentru evitarea stresului:

Dacă ești atent, vei reuși să recunoști și să eviți situațiile care te deranjează.

Atunci când lucrurile stresante nu pot fi evitate, învață să te obișnuiești cu sentimentele tale în alte moduri. Discută ceea ce te supără cu prietenul tău, sau cu părinții, sau cu medicul tău. Ei te vor asculta cu empatie și s-ar putea chiar să îți sugereze diverse căi prin care să îți poți reduce stresul.

Încearcă unele din aceste strategii ca să previi momentele tensionate:

- **Fii organizat!** *Organizează-ți timpul și activitățile în așa fel încât să nu fii niciodată pe fugă sau presat de timp! De exemplu, dimineața trezește-te puțin mai devreme dacă știi că îți place să mai lenevești un pic în pat sau dacă durează mai mult ca să îți faci ritualul de îngrijire a pielii. Asta te va ajuta să nu întârzii la școală.*

- *Când trebuie să înveți pentru un examen sau un test* **pregătește-te din timp**, *nu lăsa totul pe ultimul moment.*
- *În timpul perioadelor mai lungi de studiu,* **fă pauze cât mai dese**. *Asta nu înseamnă să te lași distras de la învățătură. Dar o mică pauză, o dată la o oră, este totdeauna binevenită. Ridică-te de la birou și mergi un pic prin cameră. Privește pe geam, bea un pahar cu apă, respiră adânc de câteva ori. Întinde-te, relaxează-ți mușchii și chiar poți să fredonezi un cântecel. Asta îți va energiza și trupul și mintea!*



- *Dacă transpirația nu este o mare problemă pentru tine,* **este ideal să faci sport regulat**. *O jumătate de oră măcar, de 3 ori pe săptămână, va ajuta corpul tău să elimine chimicalele nesănătoase care se adună în sângele tău din cauza stresului.*
- **Ia-ți timp să te bucuri de hobby-urile și pasiunile tale**. *Ele îți vor distrage atenția de la scărpinat, îți vor crește energia și îți vor reduce stresul.*

- **Sărbătorește micile reușite de zi cu zi**, *ca de exemplu o zi întreagă în care nu te-ai scărpinat sau un rezultat bun la școală.*



Un anumit aliment îmi poate declanșa un puseu de dermatită?

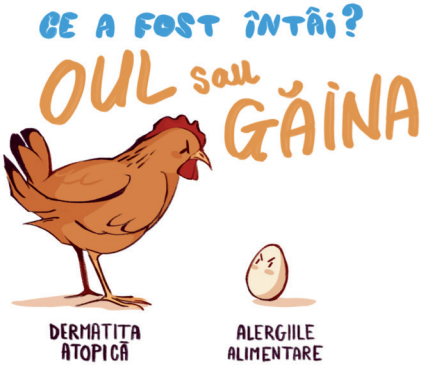


Alergino răspunde:

Și aici răspunsul este în același timp simplu și complicat. Îți amintești că am vorbit despre marșul atopic și despre modul în care bolile alergice pot să se înlănțuie? Multă vreme s-a crezut că totul începe cu alergiile alimentare și că dermatita ar fi consecința acestor alergii, dar de fapt, mai recent, s-a demonstrat că multe alergii alimentare încep cu pielea atopică, permeabilă ca o sugativă, prin care alergenii alimentari pătrund în organism și determină ulterior reacții alergice foarte severe, care pot ajunge până la șoc. Există însă și predispoziții alergice cu care te naști și care se pot manifesta la un moment dat la nivelul pielii sub forma dermatitei.

Așa că da, trebuie să spun, încă nu se știe foarte clar, ce a fost întâi, oul sau găina?

Pardon! Dermatita sau alergiile alimentare!





Trebuie să fac analize ca să aflu dacă dermatita mea atopică este legată de alergiile alimentare?



Alergino răspunde:

Medicul alergolog este cel care va decide dacă trebuie să faci teste speciale, după ce te va examina cu atenție și va sta de vorbă cu tine și cu părinții tăi pentru a afla mai multe despre dermatita ta, dar și despre alte alergii pe care este posibil să le ai. Alergologul este un fel de detectiv care încearcă să pună cap la cap toate aceste informații în vederea aflării adevărului. Nu este ușor aproape niciodată, așa mi-a spus doamna doctor!

Unele teste te pot păcăli, așa că în nici un caz nu trebuie ca tu sau părinții tăi să luați singuri decizia asupra analizelor pe care trebuie să le faci.

A, și în niciun caz să nu renunți la un anumit aliment fără să întrebi medicul, și nici să nu mănânci ceva ce medicul ți-a interzis până când el nu ți-a spus că se poate, fără riscuri!



De ce facem atât de des infecții pe piele când avem dermatită atopică?



Alergino răspunde:

Copii cu dermatită atopică fac infecții pe piele mult mai ușor decât restul copiilor. Iată de ce!

Microbii sunt pe mâinile tuturor, sub unghii, pe birou sau pe banca de la școală și, desigur, pe telefoanele mobile.

Pielea sănătoasă realizează o barieră care ține bacteriile în exterior în așa fel încât ele să nu intre în interiorul corpului.

Pielea copiilor cu dermatită atopică este mai fragilă, mai poroasă și în plus, din cauza scărpinatului, se formează răni care sunt practic porți deschise pentru bacterii. Aceste răni le permit microbilor să se înmulțească la nivelul pielii și chiar să intre în interiorul corpului.

Infecțiile din alte părți ale corpului pot și ele să determine inflamare la nivelul pielii. O răceală, o gripă, orice episod febril, o erupție sau infecție dentară, chiar și ciuperca piciorului, determină o stare de stres a corpului tău. Iar pielea am învățat că se inflamează de la stres.

Pe de altă parte, după cum ți-am spus, răspunsul imun al persoanelor cu atopie este dezechilibrat. Ei nu se apără bine împotriva infecțiilor, tocmai pentru că au un răspuns de tip alergic exagerat.



De ce trebuie să am o grijă specială la microbi și infecții dacă am dermatită atopică?



Alergino răspunde:

Atunci când pielea ta se infectează, are nevoie de mult mai mult timp ca să se vindece. Infecțiile determină o senzație

de scărpinat mult mai intensă decât de obicei, iar pielea mănâncă mai rău chiar și atunci când infecțiile se vindecă.

Trebuie să știi că, din păcate, pielea copiilor cu dermatită atopică este o gazdă mai bună pentru infecții, tocmai datorită faptului că este mai uscată și mai aspră. Imunitatea împotriva infecțiilor este mai redusă decât la alți copii, în schimb capacitatea de reacție alergică este mai crescută.



Care este cel mai periculos microb pentru pielea atopică?



Alergino răspunde:

Stafilococul auriu este principalul germen pe care pielea atopicului îl găzduiește în cantități mai mari decât de obicei. În prima fază el se înmulțește, determină colonii bogate care se protejează cu un film protector denumit biofilm. Acest biofilm face coloniile de stafilococ mai rezistente la tratamentele externe și le ajută să se înmulțească.

La început pielea percepe această cantitate crescuta de microbi pur și simplu ca pe o substanță străină deranjantă. Asta determină o inflamație suplimentară pe zona respectivă și declanșează o mâncărime foarte puternică. Practic, pielea face la început alergie la stafilococul auriu!

Scărpinatul pe de o parte și microbii prezenți în cantitate mare, pe de altă parte, determină o ***infecție reală cu puroi și cruste galbene pe suprafața pielii,*** *care se însoțește de o mâncărime din ce în ce mai insuportabilă.*

De aceea este important să știi că spălarea regulată a pielii și masarea zonelor inflamate cu ulei sau gel de duș în timp ce apa curge din belșug pe pielea ta te vor ajuta să îndepărtezi coloniile de stafilococ.

De asemenea măsurile preventive de igienă, cum sunt spălarea frecventă a mâinilor și dezinfectarea telefoanelor și a obiectelor pe care le atingi des, te vor ajuta să te contaminezi mai puțin cu acest microb.



Ce alți microbi trebuie să evităm cu mare atenție?



Alergino răspunde:

Copii cu dermatită atopică fac forme mai severe de ***herpes****. Este chiar posibil ca, mai ales dacă pacientul este în puseu de eczemă atunci când se întâmplă să facă și herpes, bășicuțele de herpes să se întindă pe toată fața și să lase răni adânci în urma lor, care se vor vindeca foarte greu.*

Copiii cu dermatită atopică fac mai ușor **negi***, de obicei la nivelul mâinilor sau picioarelor. Negii sunt de regulă mai numeroși la copiii atopici, pentru că imunitatea antiinfecțioasă este redusă, iar virusul care determină negii se poate înmulți rapid și se poate transmite din aproape în aproape prin pielea fisurată și inflamată a zonelor cu eczemă.*



Vestea bună este că, odată ce știi că infecțiile sunt mai periculoase pentru copiii cu piele atopică decât pentru alți copii, poți să fii mai atent la măsurile de igienă, ca să le previi și poți începe să le tratezi imediat ce le observi. De asemenea vei ști să ai o grijă sporită de pielea ta atunci când ai o răceală sau o viroză. În felul acesta poți preveni puseele de dermatită atopică.



Când știu că eczema mea s-a infectat?



Alergino răspunde:

Dacă observi unul din simptomele de mai jos, spune-le părinților tăi!

Semne de infecție

Ca să îți menții pielea cât de sănătoasă se poate, învață să recunoști aceste semne de infecție!

- *pielea se simte mult mai fierbinte, este mai tare și mai întinsă decât de obicei.*
- *poți observa la suprafața pielii mici umflături sau băşicuțe din care se scurge un lichid gălbui.*
- *unele infecții au chiar și un miros neplăcut.*

De obicei va trebui să mergi la medic cât de repede se poate. Medicul îți va prescrie o cremă cu antibiotic sau chiar tablete

pe care să le înghiți, care să vină în sprijinul luptei împotriva infecției. Colaborează cu părinții tăi și aplică tratamentul sau ia pastilele la timp, pentru ca totul să se rezolve cât mai repede. Chiar dacă începi să te simți bine foarte repede, este important să continui tratamentul atâta timp cât a fost recomandat.



.2.
CÂTE CEVA DESPRE ÎNGRIJIREA PIELII ȘI TRATAMENTELE PUSEELOR

Am să îți spun un lucru foarte simplu: dacă ai grijă de pielea ta zi de zi, scade foarte mult riscul să ai un puseu de eczemă!

Unele creme sunt destinate ***îngrijirii zilnice*** *a pielii pentru a o face mai elastică și mai rezistentă, iar altele sunt destinate doar* ***tratamentului puseelor.*** *Între ele este o mare diferență, de aceea este bine ca și tu să începi să le cunoști.*



Dar hai să începem cu începutul... mai ții minte cu ce începe un episod de eczemă?

Desigur, cu mâncărimea pielii și scărpinatul!



Ce pot să fac pentru a mă opri din scărpinat?



Alergino răspunde:

Uneori chiar dacă ai făcut tot ce ai putut ca să eviți lucrurile care te fac să te scarpini, tot nu te poți opri. Este oare altceva ce ai putea face?

În timpul zilei, cei mai mulți copii se scarpină cel mai mult atunci când sunt plictisiți sau pur și simplu când mâinile lor nu sunt ocupate să facă alte lucruri.

Adesea oamenii cu dermatită atopică nici măcar nu realizează că se scarpină. Dacă asta e adevărat și pentru tine, ***încearcă să te menții cât mai ocupat făcând activități împreună cu alții,*** *în special activități care să îți implice mâinile.*

Ai putea de asemenea ***să-ți protejezi pielea purtând haine cu mâneci lungi sau pantaloni lungi.***



Cu cât te scarpini mai puțin, cu atât te mănâncă mai puțin!

Poți să îmi spui și tu cum procedezi ca să te abții de la scărpinat?

.....

.....

.....

Mărturii

Vlad: *Pentru că îmi place muzica foarte mult, părinții mei m-au dus la un curs de chitară. Asta mă ajută foarte mult cu eczema mea! Nu doar că muzica mă liniștește, dar de fiecare dată când începe să mă mănânce pielea, iau chitara și cânt. Asta mă ajută să uit de mâncărime și îmi ține degetele ocupate.*

Maria: *Uneori, când îmi fac temele, devin foarte stresată, încep să mă scarpin intens, cel mai mult pe brațe. Atunci fac o pauză și pun o compresă rece sau îmi dau un puf mare de apă termală pe gât și pe brațe. Asta chiar mă liniștește.*

Alex: *Am observat că mă scarpin atunci când mă uit la televizor fără să mă gândesc. Așa că acum știu: de câte ori urmează un film mai lung, mă îmbrac cu hainele mele speciale de dermatită, pantaloni lungi și tricou cu mânecă lungă, în așa fel încât, chiar dacă mă scarpin să nu-mi fac zgârieturi pe piele. Mama mi-a cumpărat acest costum special, cam caraghios, dar foarte confortabil!!!*

(scrie și tu aici ce faci ca să te scarpini mai puțin)

.....

.....

.....

.....

.....



Cum pot să controlez scărpinatul inconștient din timpul nopții?



Alergino răspunde:

E destul de greu să te trezești proaspăt dimineața, atunci când ți-ai petrecut toată noaptea scărpinându-te. Dacă mâncărimea ta nu te lasă să dormi, încearcă să aplici aceste sugestii ca să îți liniștești pielea.

- *Acoperă-ți zona care te mănâncă cu o compresă umedă și rece pentru câteva minute, apoi îndepărtează compresa și aplică o cremă hidratantă.*
- *Un mic truc: pentru o calmare suplimentară încearcă să ții crema la frigider. Tot la frigider ar fi bine să ții un flacon cu apă termală. Îl poți folosi atunci când mâncărimea îți înfierbântă pielea în timpul nopții... și desigur și ziua.*
- *Medicul îți poate prescrie tratamente medicale denumite antihistaminice, care ar putea să te ajute să-ți ușureze mâncărimea și chiar să te ajute să adormi.*
- *Taie-ți unghiile cât de scurt se poate. Chiar și unghiile scurte pot să rănească pielea, de aceea e bine să le pilești, pentru ca atunci când te scarpini inconștient în somn, să îți faci cât mai puțin rău.*
- *Dacă te trezești dimineața cu urme proaspete de scărpinat, îți recomand să porți mănuși subțiri de bumbac care îți vor acoperi unghiile și îți vor păstra pielea în siguranță.*



Mărturii

Vlad: *Când eram mic, mama mea îmi spunea la culcare o poveste care se petrecea undeva departe, pentru a mă ajuta să mă relaxez și să uit de mâncărime. Chiar și acum, când sunt mai mare, dacă am o noapte proastă în care mă scarpin rău, încă mai merg la mama mea și o rog să-mi spună o poveste care să mă ducă departe...*

Alex: *Ca să nu mă mai scarpin atât de rău, noaptea când dorm port șosete, pijamale cu mâneci lungi și pantaloni lungi. Pentru că trebuie să stau atât de îmbrăcat ca să nu-mi fac răni, mama mea face camera mai răcoroasă noaptea.*

Maria: *Uneori iau cu mine o pungă de gheață în pat. Dacă mă trezesc în mijlocul nopții simțind că mă mănâncă rău pielea, pot pune pachetul acesta rece pe pielea mea.*

Tu ce trucuri știi pentru a nu te mai scărpina în timpul nopții?
(scrie și tu aici trucul tău)

.....

.....

.....

.....

.....



Cum să îmi dau seama ce îmi declanșează un puseu de eczemă?

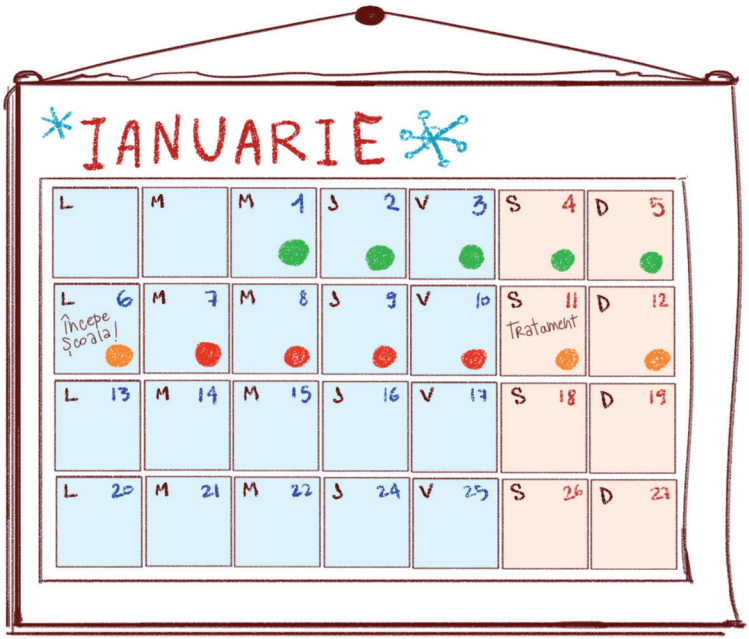


Alergino răspunde:

Dacă vei ***ține un jurnal*** *după modelul de mai jos, s-ar putea să descoperi în acest mod, asemenea unui mic detectiv, ce anume determină puseele de eczemă.*

- *Notează în fiecare săptămână ce ai făcut nou sau neobișnuit în fiecare zi, alimente noi sau mai speciale, jocuri noi sau alte activități.*
- *Notează de asemenea dacă au apărut situații în care ai fost foarte nervos sau foarte emoționat, ca de exemplu o ceartă cu un prieten sau un examen important.*
- *Atunci când apare un puseu, notează-l și pe el.*

Dacă privești în urmă jurnalul tău pe o lună, ai putea oare să faci o legătură între anumite evenimente și apariția puseelor?



Dacă descoperi o astfel de corelație, discută cu părinții tăi și cu medicul despre modul cum ar trebui să eviți lucrurile care îți fac rău.



Cum pot să fac să nu mai am pielea atât de uscată?



Alergino răspunde:

Poate că o auzi mereu pe doamna doctor spunând: pielea trebuie să fie în permanență hidratată.

În primul rând trebuie să știi că ***hidratarea pielii se realizează prin aplicarea unor substanțe grase la suprafață, nu prin contactul prelungit al pielii cu apa.***

Dacă stai prea mult în apă, dimpotrivă, pielea ta se usucă excesiv.

În schimb, dacă aplici o substanță grasă la suprafață, aceasta va forma o peliculă impenetrabilă pentru agresorii din mediul exterior și în același timp va bloca evaporarea apei din piele.

Aceste produse grase se mai numesc ***emoliente*** *(exact, pentru că după ce le aplici, pielea ta devine foarte moale) sau* ***hidratante, pentru că ele ajută ca pielea să rețină mai multă apă.***



Pentru a-ți menține pielea sănătoasă, folosește de preferat creme sau unguente bogate, onctuoase, recomandate de medic, nu loțiuni, sau creme, sau lichide care conțin multă apă sau alcool și care de fapt îți pot usca pielea. Aplică aceste creme emoliente tot timpul zilei, oricând pielea ta se simte uscată,* ***cel mai important moment fiind imediat după baie, când pielea rămâne umedă,*** *iar crema grasă aplicată pe deasupra, sigilează apa în interior și menține pielea hidratată mai mult timp.*

Un efect asemănător îl obții în timpul zilei dacă aplici o compresă umedă pe zonele care te mănâncă sau dacă pulverizezi apă termală, și apoi aplici crema.

* Onctuoasă, *adică de consistența untului. Așa cum aplici untul pe pâine, la fel trebuie să îți tartinezi pielea.*



Cum să fac baie în mod corect ? Este bine sau nu să fac baie în fiecare zi?



Alergino răspunde:

Băile și dușurile sunt foarte importante în tratamentul dermatitei atopice. Ele aduc apă în plus la nivelul pielii și te ajută să scapi de o mulțime de germeni, alergeni și factori iritanți de pe suprafața pielii.

Cheia sau secretul este să folosești ***produse de spălare speciale pentru pielea atopică*** ***și*** ***să hidratezi (să ungi) pielea imediat ce ai ieșit din apă.*** *Dacă nu vei face asta, pielea ta va deveni și mai uscată, făcând eczema să se înrăutățească.*

Imediat ce îți termini baia, usucă-ți pielea prin tamponare ușoară, cu un prosop moale, lăsând totuși pielea ușor umedă. Apoi întinde un strat gros de cremă pentru a sigila apa în piele.

Iată câteva reguli de urmat pentru a menține pielea hidratată:

- *Folosește întotdeauna produse de spălare* ***dedicate pielii atopice,*** *care nu îndepărtează uleiurile naturale ale pielii tale, acelea care fac pielea să rămână hidratată, și chiar produc hidratare suplimentară prin componentele lor.*
- *Atunci când ești în puseu, masează cu gelul de duș zonele care sunt iritate, zemuinde, care te mănâncă cel mai mult, apoi clătește bine.*

- *Folosește apă nu foarte caldă pentru a face baie. Apa fierbinte determină evaporarea rapidă de la suprafață și uscarea imediată a pielii.*
- *Nu folosi produse de spălare parfumate care pot agrava dermatita atopică.*
- *Încearcă să faci băile și dușurile scurte. 10 minute sunt de ajuns. Tot ce durează mai mult, determină eliminarea rapidă a uleiurilor naturale de pe pielea ta.*
- *Nu îți freca pielea cu un burete! Oricât de moale ar fi acesta, îți va irita pielea.*
- *Ca să îți speli părul, folosește un șampon ușor, pentru spălare zilnică sau poate chiar gelul de duș dedicat pielii atopice și spală-ți părul într-o chiuvetă sau la duș pentru ca tot ce se elimină din păr să nu rămână pe pielea ta.*
- *Uneori medicul te va sfătui să adaugi în apa de baie diverse substanțe care au rol vindecător. Pot fi substanțe care să crească hidratarea pielii, cum sunt de exemplu extractele de ovăz sau glicerina sau pot fi substanțe dezinfectante, care îndepărtează microbii de pe suprafața pielii tale. Toate acestea te vor ajuta să reduci mâncărimea pielii.*





Cum să învăț să folosesc toate aceste creme? Mi se pare totul foarte complicat!!!



Alergino răspunde:

*Trebuie să deosebești **îngrijirea pielii** care este permanentă, zilnică, de **tratamentul puseelor** de eczemă, care trebuie făcut doar atunci cînd pielea te mănâncă foarte tare și se acoperă de pete roșii.*

TRATAMENTELE ȘI EFECTELE LOR BUNE ȘI MAI PUȚIN BUNE...

Acum urmează o parte cam complicată, în care voi încerca să îți explic tratamentul dermatitei atopice. Dacă simți că nu înțelegi chiar tot, îi poți ruga pe părinții tăi să îți explice mai pe larg.

Iată câteva dintre cele mai obișnuite tipuri de produse folosite pentru îngrijirea pielii și tratarea puseelor de eczemă:

Medicul tău poate să îți prescrie doar unele dintre ele sau pe toate, în funcție de ce crede că e mai bine pentru tine.



Emolientele sau cremele hidratante

Cremele și unguentele aplicate pe piele împiedică uscarea acesteia, ceea ce ajută în prevenirea puseelor și a suprainfectării.

Emolientele fac ca pielea ta să fie mai moale, mai hidratată și mai flexibilă, pentru a nu face răni atât de ușor. Ceea ce poate fi neplăcut este că aplicarea lor poate să îți ia foarte mult timp în fiecare zi și poate să te lase cu o senzație de piele grasă, lipicioasă, năclăită și să ai senzația că pielea nu mai respiră.



Cremele și soluțiile cicatrizante sau antiiritații

Acestea nu sunt creme medicament, deci părinții tăi le pot cumpăra de la farmacie fără rețetă. Ele conțin substanțe care au rol vindecător sau antimicrobian, care acționează împreună pentru a închide toate rănile de pe pielea ta, atât rănile provocate de scărpinat cât și pe cele microscopice care compun petele de eczemă. Rolul lor este practic de a închide toate aceste porți larg deschise de pe pielea ta și de a o face din nou integră și puternică. Ar trebui să folosești aceste creme atunci când ai început deja să te scarpini și anumite zone au început să se înroșească.



Cremele și soluțiile anti-prurit

Prurit = mâncărime *(îți amintești?)*

Ca să te poți abține să nu scarpini, ai uneori nevoie de ajutoare specializate! Există astfel de produse pe care le poți ține la îndemână și le poți folosi ori de câte ori pielea începe să te mănânce. Uneori vei simți o răcorire instantanee a pielii, care este foarte plăcută!



Tratamentele cortizonice

Cortizonul este o substanță chimică foarte puternică, secretată chiar și de corpul nostru, dar produsă și sintetic, care are un rol antiinflamator. Pe scurt, reduce înroșirea, umflarea pielii și, desigur, mâncărimea. Sunt mai multe substanțe de sinteză înrudite, care au acest rol, și care se pot administra atât local, sub formă de creme de exemplu, direct pe pata de eczemă, dar și pe cale orală, adică se înghit, sau se pot chiar injecta.



ATENȚIE!

Atunci când o cremă conține o substanță din clasa cortizonului, ea nu mai este o cremă de îngrijire, ci o ***cremă-medicament.*** *Aceste creme se mai numesc și dermato-corticoizi (cortizon pentru piele).*

Pentru că sunt medicamente cu aplicare locală, ele trebuie folosite mult mai riguros, ***conform prescripției medicului.***

Cât timp trebuie să le aplici? *Pe rețeta ta, medicul ar trebui să scrie și durata tratamentului. Durata poate fi diferită de la un puseu la altul. De aceea, aplică crema cu cortizon exact pentru durata prescrisă, nici mai mult, dar nici mai puțin.*

Ce trebuie să înțelegi este că aceste creme-medicament nu vor vindeca dermatita atopică pentru totdeauna, dar pot vindeca un puseu specific. Ele te ajută să nu te mai scarpini și fac ca petele roșii să dispară mult mai rapid.

Nu face niciodată tratament cu dermato-corticoizi fără prescripția sau avizul medicului!

Sunt tratamente foarte eficiente, dar care pot avea și efecte adverse dacă sunt aplicate excesiv sau dezordonat.

Asigură-te că te speli pe mâini de fiecare dată după ce ai aplicat un dermato-corticoid pe alte zone ale corpului!

Ce se poate întâmpla rău dacă folosești greșit o cremă cu cortizon?

Dacă nu sunt folosite corect, cremele pe bază de cortizon pot determina modificări de culoare ale pielii și subțierea acesteia.

În plus, ele pot da dependență. Dacă sunt folosite prea mult, pielea se obișnuiește cu ele, și atunci când vrei să le întrerupi, protestează prin declanșarea unui nou puseu de eczemă. De aceea trebuie să respecți graficul de tratament pe care ți-l indică medicul de fiecare dată.



Antihistaminicele

Histamina este o substanță care se găsește peste tot în corpul nostru, iar efectele ei sunt diferite în fiecare parte a trupului, de la durere de cap, diaree, scăderea tensiunii arteriale și senzație de leșin, și multe altele. Cert este că la nivelul pielii, ea determină înroșire și mâncărime, cel mai adesea atunci când avem urticarie, dar într-o măsură mai mică, și atunci când avem dermatită atopică.

Antihistaminicele sunt substanțe care te ajută să reduci mâncărimea și scărpinatul. Ele sunt tratamente orale, adică sub formă de tablete sau siropuri, care trebuiesc înghițite pentru a-și face efectul. Unele dintre ele pot să te amețească și să te facă somnoros, ceea ce de multe ori este de ajutor dacă dermatita ta atopică nu te lasă să dormi noaptea, dar poate fi o problemă dacă încerci să fii atent la școală.

Pentru că mecanismele prin care se declanșează mâncărimea în dermatita atopică nu sunt totdeauna intermediate de histamină, este posibil ca administrarea de antihistaminice să nu fie totdeauna eficientă.



Antibioticele

Antibioticele te ajută să îndepărtezi bacteriile de pe pielea ta, ceea ce previne complicațiile și reduce mâncărimea. Ele se pot administra pe cale orală, sub formă de pastile sau siropuri, dar pot exista și creme care conțin antibiotic.



ATENȚIE!

Ca și în cazul dermato-corticoizilor, o cremă care conține antibiotic nu este un produs de îngrijire ci este un produs de tratament, de aceea trebuie folosit exact pe durata prescrisă de medic.

Ce se poate întâmpla rău?

Dacă folosești antibiotice prea des sau pentru perioade prea lungi, cu timpul este posibil ca bacteriile să capete rezistență, acele antibiotice să nu mai fie eficiente și să nu își mai facă efectul. De aceea este important să respecți prescripția medicului.



Terapiile cu lumină

Tratamentele cu ultraviolete au fost de multă vreme folosite în prevenirea recidivelor dermatitei atopice. Ele pot fi folosite chiar și în puseele de dermatită, în combinație cu anumite medicamente. Faptul că acționează simultan pe tot corpul este de ajutor atunci când vrem să întrerupem tratamentele pe bază de cortizon.

Dezavantajul *este că sunt necesare mai multe ședințe pentru a vedea un efect, ceea ce ia timp, și nu este totdeauna ușor de realizat.*

În schimb poate că ai observat și tu că, vara, dacă nu stai prea mult la soare, dar totuși te expui în fiecare zi, eczema ta dispare și pielea se vindecă. Acesta este efectul natural al ultra-violetelor!



Clasele noi de medicamente

Există speranță și pentru formele severe sau rezistente de dermatită atopică.

În ultimii ani, din ce în ce mai multe medicamente numite ***imunomodulatoare*** *sau* ***tratamente biologice*** *și-au dovedit eficiența în tratarea dermatitelor atopice severe. Ele au rolul de a întrerupe cascada inflamatorie din piele, adică tot lanțul de reacții care determină înroșirea pielii și scărpinatul.*

Unele dintre aceste tratamente sunt injectabile, altele sunt sub formă de tablete, iar altele sub formă de creme.

Alegerea lor aparține medicului dermatolog și urmează de obicei tratamentelor cu dermato-corticoizi.

Medicul trebuie să evalueze atent starea pielii tale și starea de sănătate generală pentru a vedea care substanță ți se potrivește. Vei fi monitorizat îndeaproape pentru a vedea efectele pozitive, dar și eventualele reacții neplăcute.



Cum să fac ca să îmi fie mai ușor să îmi îngrijesc pielea zi de zi?



Alergino răspunde:

Poate părea o povară să îți îngrijești pielea în fiecare zi cu creme hidratante, mai ales în acele perioade în care pielea ta se simte mai bine, nu te mai mănâncă atât de tare și nu ești în puseu. Iată cum să faci ca să-ți fie mai ușor:

- **Creează un spațiu dedicat tratamentelor**. *Transformă un colț din baia ta sau din dormitor într-un centru de îngrijire a pielii în care să ții la îndemână cremele hidratante și medicamentele.*
- *Poți să lipești pe pereți* **fotografii sau postere care să te inspire și să îți mențină motivația**. *Atunci când ești bolnav, dacă te uiți la o fotografie de-a ta în care arăți extraordinar de bine, te va ajuta și te va inspira să fii perseverent cu tratamentul.*
- *De fiecare dată când îți aplici tratamentul, încearcă să te focusezi pe*



senzațiile pozitive, pe răcoarea cremelor, pe calmarea mâncărimii, pe textura mai netedă a pielii.

- **Ai grijă să ai mereu suficiente creme pentru tratamentul tău și ține-le la îndemână.**
- **Alege o perioadă clară când faci tratamentul și străduiește-te să o respecți**. *Îngrijirea pielii trebuie să facă parte din rutina ta de zi cu zi, la fel ca alte activități, ca de exemplu spălatul dinților. Dacă aplici cremele hidratante în fiecare zi la aceeași oră, e mai puțin probabil să uiți de tratament.*
- *Ar fi bine să nu fii tentat să-ți iei zile libere atunci când se ameliorează dermatita atopică pentru că mâncărimea și înroșirea pot începe din nou foarte repede.*



Atunci când am un puseu de eczemă, pielea mă ustură și parcă nu mai suportă nici măcar cremele obișnuite. Cum să procedez în astfel de momente?



Alergino răspunde:

Atunci când ești în puseu și pielea ta este plină de pete roșii, inflamate, care te mănâncă foarte rău, chiar că nu trebuie să ratezi nicio zi de îngrijire. Doar că vei avea mai multe creme și tot ritualul se schimbă.

În primul rând ***ai grijă să nu uiți de cremele-medicament!*** *Este extrem de important ca acestea să fie aplicate regulat.*

Chiar dacă nu ajungi la medic de fiecare dată, trebuie să îi ceri sfatul măcar prin telefon atunci când ești în puseu. Decizia de a aplica o cremă-medicament ar trebui să fie totdeauna a medicului. Asta va asigura succesul tratamentului și va reduce riscul ca aceste medicamente să facă rău pielii tale sau să nu aibă nici un efect.

În afară de cremele-medicament, medicul poate să îți recomande și creme sau soluții antiiritații, pe care vei vedea că scrie și cicatrizante. Acestea te ajută să închizi mai repede porțile deschise de pe pielea ta, ca să nu mai intre alergenii și microbii.

Aplică mai multă cremă hidratantă decât de obicei, nu rata nici o aplicare și fii sigur că îți îngrijești corect rănile provocate de scărpinat. ***Dacă atunci când aplici crema hidratantă pe anumite zone pielea te ustură, acesta este un semn că pe acea zona trebuie să aplici mai întâi crema cicatrizantă.***

Nu uita să te speli pe mâini înainte de aplicarea cremelor, dar și după ce ai aplicat cremele-medicament.

Mărturii

Vlad: *De fiecare dată când îmi fac tratamentul, mă gândesc la asta ca la un mod de a-mi încărca bateriile. Câteodată obosesc pur și simplu de atâta scărpinat. În acele perioade, aplicarea tratamentului și a cremelor hidratante mi se pare o salvare și un mod de a-mi face ziua mai confortabilă.*

Alex: *Mi-am scris pe o bucată de hârtie „Nu uita de tratamentul pentru piele” și am lipit-o pe peretele dormitorului, undeva*

unde o văd în fiecare zi. Asta mă ajută să îmi amintesc de tratament dimineața și seara și chiar și în timpul zilei atunci când pielea mea se simte uscată sau mă mănâncă.

Maria: *Am întotdeauna în rucsac un balsam de buze și un tub de cremă pe care le port cu mine și la școală, și în mașină, și în vacanțe, în așa fel încât să pot să le aplic oricând am nevoie.*

(scrie și tu aici cum procedezi ca să reușești să te ții de tratamente zi de zi).

.....

.....

.....

.....

.....

Încearcă să te distrezi în vreme ce aplici tratamentul

- *Poți să joci un joc vesel, singur sau cu familia ta. De exemplu, aplică-ți crema după un anumit model și apoi conectează punctele.*
- *Poți, de asemenea, chiar să joci „x și 0" cu crema pe piele.*
- *Întinde emolientul ca și cum ar fi un strat gros de unt pe pielea ta, apoi fă desene. Șterge desenul împrăștiind ușor crema pe toată suprafața pielii.*
- *Inventează jocuri cu crema pe pielea ta, de exemplu jocul buburuzei... chiar poți cânta un cântecel vesel în timp ce unești punctele. Amuză-te în oglindă în timp ce întinzi crema pe toată suprafața.*

CÂTEVA CUVINTE DESPRE EVOLUŢIA DERMATITEI ATOPICE.



O să mă vindec vreodată de dermatita atopică?



Alergino răspunde:

Medicii nu vor putea să-ți spună cu exactitate cât timp vei avea dermatită atopică.

De cele mai multe ori, dermatita atopică se ameliorează către adolescență, dar un procent dintre pacienți vor continua să aibă eczema și ca adulți. Deși asta poate să nu pară o veste bună, vei observa totuși că dermatita nu este permanentă, ci evoluează în pusee.

Vei mai observa că, dacă îți îngrijești pielea așa cum îți recomandă medicul, perioadele de pauză, în care pielea ta este liniștită, pot fi destul de lungi. Aceste pauze pot dura luni sau chiar ani și cel mai adesea sunt rezultatul unei bune îngrijiri a pielii.



Cum va fi viața mea după ce dermatita atopică se va ameliora?



Alergino răspunde:

Dacă dermatita ta atopică s-a ameliorat mult sau chiar a dispărut odată ce ai crescut, este posibil să rămâi totuși cu alte afecțiuni alergice care sunt înrudite cu ea, de exemplu ***alergiile alimentare, astmul*** *sau* ***rinita alergică.*** *Acestea toate sunt boli din complexul atopic care pot apărea una după cealaltă într-o ordine care se numește marș atopic.*

Mai mult de jumătate din copiii cu eczemă vor dezvolta fie astm, fie rinită alergică în viitor! De aceea va trebui să ai mare grijă de pielea ta.

Pielea ta este poarta de intrare cea mai largă în organism pentru alergeni, iar modul în care organismul se sensibilizează, depinde de cât de bine închisă este această poartă.

Vei mai observa pe viitor că ***anumite sensibilități ale pielii vor persista,*** *de exemplu* ***pielea uscată*** *care se irită cu ușurință,* ***eczema mâinilor*** *sau* ***infecțiile pielii.***

Odată ce ai învățat tehnicile corecte de îngrijire a pielii, este bine să continui să le aplici și pe viitor. Ele te vor ajuta totdeauna să îți păstrezi pielea în stare bună.

Ceea ce înveți acum te va ajuta să stăpânești puseele de boală, să treci mai ușor prin ele și, în timp, să ai o evoluție mai bună. În plus, poate chiar te va ajuta să ajuți și alți copii care au dermatită atopică.



.3.
DESPRE EMOŢII ȘI SENTIMENTE. CUM SĂ TE ÎMPACI MAI BINE CU TINE, CU ECZEMA ȘI CU CEI DIN JUR



În momentul în care ai dermatită atopică, toate senzațiile și emoțiile tale sunt mult mai intense.

Să îți înțelegi emoțiile și să știi să le abordezi este la fel de important ca și cunoașterea și îngrijirea pielii.

Ca să înțelegi mai bine, i-am întrebat pe alți copii cu dermatită atopică ce simt ei despre boala lor.

Mărturii

- **Mă simt jenat** *de fiecare dată când pielea mea se cojește și lasă aceste cojițe albe peste tot. Pur și simplu vreau să mă ascund.*
- **Invidiez** *alți copii care au pielea perfectă.*
- **Îmi e teamă** *că nimeni nu va vrea să fie prietenul meu.*
- **Sunt dezorientat** *și nu înțeleg ce se întâmplă cu pielea mea.*
- **Sunt adesea furios**. *Nu este corect!!! Nu este corect să am toate aceste pete roșii pe pielea mea și să trebuiască să petrec atâta timp ca să-mi dau cu creme.*
- **Mă simt singur**. *Mi se pare că nimeni nu înțelege prin ce trec.*
- *Sunt tot timpul* **îngrijorat** *că dermatita mea se va agrava.*
- **Ma simt vinovat** *că nu mă pot opri din scărpinat. Știu că nu trebuie să mă scarpin, mi se spune tot timpul și îmi spun și eu tot timpul. Dar pur și simplu nu mă pot opri.*
- **Evit** *alte persoane care sunt prea curioase despre ce se întâmplă cu pielea mea. Nu este nimic în neregulă cu pielea mea!!!*

Trebuie să înțelegi că ***toate aceste reacții sunt absolut normale!*** *Doar* ***intensitatea lor poate fi anormal de mare*** *și este posibil ca uneori să ai mai multe emoții în același timp. Dermatita atopică nu afectează doar ce se întâmplă în afara corpului tău, pe piele. Ea poate afecta de asemenea ce se întâmplă în mintea ta. Este natural să te simți supărat uneori.*

Dermatita atopică poate să fie o boală foarte frustrantă. Până la urmă nici eu nu pot controla tot ce se întâmplă pe pielea mea. Nimeni nu poate, nici tu.

Dar poți să încerci să controlezi emoțiile.



Iată câteva sfaturi

Cum ai putea să câștigi lupta psihologică cu eczema? Să nu o lași să te mai deranjeze atât de mult?

Poate să fie de ajutor ***să vorbești*** *despre jena, furia sau îngrijorarea ta.*

Ai putea ***să-ți împărtășești sentimentele și emoțiile*** *cu membrii familiei, cu medicul tău, cu prietenul tău cel mai bun și să încerci astfel să te descarci măcar de o parte din emoțiile negative. Împreună ați putea să găsiți soluții care să te ajute în problemele care te deranjează.*

Dacă problema este atât de veche încât ești deja depășit de sentimentele de furie, lipsă de speranță sau depresie, ***cere ajutorul unui adult,*** *fie din familia ta, fie acceptă să discuți cu medicul tău sau cu un psiholog. El ar putea să știe mai bine decât tine cum să procedeze ca să îți fie de ajutor.*

Primul pas pe care cred eu că ar trebui să îl faci este: ***Acceptă realitatea.***

Poate să fie foarte greu să accepți faptul că pielea ta nu este normală.

E greu de acceptat că pielea ta trebuie îngrijită în fiecare zi și asta consumă foarte mult din timpul de joacă sau învățătură.

Și poate chiar te-ai săturat de întregul ritual al cremelor.

Nu e ca și cum ai putea pretinde că nu ai dermatită atopică și asta ar putea să o facă să dispară!

La un moment dat ești epuizat. ***Este normal!***

Nu trebuie să te învinovățești pentru asta, dar nici nu este înțelept să lași aceste senzații să te copleșească.

Ar fi mai bine să faci un plan *și să adopți o strategie prin care să reduci scărpinatul, să-ți ocupi timpul și mâinile și să trăiești frumos fiecare zi.*

Dacă te vei lăsa copleșit și nu vei respecta o disciplină în ceea ce privește îngrijirea pielii tale, din păcate sunt toate șansele ca eczema să se agraveze și să devină și mai greu de controlat.

Desigur, nu este nevoie să faci toate acestea de unul singur.

Cere ajutorul!

Cu siguranță că familia ta, prietenii, învățătoarea, colegii, toți cei apropiați te vor susține!

E important să ai o atitudine corectă și forța de a duce planul până la capăt!



Iată ce înseamnă o atitudine sănătoasă!

Poate că acum ești copleșit de toate problemele astea, cu scărpinatul, cu eczema, cu cremele pe care trebuie să le aplici zi de zi, zi de zi!!!

DAR...

...nu trebuie să fii copleșit și de o atitudine negativă sau bolnăvicioasă!

O atitudine pozitivă te va ajuta să faci primii pași către o piele sănătoasă.

Fii blând cu tine însuți! *Chiar dacă ți se pare că toată lumea se uită lung la pielea ta roșie și plină de cojițe, ei bine, e cazul să revii la realitate. Cei mai mulți oameni sunt preocupați de ei înșiși și nu au timp să observe puseele tale de eczemă. Chiar dacă le observă și la început sunt curioși și poate comentează, dacă tu vei trata problema cu un zâmbet și oarecare indiferență o să observi că în curând vor uita și ei de ea.*

Așa că cea mai sănătoasă atitudine este ca, în loc să ascunzi eczema ta, mai bine să vorbești tu însuți despre ea. Până la urmă eczema te face special!

Cei mai mulți oameni probabil vor accepta destul de ușor că pielea ta nu este perfectă și asta te va ajuta să accepți această realitate tu însuți.

Vlad: *Uneori prietenii mei mă mai întreabă despre pielea mea și eu le povestesc cât de mult mă mănâncă și cum se înroșește de fiecare dată când alerg mai mult sau când mă tăvălesc în iarbă. Unii dintre ei își dau seama pe măsură ce eu povestesc că și în familiile lor mai este câte cineva cu aceeași problemă și devin mult mai înțelegători și mai grijulii cu mine.*



Nu face presupuneri

Uneori copiii cu eczemă **presupun** *că sunt ocoliți de ceilalți copii din cauza bolii lor de piele.*

În loc să presupui asta, ar trebui să te asiguri că nu cumva **tu** *îi eviți din jenă sau teamă de ce ar putea ei să gândească!*

Poate chiar această jenă te face să fii mai agitat și e posibil ca unii copii să interpreteze asta ca un comportament neprietenos.

E posibil ca unii copii să observe eczema ta. E posibil chiar să păstreze distanța, dar s-ar putea ca de vină să fie faptul că ei nu știu ce este și nu știu cum să se comporte cu tine ca să nu te rănească.

De aceea, ***cea mai bună strategie este să vorbești deschis despre eczema ta.*** *Tu ești cel care ar trebui să spargă gheața!*

Amintește-ți că tu ești mult mai mult decât dermatita ta atopică!

Ai o mulțime de alte calități. Ești prietenos, ai simțul umorului, ai talent. Există o mulțime de trăsături pentru care alți oameni să te placă sau să te admire!

Eczema este doar o mică parte din ceea ce ești tu.



Asumă-ți riscuri

Cred că ți s-a întâmplat ca eczema asta nesuferită să te țină departe de ceva ce ți-ar place să faci, ca de exemplu jocurile cu colegii tăi sau un anumit sport.

De multe ori copiii cu dermatită atopică folosesc în mod inconștient boala lor ca pe o scuză ca să nu încerce ceva nou. Este mai ușor să dai vina pe dermatita atopică decât să faci față fricii de a încerca ceva nou.

Dacă asta este adevărat și pentru tine iată cum să procedezi.



Fă ceea ce îți place.

Poate să nu fie ușor, dar ar trebui să refuzi să lași dermatita atopică să fie un pretext ca să te ascunzi. Pe măsură ce vei interacționa cu alți copii îți va crește și stima de sine, vei da mai puțin atenție pielii tale și ceilalți vor avea șansa să te cunoască pe tine cel adevărat, și mai ales să vadă că ești curajos și nu te ascunzi în spatele pielii tale. În plus s-ar putea să mai ai un beneficiu: pielea ta ar putea chiar să înceapă să vindece, pentru că nu vei mai avea timp să te scarpini, datorită faptului că ești implicat în noi activități care îți absorb toată atenția.



Vorbește despre boala ta.

Vrei să-i faci și pe alții să înțeleagă prin ce treci tu?

Poate că îți este greu să exprimi în cuvinte ceea ce simți.

Alteori nu știi ce să spui când cineva te provoacă.

Iată câteva idei despre ce ar trebui să spui despre dermatita ta atopică:

Atunci când ești în puseu de eczemă, plin de pete roșii și scărpinându-te neîncetat, iar prietenii tăi sunt curioși de ce ți se întâmplă, încearcă să le explici cât se poate de direct.

„Este un tip de reacție alergică. Pielea mea se înroșește și mă mănâncă atunci când întâlnește ceva neprietenos în mediul înconjurător, dar după un timp se liniștește."

Dacă vor înțelege despre ce este vorba, cei din jur nu se vor mai teme de tine. Iar prietenii adevărați vor vrea să te ajute atunci când îți este greu. Nu ar trebui să te surprindă asta, până la urmă, și tu ai face la fel, nu e așa?!

Vlad: *Pentru că am eczemă în spatele genunchilor, eram la început foarte jenat când trebuia să port pantaloni scurți la fotbal. Dar antrenorul meu este medic, așa că știe ce înseamnă eczema. El le-a spus colegilor mei despre ce e vorba și că nu este niciun fel de problemă. Ei m-au înțeles și asta m-a făcut să mă simt mai relaxat și să mă scarpin mai puțin.*

Alex: *Nu pot să mă duc în vizită la prieteni în casele vechi, cu mobilă veche sau cu foarte multe covoare, pentru că sunt alergic la praful din casă. De aceea, de câte ori este posibil, îi rog pe prietenii mei să țină petrecerile afară. Pe Andrei, prietenul meu cel mai bun, chiar l-am rugat să scoată covoarele la ziua lui, ca să pot veni și eu și să nu mă scarpin. La început prietenii mei nu au înțeles, dar după ce au văzut că fără covoare sunt relaxat și ne putem distra atât de bine, nu a mai fost nicio problemă.*

Maria: *Obișnuiam să fiu foarte stresată când trebuia să facem fotografii la școală, dar, când m-a văzut plângând din acest motiv, medicul meu a găsit o soluție! În zilele când trebuie să facem poze, sau când trebuie să merg la vreo petrecere, mi-a*

permis să aplic o cremă colorată specială, ca un fel de fond de ten, pe față, pe eczema mea din jurul gurii și ochilor, și asta m-a făcut să arăt mai bine și să fiu mai liniștită.

ACUM ÎNTREABĂ-MĂ TU!



Ce să fac atunci când sunt provocat, sau copiii se strâng în grup și râd de mine?



Alergino răspunde:

Din păcate copiii cu dermatită atopică sunt adesea tachinați, provocați sau chiar hărțuiți de alți copii sau chiar de adulți.

Ce poți face?

Ajutorul și susținerea învățătorului și a profesorilor ajută mult la reducerea fenomenului de hărțuire. *Roagă învățătoarea să te lase să vorbești în fața clasei despre dermatita ta pentru a-i face pe toți să înțeleagă despre ce este vorba. Poți chiar să îl rogi pe medicul tău să scrie o scrisoare profesorului tău preferat sau dirigintelui și să îi explice boala ta, iar profesorul să citească scrisoarea întregii clase. Astfel colegii tăi vor înțelege mai bine și chiar vei avea șansa de a le trezi simpatia și susținerea.*



Ce pot face atunci când un puseu de dermatită atopică mă împiedică să merg la școală? Adesea profesorii se supără pe mine și nu știu cum să le explic.

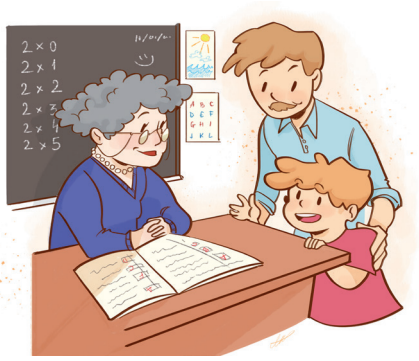


Alergino răspunde:

Uneori dermatita atopică te va împiedica să îți faci temele la timp și chiar să participi la ore. O noapte întreagă în care te-ai scărpinat și nu ai putut dormi, te poate face neatent la ore a doua zi. Un puseu foarte sever de dermatită atopică va necesita tratament toată ziua și te va împiedica să te duci la cursuri. Dacă lipsești mult de la școală este posibil ca în timp, să ai dificultăți să ții pasul la învățătură cu ceilalți colegi.

Ce poți face?

Ajută-i pe profesorii tăi să înțeleagă boala ta. *Împreună cu părinții tăi, trebuie să vorbești cu profesorii și să le explici în detaliu în ce constă boala ta și tratamentele pe care trebuie să le faci. Asta îi va ajuta să înțeleagă de ce uneori ești agitat la ore și trebuie să te scarpini tot timpul.*



Vor înțelege de ce uneori trebuie să lipsești. Vor înțelege de ce uneori trebuie să te scuzi și să ieși din clasă ca să îți poți aplica tratamentul.

Mărturii

- *Le explic colegilor mei și profesorilor că eczema este o boală de piele despre care doctorii nu știu de ce apare și pentru care nu au găsit încă soluții de vindecare. Dar le spun, de asemenea, că nu pot lua această boală de la mine. Dacă cineva mă hărțuiește îi spun pur și simplu „așa sunt eu și trebuie să mă iei așa cum sunt".*

- *S-a întâmplat o dată să aud că mama unui băiat îi spune profesorului meu că ea nu vrea ca fiul său să stea lângă mine pentru că pielea mea uneori se crapă și sângerează. Atunci mama mea a cerut o scrisoare de la doctor prin care i-a explicat profesorului ce înseamnă eczema. Profesorul a multiplicat această scrisoare și a dat-o tuturor copiilor, ca să le ducă acasă părinților lor. Acum băiatul despre care vorbeam este prietenul meu cel mai bun. El chiar vine cu mine la cabinetul medical de la școală atunci când am nevoie de îngrijiri.*

- *Atunci când prietenii mei au aflat ce înseamnă eczemă le-a părut tare rău pentru mine și de atunci încearcă tot timpul să mă protejeze.*

Cine face parte din echipa ta?

Am să îți mai spun câteva lucruri foarte importante. **Lupta cu eczema este o luptă de echipă**. *Vei avea nevoie de ajutorul celorlalți pentru a-ți putea face cât mai corect tratamentul și ca să te susțină în perioadele grele. De aceea este important să comunici, să te faci înțeles, dar și tu la rândul tău să*

îi înțelegi pe membrii echipei tale. Doctorul tău și familia ta sunt jucători importanți din această echipă, dar și prietenii și profesorii tăi...

Ce și cum trebuie să discuți cu medicul tău?



Medicul tău este antrenorul tău. *El știe cel mai bine ce tratament se potrivește fiecărui pacient și fiecărui puseu.*

Tu și medicul tău veți lucra împreună pentru a ține eczema sub control. De aceea ***trebuie să fii deschis și onest când îi povestești despre pielea ta.*** *Cu cât îi dai medicului mai multe informații corecte, cu atât el va ști să aleagă tratamentul potrivit care te va scoate din puseul de eczemă.*

Dacă nu ai reușit să respecți planul de tratament, trebuie să recunoști asta față de doctorul tău, pentru că el trebuie să înțeleagă de ce pielea ta nu se ameliorează.

Este important, de asemenea, ca **tu** *să înțelegi planul de tratament, să înțelegi ce ai de făcut atât tu cât și membrii familiei tale.*

Dacă ești confuz sau dezamăgit despre anumite aspecte ale terapiei, vorbește deschis cu medicul tău despre asta.

Nu îți fie teamă să pui întrebări. *Medicul tău va fi bucuros să te vadă interesat și își va dori să te ajute să înveți mai multe despre pielea ta și modul în care ar trebui să o îngrijești.*

Cum să te porți cu familia ta?



Dermatita atopică poate duce la o mulțime de discuții în familia ta.

Cel mai adesea, nici tu, dar nici părinții tăi nu puteți dormi noaptea din cauza scărpinatului, ceea ce va face ca a doua zi toată lumea să fie un pic nervoasă.

Ce să faci atunci când se încing spiritele?

Dacă părinții tăi te bat la cap prea mult să-ți faci tratamentul, trebuie să realizezi că ei își doresc ca tu să fii sănătos, să te simți bine în fiecare zi și să prevină episoadele de eczemă acută în care te scarpini îngrozitor, pielea te doare, este plină de răni și nu poți să te odihnești noaptea. De aceea ***tu trebuie să îți faci partea ta de treabă și anume să îți faci tratamentul în fiecare zi.*** *Asta va face ca ziua tuturor să fie cu mult mai ușoară și să nu fie nevoie ca ei să îți amintească în mod constant să îți aplici cremele.*

Ca și tine, părinții tăi se pot simți din când în când frustrați, obosiți sau furioși. Este foarte greu pentru ei să vadă că cineva la care țin atât de mult se chinuie în fiecare zi cu eczema!

Vorbește cu părinții tăi *despre ceea ce simți și* ***ascultă-i*** *ce au să îți spună. Asta vă va ajuta pe toți să țineți sub control problemele cu care vă confruntați.*

Cum să te înțelegi cu frații și surorile tale?

Dacă ai frați sau surori care nu au eczemă, trebuie să știi că este normal ca uneori să te simți invidios pe ei că au o viață atât de ușoară.

Trebuie să înțelegi pe de altă parte că și ei se pot simți frustrați uneori de atenția crescută pe care părinții tăi ți-o acordă!

Poate ar fi bine să citești această carte împreună cu frații și părinții tăi.



ÎNCHEIERE

ÎMPĂRTĂȘEȘTE-ŢI EXPERIENŢA

Amintește-ți că milioane de copii se luptă cu dermatita atopică. Ai întâlnit mărturiile unora dintre ei în această carte.

Dacă vrei să împărtășești și cu alții experiența ta și să înveți și tu de la ei, poți să îmi scrii pe adresa:

contact@educatie-alergii.ro.

Voi fi mereu alături de tine cu sfaturi și idei, îți promit!

Dacă nu voi ști răspunsul la vreo întrebare, doamnele doctor vor fi disponibile să te ajute!

Dacă ne vei permite, vom posta pe paginile noastre de social media povestea ta și te vom ajuta să intri în legătură cu alți copii cu dermatită atopică.

Este mult mai ușor când nu ești singur!

Mărturii de la alți copii cu dermatită atopică

Maria: *Dacă nu aș fi avut eczemă, poate că aș fi fost dintre acei oameni care îi judecă pe alții după aparențe. Eczema mea m-a făcut să mă gândesc cum se simt și alți copii care sunt diferiți, fie că sunt de o rasă diferită, fie că au o boală specială. Asta mă face să încerc să îi tratez pe toți colegii mei în mod egal. Toți suntem egali și fiecare dintre noi are sentimente. Eczema probabil că m-a făcut o persoană mai bună.*

Alex: *De câte ori mă supăr rău și mă întreb „de ce eu?", mama mea îmi spune că sunt alți oameni cu mult mai bolnavi decât mine. Îmi amintește că sunt norocos că pot să alerg și să mă joc cu alți copii.*

Vlad: *De câte ori mă simt supărat pentru că am eczemă și asta îmi ruinează viața, sora mea mai mare îmi amintește că nimeni nu este perfect. Ea mă laudă și mă încurajează, spunându-mi că învățând să mă descurc cu eczema, am devenit mult mai puternic decât alții, mai puternic chiar și decât eczema.*

(scrie și tu aici cum te-a influențat eczema ta în bine!)

.....

.....

.....

.....

.....

FIȘA NR. 1

Întrebări pentru doctorul meu

Cum ar trebui să mă spăl?

- *Răspunsul medicului...*

.....

.....

.....

- *Notițe despre produsele cu care mă spăl...*

.....

.....

.....

- *Care dintre ele mi-a plăcut cel mai mult și de ce...*

.....

.....

.....

- *Care dintre ele mi-a plăcut cel mai puțin și de ce...*

.....

.....

.....

Notițe despre cremele hidratante

- *Ce mi-a spus doctorul despre aplicarea cremelor...*

.....

.....

.....

- *Ce produse mi-a recomandat doctorul...*

.....

.....

.....

- *Care cremă mi-a plăcut cel mai mult și de ce...*

.....

.....

.....

- *Care cremă nu mi-a plăcut și de ce...*

.....

.....

.....

FIȘA NR. 2

Jurnalul dermatitei. Ce, când și cum?

- *Când am observat că mă mănâncă pielea...*

.....

.....

- *Când am observat că mi s-a iritat pielea...*

.....

.....

- *Care sunt substanțele la care am teste pozitive de alergii...*

.....

.....

- *Care dintre aceste substanțe am observat și eu că îmi determină reacții la nivelul pielii...*

.....

.....

- *Ce efect are asupra mea frigul...*

.....

.....

- *Ce efect are căldura și transpirația asupra mea...*

.....

.....

- *Cum reușesc să mă adaptez la variațiile de temperatură...*

.....

.....

- *Ce se întâmplă când sunt stresat...*

.....

.....

- *Ce se întâmplă cu pielea mea când am un test sau un examen...*

.....

.....

- *Ce se întâmplă cu pielea mea când sunt supărat...*

.....

.....

- *Ce m-a învățat mama să fac când sunt stresat...*

.....

.....

- *Ce să fac ca să nu mă mai scarpin. Sfaturi de la doctorul meu. Care dintre ele a funcționat pentru mine?*

.....

.....

Cuprins

CUVÂNT ÎNAINTE **7**

Dragă cititorule *7*

Cuvântul tău înainte *10*

1. DERMATITA ATOPICĂ, PE SCURT **15**

Informații pentru părinți *22*

Mic rezumat pentru părinți *25*

Soluții pentru toate anotimpurile *41*

2. CÂTE CEVA DESPRE ÎNGRIJIREA PIELII ȘI TRATAMENTELE PUSEELOR **53**

Tratamentele și efectele lor bune și mai puțin bune *63*

Câteva cuvinte despre evoluția dermatitei atopice. *74*

3. DESPRE EMOȚII ȘI SENTIMENTE. CUM SĂ TE ÎMPACI MAI BINE CU TINE, CU ECZEMA ȘI CU CEI DIN JUR **77**

Acum întreabă-mă tu! *85*

ÎNCHEIERE: ÎMPĂRTĂȘEȘTE-ȚI EXPERIENȚA **91**

Fișa nr. 1: Întrebări pentru doctorul meu *93*

Fișa nr. 2: Jurnalul dermatitei. Ce, când și cum? *95*



EDITURA
CREATOR





Fii CREATOR
din bibliotecă până în online!

Te invităm în comunitatea noastră de
#CititoriCreatori!

Descoperă cele mai recente apariții editoriale,
împărtășește-ne recomandările tale de lectură
și fii la curent cu toate noutățile Creator.

Ne vedem pe social media:

Facebook | https://www.facebook.com/edituracreator

Instagram | https://www.instagram.com/edituracreator

Tik Tok | https://www.tiktok.com/edituracreator

Intră în comunitatea noastră folosind hashtag-ul
#fiiCreator

Pentru comenzi și detalii:
EDITURA CREATOR
str. Zaharia Stancu 21A, Brașov
e-mail: contact@edituracreator.ro
www.edituracreator.ro • www.libris.ro