

Atopic dermatitis (Atopijski dermatitis) – AD

Trudite se da izbegavate kožne iritanse kao što su:

- Sapuni, losioni, parfemi. Sapuni iritiraju kožu osoba sa AD i treba ih izbegavati.
- Koristite blage deterdžente pri pranju rublja i isperite odeću dva puta.
- Vuna deluje kao šmirgla na atopijsku kožu. Vunenu ćebad, tapaciranje, tepihe (ćilime), auto sedišta i kapute treba izbegavati. Svilena i sintetička odeća mogu takođe pogoršati bolest. Pamučna garderoba se obično dobro toleriše.
- Češanje. AD je poznat kao “svrab praćen osipom”. Osobe sa AD svrbi koža intenzivnije nego osobe bez ekcema. Trljanje i češanje pogoršavaju ekcem. Veoma je važno izbegavati češanje. AD ne dovodi do ožiljaka ali češanje može.
- Suva koža pogoršava AD. Neophodno je redovno zamašćivanje kože emolijentim mastima. Najveća korist se dobija primenom emolijenata odmah posle kupanja, dok je koža još poluvlažna.
- Prekomerno znojenje. Izaberite odeću i posteljinu od tkanina (beli pamuk) kroz koje vazduh lako prolazi. Ovo će sprečiti pojavu znoja na koži i posledičnu iritaciju.
- Vežbanje u vrelini dana. Plivanje može biti dobar izbor za održavanje kondicije, ali obavezno se okupajte i namažite odmah posle upotrebe bazena. Oprez: hemikalije koje se koriste u bazenima mogu delovati iritantno na kožu.
- Ishrana. Specijalne eliminacione dijetete retko pomažu ekcemu. Preporučuje se normalna, dobro balansirana ishrana.
- Mesta sa niskom vlažnošću vazduha. Niska vlažnost vazduha isušuje kožu i povećava potrebu za mazanjem kože. Ovlaživač vazduha je koristan tokom zimskih meseci.
- Doba godine. Atopijski dermatitis se kod većine pogoršava tokom zime i poboljšava tokom leta. Međutim, 25% će se pogoršati tokom leta jer atopijska koža lako razvija osip od vrućine koji pogoršava AD.
- Geografska oblast. Mesto gde živite retko predstavlja neku razliku. AD se može javiti kod svih ljudi u bilo kojoj naciji širom sveta.
- Emocionalni stres. Sitne krvne sudove kože kontroliše simpatički nervni sistem. Kod srama porumenimo, pri besu crvenimo, u strahu prebledimo. Kada se osoba sa atopijskim dermatitisom naljuti, koža postaje crvena i počinje da svrbi. Ovo je istina čak i kod beba.
- Solarne opekotine.
- Iznenadne promene temperature.