

♦ Диетотерапию целесообразно сочетать с назначением антигистаминных средств, ферментных, желчегонных препаратов, сорбентов, витаминов, препаратов кальция. При кожных поражениях используются специальные мази, назначаются физиотерапевтические процедуры.

♦ Учитывать перекрёстную аллергию:

1. молоко-говядина-пищеварительные ферменты
2. пlesenевые грибки-кефир-сыр-дрожжевая выпечка - фрукты прошлого сезона
3. пыльца-фрукты-ягоды

**Основные правила ухода за кожей при атопическом дерматите:**

**1** Температура воды - умеренно теплая (душ, ванна). Оптимальная продолжительность купания - 15-20 минут, использовать дехлорированную воду - фильтры или отстаивание. Лечебные масляные ванны при температуре воды 36-37°C, ванны с морской солью, с отваром отрубей и другими увлажняющими средствами.



**2** Не пользоваться мочалками, не растирать кожу. Использовать только специальные сорта мыла (pH – нейтральное) или специальные смягчающие гели-кремы, содержащие жирные кислоты - омега-6 - тогда после купания малыша не нужно ополаскивать, чтобы не смыть тонкую защитную пленку из жирных кислот.

Кроме того, для ванн можно использовать – настой листа березы, траву чистотела, череды, отвар коры дуба, корня лопуха, корня конского щавеля. При очень сухой коже можно использовать ванны с отваром семени льна (250 мл отвара на 5 литров воды), крахмалом (200-300 г крахмала размешать в воде до «молочного» цвета), пшеничными отрубями (2 кг отрубей заварить 5 л воды, настаивать 30 минут, процедить и размешать в ванне).

**3 Увлажнение и питание кожи.** Устранение

сухости кожи - важнейшая часть терапии. После купания кожу следует промокнуть мягким полотенцем (не вытирать насухо и не растирать!) и нанести в течение 3 минут смягчающее средство.



**Смягчающие и увлажняющие средства нужны малышу с атопическим дерматитом ПОСТОЯННО.**

При обострении атопического дерматита средства наносят на кожу до 10 раз в сутки, чтобы кожа была постоянно увлажнена.



После стихания воспалительных проявлений бывает достаточно наносить средство на кожу 2-3 раза в день: после сна, после купания, перед ночным сном.

- Очень важно соблюдать рекомендации лечащего врача, регулярно использовать медикаментозные препараты.
- Также будут полезны солнечные ванны, купание в море, климатотерапия (континентальный, сухой климат).



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ АТОПИЧЕСКОГО ДЕРМАТИТА



**Залог успешного лечения больных атопическим дерматитом — грамотное сочетание местного и общего лечения при условии соблюдения индивидуально подобранных гипоаллергенной диеты и рекомендаций по условиям быта.**

### ЦЕЛЬ ЛЕЧЕНИЯ:

- Устранить или уменьшить кожный зуд
- Предупредить присоединение вторичной инфекции
- Уменьшить проявление воспалительных реакций и стимулировать восстановительные процессы в коже
- Увлажнить и смягчить кожу
- Восстановить защитные свойства кожи
- Коррекция сопутствующих заболеваний пищеварительного тракта — гастро-дуоденита, холецистохолангита, реактивного панкреатита, дисбактериоза, лямблиоза, гельминтозов
- Санация очагов хронической инфекции — необходимое условие успешной терапии атопического дерматита у детей

### Лечение малыша начинается с создания детского жизненного пространства с минимумом аллергенов:

- Минимум пыли. Ликвидировать все «пылесборники» (закрыть стеклом книжные полки, убрать ковры, тяжелые портьеры и шторы, пуховые одеяла и подушки и т.д.), горшки с цветами, аквариумы с рыбами, клетки с птицами. Не размещайте в комнате телевизор с компьютером, вокруг них концентрируется значительное количество пыли
- Мебель лучше приобретать из дерева, с обивкой из кожи или винила.

- Менять постельное бельё не реже 2 раз в неделю
- Исключается фито- и ароматерапия, шампуни, мыла и кремы с цветочной композицией
- Следить за температурой и влажностью в помещении (прохладный воздух при влажности не менее 60%)

### ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА

назначается с учетом чувствительности пациента к конкретным пищевым продуктам — **специфическая исключающая диета и неспецифическая исключающая диета** (относится ко всем без исключения случаям атопического дерматита в периодах обострения — это острые, соленые, жареные, копченые, маринованные, экстрактивные продукты, цитрусовые, кофе, чай, шоколад, варенье, а также молоко и яйца)

### ГРУППЫ ПРОДУКТОВ:

- ✓ **ВЫСОКОАЛЛЕРГЕННЫЕ:** яйца, любые сорта рыбы, морепродукты, икра, грибы, мёд, шоколад, какао, соя, морковь, помидоры, и всё, что содержит химические красители, эмульгаторы, консерванты
- ✓ **МЕНЕЕ АЛЛЕРГЕННЫЕ:** абрикосы, персики, бананы, картофель, рис, горох, говядина, телятина
- ✓ **СЛАБО АЛЛЕРГЕННЫМИ** считаются, груши, жёлтые яблоки, белая смородина и черешня, крыжовник, кисломолочные продукты, кабачки, патиссоны

### Необходимо вести пищевой дневник, в котором ежедневно фиксируются

- 1 Продукты и реакция на них
- 2 Часы кормлений
- 3 Точное время введения новых продуктов
- 4 Время появления и характер аллергических реакций на коже

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:



- ♦ Ребенок должен находиться на грудном вскармливании не менее чем до шести месяцев.
- ♦ Кормящая мать обязана исключить из своего рациона продукты, к которым выявлена гиперчувствительность у ребенка.
- ♦ Прикорм детям назначается не ранее 6 месяцев, в овощное пюре поочерёдно вводятся кабачки, цветная и брюссельская капуста, картофель, патиссоны. Из фруктов и ягод отдавайте предпочтение яблокам сортов антоновка, семеренко, белый налив, белым грушам и желтым сливам. Из безмолочных каш наиболее безопасны — гречневая и кукурузная.
- ♦ Если у ребенка аллергия на коровье молоко — назначаются безмолочные смеси или смеси на основе гидролизата белка. Расширение рациона у таких детей начинают с кисломолочных продуктов. Затем осторожно вводят сухое молоко и творог.
- ♦ Строго соблюдать особенности кулинарной обработки продуктов, продукты стоит варить, запекать или готовить на пару (запекание фруктов уменьшает их аллергенность и снижает секреторную активность поджелудочной железы, которая нарушена у большинства детей).
- ♦ При появлении аллергической реакции на новый продукт его полностью исключают из рациона ребенка на длительный срок, повторно вводить этот продукт надо с большой осторожностью.
- ♦ Для замены исключенных из рациона круп увеличиваются объемы не вызывающих аллергию овощей.