

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

OSNAŽITE VAŠU
ATOPIČNU KOŽU
DA **ODLOŽI**
POJAVU EKCEMA

KRATAK VODIČ ZA
ATOPIJSKI
DERMATITIS



ŠKOLA ATOPIJE

Atoderm

www.atopijskidermatitis.rs



POMOĆ ZA BOLJE RAZUMEVANJE ATOPIJSKOG DERMATITISA

Atopijski dermatitis je stanje kože koje nije uvek jednostavno razumeti.

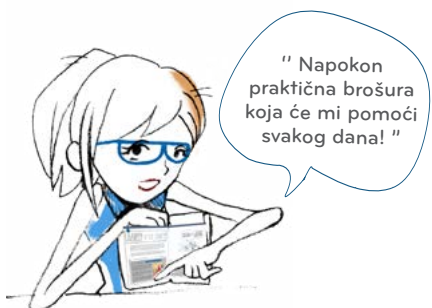
Ovaj edukativni priručnik, ima za cilj da Vam pomogne u svakodnevnom tretiranju i negovanju kože Vašeg deteta.

Objašnjava šta je to atopijski dermatitis, koje su sve postojeće terapije i daje praktične savete koje bi trebalo svakodnevno da sledite.

Takođe, ukazuje na direktne posledice koje atopijski dermatitis ostavlja na svakodnevni život deteta i njegove porodice. Sve informacije koje ćete ovde pronaći su zasnovane na preporukama specijalista za atopijski dermatitis.

Ovaj priručnik ima za cilj da Vam olakša komunikaciju sa lekarom.

Plan svakodnevne nege i dodatni saveti će Vam pomoći da pružite podršku svom detetu na najbolji način.



VAŽNI PODACI

Atopijski dermatitis (AD) se javlja kod približno 20% dece i 1-3% odraslih*. Prvi simptomi se obično pojavljuju između 2. i 6. meseca života.

* Williams HC, Clinical Practice. Atopic Dermatitis. N Engl J Med. 2005; 352(22):2314-24.

ATOPIJSKI DERMATITIS ČINJENICE

Atopijski dermatitis je hronično oboljenje kože. Karakteriše se suvom, nadraženom kožom i crvenim zapaljenskim promenama na koži. To oboljenje nije zarazno, ali je recidivantnog toka ("vraća se"). Smenjuju se faze "mirovanja" i akutne faze sa pogoršanjem stanja.

Atopijski dermatitis je najčešće povezan sa porodičnom istorijom bolesti. Uobičajeno počinje u ranom detinjstvu, potom simptomi postepeno slabe ili čak potpuno nestanu do puberteta.



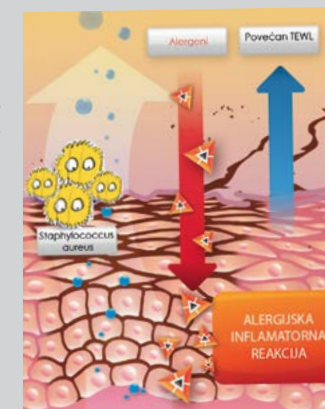
UZROCI

ATOPIJSKOG DERMATITISA

Uzroci su genetski i imunološki. Suva, iritirana koža više nema istu moć zaštite kao zdrava koža, zbog čega je više sklona infekcijama, uglavnom bakterijskim (najčešći uzročnik je *Staphylococcus aureus*). Oštećena koža je propustljiva i za molekule koji uzrokuju alergijske reakcije.

Alergeni se mogu nalaziti u okruženju deteta i doći u kontakt sa kožom (grinje, životinjska dlaka, polen...) ili se mogu uneti u organizam u vidu hrane (kikiriki, kravle mleko, jaja itd.).

I drugi faktori mogu biti okidači za alergijske reakcije, od kojih su najznačajniji hemikalije nanete na kožu, nagle promene temperature, prekomerna toplota, znojenje, itd.



ATOPIJSKI DERMATITIS TRETMANI

Vaš doktor je postavio dijagnozu atopijskog dermatitisa. Iako ova bolest nije zarazna, terapija **mora biti sprovedena svakodnevno** da bi se brzo rešavao problem svraba, zapaljenja kože, crvenila, suvoće kože...

Obzirom da je atopijski dermatitis **hronično oboljenje**, bitno je razumeti različite faze oboljenja i terapije kako biste pružili maksimalnu podršku svom detetu.

Svakodnevnu negu čine **adekvatna higijena i nega, kombinovano sa specifičnim tretmanom tokom inflamatorne (akutne) faze**.

★ PROGRAM HIGIJENE I NEGE

= svaki dan



Praćenje **adekvatnog programa za higijenu i negu** kože će štititi kožu Vašeg deteta svakog dana. Sastoji se iz **veoma blagog sredstva za higijenu, bez sapuna i alergena, kao i emolijensa za obnovu kožne barijere**. Ovakav program pomaže da se **spreče i prorede akutne inflamatorne faze (pojava ekcema)**. Smanjuje se suvoća kože, sprečava prodiranje alergena odgovornih za pojavu novih akutnih faza i umiruje svrab.

DOBRO JE ZNATI: Korišćenje adekvatnog proizvoda za higijenu koji ima antibakterijska svojstva smanjuje rizik od sekundarne infekcije.

★ TERAPIJA U AKUTNOJ INFLAMATORNOJ FAZI

= kada su prisutne ekcematozne lezije

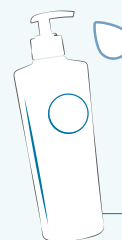
Antiinflamatorne kreme (topikalni kortikosteroidi i imunomodulatori) čine **primarnu terapiju propisanu kod atopijskog dermatitisa**.

Ove kreme treba nanositi u tankom sloju na ekceme (grubi, crveni "pečati" koji svrbe).

"OK! Svaki dan treba da hidriram i hranim kožu svog deteta kako bih je održala mekom i proredila akutne faze. Moji saveznici za miran san: Higijena + nega!"



KAKO NANETI Atoderm Intensive Balzam?

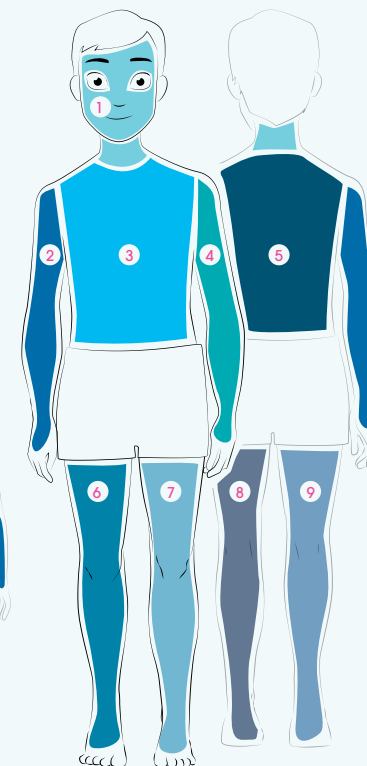


3 6 9 METOD*

Dva puta dnevno

×9

pritisaka pumpice za
odraslu osobu



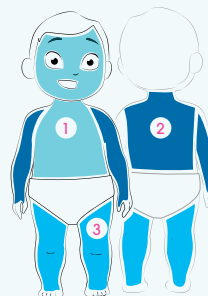
×6

pritisaka pumpice
za dete



×3

pritisaka pumpice
za bebu



* Količina emolijensa koja je potrebna može varirati u odnosu na visinu i težinu pacijenta.

MOGUĆNOSTI ZA SPREČAVANJE ČEŠANJA

KAKO DA SPREČIM ČEŠANJE?

Atopijski dermatitis se karakteriše **izraženim svrabom** koji dovodi do **intenzivnog češanja i poremećaja u spavanju**.

Češanje je teško kontrolisati i može imati posledice:

- ★ Na stanje dečije kože. Češanjem koža postaje izloženija i "ranjivija", pa je mnogo veći rizik od sekundarnih infekcija.
- ★ Na kvalitet života cele porodice.

Iz ovih razloga je važno znati kako se suprotstaviti svrabu. **Zavisno od starosti deteta, naučite svoje dete različitim tehnikama koje postoje.**



VALJAK PROTIV ČEŠANJA

- Koristite točkiće koji su potpuno glatki.
- Kotrljajte ih nežno preko regije koja svrbi.
- Za prijatniji osećaj, točkiće možete držati u frižideru pre upotrebe (ako su plastični).

RUKAVICE

- Zahvaljujući ovim rukavicama izbeći ćete češanje i krvarenje, naročito tokom noći.
- Ne zaboravite redovno da perete rukavice.



ATODERM SOS SPREJ

- Umiruje svrab već posle 60 sekundi i donosi trenutno olakšanje.
- Dejstvo traje i do 6 sati.
- Nanesite na regije koje svrbe, više puta dnevno.

LEDENE OBLOGE

- Da zaustavite bol i svrab.
- Ledenu oblogu zamotajte u peškir kako biste izbegli direktan kontakt sa kožom (rizik od opekotina).
- Primerite na bolnim ili regijama koje svrbe.

SVAKODNEVNI SAVETI

ZA KOŽU VAŠEG DETETA

VAŽNI SAVETI

HIGIJENA



- Održavajte maksimalnu temperaturu vode na 27-30°C kako biste izbegli pogoršanje svraba.
- Savetuje se kratko, svakodnevno kupanje, ne duže od 5 minuta.
- Kupke su specijalno vreme za igru. Unesite zabavu! 😊
- Koristite veoma blaga sredstva za pranje kože, bez sapuna, alergena i parabena.
- Osušite kožu blagim tapkanjem: izbegavajte trljanje! U debljem sloju nanesite emolijens za obnovu kožne barijere tokom prvih 3 minuta nakon kupanja i sušenja kože.
- Redovno skraćujte nokte svom detetu.

HIDRATACIJA



- Jednom do dva puta dnevno nanesite emolijens za obnovu kože koji ne sadrži alergene, parfeme i parabene.
- Ako Vaše dete ima dovoljno godina da samo razmazuje kremu, igrajte se s njim, istiskajte kremu na kožu u različitim oblicima (krug, osmica, riba, zmija, sunce...). Neka "mackanje" bude zabavno!

ODEĆA



- Birajte pamučnu odeću. Vuna, akrilne i poliamidne tkanine će iritirati kožu Vašeg deteta. Obratite pažnju na porube i etikete.
- Uvek operite odeću pre prvog nošenja. Koristite manje deterdženta i omekšivača za pranje veša i izbegavajte izbeljivače.

VAŽNI SAVETI

KOD KUĆE



- Provetrajte prostorije 10-15 minuta svakog dana tokom svih godišnjih doba.
- Ne pregrevajte prostorije zimi (maksimalno 18°C u spavaćoj sobi) i potrudite se da održavate adekvatnu vlažnost vazduha u prostorijama.
- Izbegavajte boravak u prostorijama gde je prisutan duvanski dim.
- Borite se protiv prašine i grinja. Izbegavajte tepihe, previše plišanih igračka i perjane jorgane i jastuke.
- Nemojte izolovati svoje dete od kućnih ljubimaca. Vašem detetu je potreban dodir sa njima! Međutim, u slučaju dokazanog pogoršanja simptoma pri izlaganju mačijoj dlaci, smanjite kontakt sa životinjama.

ALERGENI IZ HRANE



- Nema potrebe da postavite striktnu dijetu svom detetu, osim u slučaju kada je od strane doktora utvrđena alergija na određenu hranu.

VREME



- Sunce pomaže u smanjenju simptoma atopijskog dermatitisa. Koristite adekvatne proizvode za zaštitu od sunca (kreme sa veoma visokom zaštitom od UVA i UVB zraka) i pratite smernice za zdravo izlaganje sunčevim zracima.
- Kada je hladno suvo vreme nanesite veću količinu emolijensa, koji će intenzivno uticati na obnovu i zaštitu kože.

SPORT MORE BAZEN



- Ne treba izbegavati sportske aktivnosti, naprotiv, i decu sa atopijskim dermatitisom treba ohrabrivati da se bave sportom.
- Plivanje je preporučljivo, u slučajevima kada je tolerisano izlaganje hlorisanoj vodi. Savetuje se nanošenje emolijensa pre plivanja, kupanje uljanim proizvodima za tuširanje i dodatno nanošenje emolijensa nakon plivanja.
- U većini slučajeva, kupanje u moru dovodi do poboljšanja simptoma. Međutim, veoma je važno da štitite kožu kremama sa veoma visokim faktorom zaštite (SPF 50+).
- U toku akutnih faza, kada su prisutne vlažne zapaljenske lezije izbegavajte kupanje u moru ili bazenu, da ne bi došlo do iritacija i razvoja sekundarnih infekcija.
- Tuširanje i hidratacija kože nakon svake sportske aktivnosti je veoma važno.

IMATE MNOGO PITANJA

U VEZI ATOPIJSKOG DERMATITISA?
NA OVOJ STRANICI ĆETE NAĆI ODGOVORE NA PITANJA KOJA
RODITELJI NAJČEŠĆE POSTAVLJAJU.

11 PITANJA ?

ATOPIJSKI DERMATITIS

1 JA IMAM ATOPIJSKI DERMATITIS. DA LI ĆE I MOJA DECA IMATI ISTI POBLEM?

Atopijski dermatitis je tesno povezan sa porodičnom istorijom i genetskom predispozicijom. Ako jedan roditelj ima atopijski dermatitis, rizik za dete iznosi 30%¹. Rizik raste i preko 70% ako su oba roditelja atopičari.

2 DA LI JE REGIJA NA KOJOJ SE JAVLJAJU EKCEMI ZAVISNA OD UZRASTA?

- ★ BEBE I MALA DECA: najviše lice (obrazi, čelo, brada), spoljašnja strana ruku i butina.
- ★ DECA: pregibi laktova, kolena, ručni zglobovi, gornji delovi stopala, spoljna strana šake, torzo i vrat.
- ★ ODRASLI: lice, vrat i ruke.

3 U KOM UZRASTU SE POTPUNO POVLAĆI ATOPIJSKI DERMATITIS?

U 50%² slučajeva, atopijski dermatitis nestaje pre 5. godine.

Međutim, deca će zadržati suhu do veoma suhu kožu.

4 DA LI SE ATOPIJSKI DERMATITIS MOŽE PONOVO VRATITI U STARIJEM DOBU?

Atopijski dermatitis se može vratiti tokom adolescencije ili kasnije usled prisustva intenzivnog stresa, **ALI JE TO REDE.**

5 MOJE DETE IMA ATOPIJSKI DERMATITIS, DA LI TO ZNAČI DA ĆE DOBITI ASTMU?

Astma je druga manifestacija atopije, koja je mnogo češća kod dece. Dijagnozu mora postaviti Vaš pedijatar.

TERAPIJE

6 KADA TREBA DA PRIMENJUJEM KORTIKOSTEROIDE?

Topikalne kortikosteroide treba mazati uveče.

7 KOLIKO DUGO TREBA DA PRIMENJUJEM TOPIKALNE KORTIKOSTEROIDE?

Dužina tretmana treba da bude dovoljno duga da se kompletno povuku lezije. Prekidanje tretmana prerano može biti kontraproduktivno, a predugo korišćenje može izazvati veoma ozbiljne posledice po zdravlje deteta.

Važno je da **PRATITE UPUTSTVA SVOG DOKTORA.**

8 KOJU KOLIČINU TOPIKALNOG KORTIKOSTEROIDA TREBA DA NAMAŽEM?

Doktori preporučuju da se koristi ekvivalent prsta (prva falanga, tj. vrh kažiprsta). Jedna takva jedinica je dovoljna za prekrivanje površine 2 šake odrasle osobe.



9 U AKUTNIM FAZAMA SA EKCEMIMA, DA LI TREBA DA NASTAVIM SA KORIŠĆENJEM EMOLIJENSA?

Svakodnevna hidratacija dečije kože, **JEDNOM ILI DVAPUT DNEVNO**, neophodna je za uspešnu terapiju atopijskog dermatitisa. Tokom akutnih faza, ukoliko koristite kortikosteroide na ekcematoznim regijama, prvo namažite lek (samo na lezije), a nakon 20 minuta emolijens (na celo telo, i na lezije).

10 VAŽNO JE DA REDOVNO SKRAĆUJETE NOKTE SVOM DETETU KAKO BISTE SMANJILI RIZIK OD ČEŠANJA. MEĐUTIM, U KOM UZRASTU MOŽETE DA POČNETE DA MU SKRAĆUJETE NOKTE?

Više puta nedeljno proveravajte stanje noktiju svoje bebe i nemojte ih seći pre nego što navrši 1 mesec.

PAŽLJIVO IH SECITE KAKO IH NE BISTE PREVIŠE SKRATILI.

VAKINACIJA

11 DA LI MOJE DETE SME DA SE VAKCINIŠE?

Standardni raspored vakcinacije treba da bude ispraćen.

Simptomi: svrab, zapaljenje kože, "crveni pečati", veoma suva koža, iritacije, zadebljanje kože...

ATODERM VAŠ PROGRAM ZA SVAKI DAN

HIGIJENA



Atoderm Ulje za tuširanje

- 24h hidratacije
- Veoma hranljivo
- Protiv iritacija
- Čisti kožu, obnavlja lipide i umiruje
- 200 ml - 1 L



Atoderm Intensive Penasti gel

- Veoma blag
- Pročišćava epidermis
- Bez sapuna
- Ne isušuje
- 500 ml

NEGA



Atoderm Intensive Balzam

- Umiruje svrab
- Smanjuje inflamaciju
- Obnavlja kožnu barijeru
- Reguliše bakterijsku floru
- Produžava mirne faze
- 75 ml - 500 ml

VIŠE OD EMOLIJENSA



Atoderm SOS Sprej

- Protiv svraba
- Trenutno olakšanje
- Bez alkohola
- Aerosol sprej
- 50 ml - 200 ml

UMIRUJE ZA 60sek.
6h EFIKASNOST

LETNJA NEGA



Atoderm Intensive Gel-krema

- Veoma lagana osvežavajuća tekstura
- Adekvatna umirujuća nega tokom toplih letnjih meseci i vlažne klime
- 75 ml - 500 ml

NEGA ZONE OKA



Atoderm Intensive Eye

3 u 1 NEGA ZA IRITIRANE KAPKE:
UMIRUJE, OBNAVlja KOŽU
I UKLANJA ŠMINKU

KLINIČKI TESTIRANO KOD
ATOPIJSKOG EKCEMA
NA KAPCIMA

**-95%
SVRAB**

- Primena u akutnoj fazi ekcema i fazi remisije

BEZ PARABENA • HIPOALERGIJSKO • ODLIČNA PODNOŠLJIVOST • PORODIČNA PAKOVANJA

POBOLJŠANJE KVALITETA ŽIVOTA CELE PORODICE



BEBE (OD 1.DANA), DECA, ODRASLI



www.atopijskidermatitis.rs



www.bioderma.co.rs



www.naos.com/rs



BiodermaSrbija

UVOZNIK: NAOS d.o.o. • DISTRIBUTER: Do-ing d.o.o. • Kneza Miloša 82, 11000 Beograd • 011/ 655 05 65 • office@doing.rs