

# Pielęgnacja chorych na atopowe zapalenie skóry

U chorych na atopowe zapalenie skóry (AZS) stwierdza się wyraźnie zaznaczoną suchość skóry, uwarunkowaną m.in. wzmożoną przelnąskórkową utratą wody zaburzoną funkcjonowaniem samej bariery naskórkowej oraz nieprawidłową przemianą nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dlatego tak ważne dla skuteczności kompleksowego postępowania terapeutycznego jest odpowiednie jej nawilżanie i natłuszczenie.

W pielęgnacji skóry atopowej warto zwrócić uwagę na kąpiel z zastosowaniem odpowiednich preparatów nawilżających i natłuszcających, jak też na środki kosmetyczne aplikowane bezpośrednio po kąpielu oraz wielokrotnie w ciągu dnia, zależnie od stanu klinicznego pacjenta. Dobór odpowiedniej linii kosmetyków nie jest łatwy, zważywszy na fakt, że skóra atopowa charakteryzuje się wybitną skłonnością do odczynów kontaktowych typu alergicznego oraz niealergicznego i nawet preparaty przeznaczone do pielęgnacji takiej skóry mogą powodować zaostrzenie jej stanu zapalnego. Wybór odpowiednich preparatów zależy będzie zatem od indywidualnej reaktywności skóry chorego i praktycznie nie ma idealnej, najbezpieczniejszej linii kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji skóry atopowej.

Kolejną cechą skóry chorego na AZS jest jej wyraźna skłonność do nadkażeń, m.in. bakteryjnych, dlatego w wybranych przypadkach klinicznych warto okresowo stosować preparaty kosmetyczne zawierające dodatkowo środki przeciwbakteryjne.

## Kąpiel jako element terapii AZS

Uważa się, że regularna kąpiel skóry atopowej prowadzi do jej odpowiedniego nawilżenia, oczyszczenia i usunięcia strupów powstałych w przebiegu procesu zapalnego. Należy jednak stosować się do pewnych zaleceń, aby nie doszło do pogorszenia stanu skóry po nieprawidłowo przeprowadzonej kąpielu.

1. Kąpiel powinna być stosowana raz dziennie; w przypadku ciężkich i rozległych zaostrzeń stanu zapalnego skóry kąpiel można stosować co drugi dzień.
2. Kąpiel powinna trwać od kilku do kilkunastu minut (średnio 10-15 minut), w zależności od nasilenia stanu zapalnego skóry i indywidualnej tolerancji pacjenta.
3. Temperatura wody nie powinna być zbyt wysoka; preferowany zakres to 33-34°C.
4. Zalecane jest dodawanie do wody preparatów (emulsji, płynów, olejów mineralnych i naturalnych) o pH 5,5, które - nawilżając i natłuszcząc skórę - pomagają dodatkowo kontrolować świąd i zmniejszają konieczność następczego stosowania miejscowych preparatów przeciwzapalnych.
5. Po kąpielu zaleca się delikatne osuszenie skóry (miękkim ręcznikiem, bez pocierania skóry) i następnie (około 5 minut po kąpielu) zastosowanie obojętnych preparatów nawilżająco-natłuszcających (na całą skórę) oraz miejscowych leków przeciwzapalnych w obrębie zmian skórnych.
6. Preparaty przeznaczone do kąpielu leczniczej, zawierające środki przeciwbakteryjne, należy stosować jedynie w uzasadnionych przypadkach nadkażenia bakteryjnego (niebezpieczeństwo rozwoju oporności bakteryjnej).

## Emolienty w miejscowej terapii AZS

Emolienty, czyli preparaty nawilżająco-natłuszcające, stanowią "pierwszą linię" w ogólnie przyjętej strategii miejscowego leczenia chorych na AZS. Szczególnie wartościowe są te emolienty, które w swoim składzie zawierają mocznik (5-10 proc.), utrzymujący odpowiednie nawilżenie warstwy rogowej naskórka, lub zawierają brakujące składniki naskórka, takie jak ceramidy lub inne tłuszcze. W niektórych przypadkach w skład preparatów nawilżających wchodzi dodatkowo środki znieczulające, np. 3-procentowy roztwór polidokanolu, ograniczający uporczywy świąd skóry.

Skuteczne nawilżanie suchej skóry powinno być przeprowadzane przynajmniej dwa razy dziennie. W zależności od stanu klinicznego skóry aplikacja preparatów nawilżających może być powtarzana wielokrotnie, szczególnie że maksymalny czas działania emolientów to 6 godzin. Uważa się, że w przypadkach poronnych lub o łagodnym przebiegu klinicznym odpowiednia pielęgnacja skóry może być jedyną i wystarczającą metodą leczenia. Z kolei w przypadkach o nieco cięższym przebiegu klinicznym odpowiednie nawilżanie i natłuszczenie skóry chorych na AZS ogranicza w znacznym stopniu konieczność stosowania miejscowych leków przeciwzapalnych.

## Nawilżanie i natłuszczenie

1. -Nawilżanie i natłuszczenie skóry powinno być prowadzone wielokrotnie podczas dnia, w zależności od stanu klinicznego skóry (okres działania emolientów to 6 godzin).
2. -Aplikacja preparatu powinna być bardzo delikatna, należy bezwzględnie unikać intensywnego pocierania lub wcierania emolientu w delikatną skórę chorego na AZS.
3. -Dobór preparatów powinien być indywidualny, w zależności od tolerancji skóry atopowej. W przypadku dobrej tolerancji warto stosować całą gamę kosmetyków pielęgnacyjnych jednej linii.
4. -Nawet środki nawilżająco-natłuszczące przeznaczone do skóry atopowej mogą powodować podrażnienia (użyte podłoża, środki przeciwbakteryjne, konserwujące itd.).
5. -Pielęgnacja skóry w przypadku dziecka chorego na AZS powinna być też okazją do bezpośredniego kontaktu rodziców z dzieckiem, poprawiać jego samopoczucie (świąd skóry wyraźnie ogranicza komfort życia pacjenta) i umacniać ich wzajemne, dobre relacje.

Poza właściwym stosowaniem u dziecka kąpielu oraz nawilżania i natłuszczenia skóry atopowej, warto także pamiętać o odpowiednim doborze pieluszek jednorazowych, właściwej pielęgnacji okolicy pieluszkowej,

stosowaniu ubrań jedynie z naturalnych, delikatnych, bawełnianych tkanin (unikanie tkanin syntetycznych, wełny itp.), nieprzegrzewaniu dziecka i unikaniu kontaktu jego skóry z potencjalnymi alergenami kontaktowymi (metalowe zapięcia spószkówek, suwaczki itd.).

### Czym pielęgnować skórę atopową

Obecnie na rynku dermokosmetycznym istnieje bardzo szeroki wybór środków pielęgnacyjnych przeznaczonych do skóry atopowej. Wybór odpowiedniej linii preparatów - jak wspomniałam - zależy będzie od indywidualnych cech skóry pacjenta i jej wrażliwości. Warto zwrócić uwagę na podłoże preparatu (krem, balsam, mleczko itd.) i wybrać odpowiednie w zależności od stanu skóry i stopnia jej suchości. Praktycznie każda linia kosmetyków do skóry atopowej cechuje się pewnymi odmiennościami.

Topialyse (SVR): mleczko, żel do mycia ciała, oliwka do kąpieli, krem intensywnie pielęgnujący, kapsułki doustne.

Nawilżanie (olej z ogórecznika lekarskiego, nośnik: cząsteczki spherulite), działanie przeciwświądowe (kompleks: L-fukoza, wyciąg z pestek dyni - kukurbityna, dwupotasowa sól kwasu glicyryzynowego), działanie łagodzące i przeciwbakteryjne (alantoina, glicyna). Bez ograniczeń wiekowych: oliwka do kąpieli, krem Topialyse plus, mleczko. Od 1 miesiąca życia: żel do mycia ciała.

Xerial (SVR) - gama produktów z wektoryzowanym mocznikiem: Xerial 5, 10, 30, Xerialine itd., dostosowanych do stopnia suchości skóry.

Czynniki nawilżające i natłuszczające: mocznik, glicerol, kwas mlekowy, alantoina, masło Karite.

A-Derma (Pierre Fabre Dermo-Cosmetique) - gama produktów na bazie wyciągu z owsa Rhealba: olejek pod prysznic, płyn do kąpieli, kostka dermokosmetyczna, krem do codziennej pielęgnacji, mleczko, krem regeneracyjny i antybakteryjny.

Działanie nawilżające, przeciwświądowe, łagodzące podrażnienia skóry, regenerujące, oczyszczające (w zależności od preparatu). Bez substancji zapachowych, barwników i lanoliny.

Bez ograniczeń wiekowych: krem do codziennej pielęgnacji. Od 2 miesiąca życia: żel do kąpieli, olejek pod prysznic, kostka dermokosmetyczna, krem regeneracyjny.

Avene (Pierre Fabre Dermo-Cosmetique) - produkty zmiękczające do skóry atopowej.

Trixera - zmiękczający płyn do kąpieli.

Trixera - krem zmiękczający.

Lipikar, Hydranorme, Cold Cream Naturel, Xerand, Ceralip, Lipolevres (La Roche-Posay) - gama produktów do toalety i pielęgnacji skóry suchej i atopowej: mydło w płynie, olejek do kąpieli, emulsja natłuszczająca do ciała, bezzapachowy żel czyszczący, kostka toaletowa do mycia twarzy i ciała, balsam odbudowujący warstwę hydrolipidową skóry, balsam ochronny do ust w sztyfcie, krem regenerujący do ust, emulsja hydrolipidowa do twarzy.

Działanie nawilżające i natłuszczające: masło Karite (różne stężenia). Nie zawierają środków zapachowych i konserwantów.

Przeznaczone dla dorosłych i dzieci, niektóre od 1 miesiąca życia, część od 6 miesiąca życia.

Oilatum (Stiefel) - linia produktów nawilżająco-natłuszczających do skóry atopowej: emulsja do kąpieli, emulsja do kąpieli z dodatkiem substancji antyseptycznych, żel do mycia ciała, kostka myjąca, łagodny szampon, krem.

Preparaty myjące zawierają ciekłą parafinę (substancja aktywna) i palmitynian izopropylu lub palmitynian sodu (substancje myjące).

Oilatum plus: zawiera Triclosan, chlorek benzalkonium (substancje antyseptyczne).

Przeznaczone do pielęgnacji skóry niemowląt, dzieci i osób dorosłych.

Balneum (Hermal) - linia produktów nawilżająco-pielęgnacyjnych: krem na bazie lanoliny i parafiny, balsam pielęgnacyjny, emulsje do kąpieli leczniczej o działaniu łagodzącym, olej do kąpieli natłuszczający skórę, płyn do mycia ciała.

Dodatki do kąpieli leczniczych mogą być stosowane od pierwszych miesięcy życia.

Płyn do mycia ciała i olej do kąpieli przeznaczone są dla niemowląt od 6 miesiąca życia. Nie zawierają konserwantów, barwników ani substancji zapachowych.

Wymienione linie kosmetyczne to przykłady preparatów stosowanych najczęściej w pielęgnacji skóry atopowej. Naturalnie jest ich znacznie więcej i z pewnością każdy z lekarzy praktyków zaleca wybrane przez siebie i sprawdzone klinicznie preparaty.

Należy podkreślić, że pielęgnacja skóry chorych na AZS to bardzo ważny element terapii miejscowej i praktycznie nie można sobie wyobrazić ani poprawy stanu klinicznego chorych, ani właściwej kontroli przebiegu schorzenia bez prawidłowo stosowanych zasad pielęgnacyjnych. Warto pamiętać też o konieczności zastosowania odpowiedniej fotoprotekcji w okresie narażenia skóry atopowej na działanie promieniowania ultrafioletowego oraz o odmiennościach w postępowaniu pielęgnacyjnym w okresie noworodkowym i niemowlęcym.