

Agnieszka Kądziołka

Oswoić Atopowe Zapalenie Skóry



**Jak skutecznie pomóc
dziecku z AZS?**

ZŁOTE
MYŚLI

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 20.11.2006

Tytuł: Atopowe Zapalenie Skóry

Autor: Agnieszka Kądziołka

Wydanie I

ISBN: 83-7521-091-9

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>O mnie</u>	4
<u>Alergia czy nietolerancja pokarmowa?</u>	5
<u>Zmiany skórne</u>	7
<u>Potówki, trądzik i ciemieniucha</u>	7
<u>Atopowe Zapalenie Skóry</u>	8
<u>Dieta eliminacyjna</u>	9
<u>Podstawowe alergeny</u>	11
<u>Śladowe ilości alergenu też szkodzą</u>	20
<u>Jak przejść na dietę eliminacyjną?</u>	21
<u>Dziecko na diecie</u>	23
<u>Jak wprowadzać białko mleka?</u>	25
<u>Dlaczego karmienie piersią jest tak ważne dla dzieci zagrożonych alergią?</u>	26
<u>Czynniki zaostrzające przebieg AZS</u>	28
<u>Pranie dla atopika</u>	28
<u>Ubranka dla atopika</u>	29
<u>Powietrze dla atopika</u>	29
<u>Pielęgnacja skóry atopowej</u>	32
<u>Kąpiel dla atopika</u>	32
<u>Emolienty</u>	35
<u>Wilgotność powietrza</u>	37
<u>Gdy następuje pogorszenie stanu skóry</u>	38
<u>Gdy następuje polepszenie stanu skóry</u>	40
<u>Co robić, gdy dziecko się drapie?</u>	41
<u>Samopoczucie a AZS</u>	43
<u>Diagnostyka</u>	44
<u>Grzyby i pasożyty</u>	44
<u>Testy alergiczne</u>	46
• <u>Testy z krwi</u>	47
• <u>Testy skórne</u>	52
<u>Odczulanie</u>	56
<u>Niedobory cynku i stan skóry</u>	57
<u>Biorezonans</u>	58
<u>Homeopatia i ziołolecznictwo</u>	60
<u>Podsumowanie</u>	62
<u>Bibliografia</u>	63

O mnie

Jestem mamą 4-letniego Kubę i prawie rocznego Bartka. Chłopaki są radosnymi, dobrze rozwijającymi się dzieciakami. Naszym problemem jest jednak AZS, z którym walczymy już prawie 4 lata.

Kuba w wieku 3 tygodni dostał potwornej wysypki na buzi. Diagnoza - skaza białkowa. Pediatra kazała mi - matce karmiącej - odstawić mleko i jego przetwory oraz najbardziej alergizujące potrawy. Zastosowałam się do tej rady, ale poprawa była znikoma. O skazie nie wiedziałam nic, uczyłam się i eksperymentowałam na własnym dziecku. Popęliłam wiele błędów, których mogłabym uniknąć, gdybym miała tę wiedzę, co mam dzisiaj.

Postanowiłam spisać moje doświadczenia i podzielić się moją wiedzą z innymi Mamami (napisałam Rodzicami, ale wiem, że to właśnie Mamy bardziej się przejmują zdrowiem dziecka i szukają dobrych rozwiązań) - może dzięki temu inne dzieci szybciej wygrają ze skazą i AZS. Pamiętaj jednak, że nie jestem lekarzem i nie traktuj tego, co piszę w tym ebooku jak wyroczni - nie jest powiedziane, że coś, co pomogło nam, pomoże i Twojemu dziecku. Pamiętaj też, aby nie wprowadzać dziecku żadnych leków na własną rękę – zawsze najpierw poradź się pediatry lub alergologa.

Pamiętaj, że dziecko z AZS powinien zobaczyć lekarz specjalista. Nie wahaj się jednak konsultować z nim moich pomysłów na walkę z tą chorobą.

Powodzenia!

Dodam jeszcze, że młodszy syn, Bartek ma dużo łagodniejszą postać choroby, niż jego starszy brat. Dziś jego skóra jest prawie idealna – dzięki temu, że wiem co robić, żeby taka była.

Alergia czy nietolerancja pokarmowa?

Na początek odpowiemy sobie na pytanie, co to jest alergia. Jest to nadwrażliwość naszego układu odpornościowego na nieszkodliwe dla zdrowia substancje. U zdrowego człowieka układ odpornościowy produkuje przeciwciała do walki z zarazkami, wirusami i bakteriami. Organizm alergika myli niewinne substancje (np. pyłki, sierść zwierząt, roztocza, jad owadów czy pokarmy) z chorobotwórczymi drobnoustrojami i mobilizuje swoje siły do walki. Substancje te to alergen.

Alergeny mogą wnikać do organizmu przez skórę - mówimy wtedy o alergii kontaktowej, przez układ oddechowy - wówczas mamy do czynienia z alergią wziewną lub przez żołądek i jelita - jest to alergia pokarmowa.

Gdy alergen wtargnie do organizmu człowieka, system odpornościowy reaguje produkcją przeciwciał (IgE), które pobudzają inne komórki do uwalniania histaminy, czyli substancji wywołującej stan zapalny. Pojawia się zaczerwienienie, obrzęk, ból, czasem podwyższenie temperatury, co powinno pomóc zwalczyć infekcję. Jednak organizm walczy przez pomyłkę, histamina zamiast pomagać - szkodzi. Mechanizmy obronne wywołują szereg objawów:

- ze strony układu oddechowego: wodnisty katar, napady kichania, suchy kaszel, duszności
- ze strony układu pokarmowego: biegunka, zaparcia, kolki, mdłości i wymioty, u młodszych dzieci ulewania
- ze strony skóry: wysypka, suchość skóry, świąd, pokrzywka

Musisz jednak pamiętać, że nie wszystkie reakcje alergiczne wiążą się z produkcją przeciwciał IgE. Istnieje też cały szereg alergii IgE-niezależnych, czyli bez udziału przeciwciał IgE. Są one trudne do zdiagnozowania, a mechanizm ich powstawiania nie został dokładnie zbadany.

Niestety większość niepożądanych reakcji na produkty spożywcze jest właśnie IgE-niezależna.

Alergia pokarmowa to rodzaj nietolerancji pokarmowej. Innym rodzajem nietolerancji pokarmowej są niepożądane reakcje organizmu będące wynikiem niedoboru pewnych enzymów (np. nietolerancja laktozy czy fruktozy).

Alergia jest zwykle chorobą całego życia i może powodować silne, nawet zagrażające życiu reakcje na niewielkie nawet ilości alergenu. Nietolerancja pokarmowa natomiast, np. mleka krowiego może mieć ostry przebieg we wczesnym okresie życia, potem łagodnieje, aby całkowicie ustąpić.

W chorobach alergicznych dziedziczona jest nie dana choroba, a skłonność układu odpornościowego do reakcji alergicznych. Ryzyko wystąpienia alergii u dziecka, w przypadku gdy jedno z rodziców jest alergikiem wynosi ok. 40%, w przypadku gdy oboje rodzice są alergikami ryzyko wzrasta aż do ok. 75%.

Zmiany skórne

W niemowląt alergia pokarmowa najczęściej pojawia się w postaci wyprysku na buzi nazywanego skazą białkową, towarzyszą jej wymioty i ulewania, stolce dziecka bywają śluzowate, czasem z domieszką krwi. Każdy z powyższych objawów może świadczyć o alergii, ale nie musi. Niezmiernie ważna jest tutaj prawidłowa diagnoza. Nie każda wysypka jest alergią. Niestety lekarze często idą na łatwiznę i widzą alergię tam, gdzie jej nie ma.

Potówki, trądzik i ciemieniucha

Gdy na skórze Twojego dziecka pojawią się jakieś zmiany, nie wpadaj w panikę. Może to potówki? Potówka to czerwona krostka, zwykle z białym czubkiem. Potówki pojawiają się na skórze dziecka, któremu jest za ciepło i bardzo szybko znikają. Potówki najlepiej przemywać krochmalem - ma doskonałe właściwości leczące oraz zmniejsza swędzenie. No i oczywiście nie przegrzewaj dziecka. Jeśli Tobie jest ciepło, prawdopodobnie dziecku też nie jest zimno.

Na buzi noworodka/niemowlaka może pojawić się trądzik - szczególnie gdy karmisz piersią. Jest związany ze zwiększonym stężeniem hormonów w organizmie dziecka i ustępuje samoistnie w ciągu kilku tygodni/miesięcy.

Na owłosionej skórze głowy dziecka mogą pojawić się tłuste, łuskowate zmiany - jest to tzw. ciemieniucha. Zmiany mogą się

przenieść na brwi i buzię, okolice krocza i zgięcia łokciowe. Jest to tzw. łojotokowe zapalenie skóry, które czasem jest mylone z atopowym zapaleniem skóry. ŁZS ustępuje zwykle samoistnie w okolicy 6 miesiąca życia dziecka. Przyczyną ŁZS może być alergia lub niedojrzałość skóry dziecka.

Atopowe Zapalenie Skóry

Wyprysk na buzi może być jednak początkiem atopowego zapalenia skóry (AZS). AZS to choroba przewlekła i nawracająca, jest dość męcząca dla dzieci.

Objawy AZS są inne u niemowląt, inne u dzieci starszych. U niemowląt AZS objawia się wysypką na buzi i nienaturalnie czerwonymi policzkami. Policzki stają się szorstkie i błyszczące - tzw. "lakierowane policzki". Wysypka może przenieść się na zgięcia łokci i kolan, a także za uszy - tzw. "naderwane płatki uszne". Skóra swędzi, więc dziecko się drapie i jest niespokojne. Może dojść do zakażenia zmienionych miejsc.

U starszych dzieci AZS przekształca się w suche, zaczerwienione placki na skórze rąk, nadgarstków, łokci i kolan, pośladków, może się przenieść na całe ciało.

Dieta eliminacyjna

AZS może być jednym z objawów alergii pokarmowej. W pierwszej kolejności podejrzenia padają na mleko krowie. Dziecko karmione mlekiem sztucznym dostanie mleko sojowe (Bebiko sojowe, Humana SL, Isomil, Prosobee, Bebilon sojowy) lub mieszankę mlekozastępczą (Nutramigen, Bebilon Pepti, Bebilon Amino). Mieszanki te nieładnie pachną, są też niesmaczne – niektóre dzieci nie chcą ich pić, ale są też takie, które się nimi zajadają ze smakiem.

Mój Kuba zaczynał od mleka sojowego Isomil, na początku nim pluł, zmniejszyłam więc ilość miarek, dodawałam mu do niego kaszkę smakową i Sinlac (kaszka z Nestle na bazie ryżu i mączki chleba świętojańskiego). Potem stopniowo zwiększałam ilość sypanego mleka, aż do zalecanej ilości.

Po jakimś czasie mleko to przestało nam służyć - Kuba miał bardzo suchą skórę - zmieniliśmy je na Humanę SL. Muszę przyznać, że było ono dużo smaczniejsze, ale z niego też musieliśmy zrezygnować. Nutramingen nam zupełnie nie służył (dziecko miało problemy z brzuszkiem). Ostatecznie przyjął się Bebilon Pepti.

Sytuacja się komplikuje, gdy dziecko jest karmione piersią - razem z pokarmem matki dziecko dostaje alergeny, które zjadła jego rodzicielka. W takiej sytuacji lekarze zalecają matce karmiącej przejść na dietę eliminacyjną i unikać najczęstszych alergenów.

Dietę eliminacyjną wprowadza się po to, by organizm 'zapomniał', że dany produkt go uczuła (to duże uproszczenie, ale o to w gruncie rzeczy chodzi).

Dieta eliminacyjna polega na tym, że matka karmiąca (i/lub dziecko) odstawia wszystkie podejrzane produkty, a zostawia rzeczy potencjalnie najmniej uczulające. Na efekty diety należy poczekać 2-3 tygodnie – tyle potrzeba, aby organizm oczyścił się z alergenów. Po tym czasie skóra powinna się wygładzić, a wysypka zniknąć. Jeśli jednak zmiany skórne nadal się utrzymują, oznacza to, że dziecko nadal otrzymuje w pokarmie coś, co mu szkodzi lub uczuła je coś z powietrza. W takim wypadku należy dalej szukać winowajcy i jeszcze raz przyjrzeć się dziecie, ze specjalną dbałością o szczegóły.