



אטופיק דרמטיטיס – אסטמה של העור

מי אנחנו?

- אטופיק קום – מרכז ידע והדרכה להתמודדות עם אטופיק דרמטיטיס, אלרגיות ובעיות עור לסוגיהן
- אנחנו מומחים בהגנה על העור מפני גורמים מגרים ומהסביבה ומנגישים ידע והדרכות לתהליך אישי להתמודדות בשילוב מוצרים ופתרונות פרקטיים המשלימים את הטיפול הרפואי.

המטרה שלנו:

- לתת ידע והדרכה וליווי כדי לאפשר ללמוד את האטופיק האישי ולהתנהל בשגרה עם מינימום שיבוש בשגרת היום יום.

מה זה אטופיק דרמטיטיס

- מחלה שיש לה בסיס גנטי והיא משלבת פגם עורי, תהליך דלקתי תת עורי ומערכת חיסון לא מאוזנת.
- הפגם העורי גורם לעור להתייבש ואז נוצר גירוי. היובש הופך את העור חדיר ורגיש לגורמים מגרים מבחוץ ומערכת החיסון שאינה מאוזנת מעוררת את התהליך הדלקתי בעור. זה השלב שבו חווים התפרצות של אדמומיות וגרוד טורדני. התהליך עלול להתפתח לפצעים וזיהום בגלל שיבוש במאזן החיידקים שעל העור, שלעיתים מוחזרים עמוק יותר כתוצאה מהגרוד.
- זיהום היא הסיבה העיקרית לאישפוז בהתקפים.
- ** הגירוי שמייצר גרוד ודלקת הוא סימפטום!!!
- ** בלי טיפול במקור, לא נוכל להתמיד בהפוגות.

מהם גורמים מגרים?

- כל מה שבא במגע עם העור במעגלים מהעור החוצה - יובש, חום, לחות, זיעה, אלרגנים מרחפים (אבק, קרדית האבק, צמחים, עשן, פיח, אלרגנים מבעלי חיים.)
- **אולם לפני הכל** - כל החומרים שבאים במגע ישיר עם העור - ומצויים במוצרי טואלטיקה והיגיינה (סבון, שמפו, קרמים), **הביגוד אותו אנו לובשים!!**

חשוב!

- אטופיק דרמטיטיס היא מחלה מולדת, כרונית ודינאמית- משמע, תקופות של התקפים ותקופות של הפוגה ולכן הטיפול **באופן שוטף וקבוע**.

הטיפול המיטבי באטופיק

- אין קרם קסמים/משחת פלאים.
- הגורמים המגרים הם אינדיבידואלים ולכן אין טיפול/תכשיר אוניברסאלי המתאים לכולם.
- הטיפול הוא טיפול משולב ותהליכי שבו מבינים את המנגנון של המחלה, עושים ברור אישי של הגורמים המגרים ומתוך כך יודעים להתמודד ומטפלים בהתאם למצב העור בכל עת.
- כלומר:
- **טיפול בסימפטומים** – מהעור פנימה (גירוי, גרוד, דלקת ופצעים) באמצעות חיטוי וניקוי העור, משחות סטרואידיות, אנטיביוטיקה.

בשילוב

- **טיפול במקור המחלה** – מהעור החוצה להגנה על העור מפני גורמים מגרים.
- זוהי מחלה שבה הגורם שמעורר גירוי והתקף הוא חיצוני מהסביבה.
- השילוב של טיפול מהעור פנימה- לפי המלצת רופא ותמיכה ע"י טיפול משלים מהעור החוצה ע"י ברור הגורמים המגרים וצמצום/מניעת המגע עימם הוא הטיפול המלא שנותן לעור רגיעה, מנוחה, ותמיכה שמאפשרת לו להגיע למצב של שיקום והחלמה.



במחלה הזו מעורב כל העור, לא רק המקומות שיש בהם גירוי ולכן צריך לטפל בכל העור!!!!

- ראשית נבדיל בין משחה טיפולית(רפואית) לבין קרם לחות.
- תכשיר טיפולי (רפואי-על פי המלצת רופא) הוא תכשיר עם חומר פעיל (סטרואידים, אנטיביוטיקה) על מנת להרגיע את מערכת החיסון ואת התהליך הדלקתי, לרפא את העור ולחטא אותו.
- קרם לחות – מטרתו לשמור על לחות העור על ידי החדרת לחות לעור. זוהי אחת הפעולות החשובות בטיפול ושימור מצב העור האטופי.
- איך נבחר תכשיר לחות? נשתמש בתכשיר לחות שנעים למרוח ואינו מייצר גירוי לעור. שיקול נוסף בבחירת קרם- הוא המחיר שיאפשר מריחה בכמות הנדרשת על בסיס יומיומי (לילד בן 3 – מורחים כחצי ליטר בשבוע)
- ניתן להבדיל בין תכשירי לחות שונים על בסיס מקור השמן שהם מכילים- שמן מינרלי או שמן צמחי.
- קרם לחות מורחים על בסיס שוטף גם בתקופות של הפוגה, על עור נקי ועל כל הגוף. גם באזורים שנראים "בריאים".
- את הלחות מורחים מינימום 3 פעמים, ביום בתנועות מריחה איטיות מלמעלה למטה (עם כיוון צמחית השיער). מומלץ להימנע מעיסוי העור שמייצר גירוי.
- לתשומת לב כי כל תכשיר חדש, מנסים על שטח עור קטן וממתינים מספר שעות. במידה ולא נוצר גירוי והעור רך ונעים- התכשיר מתאים.
- מומלץ להתרחץ במקלחות קצרות ובמים פושרים, על מנת לא לפגוע בשכבת השומן החיצונית של העור ולא לגרות את העור.
- בזמנים של התקף מומלץ להשתמש בסבון שרמת החומציות שלו 3.5 ph, המאפשר חיטוי וחיסול חיידקים "שליליים".
- הסבון המומלץ לשימוש שוטף הוא ברמת חומציות 5 ph, ללא חומרי קצף וללא חומרי ריח.
- אם יש תכשיר סבון/לחות שמצאתם שהוא נעים לעור וממלא את תפקידו- כסבון/כלחות- תמשיכו להשתמש בו!!!

חשוב לדעת ולזכור !!!

- לכל אחד מתאים משהו אחר, וחשוב למצוא את התכשיר המתאים על פי ניסוי אישי.
- הקריטריון היחיד שמנחה הוא מה שנכון לעור שלך.
- בנוסף- מומלץ להגן על העור גם במעגלים נוספים:
- שימוש בבגד תחבושת רפואי- **מגן על העור, כמו שתחבושת מגנה על פצע ומאפשרת לו ריפוי**. מאפשר הקמת מחסום עורי מפני יבוש וגירויים חיצוניים. בגד תחבושת מצמצם ומונע מגע של אלרגנים, מפנה חום וזיעה מהעור, אינו סופג לתוכו את התכשירים שמרחנו, הוא רך ונעים ואינו מתחכך בעור. נטול אלרגנים ומגן מפני מגע עם אלרגנים.
- הבגד הוא בגד תחבושת מתכלה - לשימוש בבית/כפיג'מה או מתחת לבגד רגיל.
- כביסה- מומלץ לכבס באבקת כביסה לתינוקות וללא מרכך כביסה.
- מומלץ להוסיף לכביסה תוסף כביסה מנטרל אלרגנים אשר מנטרל את האלרגנים הנספגים בבגד.
- שימוש במצעים מגינים
- שימוש במנטרלי אלרגנים מסביבת הבית וטיפול ראשוני בבית.

למידע נוסף ובכל שאלה ניתן לפנות בכל לאירית- מנהלת קהילה בטלפון : 050-4891892