

CONSIGLI PER IL PAZIENTE AFFETTO DA DERMATITE ATOPICA

L'eczema o dermatite atopica è una malattia della pelle che può perdurare nell'infanzia e che presenta fasi di miglioramento e di peggioramento. Le zone del corpo più frequentemente interessate sono il viso nel lattante, le pieghe degli arti nel bambino piccolo, mentre nel bambino grande e nell'adolescente le sedi sono più variabili. Il sintomo principale è il prurito. Vi forniamo alcuni consigli generali, fermo restando che sarà il medico a dare dei consigli individualizzati.

Igiene

I bagni o le docce devono esser **rapidi (max 3-5 minuti), con acqua tiepida ed eseguiti con detergenti delicati o con sola acqua**. Se possibile evitare l'acqua molto calcarea. Preferire latti detergenti, sospensioni oleose o polveri da sciogliere in acqua. Asciugare con tessuto di cotone o di lino tamponando la pelle, non sfregarla.
Le unghie devono essere sempre corte e pulite.

Lubrificare la pelle

Il momento dopo il bagno è il più indicato per applicare un emolliente e deve essere abitudinario. Utilizzare pomate emollienti a base di vaselina o paraffina. Evitare profumi, deodoranti e simili.

Sulla pelle **lichenificata** (quando, in risposta al continuo trattamento, la cute diventa opaca, scura e spessa) conviene applicare unguenti all'acido salicilico all'1%, tenendo presente che l'applicazione non va fatta su zone estese.

Fase acuta

Se vi è aumento dell'arrossamento e del prurito o comparsa di vescicole, utilizzare **cortisonici locali** per una volta al giorno, al massimo per 2-3 giorni. Nei casi più gravi possono essere applicati per 2 giorni consecutivi alla settimana, anche per periodi lunghi. Per diminuire il **prurito** usare **antistaminici** con effetto sedativo ed evitare l'assunzione di alimenti liberatori di istamina (vedi foglio informativo sull'argomento).

Sovrainfezione

In caso di aumento dell'arrossamento, del prurito, comparsa di pus e croste giallastre o di secrezione, usare creme o pomate antibiotiche. Se lesioni estese meglio somministrare un antibiotico per bocca.

Abbigliamento

Evitare gli indumenti intimi di lana, sintetici od i tessuti ruvidi; gli intimi devono essere di **cotone, lino, seta e non colorati**.

Eliminare le etichette, che possono irritare.

È utile vestire il paziente con **strati sovrapposti** di tessuti, evitando di coprirlo troppo perché non sudi.

I capi di abbigliamento devono essere risciacquati molto bene. Evitare gli "ammorbidenti" dopolavaggio.

Le calzature devono lasciare traspirare, evitare quelle di gomma o di simil-pelle. Usare **scarpe di cuoio**, ma sempre con calze di cotone, che isolino la cute dalla scarpa.

Arredo domestico e biancheria della stanza da letto.

Mantenere una temperatura su 18°-20°C ed un'umidità tra il 40-60%. Utilizzare lenzuola e pigiami di cotone.

Giochi, attività sportive ed all'aria aperta

Limitare i giochi che espongano a coloranti (es. pennarelli, vernici) o irritanti (es. profumi, solventi, spray, colle). Essi devono essere "**puliti**" (es. matite e pastelli, giocattoli da montare, giocattoli di legno o di plastica ecc..) ma non "**bagnati**" (es. tenere le mani a mollo nell'acqua).

Evitare sport che fanno sudare e quindi evocare o aumentare il prurito. Quando si fa sport alleggerire l'abbigliamento.

Il nuoto in piscina va controllato, in quanto l'eccessiva permanenza in **acqua clorata disidrata la pelle**; va limitato a non più di un'ora e va applicato un emolliente prima di entrare in acqua e subito dopo la doccia.

Esporre il bambino alla luce solare (in estate vanno evitate le ore più calde e gli arrossamenti).

Vacanze

Se vi è allergia agli acari della polvere, scegliere una località preferibilmente sopra i 1.500 metri s.l.m.

Profilassi antinfettiva

Evitare il contatto con persone affette da Herpes Simplex, Varicella, Zoster, foruncoli, impetigine o tigna.

Profilassi dietetica

Nei lattanti promuovere l'allattamento materno cercando di prolungarlo a lungo. In genere evitare cibi o bevande che, in qualsiasi modo, provocano disturbi. Preferire cibi freschi, e ricordare che cibi leggermente acidi (pomodoro, agrumi) irritano la regione periorale.

Allergia alimentare ed alla polvere

Nei pazienti con allergia agli acari della polvere e/o all'uovo va fatta una profilassi per la polvere (vedi foglio informativo specifico).

Non saltare sui letti e "combattere" con cuscini.

Limitare i contatti potenzialmente allergizzanti (es. fibbie, bottoni metallici, catenine, bracciali, orecchini).

Profilassi psicologica

I neonati a rischio ed i lattanti atopici vanno accarezzati con molto affetto e spesso. In tutti gli altri pazienti vanno possibilmente evitate situazioni a rischio ansiogeno che possono scatenare crisi di prurito.