

# Atoopiline dermatiit

## Patsiendi info



Infoleht annab ülevaate atoopilise dermatiidi olemusest. Samuti leiab infolehest praktilisi nõuandeid, kuidas haigusega toime tulla.

Atoopiline dermatiit on põletikuline krooniline nahahaigus. Haigusega kaasnevad nahalööve ja tugev sügelus näopiirkonnas, kätel, jalgadel ja/või kehal. Sageli kaasnevad haigusega allergiline nohu ja astma. Tavaliselt algab atoopiline dermatiit imiku- või väikelapseas, harvem ka täiskasvanueas. Vanemaks saades muudab lööve oma asukohta. Kui Sinu pereliikmetel on esinenud allergilisi haigusi, võib Sul olla pärilik eelsoodumus atoopilise dermatiidi tekkeks.

### **Atoopiline dermatiit imikueas**

Haigus võib avalduda juba 2.–3. elukuul. Enamasti tekib esmalt põskede karedus ja punetus. Kehal, eriti käte-jalgade väliskülgedel, on nahk kuiv, kergesti ärrituv, punetav ja sügelev. Nahasügelus on tugev, mistõttu lapsed sageli kratsivad ennast, eriti öösiti. Häiritud on nii lapse kui ka vanemate uni ning see omakorda võib põhjustada rahutust ja söögiisu häireid.

### **Atoopiline dermatiit väikelastel**

Väikelapseas ilmnevad allergianähud kõige enam liigeste painutuspindadel, kaelal, randmetel ja säärtel. Kaasneda võib

põletikuline lööve suuümbruses ja silmalaugudel. Võrreldes imikueaga on punetus vähem intensiivne, kuid nahk on kuivem ja ketendab. Kuiv ja põletikuline nahk põhjustab tugevat sügelust.

### **Atoopiline dermatiit koolilastel ja täiskasvanutel**

Vanematel lastel ja täiskasvanutel tekib allergiline lööve peamiselt liigeste painutuspindadel, näol ja kaelapiirkonnas. Nahk on kuiv ja paksenenud. Tugeva sügamise tulemusel tekivad nahalööbele koorikud ning võib lisanduda infektsioon. Sügelustunne võib süveneda emotsionaalse stressi ajal ja pärast higistamist. Tugeva sügeluse tõttu on ööuni häiritud, seetõttu tekib päevane väsimus, tähelepanu hajub kergesti ning õppimis- ja töövõime väheneb.

### **Atoopilist dermatiiti ägestavad tegurid**

Atoopiline dermatiit kulgeb perioodiliste ägenemiste ja paranemistega. Suvisel perioodil kaebused sageli taanduvad ning sügiseti ägenevad. Atoopilise dermatiidi lööbe ägenemise vallandab mingi ärritav tegur või allergeen. Imikutel ja väikelastel on sageli põhjuseks toiduallergeenid, vanematel patsientidel lisanduvad ka teised olmeallergeenid. Väikelaste sagedasemateks nahalööbeid ägestavateks allergeenideks on lehmapiim, muna, kala, nisu, soja. Vanematel lastel ja

täiskasvanutel ka olmetolmulestad, loomakarvad, suled, õietolmud ja hallitusseened. Siiski ei pruugi kõigil patsientidel lööbe vallandajateks olla allergeenid. Ägenemist võivad esile kutsuda ka erinevad ärritavad tegurid – külm ilm, liigne palavus, higistamine, naha mehaaniline ärritus (kratsimine), naha kroonilised põletikud.

Nahalöövet võivad ägestada ka erinevad toiduained, mis sisaldavad või vabastavad histamiini ja teisi vasoaktiivseid amiine – näiteks maasikad, viinamarjad, tsitruselised, kakao, šokolaad, tomat, hapukapsad, kalakonservid jne. Soovitav on vältida ka rohkelt säilitus- ja värvaineid sisaldavaid toite ja kondiitritooteid (eriti E102, bensoaadid E210-220).

### **Atoopilise dermatiidi ravi**

Atoopilise dermatiidi ravis on oluline regulaarne nahahooldus ja pehmendavate-niisutavate kreemide kasutamine. See vähendab naha kuivust, ärritust ja sügelust. Kreemide sobivus on individuaalne, igaüks peab leidma endale sobiva kreemi. Pehmendavaid kreeme tuleb nahale määrada iga päev 2-3 korda ning kindlasti lisaks ka pärast veeprotseduure (pesemine, vann, dušš, ujumine jne). Kui nahapõletik on ägenenud, on vajalik kasutada põletikku alandavaid ravikreeme.

### **Kui Sa oled hädas kuiva nahaga, pea meeles:**

- Eelista leiget vanni- ja dušivett kuumale, väldi pikaajalisi veeprotseduure.
- Väldi sagedast seebiga pesemist ning pesemisel naha tugevat hõõrumist (svamm, hari).
- Hoidu tugevast kuivatamisest, pigem tupsuta nahka.
- Pärast igat veeprotseduuri kanna nahale pehmendavat kreemi.
- Kanna nahale pehmendavat kreemi regulaarselt 2-3 korda päevas. Imiku naha kreemitamiseks kulub nädalas umbes 100g kreemi, väikelapsele 200g ning täiskasvanule 400g.
- Ägeda nahapõletiku korral kanna nahale esimesena kindlasti ravikreem, alles seejärel pehmendav kreem.
- Taga keskküttega korteris piisav õhuniiskus (õhu suhteline niiskus 40%).
- Eelista puuvillast pesu ja värvimata (värvituid) riideid.

Küsimuste korral ja lisateabe saamiseks pöördu palun oma raviarsti või õe poole.