



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla  
Ravi 18, 10138 Tallinn  
Rg-kood 10822068  
Tel 666 1900  
E-post info@itk.ee  
www.itk.ee

## Atoopiline dermatiit

Käesoleva infolehe eesmärgiks on anda teavet atoopilise dermatiidi olemusest ja selle ilmnemisest. Samuti leiab infolehest praktilisi nõuandeid, kuidas haigusega toime tulla.

Atoopiline dermatiit on krooniline põletikuline nahahaigus. Haigusega kaasnevad nahalööve ja tugev sügelus näopiirkonnas, kätel, jalgadel ja/või kehatüvel, vahel allergiline nohu ja astma. Tavaliselt algab atoopiline dermatiit imiku- või väikelapseas, harvem täiskasvanueas. Vanemaks saades võib lööve muuta oma asukohta. Kui Teie pereliikmetel on esinenud allergilisi haigusi, võib Teil 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 öösi. Häiritud on nii lapse kui ka vanemate uni ning see omakorda võib põhjustada lapsel rahutust ja söögiisuhäireid.

### **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. Suvel kaebused sageli taanduvad ning sügiseti ägenevad. Atoopilise dermatiidi lööbe ägenemise vallandab sageli mingi ärritav tegur, näiteks õhukuivus, külm ilm, liigne palavus, higistamine, pikem kokkupuude veega, mehaaniline trauma (sügamine, hõõrdumine), ärritavad ained (pesuvahendid, kloor jms) ja materjalid ning nahainfektsioonid. Nahalöövet võivad ägestada ka erinevad toiduained (nn pseudoallergeenid), mis sisaldavad või vabastavad histamiini ja teisi vasoaktiivseid aineid, näiteks maasikad, viinamarjad, tsitruselised, kakao, šokolaad, tomat, hapukapsad, kalakonservid. Soovitatav on vältida ka rohkelt säilitus- ja värvaineid sisaldavaid toite ja kondiitritooteid (eriti E102, bensoaadid E210-220). Osal patsientidel vallandavad löövet ka allergeenid. Imikutel ja väikelastel on sel juhul enamasti põhjuseks toiduallergeenid, sagedamini lehmapiim, muna, kala, nisu, soja. Vanematel lastel ja täiskasvanutel lisanduvad vallandajatena õhu kaudu levivad allergeenid: tolmulestad, loomakarvad, suled, õietolm ja hallitusseened.

### **Atoopilise dermatiidi ravi**

Atoopilise dermatiidi ravis on oluline regulaarne nahahooldus ning pehmendavate ja 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 Te olete hädas kuiva nahaga, pidage meeles:**

- Eelistage leiget vann- ja dušivett kuumale veele, vältige pikaajalisi veeprotseduure.
- Vältige sagedast seebiga pesemist ning pesemisel naha tugevat hõõrumist (pesukäsnaga, harjaga).
- Hoiduge tugevast kuivatamisest, pigem tupsutage nahka.
- Pärast igat veeprotseduuri kandke nahale pehmendavat kreemi.
- Kandke nahale pehmendavat kreemi regulaarselt 2-3 korda päevas. Imiku naha kreemitamiseks kulub nädalas umbes 100 g kreemi, väikelapsele 200 g ning täiskasvanule 400 g.
- Ägeda nahapõletiku korral kandke nahale esimesena kindlasti ravikreem, alles seejärel pehmendav kreem.
- Tagage keskküttega korteris piisav õhuniiskus (õhu suhteline niiskusca 40%).
- Eelistage puuvillast pesu ja värvimata riideid.

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

ITK658

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 08.09.2021 otsusega (protokoll nr 13-21)