

План ведения атопического дерматита: _____ Дата рождения: _____

Аллергия на: _____



ВАЖНО! Если на коже формируются корки, мокнутие или пузыри свяжитесь со специалистом в тот же день.



Нужно увлажнять кожу всего тела **КАЖДЫЙ ДЕНЬ** даже когда на моей коже нет покраснений и отсутствует зуд.



Мой эмолиент:

Использовать часто
(обычно 2 р.д.)



Мой заменитель мыла (для купания):

Купаться максимум 10 минут

Избегать
мыла и ванн
с пузырями



Как наносить
эмолиенты:

[www.bris.ac.uk/ewap/
videos](http://www.bris.ac.uk/ewap/videos)

Покраснение
кожи/зуд

Чистая кожа
на
протяжении
48 часов



Если кожа покраснела или отмечается зуд, продолжаю использовать мой эмолиент + контролирую воспаление



**Мазь/крем для контроля воспаления на
лице:**

Один/два раза в день на _____ дней

**Мазь/крем для контроля воспаления на
теле:** _____

Один/два раза в день на _____ дней



=



Один FTU покрывает площадь
равную 2 ладоням взрослого
человека



Наносить по крайней мере за 15
минут до (или после) после
применения эмолиента используя
метод FTU

www.bris.ac.uk/ewap/videos

Нет улучшений в
течение 7-14
дней



Если состояние кожи не становится лучше, свяжитесь со
специалистом



Подготовлено _____ Дата: _____ Роль: _____ Дата осмотра: _____

[Основы атопического дерматита]

Атопический дерматит – хроническое заболевание протекающее циклически – периоды улучшения и ухудшения. Хороший уход за кожей при помощи двух методов лечения (эмолиент и мазь/крем для контроля воспаления) при правильном применении могут помочь добиться контроля у большинства пациентов с атопическим дерматитом.

Основные советы

- Увлажняйте кожу каждый день, даже когда она чистая
- Наносите эмульгент нисходящими движениями – не втирайте его
- Добавляйте дополнительный цикл ополаскивания при стирке
- Носите мягкую, удобную и свободную одежду
- Регулярно подстригайте ногти чтобы предотвратить повреждения кожи
- Не забывайте пополнять запас кремов



Есть разные эмульгенты - если Вам не нравится тот, который Вы используете, обсудите альтернативы со специалистом.



Увлажнение помогает поддерживать влажность кожи и защищает от раздражителей. Найдите эмульгент который подходит Вам и Вашему ребенку и используйте его каждый день.

- Совершенно нормально пробовать разные эмульгенты. Обсудите альтернативы со специалистом, если Вам не нравится тот, который Вы применяете.
- Будьте готовы использовать большие количества – вплоть до больших флаконов/баночек (500мл/г) в неделю.
- Если Вы применяете эмульгент из баночки, используйте ложку, чтобы его достать. Не делайте этого при помощи рук, так как это может привести к загрязнению банки и развитию инфекций кожи.



Мази или крема для контроля воспаления, такие как кортикостероиды или ингибиторы кальциневрина помогают при покраснении кожи и зуде

- Кортикостероиды бывают разной силы: слабые (напр. Гидрокортизон 1%), средние (напр. Аклометазон) и сильные (напр. Мометазон).
- Ингибиторы кальциневрина (напр. протопик) также иногда применяются.
- Сильные крема и мази безопасны при правильном применении. Следуйте своему плану, для того чтобы знать каким образом и как долго применять терапию.

Распознавайте обострение: ‘Обострение’ это ухудшение течения атопического дерматита. Кожа может стать красной, болезненной, (более) зудящей, потрескавшейся или кровоточивой.

Распознавайте вторичную инфекцию при атопическом дерматите: Если состояние кожи резко ухудшается, появляются признаки мокнутия или корок, это может являться признаком инфекции и Вашему ребенку могут понадобиться антибиотики – как можно скорее свяжитесь со специалистом. Пузыри или проявления герпеса могут потребовать лечения противовирусными препаратами – свяжитесь со специалистом в тот же день.

Пищевая аллергия: Несмотря на то, что пищевая аллергия встречается у детей с атопическим дерматитом, чаще всего она не является причиной атопического дерматита.

Ссылки

- <http://eczema.org/>
- <http://www.nottinghameczema.org.uk/>
- [http://www.nhs.uk/conditions/Eczema-\(atopic\)](http://www.nhs.uk/conditions/Eczema-(atopic))
- <http://eczemaoutreachscotland.org.uk/>

Могут ухудшить состояние кожи:

- Мыло и ванны с пузырьками
- Парфюмерные изделия
- Моющие средства
- Шерстяная одежда
- Перепады температуры (напр. Горячая ванна)
- Песок, почва, глина, краски
- Стресс



Постарайтесь разорвать порочный цикл “зуд-расчесы” постукивая или деля на область зуда; используя холодный компресс; или надевая хлопковые перчатки на ночь

- Эмульгенты также могут быть использованы перед приемом ванны (или в процессе купания), но будьте осторожны, так как они делают ванну/душ скользкими
- Аккуратно просушите кожу после купания и нанесите эмульгент сразу после этого.
- Нанесение эмульгентов может быть неприятным, но они смываются.
- **РИСК ПОЖАРА** – Держите жирные мази подальше от открытого огня.



Запишите предпочтения Вашего ребенка, касающиеся лечения

Мое лечение	Когда использовалось	Оцените Ваше лечение	Заметки
<i>Например Cetaphil</i>	<i>Например Январь-Март 2017</i>		<i>Например Эффективный, но жирный когда наносится на кожу</i>

Другие методы лечения, которые Вы пробовали (как прописанные врачом, так и те, которые Вы решили попробовать самостоятельно):



© University of Bristol 2017 (Fingertip unit image reproduced with permission from Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA) www.allergy.org.au)
WAP freely available for use by children, parents and clinicians. Please obtain permission before use in research or modifying. For full licence and further information see www.bristol.ac.uk/ewap