

# Атопический дерматит

Хроническое воспалительное заболевание кожи, сопровождающееся зудом. Имеет рецидивирующее течение с периодами обострения и ремиссии (отсутствие симптомов). Атопический дерматит в типичных случаях начинается в раннем детском возрасте, но может продолжаться или рецидивировать в старшем возрасте. У 60% детей симптомы полностью исчезают с возрастом, у остальных процесс может рецидивировать в будущем.

## СИМПТОМЫ

- Зуд.
  - Сухость кожи.
  - Типичное расположение высыпаний: локтевые сгибы, подколенные ямки, ягодичные складки, разгибательные поверхности лучезапястных суставов, тыльные поверхности кистей и стоп. У младенцев также распространены высыпания на лице, шее, волосистой части головы, голенях и бедрах.
  - Сыпь часто имеет симметричный характер, например появляется за ушами с двух сторон или в локтевых сгибах обеих рук.
  - Интенсивность высыпаний может быть разной. У некоторых это сухость и слабый зуд, у других — выраженные участки покраснений и постоянный зуд, приводящий к расчесам и образованию корочек.
  - Симптомы имеют склонность ослабевать, а затем усиливаться вновь, иногда без очевидной причины. На месте бывшего воспаления могут сохраняться бледные или, наоборот, темные участки, постепенно исчезающие.
- При обнаружении подобных симптомов стоит обратиться к врачу-педиатру, аллергологу-иммунологу или дерматологу.

## ПРИЧИНЫ

1. Склонность к воспалению кожи при атопическом дерматите связывают с генетически обусловленным нарушением синтеза структурных белков кожи, которые участвуют в образовании верхнего рогового слоя. Вследствие этого дефекта нарушается защитная функция кожи, увеличивается потеря влаги, что приводит к сухости и повышению чувствительности кожного покрова к внешним раздражителям.
2. В некоторых случаях атопический дерматит может быть связан с повышенной чувствительностью иммунной системы к различным алергенам (пищевым, бытовым, алергенам животных). В связи с нарушением кожного барьера в организм могут попадать алергены, которые запускают алергическую реакцию и провоцируют симптомы атопического дерматита.

**ВАЖНО!!!** Атопический дерматит — неинфекционное заболевание, поэтому заболевший неопасен для окружающих!

## ФАКТОРЫ РИСКА

**Наследственность.** Исследования показали, что атопический дерматит развивается у 82% детей, если оба родителя страдают атопическим дерматитом, преимущественно на первом году жизни ребенка; у 59% — если только один из родителей имеет атопический дерматит. Также риск развития атопического дерматита увеличивается, если у членов семьи имеются другие алергические заболевания, например бронхиальная астма, пищевая алергия.

## ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Ухудшать состояние кожных покровов могут различные триггеры:

- жесткая вода, мыло и гели для душа;
- сухой воздух в жилом помещении (особенно в осенне-зимний период);
- сухая и ветреная погода или, наоборот, повышенная влажность и холод (часто обострения случаются в осенне-зимний период и в меньшей степени беспокоят летом);
- интенсивное потоотделение в жаркую погоду или при занятиях спортом;
- алергены, например клещи домашней пыли или шерсть животных;
- пищевая алергия (самые распространенные алергены в детском возрасте — коровье молоко, яйца, пшеница, рыба, морепродукты, соя, арахис и орехи). **Более подробную информацию вы найдете в брошюре «Пищевая алергия»<sup>1</sup>;**
- некоторые продукты, вызывающие неиммунные, псевдоалергические реакции (например, цитрусовые, шоколад, квашеная капуста и др.).

Иногда при интенсивном зуде и образовании расчесов поврежденная поверхность кожи может инфицироваться. Инфекция утяжеляет течение заболевания и требует специфического лечения!

## ПРИЗНАКИ ИНФЕКЦИИ:

- появление гнойничков (пузырьков с молочно-белым содержимым) и покраснение кожи вокруг;
- возможно нарушение общего состояния ребенка — как при острой респираторной инфекции;
- возможно повышение температуры тела.

<sup>1</sup> Брошюру «Пищевая алергия» (серия «Для заботливых родителей и их детей») можно приобрести на сайте Издательства «ПедиатрЪ»: <http://www.spr-journal.ru/pishchevaya-allergiya-seriya-dlya-zabotlivykh-roditeley-i-ikh-detey/>



## ДИАГНОСТИКА

Диагноз «атопический дерматит» врач выставит на основании ваших жалоб, истории их возникновения и осмотра ребенка. При подозрении на пищевую аллергию возможно проведение алерготестов (кожное тестирование, анализ крови на определение специфических IgE-антител к аллергенам).



## ЛЕЧЕНИЕ

Лечение atopического дерматита необходимо начинать при первых признаках болезни. Нет средств, которые бы полностью излечили от atopического дерматита, но есть методы лечения и правила ухода, которые помогут купировать симптомы и сильно облегчат жизнь.

### 1. Эмоленты (увлажняющие средства лечебной косметики)

- Постоянно увлажняйте кожу. При atopическом дерматите необходимо восстанавливать защитный барьер кожи и увлажнять ее регулярным нанесением эмолентов даже при отсутствии симптомов. Это могут быть лосьоны, кремы, эмульсии, которые необходимо использовать минимум 2 раза в день. Каждые 3–4 недели необходима смена эмолентов для предотвращения привыкания к ним.
- Регулярное использование эмолентов помогает предупреждать обострение atopического дерматита, облегчает легкий зуд, благодаря липидовосстанавливающему свойству предотвращает попадание аллергенов и других раздражающих агентов через кожу.
- После душа промокните кожу мягким полотенцем и нанесите эмомент, пока кожа влажная. Пусть эмомент всегда будет под рукой, чтобы наносить его по потребности в течение дня.

**ВАЖНО!!! НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ эмоленты на мокнущие и инфицированные участки!**

### 2. Кортикостероиды

- Наружные средства, содержащие кортикостероиды, используются при обострении atopического дерматита и применяются только по назначению вашего врача.
- Они безопасны, если соблюдать основные правила их применения, использовать коротким курсом (максимально до 2 недель подряд у детей) и наносить только на пораженные участки кожи.
- Благодаря топическим (местного действия) кортикостероидам удается быстро облегчить симптомы, предотвратить инфицирование и улучшить качество жизни ребенка и его родителей!

Чтобы определить необходимое количество лечебного крема или мази, применяйте «правило фаланги пальца». Единица дозирования FTU (fingertip unit) — это количество крема или мази, выдавленное из тюбика с насадкой диаметром 5 мм на первую фалангу указательного пальца взрослого человека ( $\approx 0,5$  г). Количество необходимых единиц FTU зависит от области тела, где локализуются проявления atopического дерматита, и возраста ребенка.

### Дозирование местных кортикостероидов для различных частей тела в зависимости от возраста, FTU

Возраст	Лицо и шея	Рука	Нога	Грудь и живот	Спина и ягодицы
4–12 мес	1,0	1,0	1,5	1,0	1,5
1–2 года	1,5	1,5	2,0	2,0	3,0
3–5 лет	1,5	2,0	3,0	3,0	3,5
6–10 лет	2,0	2,5	4,5	3,5	5,0
> 10 лет	2,5	4,0	8,0	7,0	7,0

### 3. Другие лекарственные средства, применяемые при atopическом дерматите по назначению врача:

- местные ингибиторы кальциневрина (такролимус и пимекролимус);
- антигистаминные препараты (при наличии зуда кожи);
- бинты и специальные костюмы, пропитанные лекарственными средствами.

4. При тяжелом непрерывно рецидивирующем течении atopического дерматита и неэффективности других лекарственных средств врач может рассмотреть вопрос о назначении **биологической терапии** (дупилумаб и другие биологические агенты).



## НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ

### 1. Общие рекомендации

Постарайтесь предупредить сильные расчесы и вторичное инфицирование кожи (глубокие царапины от расчесов требуют длительного заживления, приводят к образованию рубцов и попаданию в кожу инфекции):

- следите, чтобы ногти ребенка всегда были коротко подстрижены;
- регулярно мойте руки и вычищайте грязь из-под ногтей;
- ночью надевайте пижаму, максимально закрывающую поверхность тела;
- малышам надевайте хлопковые рукавички на ночь.

## 2. Избегайте триггеров

- Избегайте тканей, раздражающих кожу. Отдавайте предпочтение одежде из мягких «дышащих» натуральных материалов, например хлопка.
- Поддерживайте оптимальную температуру в доме, следите за уровнем влажности (рекомендуемая — 40%).
- Если повышенное потоотделение приводит к обострению атопического дерматита, проконтролируйте, чтобы ребенку не было жарко в одежде, возможно, стоит отказаться от интенсивных физических нагрузок, в спальне поддерживайте прохладную температуру.
- Если невозможно полностью избавиться от животного, на которое выявлена аллергия, не выпускайте его в спальню, регулярно проводите влажную уборку и не заводите новых домашних животных!

## 3. Купание не запрещено!

При атопическом дерматите можно и нужно регулярно купать ребенка. Старайтесь не проводить в ванне слишком много времени (оптимально 5 минут), а также не трите кожу грубыми мочалками. Температура воды не должна быть слишком высокой, рекомендуемая — от +27 до +30 °С.

Вместо обычного мыла и шампуня используйте специальные средства для атопичной кожи (например, крем-гель, синдет, масло для купания), которые не пересушивают, а мягко очищают кожу, сохраняя липидный барьер. После водных процедур промокните ребенка мягкой фланелевой пеленкой или мягким махровым полотенцем. Не растирайте.

## 4. Диета

При наличии сопутствующей пищевой аллергии может потребоваться соблюдение индивидуальной гипоаллергенной диеты. Любая диета с полным исключением или ограничением какого-либо продукта питания должна назначаться врачом.

Для определения провоцирующего аллергена полезно вести пищевой дневник — он поможет учесть все потребляемые продукты и оценить их суточный объем. При необходимости врач назначит дополнительное обследование для выявления причинно-значимого аллергена.

## 5. Фототерапия

Применяется с 3 лет у пациентов с распространенными тяжелыми кожными проявлениями по назначению врача при неэффективности стандартной терапии.

## 6. Психотерапия

Наиболее предпочтительно групповое психотерапевтическое воздействие, обучение техникам релаксации, снятия стресса и модификации поведения.

В настоящее время благодаря современным методам лечения удается быстро справиться с симптомами атопического дерматита, достичь длительной ремиссии и улучшить качество жизни ребенка и его родителей.

**ВАЖНО!** При появлении первых симптомов АД необходимо своевременно обратиться к врачу для подбора адекватной терапии и получения рекомендаций по уходу за кожей.