

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 аллергенам (пищевым, бытовым, аллергенам животных). В связи с нарушением кожного барьера в организм могут попадать аллергены, которые запускают аллергическую 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 аллергические заболевания, например бронхиальная астма, пищевая аллергия.

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;
- аллергены, например клещи домашней пыли или шерсть животных;
- пищевая аллергия (самые распространенные аллергены в детском возрасте — коровье молоко, яйца, пшеница, рыба, морепродукты, соя, арахис и орехи). **Более подробную информацию вы найдете в брошюре «Пищевая аллергия»¹;**
- некоторые продукты, вызывающие неиммунные, псевдоаллергические 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.

¹ Брошюру «Пищевая аллергия» (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 аллерготестов (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 впускайте 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 °C.

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 АтД необходимо своевременно обратиться к врачу для подбора адекватной терапии и получения рекомендаций по уходу за кожей.