

אטופיק דרמטיטיס – אסטמה של העור

המלצות לגן

מה זה אטופיק דרמטיטיס ?

מחלה עם בסיס גנטי המשלבת פגם עורי ומערכת חיסון לא מאוזנת. הפגם העורי גורם לעור להתייבש ואז נוצר גירוי. היובש הופך את העור חדיר ורגיש לגורמים מגרים מבחוץ ומערכת החיסון שאינה מאוזנת מגיבה אליהם בהתקף דלקתי.

זו אינה מחלה מדבקת!!!!

מהם גורמים מגרים?

כל מה שבא במגע עם העור במעגלים מהעור החוצה ועלול לייצר תגובת גירוי בעור- כימיקלים במוצרי ניקוי והיגיינה, יובש, חום, לחות, זיעה, אלרגנים מרחפים מצמחים, עשן, פיח, בעלי חיים, עובש (במזגנים/כיור/שרותים), קרדית האבק, **מה עוד?** חומרי יצירה, דבק, צבעי ידיים, פלסטלינה, צבע של הדייט/קירות/משחקי חצר. מזרחים ומצעים בגן. אבק על משחקים וחיות פרווה/שטיח/וילונות. דשא לא גזום, וארגז החול. האם ילד רגיש לכל הגורמים האלו?

קשה מאוד לבדוד את כל הגורמים המגרים. ברשימה זו יש את כל הגורמים המגרים הפוטנציאליים שאנו יכולים לזהות באופן אוניברסאלי.

לכל אחד יש את האטופיק שלו הרגישות שהן יחידות לו. על חלקן, ההורים יכולים לספר, וחלקם מתגלים תוך כדי שגרת היום יום. האטופיק היא מחלה "בתנועה", ויכול להיווצר מצב שבתקופה מסוימת יהיה גורם מגרה שיגרום התקפים ובעוד זמן, המפגש איתו לא יעורר כל תגובה ולהפך.

חשוב לדעת !!

אטופיק דרמטיטיס היא מחלה כרונית דינאמית ולכן הטיפול בה הוא טיפול שוטף וקבוע. לכן כשהילד מתחיל לשהות במסגרת חינוכית, מומלץ להקפיד עד כמה שניתן על רצף טיפולי תוך שיתוף פעולה של הצוות.

כיצד האטופיק ניראה?

העור של הילד עשוי להיראות מגורה- אדמומי, שרוט, יבש וקשקשי ולעיתים פצוע. פצעים קטנים יבשים או מוגלתיים ומזוהמים. זה יכול להופיע רק באיבר מסוים (פנים, עיניים, ידיים, רגליים, כל איבר אחר) או על כל הגוף. כן, לעיתים גם בראש, ולא!! זה לא כינים, זו קשקשת מהגירוד והיובש. הילד יכול להתגרד, ולשפשף אזורים בגופו, לעיתים דקות ארוכות ואף יותר. לפעמים יגיע חיזור, או עייף, עצבני וחסר שקט (כנראה כי לא ישן טוב בלילה בשל הגרד המציק) לא תמיד יוכל לחייך, לא תמיד יהיה חברותי.

אז איך נעזור, נתמודד, נטפל?

אטופיק דרמטיטיס היא מחלה מחזורית הבאה בגלים. יש תקופות של התקפים ויש של הפוגות. אולם תמיד היא שם. הילד תמיד מטופל בתכשירים טיפוליים ו/או תכשירי לחות להגנה ושמירה על העור. מומלץ כי חלל הגן יהיה ממוזג על מנת לאפשר לילד סביבה קרירה וללא לחות (חום וזיעה מגרים את העור). בשעת החצר – במידה והילד מעוניין לותר על משחק בחצר, יש לאפשר לו ולהציע לו משחק או כל פעילות אחרת שתשמח אותו. לפני יציאה לחצר, מומלץ למרוח את העור בלחות כדי ליצר שכבת מגן. (פעולה זו מומלצת גם לפני היציאה מהבית-כמות ממש נדיבה על העור כשכבת מגן). ניתן לאפשר לו לצאת ולשהות באזורים מוצלים. בכניסה לגן מהחצר, לשטוף פנים וידיים, למרוח מייד אחרי הניגוב קרם לחות. לחלוץ נעליים ולאורר את כפות הרגליים. במידה והילד מתגרד במהלך השהות הגן, לשוחח איתו, להציע קומפרסים קרים להרגעה, לחבק, ולייצר הסחות דעת במידה וניתן. לילדים בגיל גן, ניתן לרוב להסביר וללמד אותם לעשות את הפעולות האלו בעצמם, הם גדולים, בוגרים ומבינים וזה חלק מחייהם, אז לא לפחד לתת גם להם אחריות ושליטה!!

חשוב!! להקפיד להשתמש בטיפול בילד רק במוצרים יעודיים שמביאים לו מהבית (מגבונים, קרם לחות, מוצרי הגיינה, מגבת פנים, מצעים)

מומלץ לקיים מפגש עם ההורים של הילד והצוות החינוכי ולשמוע על המחלה, ועל דרכים להקל על ההתמודדות. מומלץ לשתף את ההורים של ילדי הגן על מנת שיהיו מודעים ויודעים (בדיוק כמו שנשתף על אלרגיה למזון כלשהו)

חשוב לזכור!!! זו אינה מחלה מדבקת, אולם זו בהחלט מחלה משבשת, את השגרה, את הימים והלילות. את הרגע והחיוך את הסבלנות והיכולת להתרכז, להתחבר, לקיים תיקשורת, לבצע משימות, להקשיב, ועוד עוד...
ובפנים, שם בתוכו ... נמצא ילד קטן, מבין ומרגיש, לעיתים מתבייש וסובל, אבל ילד....שזוהי ילדותו. חיבוק, חיוך, הבנה והכלה הם חלק בלתי נפרד מההתמודדות.

ועוד המלצות....

קרם לחות – מטרתו לשמור על לחות העור על ידי החדרת לחות לעור. זוהי אחת הפעולות החשובות בטיפול ושימור מצב העור האטופי.
מריחת קרם בכל שעתיים – מומלץ לבקש שיתוף פעולה מהגננות ולבקש כי יבצעו מריחה של קרם. כמו כן להקפיד כי אחרי כל מגע של עור הילד במים, (נטילת ידיים, שטיפת פנים) למרוח לחות על העור.

חומרי ניקוי וסבון לשטיפת ידיים – מומלץ לבדוק את חומרי הניקוי בהם משתמשים בגן ולוודא כי אינם מכילים חומרים המהווים אלרגנים לילדכם או לחילופין להביא מהבית מוצרים שהילד מורגל בשימוש בהם והם אינם מגרים עבורו.

טיפול במזגן – המזגן יונק את האויר מחלל החדר, הפילטרים שלו אינם קולטים/ חוסמים את האלרגנים, על ידי נוכחות של מנטרל אלרגנים על גבי הפילטרים מתבצע נטרול חלקי של האלרגנים בחלל החדר פעולה זו יכולה להתבצע בקלות. לא דורשת כל פרוק אלה רק להגיע לגובה. אם ניתן, מומלץ להציע טיפול עובש במזגן הגן.

חומרי יצירה: צבעי ידיים, גואש, דבק פלסטלינה ועוד, הינם חומרים המכילים גורמים מגרים פוטנציאליים. מומלץ למרוח על הידיים קרם לחות בכמות נדיבה לפני פעילות שכזו. אם ניתן, מומלץ להשתמש בכפפות רפואיות להגנה על העור, ובכל מקרה מיד עם סיום הפעילות לשטוף את הידיים היטב, לנגב בעדינות ולמרוח תכשיר מתאים להרגעה והגנה.

שינה בגן – המזרן והמצעים הנם מקור להימצאות קרדית האבק שהיא אלרגן עיקרי בהתמודדות עם אטופיק דרמטיטיס. מומלץ לרסס מנטרל אלרגנים על המצעים ואם ניתן, מומלץ להשתמש במצעים מגינים נטולי אלרגנים אשר אינם חדירים לקרדית האבק. לודא שהמצעים נקיים ואין עליהם שאריות גרגרי חול או כל דבר אחר.

שטיחים ומוצרי טקסטיל בגן – מוצרי טקסטיל כמו וילונות, שטיחים, סופגים לתוכם את האלרגנים אשר מקורם בקרדית האבק, עובש, חומרי ניקוי, רוק והפרשות של כלבים וחתולים. מומלץ לטפל בהם באמצעות מנטרל אלרגנים אוטם אריגים.

צעצועים פרוותיים – הנם מקור גדול לאלרגנים, גם הצטברות מהסביבה וגם החומרים מהם עשויה "הפרוה". עדיף שלא יהיו בגן, אך אם אין ברירה ממלץ לרסס עם מנטרל אלרגנים אוטם אריגים.

ארגז החול – הנו מקור גדול מאוד של אלרגנים אשר מקורם ברוק ובהפרשות של חתולים וכלבים. מומלץ לבצע מריחה נדיבה של קרם לחות לפני המשחק בארגז החול. חשוב מאוד למרוח לפני יציאה החוצה את העור בנדיבות. מומלץ ביגוד ארוך (או בגד תחבושת רפואי מתחת לבגדים) ואחרי הכניסה לגן מהחצר, לשטוף במים נקיים ולמרוח שוב לחות.

מומלץ להשתמש במחברת קשר בין הבית לגן ולהפך. במחברת הצוות בגן יעודכן על שינוי או מידע רלבנטי מהבית (לדוגמא: הילד לא ישן בלילה כי התגרד...) והבית יעודכן ע"י צוות הגן על הפעילות שהילד השתתף או כל מידע רלבנטי לבית.

...וגם אם עשיתם רק חלק...זה הרבה יותר מכלום...

בברכת בריאות טובה

צוות אטופיק קום



מומחים בהתמודדות עם גורמים מגרים מהסביבה