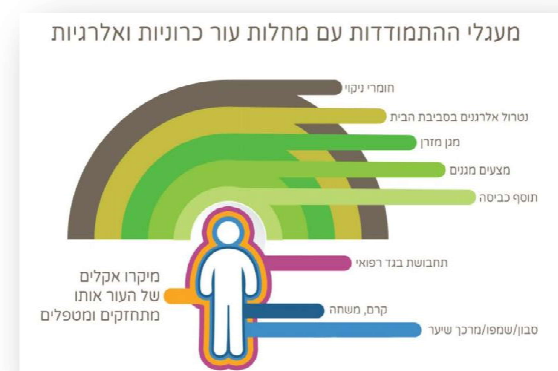




"טיפול משולב" - טבלת מעקב התמודדות עם אטופיק דרמטיטיס / אלרגיה

ברור אישי של הגורמים המגרים / בניית פרוטוקול אישי (מסמך מכיל 6 עמודים)



טבלת המעקב מאפשרת

- * להגיע לפרוטוקול מובנה אישי וסדור להתמודדות ב "תקופות התפרצות / שיקום" וב "תקופת שימור/ רגיעה". * לבחור את התכשירים והתרופות המתאימים באופן אישי.
- * לקיים " ברור אישי של ה"גורמים המגרים" בבית , בגן ובמקום העבודה.
- * לעצור את ה"מרוץ אחרי הזנב" , לצמצם את מספר ההתפרצויות (שיקום), להאריך את תקופות ה"שימור".
- * שיפור ניכר באיכות החיים, רוגע למתמודדים ובני משפחתם. חסכון כספי משמעותי בתקציב המשפחה.

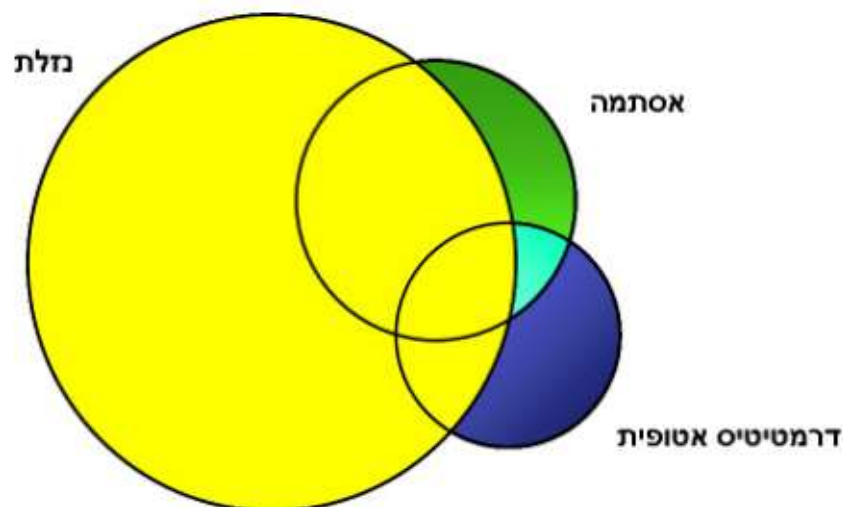


בדומה לתהליך כניסה לדיאטה או לכושר גופני

תחילת התהליך קשה, אך מהר מאוד נכנסים לשיגרה קלה פשוטה וברורה

וחווים תוצאות מהירות

שילוב השכיחות בין תופעות אלרגיות



לעיתים קרובות מופיעים המצבים האלה ברצף המוגדר "המצעד האלרגי", שבו סימפטום רודף סימפטום: התינוק שסובל מדרמטיטיס אטופית הוא בסיכון לפתח נזלת אלרגית, והנזלת היא סיכון להתפתחות האסתמה.

"המצעד האלרגי"



האלרגית גורמת - בהתאם לחומרתה - לאי-נוחות רבה, להפרעה בנשימה ובשינה, לעייפות במהלך היום, להפרעה ביכולת הריכוז בבית הספר ולהפרעה משמעותית בתפקוד היום-יומי - עד כדי מצבים מסכני חיים. נזלת אלרגית, למשל, היא גורם סיכון להתפתחות אסתמה ולהחמרת התקפים של אסתמה. ללא טיפול בנזלת לא ניתן יהיה להגיע לשליטה מיטבית באסתמה.



המלצות לפני תחילת התהליך

ניקוי וטיפול ראשוני לבית

- מומלץ לבצע טיפול ראשוני לבית **כנגד עובש** – מזגן, מקלחת, מכונת כביסה, ארונות מתחת לכיורים, מקלחת.
- מומלץ לבצע ניקוי ראשוני של **אלרגנים בבית**, באמצעות **מנטרלי אלרגנים** של חברת Allerpet Usa או **באמצעות "קיטורית"**. לטפל בכל הטקסטילים בבית (מיטות, ספות, וילונות, שטיחים). והמישטחים צוברי האבק.
- * **חיות מחמד** – במידה ויש חיות מחמד בבית, מומלץ לטפל באמצעות מנטרל אלרגנים חיות מחמד Allerpet USA

מוצרי טואלטיקה

- **שמן אמבט אינו סבון!** הוא מיועד לצמצם את אפקט הייבוש של המים בלבד! חשוב לשטוף היטב מהעור לפני היציאה מהמקלחת / אמבטיה.
- **מומלץ שימוש במוצר אחד בלבד** כ- סבון / שמפו. במידה ויש צורך במרכז שיער, מומלץ להשתמש ב"**קרם הלחות**" על שיער רטוב לאחר המקלחת. הסבון/ שמפו שנבחר ישמש כתכשיר הניקוי היחיד בו משתמשים גם במהלך היום (כולל בגן ובמקום העבודה).
- **קרם לחות יום** - מומלץ שיהיה קרם קל הנספג במהירות. **קרם לחות לילה** מומלץ שיהיה שומני יותר ויכיל "זינק אוקסיד". יש למרוח קרם לחות בנדיבות על כל הגוף לפחות 3 פעמים ביום. (על עור נקי)

חומרי ניקוי

- מומלץ להשתמש בחומר ניקוי אחד בלבד בבית לכל פעילות הניקוי. יש עדיפות ל-אקונומיקה לא מבוססת או ב "קיטורית".

חומרי כביסה

- מומלץ להשתמש בתינוק לין **לכלכביסת הבית**. אין להשתמש במרכז כביסה (חצי כוס חומץ מרכז את הכביסה ואינו משאיר ריח).
- מומלץ להשתמש בתוסף כביסה מנטרל אלרגנים של חברת Allerpet Usa **לכל כביסת הבית**.
- אין להשתמש ב "דפי ריח" במייבש הכביסה. מומלץ להכניס "כדור נייר כסף" למייבש (פורק את החשמל הסטטי מהבגדים).



בגד תחבושת רפואי

- אין בנמצא כיום בשוק ביגוד 100% כותנה (גם כאשר רשום בתווית). מומלץ לקרוא באינטרנט את המאמר "**בגדים תוויות לפעמים משקרות**".
- הביגוד מכיל חימיקלים אשר מגרים את העור האטופי. ביגוד כותנה סופג את הקרם ואוטם פינוי חום וזיעה מהעור.
<https://www.ynet.co.il/articles/1,7340,L-2842899,00.html>
- מומלץ להשתמש בבגד תחבושת רפואי בכל תקופת הברור(חבישה יבשה) כשכבת הבסיס הראשונה הבאה במגע עם עור. "**מקסימום זמן - מקסימום שטח עור מכוסה**".
- בזמן התפרצות מומלץ לבצע "**חבישה רטובה**" בלילה.
- מומלץ בלילה לישון עם כפפות רפואיות למניעת פציעה בזמן גרוד. במקרה של תינוקות להפשיל את מגן הגרוד.

חיטוי העור

- פעולה חשובה מאוד!!!! גם בתקופות התפרצות וגם כפעולת מניעה בתדירות של לפחות פעם בשבוע (בתקופת התפרצות מידי יום).
- חיטוי העור יכול להתבצע בכמה דרכים. שימוש בסבון מחטא "ספטול סקראב", "פולידין", "אמבטיית קלי", "אמבטיית אקונומיקה", רחצה בברכת שחיה.
- לאחר חיטוי העור חשוב מאוד לשטוף את העור היטב עם מים רגילים + מריחה נדיבה של קרם לחות.

תרופות ותכשירים במרשם רופא

- מומלץ להצטייד מראש במשחה אנטיביוטית לטיפול בפצעים (בהתווית רופא).
- מומלץ להצטייד מראש במשחה סטרואידית (בהתווית רופא). **הפסקת שימוש במשחה סטרואידית** אך ורק בירידה הדרגתית על פני חודש ימים! במידה ויש החמרה חוזרים למינון הראשוני.
- מפגש של קרם לחות עם משחה סטרואידית מייצרים תחושת צריבה בעור. מומלץ מרווח של **לפחות 3 שעות** בין מריחת קרם לחות למריחת משחה סטרואידית.



מומלץ , מעבר לתעוד בכתב לצלם בכל יום את העור ולשמור בשם "תאריך הצילום"

תאריך התחלה : _____ תאריך סיום: _____ שם המטופל : _____ גיל : _____
עיר מגורים: _____ האם יש חיית מחמד בבית : כן/לא
טיפול ראשוני בבית כנגד עובש ואלרגנים ? : כן/לא. לפרט מתי נעשה ואיפה נעשה _____
שם הרופא המטפל : _____ סוג רפואה משלימה : _____

**** במידה ומטפלים גם באמצעות רפואה משלימה חשוב לציין בטבלת המעקב את הימים שבוצע !! לעיתים קיימת החמרה לאחר תחילת טיפול בהומאופטיה / דיקור / שיאצו ****

• **מומלץ להוריד את האפליקציה (חינם) : TEMP AND HUMIDITY –SENSOR - ולרשום את הטמפ' ואת הלחות בתוך הבית ובחוץ מס' פעמים ביום!**

סבון / שמפו בשימוש _____ **קרם לחות בשימוש** _____ **משחה אנטיביוטית בשימוש** _____
משחה סטרואידית בשימוש _____
אבקת כביסה בשימוש _____ **מרכז כביסה כן / לא *** **תוסף כביסה מנטרל אלרגנים: כן / לא**



תאריך	זמן	מקלחת אמבטיה	חיטוי העור	שמן אמבט	סבון /שמפו	ק. לחות יום	ק. לחות לילה	משחה סטרואידית	משחת פצעים	"חבישה יבשה"	"חבישה רטובה"	הגרו I 1-5	הארות + צילום
	בוקר												
	צהרים												
	ערב												
	בוקר												
	צהרים												
	ערב												
	בוקר												
	צהרים												
	ערב												
	בוקר												
	צהרים												
	ערב												
	בוקר												
	צהרים												
	ערב												
	בוקר												
	צהרים												
	ערב												
	בוקר												
	צהרים												
	ערב												

