

Уход за кожей при атопическом дерматите

Литовкина Алла Олеговна, врач – аллерголог-иммунолог, младший научный сотрудник ФГБУ «ГНЦ Институт иммунологии» ФМБА России

Мытье вызывает дискомфорт и болезненные ощущения. Если мыться реже, это уменьшит сухость кожи?

Кожу необходимо регулярно и тщательно мыть с использованием специализированных средств. Мытье кожи механически очищает ее от ороговевших клеток эпидермиса, кожного сала, корочек, пота, остатков лекарственных и косметических средств, которые создают благоприятную среду для размножения инфекции. Микроорганизмы, живущие на коже больных АТД, отличаются от тех, которые живут на нормальной коже: они патогенны и очень активно размножаются, провоцируя и поддерживая воспаление кожи. Регулярные водные процедуры «смывают» излишние патогенные микроорганизмы и не дают им избыточно расти, поэтому крайне важно мыться не реже одного раза в день.

Если все дело в патогенных микроорганизмах, то помогут ли моющие средства с антисептиками?

Некоторые антисептики, содержащиеся в составе моющих средств, могут вызывать раздражение и пересушивать кожу. К тому же для того, чтобы они успели подействовать, необходимо выдерживать их на коже продолжительное время, что может негативно сказаться на состоянии кожи. Существенную роль в уменьшении микробной обсемененности кожи играет механическое очищение с помощью воды.

Насколько безопасно и эффективно принимать ванны с отбеливателем/белизной (натрия гипохлорит), чтобы избавиться от инфекции?

Применению ванн с раствором гипохлорита натрия при АТД посвящено достаточно много научных исследований: было показано, что такие ванны безопасны, не влияют негативно на состояние кожи, не вызывают антибиотикорезистентности и не ухудшают течение АТД. Однако при более детальном изучении результатов исследований было показано, что по своему действию на кожу больных АТД ванны с отбеливателем не отличаются от ванн с обычной водой.

Стоит ли вообще принимать ванны при АТД или лучше ограничиться душем?

Принимать душ или ванны – вопрос индивидуальных предпочтений, но есть нюансы. По некоторым данным, длительное пребывание в воде может ухудшать симптомы АТД. Различные добавки для ванн (если они не являются специально разработанными средствами для кожи больных АТД), такие как эфирные масла, соли, пены, экстракты трав, могут провоцировать излишнее раздражение кожи и обострение АТД. Не менее важна температура воды: и для ванн, и для душа вода должна быть теплой, но не горячей.

Можно ли посещать баню?

Посещать баню не рекомендуется, так как действие высокой температуры и пот раздражают кожу и могут спровоцировать обострение.

Можно ли использовать скрабы и мочалки для того, чтобы убрать шелушение кожи?

Стоит избегать агрессивного воздействия на кожу, чтобы не травмировать ее. Дополнительно отшелушивать кожу скрабом и тереть кожу мочалкой не рекомендуется. Можно использовать мягкие мочалки-сетки для того, чтобы вспенивать ими моющие средства для более экономичного расхода. Обратите внимание, что мочалка должна быть индивидуальной, и ее необходимо регулярно менять один раз в месяц, чтобы не допускать размножения патогенных микроорганизмов.

Какие моющие средства для тела выбрать?

Наиболее безопасными и эффективными будут средства лечебной косметики, специально разработанные для кожи с АТД с учетом ее особенностей и потребностей. Главные требования к моющему средству: его кислотно-щелочной баланс (рН) должен быть приближен к физиологическому рН кожи или иметь слабокислую среду (5–6 или ниже); в составе должны отсутствовать жесткие детергенты, красители, отдушки. На рынке представлены моющие средства для кожи с АТД в различных формах: синдеты, гидрофильные масла, мицеллярные кремы, моющие кремы-эмоленты. Большинство этих средств практически не образуют пены, но это не значит, что они плохо очищают кожу. Необходимо учитывать, что любое средство может вызвать индивидуальные реакции кожи, поэтому подбор подходящего средства может занять время.

Можно ли использовать детское или хозяйственное мыло, ведь эти средства натуральные, и в них нет отдушек?

Нет, детское/хозяйственное мыло категорически не подходит для кожи больных с АТД, так как содержит большое количество щелочи и агрессивных поверхностно-активных веществ, которые разрушают липидную оболочку и способствуют еще большей сухости кожи.



Источники фото: Freepik.com

Как правильно вытирать кожу после водных процедур?

Полотенце должно быть индивидуальным, чистым, хорошо впитывающим. Необходимо промокнуть кожу аккуратными движениями, не растирая ее и оставляя слегка влажной. Сразу после душа

Некоторые эмоленты содержат потенциально аллергенные растительные белки из арахиса, сои, овса, пшеницы. Их не стоит применять у детей до двух лет, чтобы не спровоцировать развитие аллергических реакций в дальнейшем, и у взрослых с подтвержденной сенсибилизацией к этим белкам. Безбелковые экстракты растений в составе эмолентов являются безопасными ингредиентами, однако нельзя исключать индивидуальную непереносимость.

Обычные увлажняющие кремы из масс-маркета предназначены для нормально функционирующей здоровой кожи и преследуют другие цели, поэтому они не подходят для ухода за кожей при АТД, и даже могут ухудшить ее состояние

Сколько раз в день и в каком количестве необходимо наносить эмоленты на кожу?

Это зависит от распространенности АТД и степени его тяжести. Оптимально увлажнять кожу эмолентами хотя бы два раза в день, после душа/ванны, но можно наносить их чаще, если чувствуете в этом необходимость. Согласно европейским рекомендациям, минимальный расход эмолентов для взрослого человека составляет не менее 30 г в день или 1 кг в месяц. В холодное время года потребность кожи в эмолентах увеличивается.

Нужен ли специальный уход за волосами при АТД?

Моющие средства для волос должны отвечать тем же требованиям, что и средства для тела: быть рН-нейтральными, содержать минимальное количество добавок, способных вызывать раздражение (отдушки, красители, эфирные масла). Если беспокоит перхоть, можно использовать специализированные аптечные шампуни с противогрибковыми компонентами, но стоит проконсультироваться с врачом для подбора подходящего средства. Можно использовать кондиционеры для волос, но не наносить их на кожу головы. Не рекомендуется использовать домашние маски для волос на основе пищевых ингредиентов, а также местнораздражающие средства (перцовые, горчичные, ментоловые маски и т. д.).

на еще влажную кожу наносятся увлажняющие средства – эмоленты, так они действуют максимально эффективно.

Что такое эмоленты и можно ли их заменить обычным увлажняющим кремом?

Эмоленты – это специализированные косметические продукты, разработанные для кожи с особыми потребностями. В их составе есть как «строительные элементы» для кожи и гидролипидной мантии (церамиды, липиды, жирные кислоты), так и смягчающие, увлажняющие, регенерирующие и антиоксидантные компоненты. Именно применение эмолентов у больных АТД помогает восстанавливать нарушенный кожный барьер: они помогают коже восполнить необходимые для ее нормального функционирования вещества, которые она сама не может произвести из-за болезни. Эмоленты не являются лекарственными препаратами, но это высокотехнологичные косметические средства, поэтому они стоят достаточно дорого. Обычные увлажняющие кремы из масс-маркета предназначены для нормально функционирующей здоровой кожи и преследуют другие цели, поэтому они не подходят для ухода за кожей при АТД и даже могут ухудшить ее состояние.

Как и когда наносить лечебные средства для наружной терапии?

Наружные средства необходимо использовать только по назначению врача и согласно его рекомендациям. Топические глюкокортикостероиды можно наносить после эмолентов: это позволяет уменьшать их расход и повышает их эффективность. Если врач прописал использовать топические ингибиторы кальциневрина, то необходимо помнить, что мазь такролимуса наносят либо за два часа до, либо через два часа после эмолентов и других наружных средств, а пимекролимус (в виде крема) можно использовать одновременно с эмолентами.

Какую одежду стоит носить при АТД?

Желательно избегать контакта кожи с грубыми и раздражающими тканями (шерсть, синтетика, натуральные ткани из грубых волокон). Во избежание излишнего потоотделения не стоит носить слишком тесно прилегающую и слишком теплую одежду, а также одежду из плотной синтетики. Существует специализированная одежда для взрослых и детей с АТД из нераздрагающих тканей, а также из тканей с покрытием ионами серебра (в России пока не представлена).

Важно ежедневно менять одежду, непосредственно контактирующую с кожей (так называемый «первый слой» – белье, колготки/кальсоны, майки, футболки), чтобы не допустить размножения патогенных микроорганизмов. Если обычный стиральный порошок/кондиционер для белья ухудшает течение заболевания, необходимо использовать специально разработанные средства для людей с аллергией. ■

не менее
30 г или **1 кг**
в день в месяц

минимальный расход эмолентов для взрослого человека согласно европейским рекомендациям

Могу ли я использовать детский крем вместо эмолентов?

Нет. Назначение детского крема – защита кожи ребенка от опрелостей, то есть он выполняет функцию барьера между кожей и подгузником, создавая плотную масляную пленку на коже. Он не увлажняет и не восстанавливает кожу больных АТД и может спровоцировать обострение.

В составе эмолента указаны растительные ингредиенты. Насколько безопасно их использовать, если есть пыльцевая/пищевая аллергия?