

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЖНО-ВЕНЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР № 1
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Профилактика аллергодерматозов

(Памятка для населения)



УФА-2019

Основные аллергодерматозы: атопический дерматит, экзема, контактный дерматит.

Атопический дерматит (АД) включает многие формы кожных аллергических проявлений, которые могут иметь место у генетически предрасположенного к этому заболеванию человека. Начало заболевания приходится на трёхмесячный возраст. В 2-х случаях из 3-х проявления болезни исчезают до 6 лет. *Симптомы* АД: при младенческой стадии на лице в области щёк, лба, и подбородка появляются покраснение и отёк кожи, множественные высыпания в виде папул и микропузырьков с серозным содержимым. Пузырьки быстро вскрываются с выделением серозной жидкости, в результате чего возникают обильные мокнутия. Процесс может распространяться на кожу туловища и конечностей и сопровождается выраженным зудом.

В возрасте 3 месяцев – 3 лет заболевание способно приводить к нарушению сна и повышению возбудимости, однако общее состояние ребёнка не нарушается. До двухлетнего возраста атопический дерматит ведёт себя непредсказуемо, поражая то один, то другой участок тела. Клиническая картина окончательно складывается к 2 годам. Следующая фаза течения охватывает возраст 4-10 лет; при обострениях бывает зудящая папулёзная сыпь. Часто поверхность папул слущивается, оставляя чешуйки и обнажая подлежащие слои кожи. Кожа может становиться сухой и шершавой и шелушиться. Иногда наблюдается слияние элементов сыпи. Излюбленная локализация сыпи – щёки у детей, сгибательная поверхность суставов, передняя и боковые поверхности шеи, кисти и стопы, лицо. Встречается форма болезни, характерная для подростков и взрослых. Зуд меняется по интенсивности, иногда становится нестерпимым. Из-за расчёсов на коже образуются ранки, которые могут инфицироваться.

Контактный дерматит (КД) возникает на тех участках тела, которые подверглись воздействию некоторых веществ. Причиной этого вида дерматита является фактор внешней среды (в отличие от АД). КД вызывается различными путями: при использовании лекарственных средств наружного применения, косметических средств, через контакт кожи с растениями, одеждой, с химическими веществами, в т.ч. при профессиональной деятельности.

При возникновении аллергодерматозов доказана роль бактериальных аллергенов: кишечной палочки, пиогенного и золотистого стафилококка.

В настоящее время в мире отмечается неуклонный рост частоты и распространенности аллергических заболеваний кожи: атопического дерматита, контактного дерматита, экземы. Неблагоприятная динамика роста этой группы заболеваний обусловлена рядом причин. К внешним факторам прежде всего следует отнести загрязнение окружающей среды, а также частый контакт в быту и на производстве с разнообразными химическими веществами.

Гипоаллергенная диета при аллергодерматозах

Рекомендуется исключить из рациона: цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты и др.); орехи (фундук, миндаль, арахис и др.); рыбу и рыбные продукты (свежая и солёная рыба, рыбные бульоны, консервы из рыб, икра и др.); мясо птицы (гусь, утка, индейка, курица и др.) и изделия из него; шоколад и шоколадные изделия; кофе; копчёные изделия; уксус, горчицу, майонез и прочие специи; хрен, редис, редьку; томаты, баклажаны; грибы; яйца; молоко пресное; клубнику, землянику, дыню, ананас; сдобное тесто; мёд; категорически запрещается употреблять все алкогольные напитки.

В пищу можно употреблять: мясо говяжье нежирное, отварное; супы, – крупяные, овощные, – на вторичном говяжьем бульоне, – вегетарианские; масло сливочное, оливковое, подсолнечное; картофель отварной; каши, – гречневую, геркулесовую, рисовую; молочнокислые продукты однодневные (творог, кефир, простокваша); огурцы свежие, петрушку, укроп; яблоки печеные, арбуз; чай; компот из яблок, слив, смородины, вишни, из сухофруктов; белый несдобный хлеб.

Лучший способ предотвратить возникновение аллергических реакций – избегать контакта с аллергеном или свести эти контакты к минимуму.

Советы для профилактики аллергодерматозов и других аллергических заболеваний:

1. Не держите в комнате цветы, не разводите домашние цветы. Не держите в квартире домашних животных, птиц, аквариумных рыбок.

2. Желательно не иметь мягкой мебели – гладкие поверхности накапливают меньше пыли. Избегайте открытых книжных полок и книг как накопителей пыли. Занавески должны быть хлопчатобумажными или синтетическими. Стирайте их не реже 1 раза в 3 мес. Не используйте драпирующиеся занавески.

3. Не разбрасывайте одежду по комнате. Храните одежду в закрытом стенном шкафу. Не храните вещи под кроватью. Ежедневно проводите влажную уборку комнаты. Тщательную уборку с пылесосом проводите не реже 1 раза в неделю.

4. Шерстяную одежду складывайте в чемоданы с застежкой «молния» или в коробки с плотными крышками. Не используйте нафталиновые шарики и другие резко пахнущие вещества.

5. Не держите мягкие игрушки, пользуйтесь моющимися (пластиковыми, деревянными, металлическими).

6. Не используйте перовые и пуховые подушки и одеяла. Подушки должны быть из синтепона или других синтетических волокон, из ваты. Не используйте плотные ткани для наперников и матрасников. Покрывала для кроватей должны быть из легко стирающихся тканей без ворса.

7. Не используйте духи и другие резко пахнущие вещества, особенно в спреях.

8. Покрытие стен: следует предпочесть моющиеся обои или крашенные стены.

9. Если у вас установлен кондиционер, мойте фильтры не реже 1 раза в 2 недели. Не используйте электрические вентиляторы. Не курите!

10. При мытье не используйте средства с отдушками, красителями.

Составители: заведующий дерматологическим отделением №2 ГАУЗ РКВД №1 Газизова Л.Р., врач-методист организационно-методического отдела ГАУЗ РКВД №1 Хайдаров М.М.

