



Consigli ai genitori

La dermatite atopica
Come curarla



I consigli

- Quando?
 - Al momento di una diagnosi certa o nelle ricadute
- Come?
 - Con spiegazioni orali, con scheda
- Perché
 - Serve a rendere autonomo il genitore, determina i limiti dell'auto-cura, riduce le ricerche di alternative
- Cosa?
 - Spiegazioni sull'igiene della pelle e sulle creme
 - Indicazioni sulla prevenzione dei fattori di rischio



Un esempio di scheda educativa



Cosa è la dermatite atopica

- La **dermatite atopica** è una malattia della cute, che si presenta secca, arrossata, con croste, e prurito intenso.
- Ha un decorso cronico, con periodi di quasi completa risoluzione delle lesioni (soprattutto in estate e al mare), e di transitori peggioramenti (come a seguito di infezioni respiratorie, oppure durante l'inverno o nelle giornate più ventose).
- Le seguenti indicazioni consentono al bambino di convivere meglio con il suo problema.



Consigli per l'igiene quotidiana

- Evitare detergenti schiumogeni e profumati, ma utilizzare **detergenti liquidi delicati** o il sapone di Marsiglia
- Il bagno e la doccia vanno fatti con acqua a 34°-36° C, per non più di 5-10 minuti, con **soluzioni oleose** detergenti a base di oli minerali (fare attenzione che il bambino non scivoli!) o applicate direttamente sulla cute se viene utilizzata la doccia.
- Asciugare poi senza strofinare, ma solo tamponando.
- Entro pochi minuti, applicare una **crema emolliente**.
- Ripetere l'applicazione anche più volte al giorno, affinché la pelle sia sempre ben umidificata.



Per sedare il prurito intenso

- Somministrare per bocca un preparato antistaminico, ad esempio: cetirizina, desloratadina, ciproeptadina, per qualche giorno per verificare se è di beneficio
- Mantenere le unghie molto corte (per evitare lesioni da trattamento)



Se la cute è molto irritata

- In caso di cute irritata, arrossata e determinante prurito, è utile stendere sulle lesioni (più frequenti alle pieghe cutanee, dietro le orecchie) un velo di **crema al cortisone** per 1-2 volte al giorno, per periodi brevi, 4-5 gg, e poi scalare in una-due settimane
- Se la pelle non migliora o se presenta sierosità abbondante con croste, è bene contattare il pediatra: può esserci una infezione sovrapposta che non permette il controllo della dermatite



Come vestire il bambino

- A contatto con la cute fare indossare al bambino indumenti di cotone bianco, o lino (rimuovendo le etichette). I capi devono essere non aderenti. In inverno possono essere utilizzati vestiti in pile sopra la biancheria intima. Le scarpe è preferibile che siano in cuoio (anche con suola in gomma, ma con intersuola in cuoio). Vanno evitati capi in lana (compresi cappelli e sciarpe).
- Lavare la biancheria a 60° con sapone di Marsiglia, e risciacquare a lungo, possibilmente in lavatrice. Evitare l'uso di ammorbidenti.



Biancheria da letto

- Di notte utilizzare lenzuola in cotone, pigiami in cotone non troppo pesanti, ed evitare di coprire troppo il bambino (affinché non sudi).
- Lavare a 60° con sapone di Marsiglia, e risciacquare a lungo, possibilmente in lavatrice. Evitare l'uso di ammorbidenti.



Piscina

Il bambino può frequentare la piscina,
ma è consigliabile:

- prima del bagno: applicare una crema idratante (meglio un unguento che è più impermeabilizzante)
- subito dopo: risciacquarlo sotto la doccia e...
riapplicare lo stesso emolliente



E inoltre

- mantenere in casa una temperatura sui 18-20° (non oltre perché il surriscaldamento può causare aumento della sudorazione, che aumenta il prurito), ed un'umidità tra il 40% e il 60% (utilizzare un termoigrometro)
- attuare le misure di profilassi ambientale per gli acari (il bambino con dermatite atopica ha un elevato rischio di sviluppare una sensibilizzazione agli acari: v.foglio allegato).
- Ridurre per quanto possibile la presenza in casa di cani e gatti.
- Non utilizzare colori a dito o sostanze irritanti.
- Evitare che venga a contatto con soggetti affetti da herpes, varicella, verruche, infezioni della pelle.



Quando chiamare il pediatra

- Si associa febbre o stato di malessere diffuso
- La pelle è peggiorata dopo contatto con herpes o varicella
- Alcune zone presentano arrossamento intenso con sierosità e croste (infezione)
- La dermatite si estende o non migliora nonostante le cure
- Il prurito è molto intenso nonostante i farmaci
- C'è il sospetto di allergia ad alimenti o ad altro