

Dermatitis atòpica

La dermatitis atòpica o èczema atòpic és una malaltia no contagiosa, benigna, però molesta, ja que pot durar molt de temps. Hi ha una predisposició familiar.

Cursa amb brots. La pell apareix vermella, escamosa, de vegades amb lesions humides, que produeixen picor. Les lesions es curen sense deixar cicatriu.

La pell és excessivament seca i irritable, per la qual cosa necessita unes cures fins i tot en períodes estables.

recomanacions bàsiques

- Es recomana **dutxar-se un cop al dia**, amb aigua tèbia, durant pocs minuts. Ha de assecar-se suaument, i aplicar hidratants com olis (vaselina líquida), cremes, etc. És millor que la dutxa no excedeixi de deu minuts, utilitzant sabons extra grassos i sense detergents.
- Intentar embrutar el menys possible. Utilitzar guants o altres peces protectores.
- La suor macera la pell i pot empitjorar les lesions. Es recomana dutxar-se després de practicar exercici físic.
- Portar sempre les ungles curtes i netes per evitar lesions en gratar que es puguin infectar-se.
- Els **vestits, el calçat i la roba** de casa han de ser preferiblement de fibres naturals, com cotó, fil ... La llana i les fibres sintètiques són aspres i produeixen pruija, no transpiren bé, etc. El calçat ha de ser de cuir o tela, ben airejat. El calçat esportiu només s'ha d'utilitzar per fer esport. Es recomanen mitges i mitjons de fil o cotó.
- La roba es pot rentar a màquina, si bé s'ha d'aclarir amb abundant aigua (esbandit i centrifugat extra). No afegir suavitzant.
- En principi, no hi ha restriccions en la dieta, si l'al·lèrgic no ha diagnosticat cap al·lèrgia alimentària i no ha dit el contrari.
- **Evitar la calor excessiva i els canvis bruscos de temperatura de l'ambient.** Es recomana al voltant dels 20 ° C. Ventileu bé els domicilis, especialment els dormitoris.
- Evitar l'acumulació de pols (veure recomanacions per evitar la pols domèstica).
- A l'estiu, amb la platja, el sol i el mar, hi ha molts pacients que milloren. **Els banys al mar són més recomanables que a la piscina.** Cal tornar a hidratar la pell després del bany. Utilitzar sempre un producte de protecció solar amb un factor adequat (SPF 15). Evitar la sudoració excessiva
- Evitar el contacte amb irritants com els productes de neteja; utilitzar guants de goma a sobre d'uns de cotó per fer les tasques domèstiques.

Seguiu les recomanacions del vostre al·lèrgic. Sovint cal fer tractaments amb cremes de corticoides i, en ocasions, amb antibiòtics, antihistamínics, etc ..