

אטופיק דרמטיטיס – דרכי טיפול ומניעה

כל מה שכתוב כאן זה המלצה מניסיון אישי, לא לוקחים אחריות.
במקרה הצורך להיוועץ עם רופא.

יש לי ניסיון בזה, ואשמח לתת כמה עצות...
 קצת ארוך אבל נראה לי ששוה לקרוא...

גם אני יש לי עצמי אטופיק, וגם לילד שלי, וגם עוד ילדים במשפחה, ולא חסר ילדים בסביבה עם זה. ובמהלך השנים כבר הבנתי הרבה דברים על הדבר הזה מניסיון אישי, ואח"כ כשזה הגיע לילד שלי בס"ד ידעתי מה לעשות, ואיפה להשתדל, ובס"ד ה' עוזר בכל הדרך הזו.

אבחון רגישויות למזון

הכי ממליצה - אם רוצים שזה יעבור לגמרי, לבדוק אם יש משהו בתזונה שגורם לזה שזה אומר - אבחון רגישות למזון (אני אישית ממליצה אצל היימליך מהמ"ג בירושלים, בגלל שהוא מאד ממוקד ובד"כ לא אוסר רשימה של דברים אלא דברים ספציפיים, אבל יש עוד מאבחנים טובים, הניסיון שלי איתו היה מאד מוצלח)

זה שונה מאבחון אלרגיה - זה לא דברים מסכני חיים אבל מאד מגביר את האטופיק וחבל. זה יכול להיות דבר אחד / כמה דברים בודדים שמגביר את האטופיק ואם נמנעים זה עובר. זה אומר שאם הילד רגיש למשהו, להשתדל שהסביבה שלו תהיה כמה שיותר נקיה מהמאכל הזה, ואם הוא תינוק יונק- אז גם האמא צריכה להמנע כי זה עובר גם דרך הנקה.

לבן שלי - זה היה עובר בהנקה, בגיל 4 חודשים הלכתי להימליך והפסקתי חלבי ועברתי לקמח כוסמין והכל נעלם, ואני יודעת שאם אני אוכלת זה חוזר. וכמובן אם הוא אוכל חוץ מזה, אם אוכלים דברים חומציים זה מגביר אטופיק. לדוג': חצילים ועגבניות ופירות הדר מאד!!! לפעמים גם חומץ... לימון... ושאר הדברים משתנה מילד לילד.
כדאי להיות ערניים ולראות אם זה מתגבר כשאוכלים משהו מסוים. (או שהאמא אוכלת משהו מסוים – אצל תינוק יונק)

חשוב לדעת! לאטופיים נטיה לאלרגיה והימנעות ממאכלים יכולה לגרום לה להתפתח לאלרגיה מסכנת חיים. לכן כדאי להזהר **לא להמנע לגמרי**, במיוחד מדברים אלרגנים (כמו מוצרי חלב, טחינה, בוטנים וכו'), כי **רגישות** עלולה להפוך חלילה ל**אלרגיה** מסכנת חיים אם נמנעים לגמרי ממש. כדאי להקפיד על חשיפה של כמות קטנה, פעמיים בשבוע.

לאמהות מניקות – תמשיכו להניק! זה אמנם קשה לפעמים להמנע ממאכלים, אבל זה הדבר הכי טוב לילד רגיש, יותר מכל מטרנה שתהיה. וזה שווה. וזה מחסן אותם יותר מפני הרגישות שלהם.

לפעמים יש דברים שלא מגלים בבדיקת רגישות, אבל שמים לב אם ערניים, למשל הבן שלי עכשיו התחיל מטרנה צמחית ופתאום נהיה לו ממש חזק, אחרי שהרבה זמן לא היה לו כמעט. אז הבנתי שזה קשור ואני מנסה לראות אם אני יכולה כמה שפחות לתת לו.
 יש מעט ילדים שזה לא מגיע להם ממאכלים, אבל כדאי מאד לבדוק! כי אם זה מאוכל, אז משחות לא יעזרו. והפתרון נמצא שם.

לדעתי זה הדרך הכי בטוחה, נורמלית ופתרון הכי שורשי לאטופיק.
כי זה פתרון שמגיע מבפנים, המשחות זה כמו פלסטר... כמו מייקאפ...
(כמובן שיש מקרים שחייבים את המשחות, אבל רק בהמלצת רופא, ובזהירות, אם משתמשים בסטרואידים,
לקחת כמות מאד מאד קטנה ולערבב עם קרם לחות. וגם זה רק באופן חד פעמי, ולא קבוע, ולא יותר משבוע
ברצף. וגם זה באופן כללי עדיף שלא.)

בדיקות אלרגיה אצל אלרגולוג

מלבד זאת, כדאי מאד לקבוע תור לאלרגולוג ולבדוק אם יש אלרגיה אמיתית, כי ילדים עם אטופיק יש להם
נטיה לאלרגיות ברמות שונות. וכדאי לבדוק את זה.
למשל שמעתי, שאטופיק בלחיים הרבה פעמים מראה על אלרגיה לביצה ברמה מסוימת.
והבן שלי שאלרגי לביצה, כל פעם שנחשף לריח ביצה – נהיה לו אטופיק בלחיים!

עצות להתאמת הסביבה להורדת הרמה של האטופיק:

מזגנים על חום - מאד מגביר, כדאי להמנע מהם. ילדי אטופיק מאד טוב להם אויר צח וקריר, אם אפשר צא
איתם לסיבוב בחוץ, זה יכול להרגיע גירוד. ובקיץ – תדליקו להם מזגן.
וגם כדאי להקפיד על בגדים 100 אחוז כותנה. בעיקר מה שצמוד לגוף (קשה למצוא בחורף... אבל מומלץ)
יש לשים לב שהילד לא מזיע (גם בחורף) הזעה מגבירה רגישות לגרודים וממש יכולה להציק. וכדאי ללבוש
בגדים שפחות הדוקים לגוף, יותר משוחררים.

אם הילד מתגרד – עדיף להסיח את דעתו מהגירוד ע"י משחק או לשים משהו בידיים, או לטפוח טפיחות
קלות על המקום שמגרד לו, בשביל התחושה. אם ילד גדול – אפשר להסביר לו שזה עושה שיהיה לו יותר
כואב ולא כדאי. מומלץ לעשות הכל כדי שהוא לא יגרד, כי זה מה שמחמיר את המצב.

יש תופעה אצל ילדי אטופיק, במיוחד תינוקים, שכשמשהו מציק להם הם מגרדים, כמו למשל כשהם רעבים,
כשצריך להוציא להם אויר, הם יכולים לגרד באזור הצוואר וכו' וזה לא אומר שדווקא מגרד להם אלא סוג של
תחושה. אז לנסות לחשוב מה הם צריכים עכשיו ומה ירגיע אותם, לפעמים אפילו מוצץ יכול להרגיע.

סבון - יש סבון מעולה ממש! של לה רוש פוזי - קוראים לו ליפיקאר סינדט (בצבע לבן) הבן שלי כל יום
מתקלח עם הסבון של ליפיקאר וזה מצוין. לא הפחתתי מקלחות, וזה מעולה.
זה עוזר גם לקשקשים בראש אצל תינוקות.

(אני אישית לא ממליצה בכלל על שמן אמבט (אמול וכו') זה חוסם את העור ואז העור לא נושם וזה יכול גם
להגביר אטופיק, והוא לא מתנקה טוב. העור נשאר שומני, וזה לא תמיד טוב. אבל יש ילדים שזה עוזר להם.
יש לשים לב שבלנאום מכיל בוטנים – רכיב אלרגני)

יש סבון של **ג'ונסון אנד ג'ונסון** ממש איכותי ומתאים לעור האטופי, שמעתי שגם ד"ר גולדנהירש – רופא עור
מומחה מאד ממליץ עליו. אני התחלתי להשתמש בו אחרי שהאטופיק שלו מעט התאזן, וזה ממש שומר על
המצב הקיים, וגם לא מאד יקר – שווה לנסות!

אם העור זקוק לחיטוי – יש אמבטיות אשלגן – **רק בהתייעצות עם רופא**, חומר שמוסיפים למי האמבטיה
והוא מחטא ועוזר.

שמפו - אם לא חייבים לא כדאי... אפשר להשתמש בשמפו של ג'ונסון אם עובר טוב.
אם הילד/הילדה גדולים וסובלים וכן צריכים שמפו – יש שמפו רפואי – עם מרשם רופא.
או לשים קודם שמפו ואח"כ לשטוף ולשים סבון, ואז זה לא ישפיע על העור.

ילד מעל גיל שנתיים שסובל **מקשקשים של אטופיק**, אפשר להשתמש ב**שמפו הד & שולדרס** יכול מאד לעזור, אך שורף בעיניים, ולא כדאי לפני גיל שנתיים.

אבקת כביסה ומרכך – יש ילדים שזה משפיע עליהם. לנסות להחליף למשהו היפואלרגני, או שמיועד לתינוקות, כמו תינוקלין וכו'. ואם מצאתם משהו שעדין טוב לילד, אל תחליפו! הילדים מאד רגישים לשינויים בדברים כאלה!

משחות -

יש משחה טבעית- הומאופתית שאני השתמשתי והיא **מעולה** – skin dream creamn – ממש **משחת פלא**, הכי טוב למרוח לפני השינה אחרי מקלחת, פלאים ממש! אני מורחת מיד כשמתחיל וזה פשוט לא מגיע למצבים המגרדים והמזעזעים. פעם פעמיים כשמתפרץ והכל עובר. (אבל אצלי זה במקביל להמנעות ממאכלים.) (זה עוזר כמו קורטיזון והרבה יותר, **אני יודעת שזה** בלי קורטיזון. וללא תופעות לוואי) מוכרים את זה בבית מרקחת מוריס בפתח תקווה ויש לו משלוחים לכמה מוקדים בארץ המספר שלהם: 0506476470
זה מה שאני הכי ממליצה - אין משהו אחר שעוזר כמו זה!!! בכל אופן לא ידוע לי...

משחת אלוקום ומשחות אחרות עם סטרואידים, **צריך לדעת איך להשתמש ובאיזה מינון!** עוזר לטווח הקצר, אבל לפעמים בטווח הארוך, כשמפסיקים הכל יכול לחזור, וברמה יותר חזקה, ובסוף גם מפסיק להשפיע ומותיר את העור דק וחשוף לזיהומים. ולא מומלץ. אפשר להגיע מזה למצב שהמשחות לא משפיעות ורק אנטיביוטיקה עוזרת, ולא כדאי בכלל....
עדיף להמנע כמה שאפשר מקורטיזון וסטרואידים, וכל עוד מוצאים משחה אחרת שעוזרת אז ברור שעדיף. בכל מקרה אסור להשתמש ברצף לתקופה ארוכה! (לא יותר משבוע).
במקרה הצורך כשצריך להשתמש, לערבב עם קרם לחות ולרדת בהדרגה.
וכדאי לפנות לעמותה לאטופיק דרמטיטיס – קומי עורי, להמשך ייעוץ. 08-9969970

יש עוד דברים, לדעתי פחות יעילים אבל יכולים לעזור:

- יש קרם בשם **אפיסרם** - מוכרים בבית מרקחת ועם מרשם זה עולה בערך 80 ש"ח קרם לחות די טוב שמשמר את המצב ולא מגביר (לא מרפא, רק קרם לחות).
- יש משחה של **פוראזור** - אני לא ניסיתי אבל יש לי שכנה שהבן שלה היה במצב ממש מזעזע וזה הצמיח לו עור בריא מחדש. ממליצה לך לנסות – **אלו פרופוליס**.
- יש משהו שלי אין ניסיון עם זה אבל שמעתי על המשחה של **ולדמן מחיפה**.
- ויש משחה חדשה **סטקוויס** – עם מרשם רופא, קצת יקרה, ללא סטרואידים, יעיל מאד. אין לי ניסיון עם זה, שמעתי המלצות.

גם כן, אם מצאתם משחה שמשפיעה ומשפרת את המצב, אל תנסו להתחכם ולהחליף, כל עוד המשחה עדיין עוזרת.

מזג אויר – פחות בשליטתנו... אבל מזג אויר מעברי, יבש או שינויים קיצוניים, יכולים להשפיע על העור. ולכן כשהגורם הוא מזג אויר, מומלץ למרוח בימים אלו יותר קרם לחות.
והכי חשוב לזכור, שהילדים של אטופיק הם ילדים רגישים יותר, ולשים לב יותר לתחושות שלהם.

בקיצור... זה מה שמאד הקל עלינו וזה באופן כללי.

אם יש עוד שאלות, אנו ממש נשמח לעזור במייל atopic2025@gmail.com.

וכן, אם אתם רואים שיפור וזה עוזר לכם, נשמח שתשתפו!

בהצלחה וסיעתא דשמיא! רק בריאות! ניתן בשמחה להעביר את החומר הלאה!