

## דלקת עור אטופית - Atopic Dermatitis הנחיות למטופל

מדובר במחלת העור השכיחה ביותר המתאפיינת על ידי גרד ופריחה בעור. הנטייה למחלה היא גנטית והתבטאותה מושפעת ע"י גורמים רבים, כמו נטייה משפחתית, מזג האוויר, שינויים עונתיים בסביבת החולה, זיהומים ועוד גורמים אחרים. באופן טבעי המחלה משתפרת עם הגיל, כך שיותר מ-90% מהילדים החולים אינם סובלים ממנה אחרי גיל ההתבגרות. עד כה לא נמצא טיפול שמביא לריפוי מלא מהמחלה, אך ישנם טיפולים רבים שביכולתם לשלוט על המחלה ולאפשר לילד לגדול, להתפתח ולהנות מהחיים ככל ילד אחר.

ניתן למנוע התלקחויות של המחלה במידה ניכרת אם שומרים על העקרונות הבאים:

- שמירה על לחות העור.** אמבטיה יום-יומית היא הכרחית, אך לא מספקת. מיד לאחר הרחצה יש למרוח את כל שטח הגוף בקרם לחות (ראה מטה). כאשר העור יבש במיוחד יש למרוח קרם לחות 2-3 פעמים ביום. רצוי להשתמש בסבונים "קלים" (אל-סבון) ללא תוספת בושם. גם לאחר רחצה בים או בבריכה יש למרוח מיד קרם לחות. את התכשירים הרפואיים יש למרוח על מקומות הפריחה בלבד לאחר ספיגתו של קרם לחות.
- מניעת גרד בעור.** עור יבש מגביר את תחושת הגרד. יש להימנע ממצבים אחרים המגבירים את תחושת הגרד, כמו מגע עם בגדי צמר או בד סינתטי, סביבה חמה הגורמת להזעה יתירה וגם מתח נפשי. לרוב, צעדים אלה אינם מספיקים למנוע את הגרד ויש צורך בתרופות המדכאות את תחושת הגרד.
- מניעת זיהומים בעור.** ילדים עם דרמטיטיס אטופית רגישים יותר לזיהומים בעור. מצד שני, זיהומים מהווים אחת הסיבות להחמרת הפריחה בעור. הזיהום בעור יכול להתבטא באודם בלתי רגיל או הפרשה מאזורי הפריחה ואין הכרח שילווה בחום.
- מניעת הגורמים המחמירים את המחלה** (בנוסף לזיהומים והגורמים שמחמירים את תחושת הגרד): בחלק מהחולים ניתן לזהות רגישות לחומרים או מזונות שונים ע"י מבחני רגישות, אך במרביתם של חולים אלה אין קשר ישיר בין החמרה בפריחה לבין מגע עם החומר שנמצא כאלרגני במבחני רגישות. מיעוט החולים, בהם אכן המגע עם החומר האלרגני גורם להחמרה של המחלה בעור, סובלים בד"כ ממחלת עור קשה ומפושטת יותר ואשר לא מגיבה כמצופה לטיפולים תרופתיים מקובלים.

**תכשירים לרחצת הגוף:** סבונים או תחליבים שלא מכילים בשמים ואשר מועשרים בקרם לחות, כגון סבונים Topic  
Exomega (A-, Emol, Balneum Hermal (F), שמן אמבט Lactophil, SebaMed, Alpha Clean Skin, Medis  
,Dove Unscented, Kamil Plus, Cetaphil, Derma), סבון נוזלי של Johnson (ללא בושם) ואחרים.  
**תכשירים להגברת לחות העור:** Axera, Vaseline Intensive Care, Aquacream/Aquosum, Cetomag/Dermacol,  
,Xerial-30, Neutrogena Norwegian formula, Cetaphil, U-Lactin, Calmurid, A-Derma, Eucerine  
,Atopiclair.  
כל התכשירים הנ"ל ניתנים לרכישה ללא צורך במרשם רופא.

### מתי צריך לפנות לרופא עור-ילדים:

- פריחה ממושטת על שטח עור גדול.
- הפרשה מהנגעים בעור או סימני זיהום אחרים, כגון חום.

### המידע הדרוש לצוות המטפל:

- ☐ מועד התחלת הפריחה.
- ☐ מראה הנגעים בהתהוותם (גירוד או טיפולים יכולים להסוות את מראה "הטבעי" של הנגע).
- ☐ סימפטומים נלווים, כגון גרד, הפרשה מהנגעים בעור, חום.
- ☐ טיפולים שהחולה נטל, האם טיפול כלשהו עזר או הזיק?
- ☐ האם יש קשר או חשד לקשר נסיבתי להחמרת הפריחה (מזון מסויים, מגע עם חומר כלשהו)?
- ☐ מחלות רקע, כגון אסתמה, נזלת אלרגית, דלקת עיניים עונתית.
- ☐ סיפור משפחתי של תופעות דומות בעור, אסתמה, נזלת אלרגית, דלקת עיניים עונתית.