

Mida atoopilise dermatiidi puhul meeles pidada?

- Eriti tundliku naha puhastamiseks soovitatakse kasutada ainult baaskreemi.
- Duši all, vannis või basseinis võib viibida lühikest aega.
- Vannivette tuleks lisada vanniõli.
- Lisaärrituse vältimiseks eelistada värvituid ja lõhnastamata pesemisvahendeid.
- Nahka tuleb kuivatada pehme rätikuga kergelt tupsutades ja seejärel kohe kreemitada.
- Võimalusel tuleks vältida higistamist, kuna higi ärritab dermatiiti.
- Magamiseks tuleks valida jahe tuba, kuna jahedus vähendab sügelustunnet.

ATOOPILINE DERMATIIT EHK NAHAPÕLETIK

Koostaja: SA TÜK lastekliiniku õde Tiia Kõivist

Koostamise aeg: 2015

Mis on atoopiline dermatiit ehk nahapõletik?

Atoopiline dermatiit ehk nahapõletik on ägenemiste ja vaibumistega kulgev põletikuline krooniline nahahaigus, mille peamine tunnus on **sügelus**.

Atoopilise dermatiidi korral on häiritud naha loomuliku kaitsekihi moodustumine.

Iseloomulik on **kuiv ja kare nahk**. Haiguse ägenemisel lisanduvad põletikulised, punetavad ja ketendavad või märguvad laigud.

Kus paikneb atoopilise dermatiidi lööve?

Lööbe paiknemine kehal sõltub vanusest. Imiku, väikelapse ning nooruki ja täiskasvanu eas võib esineda erinevusi.

Imik

- Nägu ja põsed on punased, karedate.
- Põletikust on haaratud rindkere, selg ja jäsemete sirutuspinnaid.
- Lööve paikneb sümmeetriliselt.
- Silmade, suu ja nina ümbrus on enamasti lööbeta.

Väikelaps

- Lööve paikneb jäsemete painutuspiindadel, küünarlohkudes ja põlveõndlates.
- Löövet on sageli kaelal, randmetel, käeseljal ja jalalabal.
- Nahamuster on tugevasti väljendunud, nahk on sageli paksem.
- Nahal on näha kratsimise jälgi.

Nooruk ja täiskasvanu

- Lööve on lokaliseerunud küünarlohkudes, põlveõndlates, randmetel ja labakätel.
- Nahamuster on tugevasti väljendunud ja nahk on paksenenud.
- Silmade all on iseloomulik nahavolt.

Milliseid vaevusi põhjustab atoopiline dermatiit?

- Haigusnähud ulatuvad lühiajalise kestusega vaevumärgatavatest sümptomitest kuni unehäireid põhjustava sügeluse ja püsiva lööbeni.
- Häiritud ööune tõttu on lapsed päeval väsinud, tähelepanu hajub ning õppimis- ja

töövõime väheneb.

- Üks oluline riskitegur atoopilise dermatiidi ägenemiseks on **vaimne ping**. Samas võib nähtav lööve ja piinav sügelus omakorda põhjustada psüühilisi häireid, mis raskendavad haiguse kontrolli alla saamist.

Mis võib põhjustada atoopilist dermatiiti või selle ägemist?

Haiguse põhjus on veel ebaselge, kuid oluline mõju on pärilikkusel ja elukeskkonnal.

Dermatiidi ägenemist võivad põhjustada mitmesugused nahale sattuvad **füüsikalised ja keemilised ärritajad**: karedate riided (villane, sünteetiline), lõhnavad pesupulbrid, kuum vesi, karedate rätikuga hõõrumine naha kuivatamisel, külm või palav ilm.

Atoopilise nahapõletiku ägenemist võib esile kutsuda ka **üldhaigestumine**, mille põhjuseks võivad olla näiteks hingamisteede viirusinfektsioonid või raske kuluga naha mädapõletikud.

Atoopilise dermatiidi lööbe ägenemise võib vallandada psüühiline ärritusseisund ning toidus või õhus esinev allergeen. Umbes kolmandikul atoopilise dermatiidiga lastest esineb **allergiat** toidu- ja õhuallergeenide suhtes.

Mida atoopilise dermatiidi puhul kasutada?

Atoopilist dermatiiti ei osata veel välja ravida, kuid haigust on võimalik igapäevase nahahooldusega kontrolli all hoida. Naha elastsuse parandamiseks, lõhede vältimiseks, sügeluse leevendamiseks, ketenduse vähendamiseks ja naha kaitsefunktsiooni parandamiseks võib keha kuivematele piirkondadele määrada mitu korda päevas pehmeid kreemi ehk baaskreemi. Baaskreemi valikul on tähtis, et see oleks kasutajale sobiv ega põhjustaks kipitust ja punetust. Tsinki sisaldavad kreemid vähendavad põletikku ja rahustavad, kuid samas ka kuivatavad nahka. Tsingisisaldusega kreeme võib kasutada vaheldumisi baaskreemidega. Suurema rasvasisaldusega kreeme tuleb üldjuhul määrada harvem kui vee baasil toodetud kreeme.