

ATOOPILINE DERMATIIT

ATOOPILINE DERMATIIT ON

krooniline põletikuline sügelev nahahaigus. Haigusele on iseloomulikud nahas tekivad punased karedad sügelevad laigud, mis on oma olemuselt naha põletikukolded. Haigus kulgeb lainetena ehk teatud aja järel lööve kordub.

Atoopiline dermatiit algab sageli esimesel kahel eluaastal, tüüpiliselt ~4kuu vanuses. Ajaga võib haigus taanduda ehk laps kasvab sellest nii-öelda välja.

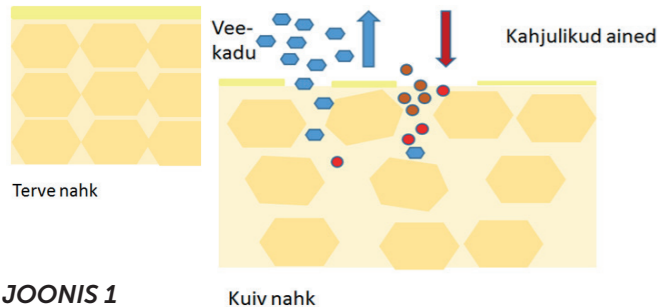
MIKS ATOOPILINE DERMATIIT TEKIB?

Selle haiguse tekkimisel ei ole ühte põhjust, mida saaks vältida. Haiguse tekkeks on vajalik geenide ja keskkonna koosmõju. Tihti on atoopilise dermatiidiga laste pereliikmetel allergiahaigusi ehk on olemas teatud geneetiline eelsoodumus.

Perefooni puudumine ei välista haiguse teket, me kõik oleme oma geenikombinatsioonilt ainulaadsed. Samas geenidest üksi ei piisa. Et haigus avalduks, peavad geneetilise eelsoodumusega inimesele mõjuma ka teatud keskkonnategurid. Keskkonnateguritest olulisimaks peetakse meie kaasaegselt linnastunud elustiili. Millised osad sellest kõige enam mõjuvad, ei ole veel lõpuni selge ja seda uuritakse intensiivselt edasi.

MIKS LÖÖVE TEKIB?

Lööbe tekke aluseks on immuunsüsteemi reaktsioon, mistõttu põletikurakud ja -ained liiguvad nahka ja tekivad põletikukolded. Atoopilise dermatiidi löövet vallandavaid tegureid on mitmeid, samasugused põletikukolded tekivad nii organismisisestest kui -välistest tegurite mõjul. Oluline osa atoopilise dermatiidi tekkes on naha ehituslikul omapäral ehk kuival õrnal nahal. Naha kõige pindmise (kaitse) kiht on õhem ja õrnem kui teistel inimestel. Seetõttu on nahast suurem veekadu, nahk muutub kuivaks, karedaks ja kergesti ärritavaks, häirub naha kaitse- ehk barjäärifunktsioon (vt joonist 1).



JOONIS 1

LÖÖVET SOODUSTAVAD VÄLISED FAKTORID

Löövet soodustavad välised faktorid võivad olla näiteks (vaata ka joonist 2 allpool):

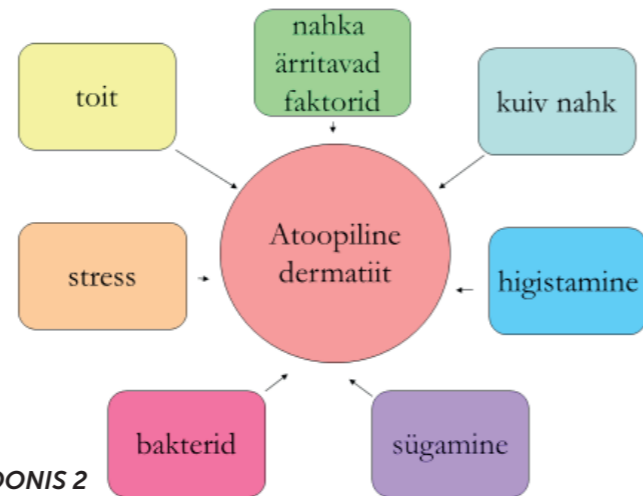
karedad või ärritavad riided (paljud õrna nahaga lapsed keelduvad villasest) või **muu hõõrdumine** (näiteks kareda rätiga hõõrdumine nahka kuivatades), **ebasoodsad kliimategurid** (külm ja röske kliima või liiga kuiv ja kuum toaõhk), **rohked veeprotseduurid** (sagedased pikad soojas vannis käimised või basseinis ujumine), **kuivatavad pesuained, seep, higistamine** jms.

Kõige tugevam väline nahaärritaja on sügamine, samas on ägedale atoopilise dermatiidi lööbele sügelus iseloomulik. Sellest võib tekkida nii-öelda kinnine ring, mis takistab paranemist.

Organismi seestpoolt ärritavate tegurite hulka kuuluvad lisaks toiduallergiale kõikvõimalikud **stressi tekitavad asjaolud**, alates emotsionaalsest stressist kuni lihtsalt ägedalt haigeksjäämiseni.

Osadel atoopilise dermatiidiga inimestel on suurenenud vastuvõtlikkus nahal elavate mikroobide suhtes, mis võivad soodustada nii atoopilise dermatiidi ägenemist kui juba olemasolevale lööbele mädapõletiku lisandumist. Mädapõletiku lisandumisele viitavad kollased vistriku moodi elemendid ja leemendus nahalööbel (vt kõrvalolevat fotot).

Kui mõni eelpoolnimetatud sisemine või välimine ärritaja organismile mõjub, immuunsüsteem aktiveerub ja põletikurakud ja -ained osalevad nahas põletikukollete tekkes.



JOONIS 2

ALLERGIA



ALLERGIA ...

... on üks lööbe vallandajatest ~1/3-1/2 atoopilise dermatiidiga lastest. Kergemate haiguse vormide puhul on allergia osa väiksem.

Imiku- ja väikelapseas on atoopilise dermatiidiga kaasnev põhiliselt toiduallergia. Sagedasemad toiduallergeenid selles eas on piim, muna ja nisu, harvem pähklid, soja ja kala. Suurematel lastel on toiduallergeenideks põhiliselt pähklid, kala ja õietolmudega ristreegerivad toidud, näiteks toored porgandid või õunad, sarapuupähklid.

Suurematele lastele ja täiskasvanutele võivad mõjuda ka lenduvad allergeenid, nagu õietolm, loomakarvad ja tolmulestad.

Allergia võib olla ühe või mitme (toidu)aine suhtes. Ühele inimesele mõjuvad allergeenid võivad ajaga muutuda. Toiduallergia väljaselgitamisel võib olla abiks toidupäevik.

Viimase aja teadusuuringud näitavad, et allergia kartuses teatud toitude täielik välistamine n.ö igaks juhuks ei ole õige, sest see takistab organismi normaalset taluvuse ehk tolerantsi kujunemist nende toitude suhtes.

Paljud toidud, mida rahvasuus peetakse allergeenideks, on tegelikult nn **pseudoallergeenid** ehk histamiini ja teisi vasoaktiivseid aineid sisaldavad ja vallandavad toidud. Need toidud põhjustavad organismis allergiaainete vabanemise ilma immuunsüsteemi osaluseta.

See tähendab, et nende taluvus võib olla ajas muutlik ja see, kas nende söömise järel lööve tekib või ei, sõltub söödud kogusest, organismi hetkeseisust ja mitme erineva pseudo-

allergeeni koossoomisest.

Võib olla, et ühele inimesele mõjub mõni neist tugevamini kui teised. Enamasti saavad inimesed neid väikestes kogustes süüa ja suuremaid koguseid või palju erinevaid koos (näiteks jõulude ajal) ei talu. Klassikalised näited siin on tsitrused, šokolaad, maasikad, tomat, toiduvärvilised maiustused jms.

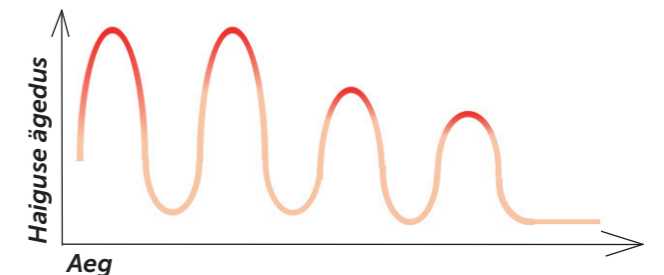
Atoopilise dermatiidiga lapsed võivad olla pseudoallergeenide suhtes tundlikumad.

HAIGUSE KULG

Atoopilise dermatiidi lööbele on iseloomulik sügelus ja perioodiliste ägenemistega kulg ehk lööbe lained korduvad ajas. Eri vanuses on erinevad tüüpilise lööbimise kohad. Imikueas on lööve sagedamini põskedel ja jäsemete sirutuspindadel, vanematel lastel õnnaldes, kaelal, silmalaugudel, ka reite tagapindadel.

Lööbe ulatus ja intensiivsus võib olla väga erinev. Ägedamate ja raskemate lööbimistega võivad häiruda lapse uni, olek ja kaaluive.

Selliste nähtude tekkel tuleks kindlasti võtta ühendust arstiga ja tõenäoliselt lööbe ravi korrigeerida.



RAVI

Atoopilise dermatiidi ravi põhineb kolmel nurgakivil.

- 1 Esimene on **õrna ja kuiva naha õige hooldus**, sellega on võimalik nii lööbimiste ägedust kui sagedust vähendada. Väga kergete haiguse vormide puhul võib sellest piisatagi.
- 2 Teiseks on **kindlakstehtud allergeenide vältimine neil, kellel on allergiakomponent**. Täpsed soovitused siin on individuaalsed ja tuleb arstiga läbi arutada.
- 3 Kolmandaks osaks, milleta haigust ka ei ole võimalik kontrolli all hoida, on **lööbe ravi**. Selleks kasutatakse lastel nõrga ja keskmise tugevusega paikseid hormoonkreeme ja immunomoduleerivat kreemi.

MILLINE RAVIKREEM? KUI KAUA?

Ravikreemi kasutamisel on oluline kasutada lööbe ägedusele ja inimese vanusele vastavat ravikreemi ja optimaalse pikkusega ravikuure.

Mõistlik on ravikuuri alustada kohe iga uue lööbe laine tekkel, siis kuulub lööbe raviks oluliselt vähem ravimeid ja lüheneb ravi aeg. Mida kauem on lööbe nahas püsinud, seda kauem peab ravi- ma. Ravikuur peaks tavaliselt kestma seni, kuni nii punetus kui karedus on nahalööbe kohalt kadunud, ja veel mõni päev.

HAIGUS VÕIB AJAGA TAANDUDA

Paljudel atoopilise dermatiidiga lastel haigus ajaga taandub ehk n.ö kasvab välja. Osadel juhtudel võivad lööbed kas käte ekseemina või ka karedate laikudena mingis eas uuesti tekkida. Osadel lastel võivad hilisemas elus tekkida hingamisteede allergiahaigused, nagu astma või allergiline nohu. Kas ja kellel hingamisteede allergiahaigused hilisemas elus tekivad, ei saa täpselt ette ennustada. Riski võivad suurenda- da palju positiivseid toiduallergeene varases eas ja rohkelt allergikuid perekonnas.

Väga oluline on regulaarne nahahooldus ja –ravi, sest kuiva naha mikrolõhede kaudu võib kergemini toimuda hingamis- teede allergeenidega sensibiliseerumine.

Samuti peaksid pereliikmed vältima suitsetamist.

TOIDUPÄEVİK

Lapse naha reaktsiooni jälgimiseks toidule seadke sisse järgimine toidupäevikuvorm:

PÄEV, KELLAEG	TOIT*	NAHALÖÖBE MUUTUMINE	MUUD TEGEVUSED SAMAL PÄEVAL**

* Rinnapiimatoidul lapse puhul ema menüü; rinnapiima ja lisatoitu saava lapse puhul ema ja lapse menüü

** Näiteks ujumas, vannis käimine, sünnipäeval käimine, nohuse jäämine, reisirid jms



- Miks haigus tekib
- Lööve ja allergia
- Ravi ABC
- Toidupäevik

ATOOPILINE DERMATIIT