

טיפול באטופיק דרמטיטיס

בעזרת רפואה סינית



יוני 2011

עריכה: מיכאל גלעד

לשאלות או הערות : 052-2220629

www.michaelgilad.com

תוכן העניינים:

מבוא

דלקת עור אטופית לפי הרפואה המערבית

- א. מה היא אטופיק דרמטיטיס?
- ב. מה הן הגורמים להתפרצותה?
- ג. האם זו מחלה לכל החיים?
- ד. מהו הטיפול המערבי?

דלקת עור אטופית על פי הרפואה הסינית

- א. מהי אטופיק דרמטיטיס על פי הרפואה הסינית?
- ב. האם יש קשר למחלות בדרכי הנשימה?
- ג. מדוע המחלה מתבטאת יותר בלילה?
- ד. מהם גורמי המחלה על פי הרפואה הסינית?
- ה. אילו גורמים יכולים לעורר או להחמיר את המחלה?
- ו. מהו הטיפול המוצע על פי הרפואה הסינית?

כלים נוספים בטיפול

- א. מהי התזונה המועדפת?
- ב. משחות ושמן מומלצים
- ג. מהו הטיפול המניעתי ומה עוד כדאי וניתן לעשות?

מבוא

אטופיק דרמטיטיס היא אחת ממחלות הילדים הנפוצות ביותר. חוברת מידע זו נועדה לכם, ההורים, והיא נותנת סקירה קצרה לגבי מהי מחלה זו ומה ניתן לעשות על מנת לטפל בה.

העור הוא הקשר בין העולם החיצוני ובין הגוף, המקום בו משורטטים גבולות הגוף הפיזי. מצב העור משקף את מה שקורה בתוך הגוף. כלומר, למרות שהעור הוא המעטפת החיצונית של הגוף, טיפול נכון במחלות עור חייב להתייחס למתרחש בתוך הגוף פנימה.

תינוקות וילדים נמצאים בפאזה של גדילה מואצת, ולכן נוטים לפתח חום בצורה מהירה. הדרך בה הגוף מתמודד עם עודפי חום היא על ידי תיעולו החוצה דרך העור. זוהי תופעה טבעית ויש לברך עליה, אך שחרור החום יכול ליצור אודם מקומי, פריחה, גרד ולעיתים פצעים אדומים, יתכן אף מודלקים.

הטיפול המוצע בחוברת זו מתייחס להיבטים שונים של המחלה הן מצד הראיה המערבית והן מצד הרפואה הסינית וכולל הנחיות לטיפול מניעתי שיכול להקל במידה רבה על המחלה ולהפחית את מספר ההתפרצויות שלה.

דלקת עור אטופית לפי הרפואה המערבית

א. מהי אטופיק דרמטיטיס?

"אטופיה" מונח מתחילת המאה הקודמת המציין משהו "שונה" או "מיוחד", אך למעשה מחלת העור "אטופיק דרמטיטיס" מהווה את אחת התלונות הנפוצות ביותר בקליניקת ילדים. היא מופיעה בקרב 15% מהילדים עד גיל 5 ושכיחותה עולה בהתמדה בעולם המערבי. המחלה יכולה להופיע במיגוון רחב של מופעים החל מאודם קל, יובש, גרד עז ובלתי נשלט ועד דלקת של העור. מחלה זו מאופיינת כמחלה כרונית, שמהלכה נע בין תקופות של שקט ורגיעה לבין תקופות של התפרצות וסימנים חריפים. לרוב, האזורים האופייניים בהם מופיעה המחלה משתנים על פי גיל הילד:

- עד גיל שנתיים – לרוב מופיעה התפרחת באזור הפנים והקרקפת, אך תיתכן גם בגב, בחזה, בבטן ובגפיים. לעתים התפרחת הופכת לדלקתית עם שלפוחיות.
- מגיל שנתיים - התפרחת נוטה להתפזר לכיוון החלק הפנימי של המפרקים, לרוב באיזור המרפקים, הברכיים או הקרסוליים, אך יכולה להופיע גם במקומות אחרים כמו: הצוואר, אחורי האוזן, הלחיים, הידיים וגב כף הרגל. התפרחת מלווה ביותר יובש כללי ובפחות נגעים דלקתיים.

סימנים שכיחים נוספים למחלה הינם צל כהה סביב העיניים, חיורון עור הפנים, וכמובן עור יבש.

במקרים מסויימים, המחלה עלולה להסתבך, ביחוד כשהעור יבש ומחורץ. גירוד איטנסיבי עשוי ליצור פצעים, דרכם יכולים להיכנס חיידקים שיגרמו לזיהום בעור (למשל אימפטיגו), או להביא לזיהומים וירליים, כמו יבלות, הרפס או נגעים פטריתיים.

ב. מהם הגורמים להתפרצות המחלה על פי הרפואה המערבית?

לפי הרפואה המערבית, הסיבה המדוייקת להופעת המחלה עדיין איננה ידועה, וככל הנראה היא נובעת משילוב בין גורמים סביבתיים ותורשתיים.

גורמים סביבתיים:

- **אקלים** - חלק מתלוננים על החמרה בחורף כנראה בגלל היובש היחסי, ואילו אצל אחרים יש החמרה בקיץ עם חשיפה מוגברת לחום וזיעה.
- **חומרים אלרגניים באויר** - מעוררים תגובה עורית אצל חלק מהחולים האטופיים. השכיחים ביותר הם קרדית אבק הבית או שיער של בעלי חיים.
- **אלרגית מזון** – חולים אטופיים נוטים יותר לאלרגיות מזון. המזונות השכיחים הם: חלב, ביצים, בוטנים, שושום. הדרך הטובה ביותר לבדוק האם יש מעורבות של אלרגית מזון היא מניעה מוחלטת של המזון ה"חשוד" למספר שבועות ובחינה האם יש הטבה עקב כך.
- **מגע עם חומרים מגרים** - למרבית החולים סף גירוי נמוך כך שמגע עם חומרים כמו צמר, פשתן, בדים סינטטיים, סבון חדש יוצר גירוי מיידי בעור.
- **גורמים פסיכוסומטיים** - גם ברפואה המערבית יש התייחסות לגורמים רגשיים, ביחוד מתח, כזרו להתפרצות המחלה או להחמרתה.

גורמים תורשתיים:

- במשפחה בה יש חולים אטופיים (אסטמה, קדחת השחת, אטופיק דרמטיטיס, אלרגית מזון) הסבירות שבן משפחה נוסף יחלה גבוהה יותר מאשר משפחה ללא היסטוריה דומה.

תיאורית "ההיגינה":

- הינה נסיון להסביר מדוע המחלה מופיעה פחות במדינות מתפתחות ויותר במדינות מפותחות. ההנחה היא שבמדינות המתפתחות מערכת החיסון עסוקה יותר בהתמודדות עם מחלות זיהומיות האופיניות לאזורים הפחות מפותחים ואילו במדינות המפותחות שהן יותר סטריליות מזיהומים מערכת החיסון תפעל יותר נגד הגוף עצמו וכך תגברנה המחלות האטופיות קרי האלרגיות.

למיניהן. באופן דומה ילדים להם מתאפשר משחק והתפלשות בחול בגן השעשועים נוטים פחות לפתח סימפטומים של אלרגיה מאשר ילדים הגדלים בסביבה סטרילית.

ג. האם זו מחלה לכל החיים?

למרבה המזל, ברוב המקרים זו מחלת ילדות, אם כי חשוב ביותר לטפל בה כדי לפתור את חוסר האיזון הפנימי שיצר אותה, למנוע מחלות אחרות בעתיד וכמובן לקצר את משך זמן ההופעה של המחלה. רוב הילדים מחלימים לחלוטין בגיל צעיר. נדיר שהמחלה נשארת עד גיל ההתבגרות, ומעבר לכך עוד פחות. גם בקרב ילדים גדולים, ככל שהילד מתבגר שטחי העור הנגועים מצטמצמים ותדירות ההתקפים יורדת.

ד. מהו הטיפול לפי הרפואה המערבית?

כפי שצויין, המחלה באה לידי ביטוי בעור אך הגורם לה הוא פנימי. הרפואה המערבית אינה מציעה טיפול שמביא להחלמה מלאה, אלא להקלה בסימפטומים, כשהמלצה היא על טיפול מניעתי ביום יום וטיפול תרופתי בעת התפרצויות.

טיפול מניעתי:

- מתמקד בשמירה על לחות העור, מניעת יובש ומגע עם חומרים מגרים. נושא זה ידון בהרחבה בהמשך.

טיפול תרופתי:

- טיפול מקומי: משחות אנטי היסטמיניות נוגדות אלרגיה כדוגמת פניסטיל וסידאלין, משחות אנטיביוטיות או משחות סטרואידיות. משחות אלו מיטיבות עם העור מיידית אך אינן פותרות את הבעיה אלא "דוחפות" אותה מתחת לפני השטח. התוצאה היא שימוש גובר במשחות אלו היות ובכל פעם צריך למרוח כמות גדולה יותר של משחה על מנת להשיג את אותה הטבה. כאשר מופסק הטיפול המשחתי העור יכול להתלקח ביתר שאת. בנוסף בחלק מהמקרים חוסר האיזון יכול לעבור מהעור לריאות ולתרום להיווצרות בעיות במערכת הנשימה.
- מסיבה זו, מומלץ להשתמש במשחות התרופתיות רק בעת התקף ולמשך הזמן הקצר ביותר.
- בנוסף רצוי להעדיף את התכשיר הסטרואידלי החלש ביותר שפעילותו מספקת לטיפול.
- לאחרונה נוספו תכשירים נוגדי דלקת שאינם סטרואידלים כגון אלידל ופרוטופיק שמיטיבים עם העור ויותר בטוחים לשימוש וכנראה עם פחות תופעות לוואי.

דלקת עור אטופית לפי הרפואה הסינית

א. מהי אטופיק דרמטיטיס על פי הרפואה הסינית ?

על פי הרפואה הסינית מדובר במצב של חוסר איזון פנימי שמתבטא בעודף חום פנימי. שבא לידי ביטוי בעור.

מהו חום פנימי?

- אין הכוונה לחום שנמדד במד חום, אלא לחום שמאפיין חלק מהילדים גם בזמן שהם בריאים. ילדים עם חום פנימי מתאפיינים בחלק מן התופעות הבאות: נטייה להעלות חום גבוה בזמן מחלה, פעלתנות רבה, פנים אדומות, יציאות עם ריח חריף, הזעות בכלל והזעות לילה בפרט, צמא, קושי להירדם וכאבי בטן בגיל צעיר מאוד (גאים).

כפי שצוין במבוא, מרבית הילדים מתאפיינים בחום פנימי שהוא תוצר לוואי של תהליך הגדילה המואץ שהם עוברים, התשובה הטבעית לאיזון החום הפנימי אצל הילדים הן מחלות הילדות שמרביתן כמו למשל חצבת, אבעבועות רוח או אדמת מלוות בנגעים בעור המאפיינים הוצאת חום פנימי החוצה. התבטאות דומה היא פצעי החום סביב השפתיים המאפיינים החלמה ממחלה המלווה בחום, הגוף כבר לא זקוק לחום הפנימי כי המחלה חלפה, לכן הוא משחרר אותו בעזרת פצע. מחלות הילדות מאפשרות לחום להתנקז החוצה וע"י כך לאזן את הגוף. היות ובעידן המודרני מרבית הילדים אינם חולים במחלות הילדות, הם סובלים מעודף חום פנימי שגורם לעלייה בשכיחות של אטופיק דרמטיטיס כחלק מהניסיון של הגוף להיפתר מהחום.

ב. האם יש קשר לבעיות נשימה?

- אטופיק דרמטיטיס היא חלק מקבוצת המחלות האטופיות הכוללות גם את מחלת האסטמה, נזלת אלרגית, אלרגיה למזון ודלקת עיניים אביבית. שמה העממי של אטופיק דרמטיטיס הוא "אסטמה של העור", ובמקרים רבים תופיע המחלה בנוסף או לסירוגין עם אסטמה או אחת המחלות האטופיות הנוספות.
- בזמן התקף חריף של פריחה או של קוצר נשימה ישנו "אפקט נדנדה", כלומר אם מצב העור טוב אז מצב הנשימה יהיה רע או שהנשימה טובה אך מצב העור בכי רע.
- לפי הרפואה הסינית קיים קשר הדוק בין העור שנקרא גם "הריאה השלישית" לבין מערכת הנשימה. לפי גישה זו, הטיפול הקונבנציונלי באטופיק, בעיקר מריחה של משחות נוגדות דלקת בצורה רציפה וממושכת על הנגעים, יכול להביא להקלה מידית בסימפטומים של המחלה כפי שהם באים לידי ביטוי בעור, אך למעשה טיפול זה עלול להוות מעין מחסום המונע מהחום העודף לצאת החוצה דרך העור ועלול לתרום להיווצרות בעיות נשימה.

ג. מדוע המחלה מתבטאת יותר בלילה?

הערב והלילה הם הזמן בו פעילות האדם פוחתת, והחום בסביבתו הפנימית כמו גם בסביבה החיצונית אמור לרדת. בהתאם לכך, האיכות המאפיינת את הלילה אמורה להיות מתונה, רגועה ושקטה יותר. זמן השינה הוא עת להתכנסות, הזנה ועיכול של כל מה שעברנו במהלך היום ומנוחה לקראת היום החדש. ניתן לדמות את היום למדורה ואת הלילה למים שמצננים את להבותיה.

בניגוד למצב רצוי זה, אטופיק דרמטיטיס מאופיינת על ידי הרפואה הסינית כתוצאה של אחד משני מצבים: או שאש המדורה חזקה מידי ולכן עוצמתה אינה פוחתת בלילה, או שהמים אינם מספיקים על מנת לצנן את הלהבות. בשני המקרים התוצאה היא שדוקא בשעות שאמורות להיות שעות המנוחה והרגיעה של הגוף מורגש החום ביתר שאת, דבר שמחמיר את הגרד בעור ויוצר אי שקט, עצבנות וקושי בהרדמות.

ד. מהם הגורמים למחלה על פי הרפואה הסינית ?

כאמור האטופיק דרמטיטיס מבחינת הרפואה הסינית היא מצב של חום. אך בניגוד למצבי חום אחרים, כמו לדוגמא מחלה, מכת שמש או תזונה מקולקלת בהם הגוף סובל אך חוזר לאיזון עם הזמן, באטופיק דרמטיטיס החום הוא בלתי פוסק ויכול להימשך גם שנים. החום הבלתי פוסק מעיד לפיכך שיש גורם עמוק יותר שיוצר את החום.

הרפואה הסינית קוראת לגורם המחלה העמוק "קור", המציין איכות פתולוגית שחדרה לגוף או שהתינוק נולד עימה. בגוף יש מנגנון של פעולה ותגובה לפיו אם הגוף נחשף לאיכות אקלימית מסוימת התגובה תהיה האיכות האקלימית ההופכית. לדוגמא בשפעת, המאופיינת בקור, רעידות, וברצון לשתות משקה חם ולהתכסות, תגובת הגוף תהיה העלאת חום, הזעה, ופנים אדומות.

כלומר, מתחת לכל ביטויי החום שמאפיינים את האטופיק דרמטיטיס קיים גורם עם איכות של קור, המגרה את הגוף לייצר כל הזמן עוד ועוד חום בתגובה. חום זה, שנקרא חום ריאקטיבי, מחפש דרך לצאת החוצה ומתבטא בפצעים, בגרד, ביובש ובאודם על העור, כמו גם באי השקט והעצבנות. תגובתו המתמשכת של הגוף בחום כנגד הקור היא גם הסיבה לכך שזוהי מחלה כרונית.

המקורות ל"קור פנימי":

- תורשה: ככל שיש או היו בעבר יותר בעיות עור ונשימה כרוניות במשפחה הסיכוי שיהיה לכך המשך בדור הבא גדול יותר.
- טראומה פיזית או נפשית שעברה האם במהלך ההריון, כמו: בדיקות פולשניות, מחלה קשה שלוותה בטיפול תרופתי בזמן ההריון (בייחוד אנטיביוטיקה), או תאונת דרכים.

- טראומת לידה, כמו לידת עכוז, ניתוח קיסרי, ומצוקות עובריות אחרות במהלך הלידה או מיד לאחריה, בייחוד אם כאלו שיצרו הפרדה בין האם והתינוק.
- תרופות, בייחוד אנטיביוטיקה, וחיסונים המכניסים אנרגיה חזקה של קור לגוף. לעתים הילד לא מצליח להיפטר מעודפי קור אלו, ולאורך זמן הם יכולים לעורר את התגובה ההפוכה המתבטאת בעודף חום פנימי.

במקרים רבים לא נוכל לקבוע כיצד נחשף הילד לגורם המחלה הבסיסי.

ה. אילו גורמים יכולים לעורר או להחמיר את המחלה?

- **גורמים אלרגניים שונים באויר** – כפי שצויין, ישנו קשר הדוק בין מערכת הנשימה והעור. כאשר האויר מתמלא באלרגנים למשל בעונות המעבר, לרוב יש החמרה בפריחה ובגרד אצל החולים האטופיים שחלקם גם יפתחו קשיי נשימה.
- **גורמים אלרגניים המועברים במגע פיזי** - כמו בגדים סינטטיים, סבונים מבושמים או פרוות בעלי חיים.
- **חיסונים** – המחדירים לגוף קור (האיכות של חידקים ונגיפים היא איכות של קור) ישירות לזרם הדם תוך עקיפת כל מערכות ההגנה של הגוף.
- **עלייה ברמת זיהום האויר** - הגורמת לרגישות נשימתית ועורית מוגברת.
- **תנאי מזג אויר** - המחלה נוטה להחמיר במצבי חום ויובש אקלימיים.
- **מצבו הרגשי של הילד** - מצבים רגשיים בייחוד אלו המערבים כעסים ומתחים יוצרים חום פנימי, המגביר את תחושת הגרד ומאיץ את התהליך הדלקתי. הרבה פעמים המחלה עצמה יוצרת מצוקה ומתח בייחוד אצל ילדים גדולים יותר שמתביישים בפריחה העורית, וכך נוצר מעגל קסמים שחשוב לשבור אותו. במקרה זה, חלק מהטיפול יכוון להרגעת הנפש שיכולה להביא להטבה ניכרת בעור.
- **תזונה לא מתאימה** - שמלכה את החום הפנימי (פירוט לגבי תזונה בהמשך).
- **תרופות כמו אנטיביוטיקה ו\או סטרואידים** - הורים רבים מדווחים כי מצב העור מחמיר לאחר לקיחה של אחת מהתרופות הנ"ל. במידה ויש דלקת משנית על גבי העור, מצבו יוקל באופן מיידי, ויחמיר לאחר מספר שבועות.

ו. מהו הטיפול המוצע על פי הרפואה סינית ?

הרפואה הסינית תנסה לטפל גם בסימני דלקת העור האטופית כפי שהם מופיעים על גבי העור וגם לזהות ולטפל בגורמי המחלה הפנימיים. בהתאם לכך, הטיפול ברפואה סינית כולל מספר היבטים שונים: דיקור, צמחי מרפא, תזונה, שמנים ומשחות. הדיקור מהווה את הטיפול העיקרי במחלה, כאשר ההיבטים הנוספים שצויינו מלווים ותומכים בתהליך הריפוי. במידה ואין אפשרות לבצע דיקור, ניתן בהחלט לקבל טיפול יעיל בעזרת צמחי מרפא סיניים, הנרקחים אישית לכל מטופל על פי האבחנה.

בשלב הראשון של הטיפול הרצון יהיה להוציא את החום כדי להקל על הסימפטומים.

בשלב השני הטיפול יתרכז באיזון ותמיכה בהמתנה לקור שיופיע בדופק. הדופק הוא הכלי האבחנתי העיקרי. אבחון הקור הוא קשה כי הסימפטומים של הקור הם בעצם "חום ראקטיבי" שהוא חום לכל דבר, רק שהוא מתמשך. הדרך היחידה לאבחן שאכן יש קור ויש צורך לפזר אותו היא בעזרת אבחנת הדופק.

בשלב השלישי שמופיע בדרך כלל בטיפול הרביעי והלאה תתבצע הוצאת הקור. זהו טיפול חשוב וממנו בדרך כלל מתרחשת תפנית לטובה.

השלב האחרון הוא שלב החיזוק והסיום של הטיפול.

בדרך כלל, תדירות הטיפולים בדיקור תהיה אחת לשבועיים. כאשר ההטבה תהיה קבועה אפשר יהיה לרווח עוד בין טיפול למשנהו. בקליניקה הטיפול מתבצע לרוב במחט אחת, למשך מספר שניות עד מספר דקות – בהתאם לגיל המטופל, כאשר לרוב אין תחושת כאב לא בזמן ההחדרה ולא בזמן ההוצאה של המחט.

לרוב טיפולי הדיקור בילדים הם קצרים ויעילים, אולם במקרה זה מדובר במחלה על רקע פנימי ולכן הטיפול יהיה יחסית ממושך ועשוי להתלוות בעליות וירידות. מרבית הילדים מגיבים היטב ואפשר לראות התקדמות והטבה גם אם יהיו נסיגות זמניות. לכן, חשוב לראות את התמונה הרחבה ולבחון האם מושגת הטבה לאורך זמן למרות העליות והירידות במצב.

”עשה מזונותיך
תרופותיך” (הרמב"ם).

כלים נוספים בטיפול

א. מהי התזונה המועדפת ?

לתזונה נכונה יש חשיבות מרובה, במיוחד בשלב הילדות, בה מערכת העיכול עדיין נמצאת בתהליך של בנייה וחיזוק. חלק לא מבוטל מהילדים האטופיים נוטה לפתח רגישות יתר למזונות מסוימים בייחוד חלב פרה (יש לבדוק גם ביצים, בוטנים ודגים). במקרים אלו הימנעות מהמזון המגרה תיצור הטבה מיידית במצב האלרגיה בכלל ומצב העור בפרט.

התזונה הסינית המוצעת לחולי אטופיק דרמטיטיס מיועדת לכולם, כולל אלה שאין במחלתם מרכיב של אלרגית מזון, ומטרתה היא זירוז תהליכי הריפוי, טיהור החום העודף, הזנת הגוף בנוזלים ומניעת התפרצויות נוספות. ההמלצות חשובות גם לנשים מיניקות וגם לנשים בהריון עם היסטוריה של אטופיק או אלרגיות במשפחתן הקרובה.

מה מומלץ לאכול?

אטופיק היא מחלה עם אופי חם ולכן מומלצים מזונות מקררים ומלחחים. הכוונה היא לא לטמפרטורה בה מוגש האוכל אלא להשפעתו האנרגטית על הגוף. לדוגמא, תה עם נענע מוגש חם אך השפעתו על הגוף היא של קירור.

- דוגמאות למזונות מקררים: נענע, מנטה, חסה, קינואה, סלרי, אספרגוס, פפאיה.
- דוגמאות למזונות קרירים מעט ומלחחים, שגם מכילים נוזלים וגם מקררים את הגוף: אבטיח, מלון, בננה, אגס, אשכולית, תפוחים, כרוב ומלפפון.
- דגנים וקטניות: במיוחד גריסים, מאש, אזוקי, דוחן, אורז לבן, טופו, שעועית ירוקה
- שמנים: שמן שומשום מכבישה קרה (במידה ואין אלרגיה לשומשום).
- בשר: מבושל עדיף ממטוגן, השמן מחמם מבחינה אנרגטית. עוף או דגים פחות "חמים" מבשר בקר (הודו נמצא ב"אמצע").
- איכות וכמות הדם חשובה להזנת העור ולחלוחו: שיבולת שועל – מלחחת, מנקה ומניעה דם, פירות יער כהים, ירקות ירוקים כמו עלים למיניהם (פטרוזיליה – שמיר), חסה, ברוקולי, סרפד (בחולים עם בעיות עור תרופת סבתא מומלצת ביותר – חליטות מסרפד ורטיות עם סרפד), כל ירקות השורש וירקות כתומים בונים את האיכות התקינה של דם.
- אומגה 3 – עוזרת לגוף להתמודד עם תהליכים דלקתיים ולכן מומלץ לצרוך אם בדגים ואם בנפרד.
- מומלץ לאכול מזון חי, מאודה או מבושל. עדיף להימנע ממזון מטוגן, אפוי וצלוי.

מאיזה מזונות כדאי להימנע?

באופן כללי כדאי להימנע ממזונות חריפים ו\ או מחממים, גם כאן הכוונה היא לא לטמפרטורה של המזון אלא השפעתו האנרגטית על הגוף. אוכל מחמם נוטה לייבש ויכול להגביר את הגרד ומידת הדלקתיות.

- אוכל "מחמם", למשל: בצל ירוק, שום, חרדל, פלפל חריף, קינמון, רוזמרין, עירית, חזרת, אגוז מוסקט, כמון.
- אוכל שמנוני, אוכל מתובל וקפה, היוצרים גם הם גירוי וחום רב.
- סוכר לבן: מכניס הרבה חום (שימו חופן סוכר במדורה ותראו מה קורה). הכי טוב כממתיק לילדים לתת אורז אפשר גם מייפל, סילאן, סוכר חום, דבש (לילדים מעל שנה), סוכר קנים או מולאסה.
- כדאי להפחית בקמח לבן, חומרים משמרים וצבעי מאכל, שנמצאים בעיקר באוכל מעובד.
- ביצים: אם אין רגישות לכיזים מומלץ ביצה מבושלת ולא מטוגנת.

- חלב ומוצריו: מומלץ להימנע מחלב בקר שיוצר עומס על מערכת העיכול ועמוס בחומרים אלרגנים. במקום אפשר להשתמש במוצרי חלב עזים או כבשים שכיום מאד נפוצים בשוק, מוצרים שכבר עברו עיבוד חיידקי כמו יוגורט או לבנה עיכולם קל יותר.
- בחירת פורמולה לתינוקות שאינם יונקים ועדיין אינם אוכלים לבד היא בעייתית כי גם האלטרנטיבה הצמחית (סויה) היא לא אידיאלית. אפשר לנסות את הפורמולה החלבית ללא הלקטוז.
- לגבי תחליפי חלב לבקבוקי ה"נשנוש", אפשר להשתמש בחלב אורז, חלב שיבולת שועל או חלב קינואה, ראו בחוברת – "טיפול בליחה".

ב. משחות ושמנים מומלצים

השימוש החיצוני במשחות מתאימות מביא להקלה מהירה ביובש ובגרד ותורם לשיקום העור. טיפול זה תומך ומשלים את הטיפול בדיקור.

דלקת עור אטופית מתאפיינת בעור יבש במיוחד, המאיץ את הצורך לגרד. לכן, חשוב לספק לעור לחות רבה ככל האפשר ולמרוח את העור במשחות לחות טבעיות מספר פעמים ביום. חשוב למרוח את העור לפני שנת הלילה שכן בלילה נוטה הגרד להחמיר. משחה יום יומית מומלצת היא א-דרמה (A-DERMA) על בסיס שיבולת שועל, המלחלחת את העור. חשוב לזכור שעורם של החולים רגיש ביותר ולעיתים יש לנסות מספר משחות עד שתמצא המשחה המתאימה, או שילוב ביניהן, המביא להקלה. כאמור, במשחות אנטיביוטיות וסטרואידליות מומלץ להשתמש רק כשאינן ברירה, כשהמצב דלקתי, על מנת למנוע החמרה נוספת.

מומלץ להוסיף מספר טיפות של שמן ארומטי למי האמבט, לדוגמא, לבנדר. חשוב לטפטף את השמן על מעט מלח כדי שלא יצוף על פני המים. לאחר האמבט אפשר למרוח קרם לחות. זמן האמבטיה המומלץ הוא כרבע שעה. כדאי להקפיד שהמים יהיו פושרים שכן מים חמים יכולים לעורר צורך לגרד. בתום הרחצה חשוב להניח לעור להתיבש מעט לפני שמנגבים אותו בעדינות.

ג. מה עוד כדאי וניתן לעשות?

טיפול מונע עקבי ומסודר בדלקת עור אטופית מתמקד בשמירה על לחות העור, מניעת יובש ומגע עם חומרים מגרים, לכן:

- יש להימנע מסבונים ושמנים המכילים חומרי בישום שעלולים להצית את מעגל הגירוי והגירוד.
- כדאי להמנע מביגוד יתר המוסיף חום ומביגוד מגרה (צמר וביגוד סינטטי) ולשמור על שימוש בבגדים "נושמים", כלומר: בגדים רכים ורחבים העשויים מ-100% כותנה.
- שמירה על ציפורניים גוזזות ונקיות מונעת פציעה בזמן גרד.

- חשוב לבדוק רגישות לגורמים אלרגניים כמו מזון, אבק וחיות מחמד. במידה ונימצאה רגישות כזו יש להמנע ככל האפשר מגורם האלרגיה.
- לאחר רחצה בבריכה חשוב לשטוף את הגוף במי ברז, להשתמש בסבון לחות ולמרוח משחת לחות על העור.
- בחודשי הקיץ החמים והלחים חשוב שלא לשהות זמן רב בשמש ולספק לעור הגנה מתאימה.

בברכת רפואה שלמה לכולנו

אמן

