

CALENDARUL PIELII ATOPICE

Dr. Alina Crisan

MD, PhD dermatologie

Alaturi de alti factori, vremea reprezinta un element ce poate influenta pozitiv sau negativ evolutia dermatitei atopice(D.A.).

Actiunea vremii este atat una directa, asupra barierei cutanate (frigul, vantul, umezeala excesiva pot rupe/altera aceasta bariera, generand uscaciune cutanata), cat si una indirecta printr-o serie de factori din care amintesc:

-modificari ale concentratiei de polenuri din aer si de pe piele

-modificari ale comportamentului uman (durata timpului petrecut afara/in casa cu expunere la triggeri diferiti, tip de activitate in aer liber, tip de haine in diferite sezoane, expunere la insecte, expunere la agenti infectiosi specific, de sezon, tip de alimentatie, etc)

Desi pentru fiecare atopic, triggerii eczematosi pot fi diferiti, cele mai multe cazuri de exacerbari recunosc un pattern sezonier.

Pentru zona de clima temperata, influenta diferitelor sezoane asupra tegumentului atopic, poate fi rezumata astfel:

1. Primavara

Beneficii: temperaturi blande si umezeala suficienta in aer

Dezavantaje: concentratie crescuta de polenuri in aer

Triggeri specifici: polenuri

Masuri specifice de ingrijire cutanata: emolieri corecta (constanta si suficienta cu produse specifice), fotoprotectie inalta (pt. piele sensibila), protectie in aer liber prin haine potrivite (maneci lungi, pantaloni lungi), limitarea timpului de expunere la polenuri atunci cand acestea ating concentratii maxime (o aplicatie de tipul Air Matters poate fi utila pt. informatii actualizate privind concentratia in aer a principalelor polenuri functie de locatie).

2. Vara

Beneficii: index UV mai mare (UV au efect benefic in procesul eczematos, de tip antiinflamator, anti pruriginos, anti bacterian, antifungic)

Dezavantaje: temperaturi ridicate si daca exista asociat si umezeala crescuta, va rezulta transpiratie excesiva, cu uscaciune cutanata si iritatie secundar sarurilor minerale din sudoare. In plus, exista in continuare o concentratie crescuta de polenuri in aer.

Triggeri specifici: diverse polenuri, clorul din apa piscinelor, apa sarata a marii (pt. unii pacienti), transpiratia excesiva, insecte si produse repelente pt. insecte.

Masuri specifice de ingrijire cutanata: emolieri corecta, fotoprotectie inalta pt. piele sensibila, alegere judicioasa a repelentilor pt. insecte, lavaj cu apa in caz de transpiratie excesiva, iesiri in aer liber dimineata devreme sau dupa amiaza tarziu.

3.Toamna(Sezonul aproape ideal pt.D.A.)

Beneficii:temperaturi mai scazute si soare mai putin intens

Dezavantaje:prezenta alergenilor in aer dar in concentratii mai mici

Triggeri specifici: polenuri

Masuri specifice de ingrijire cutanata: emolierie corecta, continuarea fotoprotectiei inalte, prudenta privind transpiratia excesiva secundar unor activitati fizice intense(mai usor de desfasurat acum , pe temperaturi ambientale mai mici).

!Este momentul ideal pt.inceperea pregatirii pielii pentru iarna:cresterea frecventei emolierii, eventual virare de la un lapte emolient la un balsam pt.corp, renuntarea la gelul de dus in favoarea unui ulei de dus sau a unei creme de curatare, spume de curatare, etc.

4.Iarna(Poate fi cel mai dificil sezon pt.D.A.)

Beneficii: temperaturi mai prietenoase, umezeala mai mica cu reducerea transpiratiei, au disparut polenurile.

Dezavantaje: aerul foarte rece va genera uscaciune cutanata, comparabil cu caldura excesiva; caldura uscata excesiva din locuinta va usca suplimentar pielea.

Triggeri specifici: alergeni de casa(acarieni, par de animale) au impact cutanat mai mare datorita unui timp mai lung petrecut in casa, imbracamintea groasa si aspra(lana, sintetic), incidenta crescuta a virozelor cu posibilitatea exacerbarilor eczematoase.

Masuri specifice de ingrijire cutanata: emolierie maximala, fotoprotectie inalta pe arile fotoexpuse, umidifiere peste 30% a aerului din locuinte, imbracaminte pe straturi cu favorizarea bumbacului, limitarea concentratiei de acarieni si par de animale in spatiile de locuit.

Elemente cheie de retinut:

1.Vremea este un element important ce poate influenta evolutia D.A, pentru cele mai multe cazuri existand un pattern sezonier.In zona temperata, iarna pare cel mai dificil sezon, iar toamna cel mai favorabil.

2.Fiecare pacient prezinta insa adeseori triggeri specifici ce trebuie identificati si inlaturati pt.un control optim al D.A.

3.Activitatile in aer liber nu trebuie evitate dar trebuie individualizate pt.a minimaliza riscurile si a maximiza avantajele pt.atopie.

4.Ingrijirea cutanata specifica trebuie sa se desfasoare tot anul dar cu specificitate de sezon(frecventa aplicarii agentului emolient, frecventa spalarii, tipul de agent emolient,a agentului de spalare, a produsului de fotoprotectie,etc).

5.Zonele geografice cu veri si ierni cu durate de 3-4 luni,fara conditii meteo extreme si poluare limitata par a fi cele mai benefice pt.D.A., permitand o mai buna adaptare cu reducerea stressului si traumei asupra tegumentelor.In cazuri extreme, se poate recomanda insa stramutarea in arii cu clima mai potrivita pentru un mai bun control al atopiei.