

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 7

Глава 1. Атопический дерматит. Что это такое? . . 11

1.1. Наследственность или приобретенное? 33

1.2. АД — это аллергия? 50

1.3. АД и нарушение работы кишечника.

Дисбактериоз: миф или быль? 126

1.4. АД в голове у мамы? 136

Глава 2. Механизмы развития АД.

Как он появляется? 143

2.1. Нарушение кожного барьера 146

2.2. Изменения местного иммунитета кожных покровов 150

2.3. Контакт с аллергенами 153

2.4. Бытовые раздражители и аллергены 164

2.5. «Порочный» круг воспаления и зуда. 173

Глава 3. Проявления атопического дерматита . . 181

3.1. Атопический дерматит до 1-го года жизни. 185

3.2. Атопический дерматит у детей 190

3.3. Атопический дерматит у взрослых. 193

Глава 4. Диагностика атопического дерматита. . 197

4.1 Как отличить от аллергии? 201

4.2 Как найти аллерген? 203

4.3. Какие нужны анализы? 205

4.4. Какие анализы НЕ нужны? 211

Глава 5. Лечение АД 215

5.1. Методы терапии, направленные на восстановление
нарушенной функции кожного барьера 218

5.2. Уход за кожей 228

5.3. Боязнь гормональных препаратов,
мешающая лечению 236

5.4. Как поддержать ремиссию? Проактивная терапия . . 237

5.5. Поможет ли лечение кишечника? 239

5.6. Диета — враг или друг? 244

5.7. Специфика лечения тяжелого АД и АД у взрослых . . .	246
5.8 Как облегчить зуд?	249
5.9. А нужны ли антигистаминные?	251
5.10. Кожная инфекция. Как спастись?	253
5.11. Психолог облегчит течение атопического дерматита. Разве так бывает?	257
5.12 Траволечение. Надо ли?	265
Глава 6. Профилактика АД.	269
6.1. Гигиеническая теория. «Грязелечение»	271
6.2. Привыкание к аллергенам	275
6.3 Предотвратим ли АД?	280
6.4. Гормоны предотвратят астму?	281
Глава 7. Прогноз.	285
7.1. АД закончится? Сводка для родителей	290
7.2. Марш атопии. Что за какофония?	293
7.3. Как заподозрить бронхиальную астму?	294
Глава 8. Как жить с этим АДом?	299
8.1. Как не умереть с голоду на диете?	301
8.2. Как найти врача?	302
8.3 Когда идти к психологу?	312
8.4. О чем не принято говорить?	314
8.5. Мой ребенок не такой, как другие. Принять и простить?	315
8.6. Атопический дерматит зимой	317
8.7. Атопический дерматит на море	319
Заключение.	322
Истории болезни и лечения от первого лица	325
Список литературы	362

ПРЕДИСЛОВИЕ

«В детстве я так любил чесать себе щеки,
В детстве я так любил чесать себе джаз,
В детстве я так не любил немые упреки.
О, детство, детство, тебя не вернуть назад.
Не верь, если я краснею, когда на тебя залез.
Не верь, если я краснею, просто это диатез».

Петр Мамонов и Звуки Му. Песня «Диатез»

Для кого эта книга?

Экзема, диатез, аллергия...

По статистике, почти каждый пятый человек встречался с этими болячками в жизни. И абсолютно каждый слышал где-то и когда-то про загадочный диатез. Может, вам говорила мама: «У тебя был диатез на сладкое», а может, и сейчас есть отголоски того самого диатеза в виде красных сыпей под коленками или на сгибах локтей. Может, иногда кисти рук покрываются странными маленькими пузырьками и чешутся так, что хочется содрать с себя кожу, а успокаиваются только после нанесения гормонов. Тогда эта книга для вас.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Может, ваш малыш ни с того ни с сего начал краснеть, кожа стала шершавой и воспаленной. Может, с красными щеками ваш ребенок живет уже не один месяц и вы исключали все возможные подозрительные продукты из рациона, ведь врачи в один голос твердят: «Это аллергия!» А может, диатез так сильно нарушил материнское счастье, что вы несколько месяцев просидели на гречке, кабачках и индейке. Но кожа ребеночка все краснеет и краснеет, а вы все худеете и грустнеее с каждым новым днем и с каждым новым прыщиком. Тогда эта книга для вас.

Слова: «Мамочка, вы что-то съели! У ребенка красные щеки!» — каждый день можно услышать в поликлинике от заботливого медперсонала и даже от людей, не имеющих никакого отношения к медицине. У кого в детстве была аллергия на конфеты, мандарины и все красное, поднимите руку! У кого аллергия на мандарины ушла, когда вы съехали от мамы и принялись есть их тоннами, не мучаясь потом ночами от зуда, поднимите руку! А кто и сейчас, читая эти слова, потянулся рукой к заветной будоражащей зоне зуда? Поймали себя на чувстве — надо почесаться — да? Ведь, возможно, меня читают и взрослые, кто в детстве

ПРЕДИСЛОВИЕ

любил чесать щеки. Если эта книга заставит вас осознать природу своей болезни, прочувствовать эмоции, которые лежат под ощущением зуда, поменять собственную картину мира, ее миссия будет выполнена.

Я врач-педиатр, аллерголог-иммунолог, почти каждый день вижу пациентов с аллергией и общаюсь с детьми и взрослыми с диатезом — атопическим дерматитом. Я исследую тему аллергии и диатеза уже пять лет, все глубже и глубже погружаясь в проблему. Мне недостаточно было информации, которую пишут в учебниках для студентов медицинских вузов и в руководствах для нас, российских врачей. По этой причине я изучила все возможные клинические руководства других стран, посвященные атопическому дерматиту и аллергии, и постоянно слежу за новыми исследованиями. Но и этого мало. Я также получила образование в смежных областях: в сфере консультирования по лактации, перинатальной и детской психологии, семейному сну, чтобы видеть пациента в 3D-формате, целиком и полностью.

А еще я очень сочувствую своим пациентам, большим и маленьким, их родителям и хочу, чтобы люди жили счастливо, осознанно и могли позволить себе

ПРЕДИСЛОВИЕ

питаться так, как это необходимо для счастливой и здоровой жизни. С этой целью и была задумана книга — дать ход новым знаниям и поддержать пациентов и родителей маленьких пациентов с этим неприятным состоянием кожи.

Вы со мной? Тогда двигаемся дальше, в историю атопии и диатеза.



ГЛАВА 1

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ. Что это такое?

— В детстве-то как — наклеишь бумажную снежинку на окно, наденешь корону из стекла, налопаешься мандаринов до диатеза... и все, здравствуй, Новый год! — вздыхала Принцесса. — А сейчас вот сидишь и замораживаешься, что бы такого сделать, нацепить и слопать, чтобы почувствовать — приближается счастье...

Юлия Надежинская. «Сказки про принцессу»

Атопический дерматит (АД) в простонародье называют диатезом, точнее, его острую, младенческую форму. Даже некоторые врачи до сих пор пользуются этим термином. Почему? В чем разница? Откуда вообще взялось столь странное слово «диатез»? Это аллергия или это воспаление кожи? Давайте разбираться.

Немного древней истории

Атопический дерматит как заболевание, только еще неназванное, упоминался в древних трудах до нашей эры, во времена Древней Греции и египетской цивилизации. Ученые обнаружили характерные для атопического дерматита и экземы повреждения кожи у египетских мумий.

ГЛАВА 1

Почесуху, кожный зуд, характерные для экземы высыпания описывало множество авторов начиная с XVI века, на тот момент не понимая причины подобных болезней. В XIX веке вместе со стремительным научным прогрессом начало приходить новое понимание этой болезни, а с начала XX века появились в медицинской науке уже знакомые нам слова «аллергия», «атопия», «дерматит».

Атопическим дерматитом также могут страдать животные, например, ветеринары хорошо знакомы с этим состоянием у собак и кошек. Лечение у них схоже с таковым у людей.

АД на Руси называли шелудивостью, золотушностью, паршой. В XX веке в обиход отечественных обывателей пришли слова «экзема» и «диатез». Ниже приведены примеры из книги русского этнографа материнства и детства Г. М. Науменко «Народная мудрость и знания о ребенке»:

Юлия Бунина

«Малыш головку чешет и чешет, перхоть у него, кожа совсем сухая, волосики выпадают. Так я беру корни репейника, кладу в котелок и заливаю водой, чтобы она только прикрыла их. Потом ставлю в печь на легкий дух. Стоит, пока корни не размячатся. Тогда остуживаю этот отвар и процежи-

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

ваю. И каждый день смачиваю волосики ребенка этим отваром, пока они не укрепятся. Или вот беру горстку сухих измельченных листьев крапивы и заливаю стаканом крутого кипятка, и час настаиваю. После этот отвар процеживаю и, когда помою головку малышу, этот отвар втираю. Помогает очень хорошо. Некоторые делают отвар из шишек хмеля».

Белгородская область

«Это очень плохая болезнь — экзема, врачи ее не лечат, только могут притормозить. Красные пятна на лице и шелушатся так, такой шелухой. У нас тут бабка шептала от этой экземы. Она как-то коло сука в стене водила пальцем. Вот вокруг сучка в стене мизинцем так поводила-поводила, тогда и вокруг экземы. И приговор приговаривала. Потом толкла серу, сметаной растирала и мазала. И все у дитя сходило, все зажило».

«А мы-то по-простому эту экзему лечили. Этому самому малышу, у кого экзема есть, как он только сходит по-большему, так это берешь на чистую бумажечку и три раза приговариваешь: «Г..но г..ном отгоняю!» — и прикладываешь на худое место. Главное,