



O CO CHODZI Z ATOPOWYM ZAPALENIEM SKÓRY?



**MONIKA ŁOBAZA
MAGDALENA TRZECIAK**



LA ROCHE-POSAY

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



WSTĘP

Oddajemy w Państwa i Państwa dzieci ręce edukacyjną książeczkę, w której główny bohater, Drapcio, na co dzień zмага się z atopowym zapaleniem skóry. Wierzymy, że porady zawarte w tej formie pomogą Naszym Małym Pacjentom i Państwu, a Drapcio stanie się inspiracją w procesie leczenia i codziennego dbania o skórę.

Dziękujemy marce La Roche Posay za możliwość wydania Poradnika oraz wsparcie chorych na atopowe zapalenie skóry.

lek. med. Monika Łobaza
dr hab. n. med. Magdalena Trzeciak, prof. GUMed



SPIS TREŚCI

Poznajmy się - 4

Dlaczego choruję na AZS? - 5

Jak wygląda nasza skóra? - 5

Moja skóra z AZS - 6

Jak pomóc naszej skórze? - 6

Idealny emolient dla mojej skóry - 7

Mój dzień - 8

W szkole - 10

Na boisku - 10

U lekarza - 11

Wieczorem w łazience - 12

Przed snem - 13

Jak codziennie smaruję swoją skórę? - 14

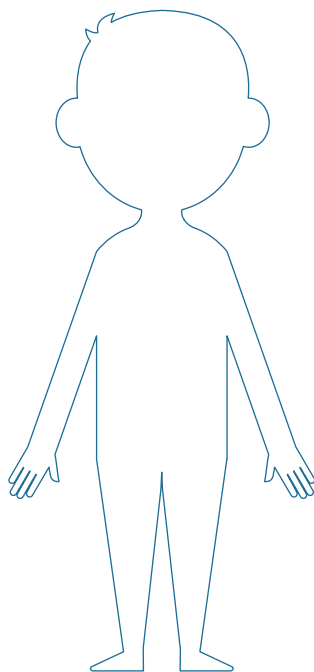
Słowo na zakończenie - 14

Mój tygodniowy plan dbania o skórę - 15

POZNAJMY SIĘ

Cześć! Jestem **Drapcio** i odkąd pamiętam, choruję na atopowe zapalenie skóry. Moja skóra jest sucha, czasami robi się czerwona i bardzo swędzi. Jeżeli tak jak ja macie **atopowe zapalenie skóry**, to pewnie wiecie, o czym mówię. A jeśli nie, to na pewno znacie kogoś, kto zmagają się z tą chorobą. Jest bardzo częsta u dzieci.

Wszyscy różnimy się od siebie i dlatego u każdego atopowe zapalenie skóry może wyglądać trochę inaczej. U niektórych dzieci skóra jest czerwona tylko pod kolanami i w zgięciach łokciowych. Niektórzy mają czerwone policzki, a czasami też rączki i paluszki. Są dni, kiedy wysypki prawie nie ma, a w inne dni całe ciało jest czerwone i bardzo swędzi.



A teraz narysuj siebie i przedstaw się. Możesz również pokolorować miejsca, w których najczęściej pojawia się wysypka.

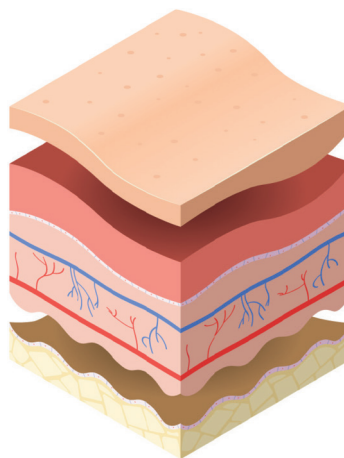
DLACZEGO CHORUJĘ NA AZS?

Teraz pewnie zastanawiacie się, skąd bierze się ta choroba. Muszę Was rozczarować – sam nie znam odpowiedzi na to pytanie. Kiedyś pytałem o to moją Panią Dermatolog – to taki lekarz, który zajmuje się skórą. Powiedziała, że atopowe zapalenie skóry jest bardzo skomplikowane i nie ma tylko jednej przyczyny. Brzmi tajemniczo, prawda?

Pewnego razu dowiedziałem się od babci, że gdy mój tata był mały, to jego skóra wyglądała zupełnie jak moja. Też była czerwona i bardzo swędziała. Gdybyście zobaczyli teraz mojego tatę, zdziwilibyście się, jaki jest duży i silny. A po jego chorobie nie ma już ani śladu.

JAK WYGLĄDA NASZA SKÓRA?

Czy wiedzieliście, że skóra to największa część ciała? Może ważyć aż 5 kg! Ciemna, jasna, z piegami lub bez nich – każda jest wspaniała. Skóra jest jak tarcza chroniąca przed obcymi cząsteczkami. Zbudowana jest ze specjalnych komórek, które znajdują się bardzo blisko siebie, jedna obok drugiej. Przypomina to mur z cegieł. Przestrzeń między komórkami wypełniają specjalne substancje – lipidy. Są one klejem dla komórek. To dzięki nim nasza tarcza skórna jest szczelna i nie ma w niej żadnych pęknięć. Jak już mówiłem, choruję na atopowe zapalenie skóry. To znaczy, że ma ona mało lipidów. Komórki nie są odpowiednio sklezione, dlatego tarcza skórna robi się dziurawa. Wtedy do środka przedostają się obce cząsteczki. Moje ciało chce się bronić przed nimi, więc rusza do ataku. I tu zaczyna się kłopot, bo skóra robi się czerwona, sucha i zaczyna swędzieć.



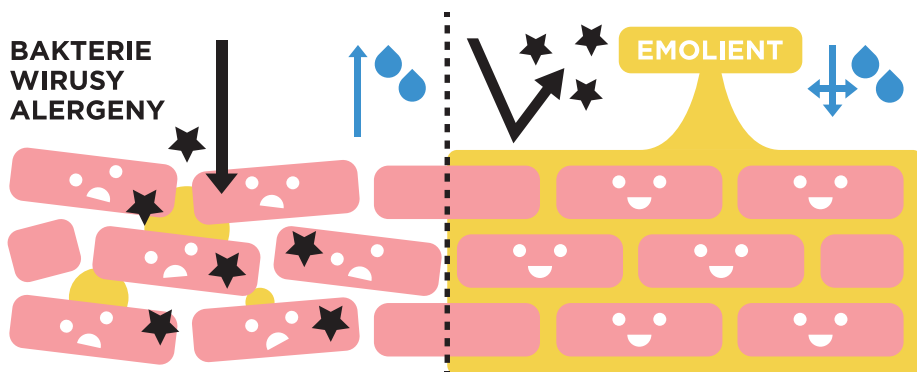
Pamiętaj! Gdy się drapiesz, w Twojej tarczy skórnej pojawia się więcej pęknięć. Przez to wiele nieprzyjaznych cząsteczek może przeniknąć przez skórę, która zacznie swędzieć jeszcze mocniej.

MOJA SKÓRA Z AZS



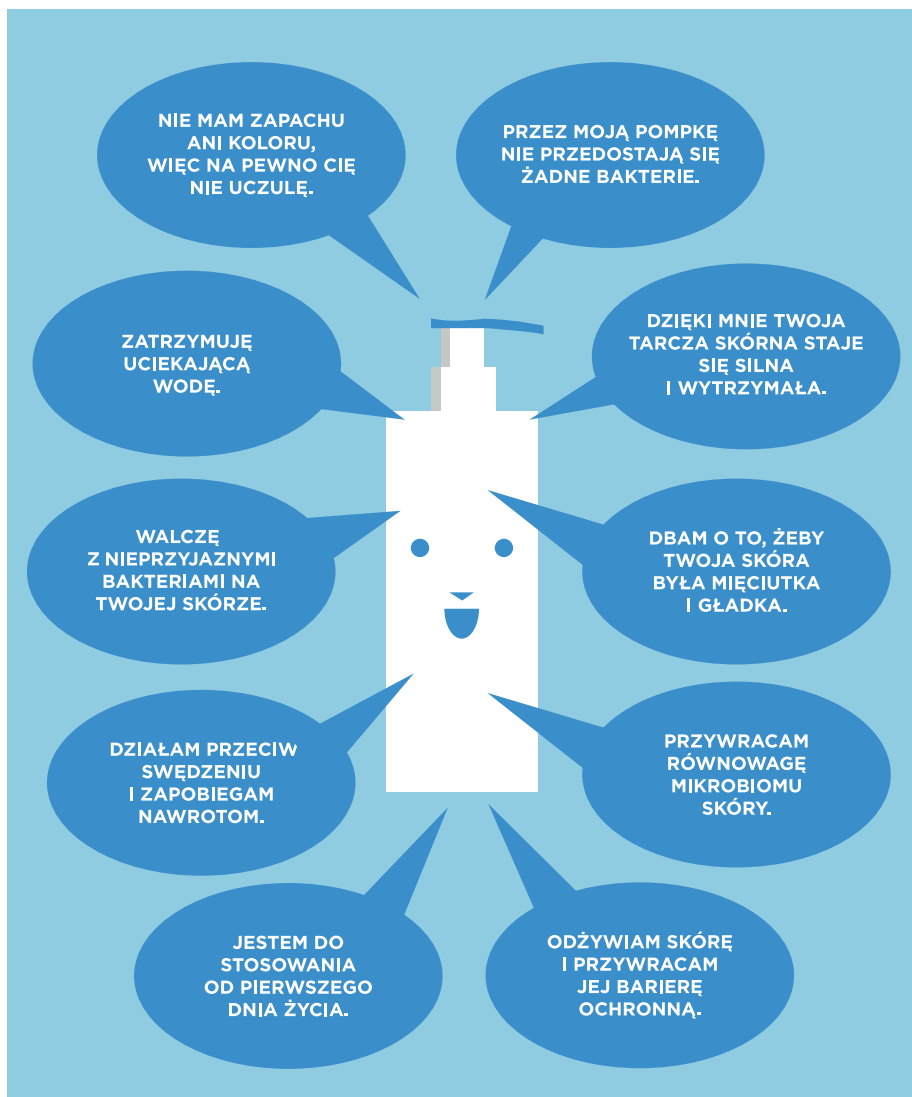
JAK POMÓC NASZEJ SKÓRZE?

Wicie, czym można naprawić skórą tarczę?
Specjalnym kremem - **EMOLIENTEM**.



IDEALNY EMOLIENT DLA MOJEJ SKÓRY

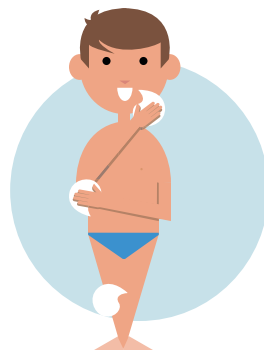
Emolienty mogą mieć różne nazwy i opakowania. Wasi rodzice na pewno wybiorą odpowiedni dla Was.



MÓJ DZIEŃ

W ŁAZIENCIE

Codziennie rano pamiętam o tym, żeby dokładnie posmarować całe ciało moim ulubionym emolientem. To nie trwa długo. Rachu-ciachu i gotowe. To bardzo ważne, żeby skóra nie była sucha i nie swędziała, kiedy będę w szkole. Są dni, kiedy moja skóra nie jest ani trochę czerwona i wcale nie swędzi. Ale nawet wtedy pamiętam o codziennym używaniu emolientu. Mam to w zwyczaju, zupełnie jak mycie zębów.



PRZED SZAFĄ

W mojej szafie jest dużo luźnych ubrań z przyjemnego i miękkiego materiału. Nie znoszę gryzących swetrów i ciasnych spodni! Już na samą myśl o nich swędzi mnie całe ciało. Na szczęście mama zawsze kupuje ubrania z bawełny, które są odpowiednie dla mojej skóry. Usuwa z nich wszystkie metki, ponieważ czasem mogą mocno zdenerwować, podrażniając skórę.



W SZKOLE

Poznajcie Zosię. To moja najlepsza koleżanka. Ona też choruje na atopowe zapalenie skóry. Dzisiaj na lekcji matematyki Pani sprawdzała zadania domowe. Nagle zauważyłem, że Zosia nerwowo szuka czegoś w plecaku.

- Zapomniałam mojego zeszytu - powiedziała.
- Chwilę później spojrzałem na rączki Zosi, które zrobiły się całe czerwone od drapania. Na szczęście zawsze w plecaku noszę małą tubkę emolientu.
- Zosiu, postaraj się nie drapać. Przez to bardziej niszcysz skórę i będzie Cię ona swędzieć jeszcze mocniej - powiedziałem. Podałem jej krem.
- Trudno jest się nie drapać, ale spróbuję - powiedziała Zosia.



Pamiętajcie – gdy się denerwujecie i Wasza skóra zaczyna mocno swędzieć, szybko posmarujcie ją emolientem i spróbujcie pomyśleć o czymś przyjemnym. Zawsze gdy mam ochotę się podrapać, przypominam sobie, że to tylko pogarsza sprawę. Może macie ulubione puzzle do układania albo kolorowankę do pokolorowania? Wtedy szybko zapomnicie o swędzeniu.

NA BOISKU

W wolnych chwilach gram też z tatą i bratem. Bardzo to lubię! Gdy dorosnę, chciałbym zostać piłkarzem. Jednak po treningu zawsze jestem cały czerwony i spocony, a moje ciało mocno swędzi. Na szczęście mam na to sposób! Po powrocie do domu biorę szybką kąpiel w letniej wodzie i smaruję całe ciało moim kremem.

Nigdy nie zrezygnuję z piłki nożnej. I Wy też nie powinniście rezygnować ze sportu. Musicie tylko pamiętać, żeby zaraz po skończonej aktywności ruchowej dokładnie umyć całe ciało letnią wodą i nałożyć swój ulubiony emolient. Sport to zdrowie!

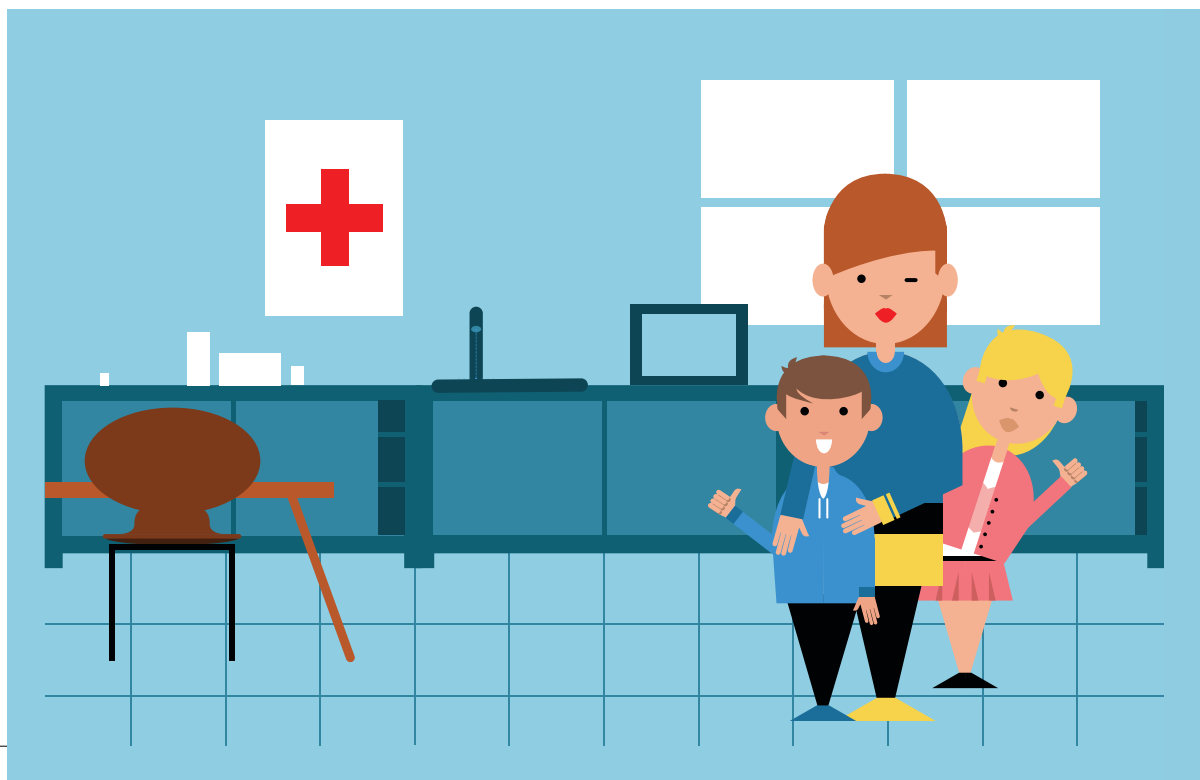


U LEKARZA

Moja Pani Doktor to bardzo miła osoba. Zawsze dokładnie ogląda moją skórę i cierpliwie odpowiada na wszystkie pytania. Zapisuje mi różne maści i kremy, których nazw niestety nie potrafię zapamiętać. Pani Doktor dokładnie objaśnia mojej mamie i mnie, jak je stosować.

W moim pokoju na ścianie wisi plansza, na której zakreśliłam obrazek, gdy tylko posmaruję się emolientem. Taką samą znajdziecie na końcu tej książeczki. Wytnijcie ją i zaznaczajcie razem ze mną.

Dzięki temu, że często odwiedzam Panią Doktor, moja skóra z dnia na dzień wygląda coraz lepiej.



W ŁAZIENCIE

Pora na wieczorną kąpiel. Przez cały dzień na mojej skórze gromadzą się różne zanieczyszczenia. To sprawia, że swędzi ona jeszcze mocniej. Żeby się ich pozbyć, biorę kąpiel.

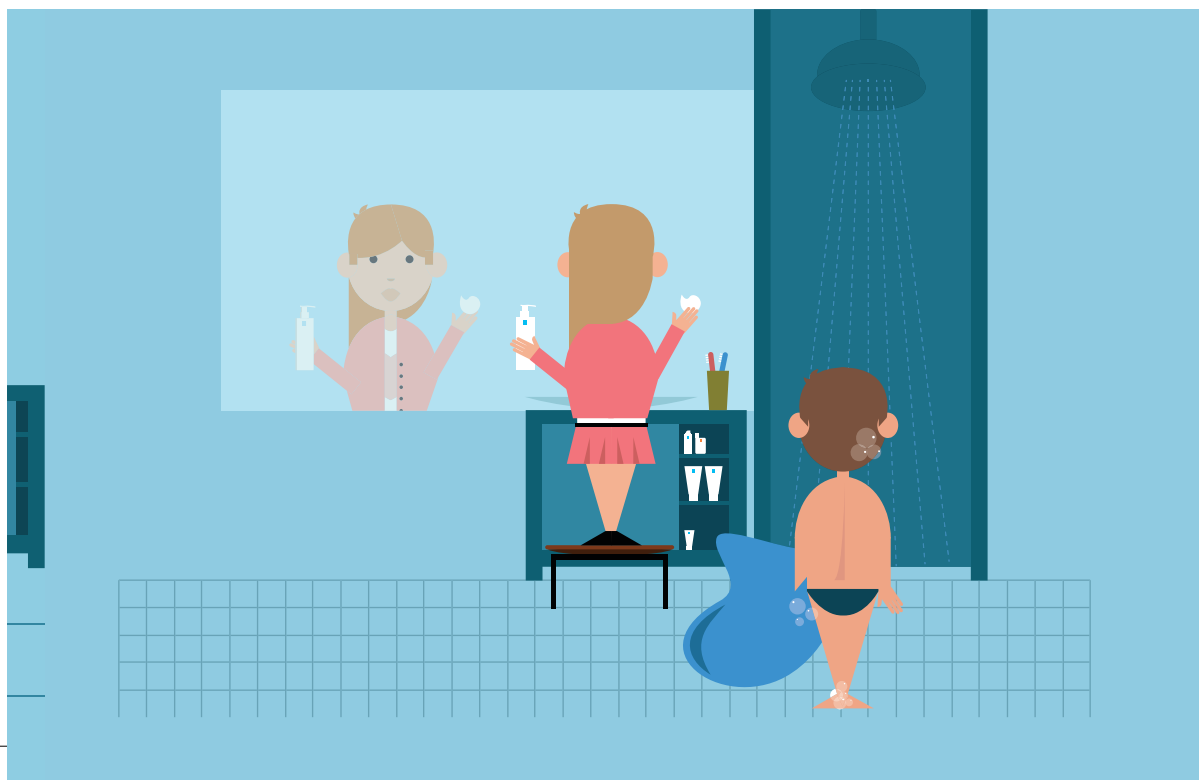
Jestem mistrzem szybkich kąpeli! Żadna nie trwa dłużej niż dziesięć minut. Woda nie może być ani za gorąca, ani za zimna.

Kąpiel z bąbelkami? To nie dla mnie. Zamiast tego używam delikatnego kremu myjącego specjalnie do skóry atopowej.

Po kąpeli osuszam się miękkim ręcznikiem. Nie wycieram się nim mocno, ale delikatnie przykładam go do skóry.

Jak najszybciej smaruję całe ciało emolientem. Nie mogę dopuścić, żeby moja skóra zrobiła się sucha. I Wy też nigdy nie powinniście się ociagać. Im szybciej posmarujecie skórę, tym będzie bardziej miękka i sprężysta. A co najważniejsze – nie będzie swędzieć.

Przyznam się Wam, że czasami robię się bardzo leniwy. Chciałbym jak najszybciej znaleźć się w łóżku pod ciepłą kołderką. Wtedy moja mama zawsze przypomina: „Drapcio, jeżeli chcesz smacznie spać i nie mieć swędzących snów, musisz się posmarować!”



PRZED SNEM

Teraz jestem wykąpany i posmarowany. Zakładam piżamę i całą naprzód pod kołderkę!

- Drapciu, nie tak szybko! Pamiętaj, że musimy jeszcze nałożyć specjalną maść od Pani Dermatolog.

Prawie zapomniałem! Pod kolanami mam kilka bardzo upartych i czerwonych plamek, które nie chcą zniknąć. To o nich mówiła Pani Dermatolog, kiedy dawała mamie karteczkę z tajemniczą maścią.

- Oj Drapciu, to nie żadna tajemnica. To lekarstwo, które pozwoli nam wyleczyć te czerwone, swędzące plamki. Bez niego nie pozbędziemy się ich tak łatwo.

Przed pójściem spać mama na chwilę otwiera okno w moim pokoju. Robi tak odkąd pamiętam.

- Nie chcemy, żeby powietrze było suche jak na pustyni - mówi.

Niektóre osoby z atopowym zapaleniem skóry są uczulone na **ROZTOCZE**. To takie małe stworki, które mieszkają w kurzu. Jeżeli też macie alergię na roztocze, to rozejrzyjcie się dokładnie po moim pokoju. Znajdźcie wszystkie wskazówki.

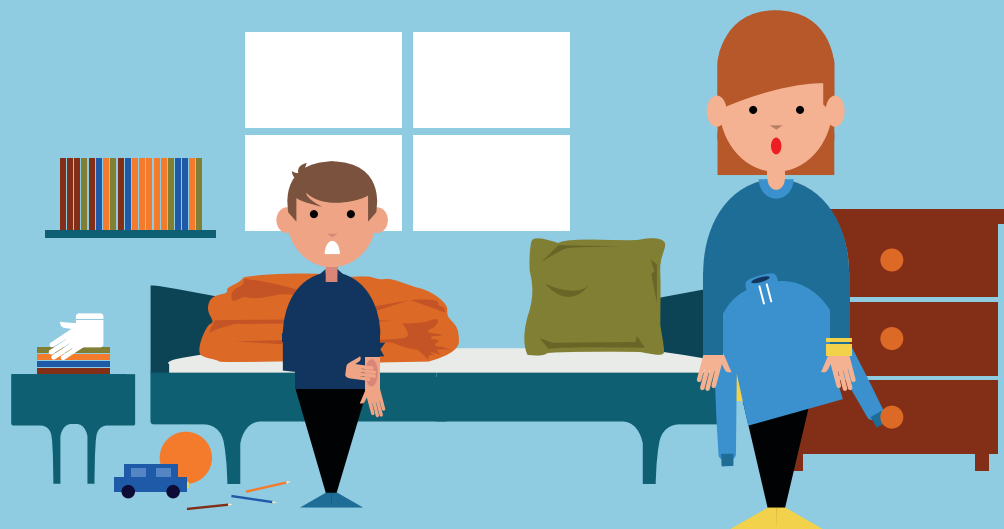
ŚCIANY
BEZ TAPET

BRAK
DYWANU
I ZASŁON

NIGDZIE
NIE WIDĄĆ
PLUSZAKÓW

NA STOLIKU NOCNYM
REKAWIČKI
BAWELNIANE
I SZTYFT PRZECIW
SWĘDZENIU

POKÓJ
CZĘSTO
SPRZĄTANY,
ZABAWKI SCHOWANE



JAK CODZIENNIE SMARUJĘ SWOJĄ SKÓRĘ?



1

DŁONIE!

Zawsze zaczynam od umycia rącek.



2

KREM

Wyciskam sporą ilość kremu i rozcieram w dłoniach. Dzięki temu krem nie będzie taki zimny.



3

NOGI

Najpierw jedna noga, a później druga, zaczynając od stóp.

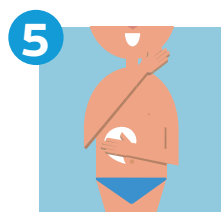


4

RĘCE

Narysujcie kremem jakiś kształt i później rozsmarujcie. Ja czasami robię kropki i udaję, że jestem biedronką!

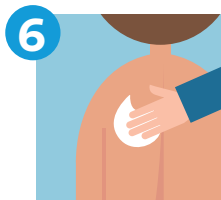
Na razie omijam te miejsca, gdzie jest bardzo czerwono - tam mama posmaruje mnie specjalną maścią od Pani Doktor



5

BRZUSZEK

Nie zapominam też o brzuszku i o pupie.



6

PLECY

Przy smarowaniu pleców zawsze proszę mamę o pomoc.



7

SZYJA I BRODA

Na koniec bardzo delikatnie smaruję buzię i szyję. Pamiętajcie też o posmarowaniu uszu!



8

CZEKAM















Cierpliwie czekam, aż skóra przestanie się kleić. W tym czasie myję zęby. Rachu-ciachu i gotowe.

SŁOWO NA ZAKOŃCZENIE

Na mnie już pora. Bardzo się cieszę, że Was poznałem. Jeżeli chcielibyście jeszcze o coś zapytać, koniecznie **porozmawiajcie ze swoim lekarzem**. I zawsze pamiętajcie o **SMAROWANIU Waszej wspaniałej SKÓRY!**















Drapcio















MÓJ TYGODNIOWY PLAN DBANIA O SKÓRĘ

PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						
PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						




MÓJ TYGODNIOWY PLAN DBANIA O SKÓRĘ

PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
 	 	 	 	 	 	 

PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
 	 	 	 	 	 	 



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



MASZ WIĘCEJ
PYTAŃ?
ZAPYTAJ
SWOJEGO
LEKARZA!

**POŁĄCZMY SIŁY W WALCE
Z ATOPIĄ U TWOJEGO DZIECKA!**

Już od 2015 roku La Roche-Posay pomaga dzieciom z atopią i ich bliskim w ramach **Programu Rodziny Lipikar**. W tym czasie opieką zostało objętych już ponad 1000 rodzin!

Rekrutacja do Programu Rodziny Lipikar odbywa się każdego roku. Bądź na bieżąco i dołącz do nas!

 **RODZINY
LIPIKAR**
POMAGAMY DZIECIOM Z ATOPIĄ

