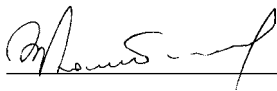


**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель министра здравоохранения



В.В. Колбанов

13 мая 2005 г.

Регистрационный № 109–1104

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ
В АЛЛЕРГОШКОЛАХ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ 12–18 ЛЕТ,
БОЛЬНЫХ АТОПИЧЕСКИМ ДЕРМАТИТОМ**

Инструкция по применению

Учреждение-разработчик: Белорусская медицинская академия
последипломного образования

Авторы: М.Е. Новикова, д-р мед. наук, доц. В.Ф. Жерносек

ПОКАЗАНИЯ К ОБУЧЕНИЮ

Цель обучения — обеспечить пациента, страдающего атопическим дерматитом, необходимой информацией для повышения эффективности терапии, надежного контроля течения болезни и улучшения качества жизни посредством образования больного.

Обучение в аллергошколах показано детям и подросткам 12–18 лет, больным атопическим дерматитом.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 12–18 ЛЕТ

Предлагаемая программа может использоваться в аллергошколах, астма-школах, отделениях реабилитации детских поликлиник при обучении детей и подростков 12–18 лет, страдающих атопическим дерматитом.

Для оптимального обучения и управления слушателями необходимо сформировать группы с числом пациентов не более 6 человек.

Цикл обучения состоит из 3 занятий, каждое по 45 мин.

Важны профессиональные навыки по детской психологии, чтобы дети полностью доверяли преподавателю.

Занятие 1. Что такое атопический дерматит?

Цель: дать понятие аллергии в целом. Рассказать о строении и функции кожи в норме и при атопическом дерматите, причинах, вызывающих обострение заболевания.

Содержание и структура занятия:

1. Понятие «аллергия».

Атопический дерматит является аллергическим заболеванием.

Аллергия — это необычайно повышенная чувствительность организма к различным веществам, безвредным или даже полезным для большинства других людей. Эти вещества называются аллергенами. Иными словами, *аллергены* — это вещества, способные вызвать у чувствительного к ним человека аллергическую реакцию (например, чихание, насморк, слезотечение, приступ бронхиальной астмы, в тяжелых случаях — аллергический шок).

Аллергенами могут быть широко распространенные и безопасные для здорового человека вещества, окружающие нас в повседневной жизни или поступающие с пищей.

Важно заметить, что попадание аллергена в организм человека впервые может никак не проявиться, но это не значит, что организм не отреагировал на него. В период между первым проникновением аллергена в организм и повторным, после которого возникает уже явная аллергическая реакция, иммунная система хранит в памяти особенности аллергена. При повторном вторжении в организм аллергенов готовится ответная реакция. Вырабатываются специфические антитела для нейтрализации аллергенов. При последующем контакте этот антиген распознается и атакуется уже имеющимися в организме антителами. В ходе этой реакции выделяются активные вещества (медиаторы), вызывающие различные аллергические реакции.

2. Строение и функции кожи.

Кожа человека состоит из двух слоев: эпидермиса и дермы.

Эпидермис — наружный слой кожи. Под ним находится дерма. Эпидермис тонкий. Наружная его часть представлена роговым слоем. Последний состоит из клеток, которые постоянно обновляются. В области соприкосновения с дермой в эпидермисе располагается слой клеток, способных делиться. Из этих клеток постепенно образуется роговой слой. При отмирании клетки рогового слоя слущиваются с кожи.

Дерма питает эпидермис. В ней находятся кровеносные сосуды, а также нервные окончания, потовые и сальные железы, луковицы волос.

Функции кожи:

1. Защитная — кожа является барьером от проникновения в организм микробов и других чужеродных агентов.
2. Регуляция теплового обмена.
3. Участие в обмене веществ (например, в образовании витамин-D-подобного вещества).
4. Дыхательная.
5. Рецепторная.

Иллюстрация: таблица или макет со строением кожи.

3. Изменения в коже при atopическом дерматите.

При atopическом дерматите в коже развивается аллергическое воспаление. Кожа наполняется разными частичками крови и клетками аллергии (эозинофилами). Эти клетки выделяют различные

вещества. Одним из таких веществ является *гистамин*, который совместно с другими активными веществами вызывает повреждение кожи и симптомы болезни. Иными словами, аллергены вызывают *аллергическое воспаление*, типичное для любой аллергической реакции: отек, покраснение кожи и слизистых оболочек, раздражение нервных клеток (зуд).

Кроме того, необходимо подчеркнуть, что такое же аллергическое воспаление наблюдается и в желудочно-кишечном тракте, так как кожа и слизистая ЖКТ закладываются внутриутробно из одной эмбриональной ткани.

4. Характеристика и причины атопического дерматита.

Атопический дерматит — одно из распространенных заболеваний детского возраста. Это неинфекционное хроническое заболевание, развивающееся у лиц с наследственной предрасположенностью.

Часто болезнь проявляется в первые годы жизни ребенка. У многих детей впоследствии отмечаются и другие аллергические заболевания (аллергический ринит, бронхиальная астма и др.), поэтому дети с атопическим дерматитом должны обязательно наблюдаться у аллерголога.

Основными аллергенами при атопическом дерматите являются *пищевые*. Все продукты можно разделить на высокоаллергенные и те, которые обычно хорошо переносятся (табл. 1).

Таблица 1

Классификация пищевых продуктов по степени их аллергизирующей активности

Степень аллергизирующей активности продукта		
высокая	средняя	слабая
Коровье молоко, яйца, куриное мясо, рыба, орехи, мед, грибы, цитрусовые, клубника, малина, земляника, черная смородина, ежевика, хурма, виноград, ананасы, дыня, гранаты, томаты, морковь, свекла, сельдерей, шоколад, кофе, какао, горчица, пшеница, рожь	Крольчатина, свинина, индейка, картофель, горох, абрикосы, персики, бананы, красная смородина, клюква, зеленый перец, капуста, кукуруза, рис, гречка, овес, ячмень	Баранина нежирных сортов, конина, миндаль, грунтовой зеленый огурец, кабачки, пагиссоны, тыква светлых тонов, репа, яблоки зеленой и желтой окраски, белая черешня, белая смородина, крыжовник, слива, черника, арбуз

Причиной атопического дерматита могут быть и *бытовые аллергены*: домашняя и библиотечная пыль, микроклещи домашней пыли.

Причиной может быть *перхоть, шерсть пух, перо, выделения домашних животных и птиц* (собаки, кошки, хомяки, мыши, крысы, лошади, кролики, попугаи и т. д.). Аллергенами являются не сами перья птиц, а микроскопические вещества (протеины), которые попадают на них со слюной, мочой, выделениями кожи и оперения. Эти частички могут сохраняться в доме на коврах, мебели в течение нескольких месяцев.

Причиной могут быть и *микроскопические семена (споры) плесневых грибов*. Плесень находится на предметах растительного и животного происхождения, а также в сырых, плохо проветриваемых, затемненных местах с высокой влажностью. Дрожжевые грибки, содержащиеся в кефире, квасе, сдобном тесте, плесневых сортах сыра, также могут вызвать обострение атопического дерматита.

Важно отметить, что аллергенами являются также пыльца растений, лекарственные средства.

Ухудшить течение атопического дерматита могут такие раздражители, как табачный дым, красители, ароматизаторы, вкусовые добавки, пищевые консерванты, отрицательные эмоции, колебания температуры и влажности, красители и ароматизаторы парфюмерных средств.

Отмечено, что состояние кожи ухудшает ее контакт с синтетической, шерстяной одеждой,akraхмаленное постельное белье и рубашки, тесная неудобная обувь. Имеют значение также хронические инфекции в семье.

Иллюстрации: таблицы, рисунки с различными аллергенами и неспецифическими триггерами атопического дерматита.

5. Признаки атопического дерматита.

Признаками атопического дерматита являются:

- зуд кожи;
- покраснение кожи;
- мокнутия на коже;
- утолщенный и грубый рисунок кожи;

– сухость и шелушение кожи.

Иллюстрация: плакат с перечнем признаков атопического дерматита.

Проводится контроль знаний.

6. Беседа: «Расскажи о симптомах своей болезни».

7. Задание на дом: «Составь список аллергенов и других раздражителей, ухудшающих течение твоей болезни».

Занятие 2. Что помогает избежать обострения атопического дерматита?

Цель: научить мерам неспецифической профилактики атопического дерматита.

Содержание и структура занятия:

1. Беседа по домашнему заданию.

Обсуждаются аллергены и неспецифические триггеры при атопическом дерматите.

Иллюстрации: таблицы и рисунки с различными аллергенами и неспецифическими триггерами.

2. Диета при атопическом дерматите.

Исключить из питания пищевые аллергены и продукты, которые могут ухудшить течение болезни — это основа лечения болезни.

Из питания исключаются продукты, которые вызывают ухудшение атопического дерматита. Резко ограничиваются или исключаются высокоаллергенные продукты питания, а также продукты, включающие красители, ароматизаторы, консерванты, вкусоароматические добавки. Не допускается переедание, исключаются острые приправы, копчености, маринады, квашения. Основу питания составляют продукты с низкой и средней аллергенностью (см. табл. 2). Необходимо помнить, что фрукты и овощи желателно мыть с мылом, чтобы избавиться от химикатов, которыми их обрабатывают. Пища готовится на пару, отваривается или запекается. Вместо сахара используется фруктоза. Питание должно быть полноценным (особенно по белкам). Режим питания — 5 раз в день.

Таблица 2

Состав гипоаллергенной диеты

Продукты	Разрешаются	Запрещаются
Хлеб	Белый, серый, черный, несдобное печенье, несдобный пирог с яблоками	Сдоба, пирожные
Закуски	Салаты из свежей капусты, свежих огурцов, винегреты (при переносимости моркови и свеклы), творог (при переносимости коровьего молока)	Томаты, икра, консервы, сельдь
Жиры	Масло сливочное (в ограниченном количестве), растительное масло, свиное сало	
Молочные продукты (при переносимости)	Молоко (кипятить не менее 15 мин), сухое молоко, кефир, ацидофилин, сметана (в ограниченном количестве), творог, творожная запеканка	Сливки
Мясные продукты и блюда из них, рыба	Кроличье мясо, нежирная свинина, индейка (отваренное, тефтели, бефстроганов, фрикадельки)	Рыба, мясо курицы, телятина, говядина
Яйца	Сваренные вкрутую, не более 1–2 раз в неделю (при переносимости)	
Крупы и блюда из них	Каша: гречневая, овсяная, перловая, рисовая (не более 1 раза в день), макаронные изделия	
Супы	Овощные, крупяные	Мясные бульоны, грибные супы
Овощи, фрукты, зелень и блюда из них	Картофель, капуста, морковь и свекла (при переносимости в ограниченном количестве), яблоки свежие и печеные, клюква, черника, черная смородина (при переносимости в ограниченном количестве)	Грибы, зеленый горошек, цитрусовые, гранаты, клубника, дыня, орехи, груша
Напитки и сладости	На фруктозе: компоты из свежих ягод или сухофруктов (рекомендованных выше), минеральная вода, чай	Шоколад, кофе, какао, конфеты

Исключение виновного продукта и диета назначается минимум на 3 мес. Иногда диета должна быть и более длительной — от 6 до 12 мес.

Иллюстрации: таблицы, листовки с перечнем продуктов, рекомендуемых и исключаемых при атопическом дерматите.

3. Быт, лишенный аллергенов, при атопическом дерматите.

Если убрать причину болезни — болезнь отступает. Так происходит и при атопическом дерматите. Кроме устранения пищевых аллергенов важно убрать из окружения источники бытовых, эпидермальных и грибковых аллергенов. Рассказывается о комплексе мероприятий по созданию малоаллергенного быта и комплексе мер по уменьшению численности микроклещей домашней пыли:

Основными аллергенами в быту являются:

- микроскопические клещи домашней пыли;
- домашняя пыль;
- микроскопические плесневые грибы;
- перо подушки, пух и перо птиц;
- шерсть и перхоть домашних животных;
- тараканы.

Микроскопические клещи домашней пыли заселяют прикроватные ковры, постельные принадлежности. Питаются клещи органическими остатками (слущивающиеся с кожи человека клетки, перо, пух, шерсть). Микроскопические плесневые грибы обитают в сырых помещениях, ванных комнатах, трубах систем водопровода и канализации, цветочных горшках. Домашняя пыль содержит аллергены микроклещей, тараканов, микрогрибов, шерсть и перхоть домашних животных и др.

Уменьшить риск аллергизации и обострений атопического дерматита можно, создав гипоаллергенный быт. *Гипоаллергенный (малоаллергенный) быт* — это быт с минимальным количеством аллергенов и неспецифических раздражителей (табачный дым, дым костра, резкие запахи парфюмерии и средств бытовой химии) в окружающей человека среде.

Для создания гипоаллергенного быта важно:

1. Уменьшить численность микроклещей домашней пыли.

Даже синтетические одеяла, подушки и матрасы не обеспечивают достаточной защиты от контакта с клещами. Поэтому для них надо использовать специальные противоаллергические защитные чехлы, которые исключают воздействие аллергенов пера, шерсти.

Постельное белье желательно стирать при температуре 60° С еженедельно, так как клещи могут жить в нем.

Телевизор и компьютер необходимо убрать из комнаты ребенка с аллергией, так как вокруг них значительно повышена концентрация домашней пыли.

Откажитесь от ковров в доме. Если это невозможно, необходимо обрабатывать ковры средствами, уничтожающими клещей (акарициды).

Рекомендуется пользоваться мебелью, которую можно вытирать. Мебель, обитую тканью, нужно обрабатывать как минимум 2 раза в неделю, в том числе ручки, подлокотники и спинки.

Уберите тяжелые занавеси. Занавески должны быть хлопчатобумажными или льняными. Их надо часто стирать в горячей воде. Лучше использовать жалюзи.

Клещи лучше всего размножаются при относительной влажности 75–80% и не могут жить при относительной влажности ниже 50%. Поэтому избегайте переувлажнения воздуха, пользуйтесь кондиционером.

Используйте пылесос с фильтром для мельчайших частиц, лучше использовать моющий пылесос.

Ребенок с аллергией не должен брать меховые игрушки в кровать. Их надо чистить пылесосом, обрабатывать химическими средствами чистки, стирать в горячей (60° С) воде или класть на ночь в морозильник (–20° С), чтобы уменьшить количество клещей.

2. Убрать другие источники аллергенов.

Максимально избавьтесь от лишних вещей, накапливающих пыль (ковры, портьеры, шкуры животных, мягкая мебель и др.).

Делайте ежедневно влажную уборку пола и других гладких поверхностей. Деревянный и паркетный пол надо покрасить или покрыть линолеумом.

Ребенок с аллергией не должен присутствовать при уборке квартиры обычным пылесосом. Рекомендуется применять моющий пылесос.

Не рекомендуется держать в доме животных и птиц. Помните, что неаллергенных животных не бывает и аллергенность животных не зависит от длины их шерсти.

Тщательно проветривайте квартиру и следите за свежестью воздуха ночью. Пользуйтесь воздухоочистительными приборами.

Книги, одежду, белье храните в закрытых шкафах.

Ребенок с аллергией не должен находиться в контакте с веществами бытовой химии: бытовыми аэрозолями, моющими и чистящими средствами, красками для ремонта квартир.

Парфюмерные средства, особенно в аэрозольной форме, нельзя распылять в присутствии ребенка с аллергией.

Не рекомендуется держать комнатные растения, так как в цветочных горшках размножаются плесневые грибы.

В доме не должно быть отсыревающих пятен на потолках и стенах. Пол ванной и туалета нельзя покрывать линолеумом. Необходимо устранить течь из труб водопровода и канализационной системы, так как скопление влаги способствует росту плесневых грибов.

Иллюстрации: листовки с рекомендациями по созданию гипоаллергенного быта и комплексом мер по уменьшению численности микроклещей домашней пыли.

4. Правила ухода за кожей при атопическом дерматите.

Кожа должна быть чистой.

Желательно ежедневно принимать негорячий душ или ванну. Пользоваться только жирными сортами мыла (например, детским) и специальными низкоаллергенными шампунями (например, «Фридерм-рН-баланс»). Нельзя растирать кожу синтетической мочалкой, лучше использовать хлопчатобумажную варежку/мочалку.

Кожу после душа и ванны смягчают детским кремом или маслом. Крем и масло подбирают индивидуально.

Кожу смягчают столько раз в день, сколько нужно, чтобы она оставалась мягкой на протяжении суток.

Постельное белье и первый слой одежды должны быть из хлопка или льна. Стирать их надо мылом или специальными неаллергенными порошками.

Для девочек следует исключить обилие косметики (помада, тушь, тени, пудра).

5. Контроль знаний.

В качестве обучения можно предложить задачу.

Задача: Мальчику 14 лет. Болен атопическим дерматитом в течение 7 лет. Ухудшение состояния кожи наблюдается после употребления молочных продуктов, жвачки. Спит на перьевой подушке. Часто ест мороженое. В доме живет кот. Задание: Что можно посоветовать мальчику?

Иллюстрация: текст задачи.

6. Задание на дом: подумать, что надо изменить в твоём питании, уходе за кожей и у вас в доме, чтобы атопический дерматит у тебя протекал легче (составь план мероприятий).

Занятие 3. Лекарства при атопическом дерматите.

Решение проблем, связанных с болезнью, в школе и дома

Цель: сформировать понимание алгоритма лечебной помощи и подготовить ребенка к решению возможных психологических проблем, связанных с атопическим дерматитом.

Содержание и структура занятия:

1. Беседа по домашнему заданию.

2. Виды медикаментов для лечения атопического дерматита.

Для лечения атопического дерматита используются лекарства для приема внутрь и для местного применения.

Лекарства для приема внутрь применяются для:

- уменьшения симптомов дерматита (зуда, изменения кожи);
- уменьшения степени аллергического воспаления в коже.

Лекарства для уменьшения симптомов атопического дерматита применяются в период ухудшения течения болезни. Этими препаратами являются анти(противо)гистаминные средства. Они уменьшают действие гистамина, который выделяется клетками аллергического воспаления. Пример: лоратадин/кларитин, эриус, телфаст и др.

Лекарства для уменьшения степени аллергического воспаления работают на будущее (перспективу). Они облегчают течение болезни, подавляют аллергическое воспаление в коже. Такие лекарства применяются длительно (от 1 до 6 мес.), после купирования острых проявлений заболевания. Пример: кетотифен, зиртек и др.

Существуют и *лекарства для местного применения* на пораженные участки кожи. Они быстро снимают воспаление, восстанавливают нормальное строение кожи. Их делят на 2 группы: гормональные и негормональные.

Во всем мире при ухудшении атопического дерматита начинают лечение с гормональных препаратов. Они по строению сходны с естественными гормонами любого человека. Современные препараты практически не всасываются с кожи и совсем не влияют на состояние организма человека. Пример: адвантан, элоком.

При ухудшении состояния кожи гормональные мази применяют от 3 дней до 2–3 недель до уменьшения симптомов болезни. Их можно применять повторными курсами. При мокнущих элементах используют лосьоны и эмульсии. При отсутствии мокнутия — в форме кремов или мазей.

После гормональных используются негормональные мази на основе цинка, масел и других средств.

Иллюстрации: таблицы или схемы лечения атопического дерматита.

3. Можно ли вылечить атопический дерматит?

Атопический дерматит относится к заболеваниям, которые протекают длительно. Но при правильном питании, лечении и уходе за кожей можно хорошо справиться с симптомами болезни и чувствовать себя комфортно. То есть атопический дерматит можно вылечить, но для этого необходимо упорство и тщательное выполнение врачебных назначений.

4. Возможные психологические проблемы.

Незнание, непонимание, иногда насмешки сверстников, учителей, родственников.

Беседа с членами группы на тему: «Проблемы, с которыми я сталкиваюсь».

5. Путь решения психологических проблем.

Любую проблему можно решить с помощью 6 шагов:

1. Обозначить проблему.
2. Сформулировать варианты решения проблемы.
3. Выбрать самое правильное решение данной проблемы.
4. Осуществить выбранный вариант решения.
5. Обсудить результат принятого решения: достигнута ли цель?
6. Если цель не достигнута, то необходимо откорректировать тактику и при необходимости выбрать новый вариант решения проблемы.

6. Как рассказать окружающим о своем заболевании.

Предлагается игра: «Расскажи о своем атопическом дерматите (например, расскажи другу, что у тебя на коже)». Тренинг общения. Основная линия игры: атопический дерматит — не заразное заболевание, это проявление аллергии, непереносимости пищи и других веществ. При правильном питании и лекарственном лечении заболевание хорошо контролируется и излечимо.

7. Общение с врачом.

Предлагается игра: «На приеме у врача». Основная линия игры: ребенок не должен быть пассивным, к приему врача нужно готовиться. К приему необходимо подготовить вопросы, на которые хотелось бы получить ответы на данном этапе.

8. Заключительная беседа.

Каждому задается вопрос: «Что ты собираешься изменить в своей жизни и поведении после прослушанных занятий?».

Противопоказания к обучению: не показано обучение по предложенной программе больным с выраженным отставанием в интеллектуальном развитии.