

PĀRTIKAS ALERĢIJAS

Maldīgi tiek uzskatīts, ka *pārtikas alerģija* ir bieži sastopama, jo visbiežāk novēro tikai *pārtikas alerģijai* līdzīgas reakcijas, ko sauc par pārtikas nepanesību jeb intoleranci. Pēc literatūras datiem tikai vienam no pieciem pacientiem ir īsta *pārtikas alerģija*.

Reizēm ir ļoti grūti noteikt, tieši kurš pārtikas produkts vai tā elements izsauc alerģisku reakciju. Joprojām vislabākais veids, kā atrast vainīgo alergēnu, ir savas un sava bērna ēdienkartes pierakstīšana. Ārsts, vadoties pēc sūdzībām un ikdienas ēdienkartē atzīmēto, var vieglāk noteikt vainīgo alergēnu.

LAI ATRASTU ĪSTO ALERĢIJAS IZRAISĪTĀJU, TIEK IZMANTOTAS ŠĀDAS METODES:

- **Ādas testi (ādas dūriena un/vai ādas aplikāciju testi)** – netiek veikti slimības uzliesmojuma laikā; ja tiek lietoti antihistamīnie līdzekļi; ja ir bojāta āda testējamajā vietā; ja uz testa veikšanas vietas pēdējo 2 mēnešu laikā ir lietoti glikokortikoīdu preparāti.

- **Specifisko IgE noteikšana asinīs** pret pārtikas produktiem – šo procedūru veic specializētās laboratorijās neatkarīgi no slimības stadijas un ārstēšanas.

- **Eliminācijas jeb provokācijas tests** – aizdomās turamā produkta izslēgšana no ēdienkartes uz 4-6 nedēļām, bet pēc tam – šī produkta lietošanas atsākšana, izvērtējot simptomus, izzūd vai parādās alerģijas izpausmes.

Bieži vien vienīgais veids, kā pierādīt vai izslēgt alerģiju izraisošo pārtikas produktu, ir **provokācijas tests**, ko uzrauga ārsts. Pirms došanās pie alergologa vismaz vienu mēnesi jāraksta uztura dienasgrāmata, tajā atzīmējot ēdienreizes datumu, laiku, pārtikas produktus (t.sk. garšvielas), kā arī jebkādos simptomus, kas vēlāk tikuši novēroti, piemēram, nieze, izsitumi, vemšana, vēdera izejas traucējumi u.c.

Pārtikas dienasgrāmatas paraugs:

Datums un laiks, kad tiek lietots uzturs	Bērna uzturs	Mātes uzturs (ja viņa mazuli baro ar krūti)	Alerģijas izpausmes	Citi novērojumi	Lietotie medikamenti, ādas kopšanas līdzekļi

5 dienas pirms alergologa vizītes jāpārtrauc astihistamīnu jeb pretalerģijas medikamentu lietošana, ja tas nekādā veidā nepasliktina veselības stāvokli (ketofēna lietošana jāpārtrauc 2 nedēļas pirms vizītes).

PĀRTIKAS ALERĢIJAS GADĪJUMĀ VAR BŪT IESAISTĪTI:

- **Āda** – izsitumi, apsārtums, nātrene, atopisks dermatīts, kas var parādīties, piemēram, uz sejas, plakstiņiem un lūpām.
- **Kuņģa zarnu trakts** – slikta dūša, vemšana, caureja, sāpes vēderā, kolikas jeb stipras vēdersāpes.
- **Elpceļi** – deguna nieze, šķaudīšana, aizlikts deguns, iesnas, „sēkšana”, astma.
- **Sirds asinsvadu sistēma** – galvas reibonis, ģībonis.

Smagākā pārtikas alerģijas izpausme ir anafilakse (šoks) jeb anafilaktiskais šoks, kas var beigties ar nāvi! (skat.: Rīcības plāns anafilakses gadījumā 11 lpp.)

PĀRTIKAS ALERĢIJAS ĀRSTĒŠANA:

- **Pats svarīgākais ir izslēgt no sava bērna ēdienkartes tos produktus, kas izsauc pārtikas alerģiju vai nepanesību.** Arī barojošām māmiņām no sava uztura ir jāizslēdz tie produkti, kas bērniņam izraisa alerģiju.
- **Zidaiņiem**, kuri tiek baroti ar maisījumu, govs piena olbaltuma alerģijas vai nepanesības gadījumā **iesaka lietot hidrolizētos maisījumus**,

atsevišķos gadījumos pat aminoskābju maisījumus (pirms to lietošanas noteikti jākonsultējas ar ārstu!).

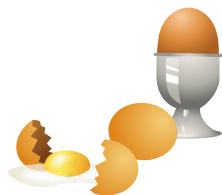
- **Rūpīgi jālasa etiķetes uz pārtikas produktiem**, jo alergēns var slēpties zem tādiem nosaukumiem, kā, piemēram, kazeīns (piena olbaltumvielas), glutēns (kvieši), ovalbumīns (olas).

- Ja ir pārtikas izraisīta alerģija, jālieto antihistamīnie līdzekļi - ja tā nozīmējis ārsts.

- Anafilaktiskas jeb šoka reakcijas gadījumā jāsniedz neatliekamā palīdzība (ir būtiski, lai šajā brīdī ir pieejams adrenalīns).

ALERĢIJA PRET OLĀM

- Olas (olas baltums, dzeltenums)
- Olu pulveris
- Omlete, olu kultenis



Produkti, kuros var būt olas:

- Saldie ēdieni (krēmi, pudiņi, suflē)
- Konditorejas izstrādājumi (kūkas, kūksi, cepumi, smalkmaizītes, pīrāgi, virtuļi, vafeles, mafini)
- Saldumi (arī zefīri)
- Pankūkas
- Makaroni (arī olu nūdeles, lazanja)
- Glazūras
- Mērces (Tūkstošsalu, Cēzara)
- Saldējums
- Majonēze
- Mīklā gatavota gaļa vai zivs
- Kotletes
- Olu liķieris



Olu sastāvdaļas, kas var būt norādītas uz etiķetēm:

- Albumīns (*albumin*)
- Globulīns (*globulin*)
- Apovitelenīns (*apovitellenin*)

- Livetīns (*livetin*)
- Ovalbumīns (*ovalbumin*)
- Ovomucīns (*ovomucin*)
- Ovomukoīds (*ovomucoid*)
- Ovovitelīns (*ovovitellin*)
- Fosvitīns (*phosvitin*)

ALERĢIJA PRET GOVS PIENU



Alerģija pret govs pienu ir alerģija pret olbaltuma sastāvdaļām pienā (kazeīns, laktalbumīns, laktoglobulīns).

Alerģija pret govs pienu nav laktozes intolerance jeb piena cukura nepanesība.

Piena produkti:

- Piens (arī ar samazinātu tauku saturu, piens bez laktozes vai piena pulveris)
- Skābpiena produkti (krējums, biezpiens, mājas siers, paniņas, kefīrs, rjaženka, lakto)
- Jogurts
- Siers, siera mērces
- Sviests
- Sūkalas
- Saldaiss krējums



Produkti, kuros var būt piens:

- Šokolāde un konfektes ar krēma pildījumu
- Konditorejas izstrādājumi
- Deserti (krēmi, pudiņi)
- Saldējums
- Margarīns
- Baltās mērces
- Baltmaize



Piena sastāvdaļas, kas var būt norādītas uz etiķetēm:

- Laktalbumīns, laktalbumīna fosfāts (*lactalbumin, lactalbumin phosphate*)
- Laktoglobulīns (*lactoglobulin*)
- Kazeīns vai nātrijs kazeīns (*casein, sodium caseinate*)
- Piena cukurs – laktoze (*lactose*)



ALERĢIJA PRET KVIEŠIEM

Gadījumos, kad ir konstatēta alerģija pret kviešiem, kopīgi ar ārstu ir ļoti uzmanīgi jāpārrunā turpmākā ēdienkarte, jo kvieši plaši tiek izmantoti dažādu pārtikas produktu pagatavošanā.

Alerģija pret kviešiem nav tas pats, kas celiakija jeb glutēna nepanesība.

Ja kvieši ir iemesls alerģiskām reakcijām, jāizvairās no kviešu un jebkādu balto miltu izstrādājumu lietošanas uzturā. Iespējams, kviešus varēs aizstāt ar rīsiem, auzām, rudziem un griķiem.

Kviešu produkti:

- Kviešu pārslas vai milti
- Klijas
- Mannas putraimi
- Pilngraudu milti
- Bulgurs
- Cietie kvieši (*durum* – kviešu suga, ko lieto pitas maizīšu, makaronu gatavošanai)
- Iesals
- Kviešu ciete jeb stērķele



Produkti, kuros var būt kvieši:

- Maize (baltmaize, saldskābmaize, karašas)
- Konditorejas izstrādājumi (cepumi, kūkas, smalkmaizītes, pīrāgi, vafeles, sausiņi, kūksi)

- Rīvmaize
- Pankūkas
- Lavašs
- Krekeri
- Daudzas brokastu pārslas
- Kuskuss
- Makaroni
- Picas



Kviešu sastāvdaļas, kas var būt norādītas uz etiķetēm:

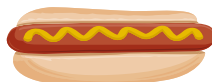
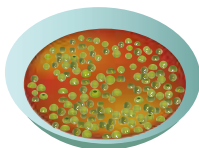
- Glutēns jeb lipekļis (*wheat gluten, vital gluten*)
- Želatīna ciete (*gelatinized starch*)
- Hidrolizēts augu proteīns (*hydrolyzed vegetable protein*)
- Kviešu klijas (*wheat bran*)
- Kviešu dīgļi (*wheat germ*)
- Augu līme (*vegetable gum*)
- Augu ciete (*vegetable starch*)

ALERĢIJA PRET SOJU

Soja (pupiņu pākšaugš) **ir ļoti daudzu pārtikas produktu un ēdienu sastāvos** – konditorejas izstrādājumos, brokastu pārslās, cepumos, krekeros, mākslīgajos maisījumos, kas paredzēti bērnu ēdināšanai, mērcēs un zupās. Nereti soja tiek pievienota arī gaļas izstrādājumiem (piem., cīsiņiem, desām) un čipsiem.

Produkti, kuros var būt soja:

- Sojas piens, jogurts, milti
- Miso
- Sojas mērce
- Tofu
- Tamari
- Tempehs
- Dārzeņu zupa
- Desas



Sojas sastāvdaļas, kas var būt norādītas uz etiķetēm:

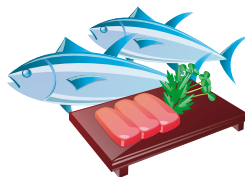
- Sojas olbaltumviela (*soy protein*)
- Iebiezinātāji (*textured vegetable protein – TPV*)
- Hidrolizēta augu olbaltumviela (*hydrolyzed plant/vegetable protein*)
- Hidrolizēta sojas olbaltumviela (*hydrolyzed soy protein*)
- Dabīgi un mākslīgi garšas uzlabotāji
- Košļājamā gumija
- Augu ciete

ALERĢIJA PRET JŪRAS VELTĒM UN ZIVĪM

- Zivis

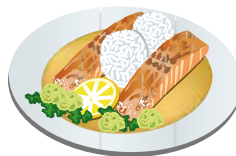
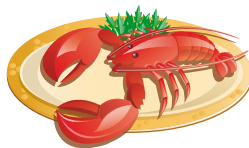
Produkti, kuros var būt zivis vai to sastāvdaļas:

- Cēzara salāti
- Kaviārs
- Ikri
- Jūras veltes
- Vusteršīras mērce (*Worcestershire sauce* – tā var saturēt anšovus)



Vēžveidīgo sugas:

- Ēdamie gliemeži
- Vēži
- Omāri
- Krabji
- Austeres
- Jūras ķemmītes
- Garneles
- Jūras eži
- Mīdijas, divvāku gliemji (*mussels*)



ALERĢIJA PRET RIEKSTIEM

Riekstu veidi:

- Mandeles
- Brazīlijas rieksti
- Indijas rieksti
- Kastaņi
- Lazdu rieksti
- Makadamijas rieksti
- Pekanrieksti
- Pistācijas
- Valrieksti



Produkti, kuros var būt rieksti:

- Saldumi (marcipāns/mandeļu pasta, halva)
- Konditorejas izstrādājumi (tortes, kūkas, kūksi, cepumi, smalkmaizītes, vafeles)
- Riekstu sviests
- Riekstu eļļa
- Riekstu ekstrakti

ALERĢIJA PRET ZEMESRIEKSTIEM

Zemesriekstu izstrādājumi:

- Zemesriekstu sviests
- Zemesriekstu eļļa
- Zemesriekstu pulveris, milti



Produkti, kuros var būt zemesrieksti:

- Jauktie rieksti
- Konditorejas izstrādājumi (kūkas, kūksi, cepumi, smalkmaizītes, pīrāgi, virtuļi, vafeles, mafini)
- Ķīniešu, taizemiešu, indiešu un citi austrumu ēdieni
- Saldumi (marcipāns, halva)



Zemesriekstu sastāvdaļas, kas var būt norādītas uz etiķetēm:

- Hidrolizēts augu proteīns (*hydrolyzed plant/vegetable protein*)

ALERĢIJA PRET SALICILĀTIEM UN SULFĪTIEM

Produkti, kuros var būt salicilāti:

- Augļi un ogas (āboli, avokado, greipfrūti, dateles, persiki, plūmes, mellenes, kivi, avenes, viģes, vīnogas, zemenes, ķirši)
- Dārzeņi (ziedkāposti, redīsi, cūku pupas, baklažāni, spināti, cukini, brokoļi, pipari, lucerna)
- Sēnes
- Garšvielas, mērces (tomātu pasta, etiķis, sojas mērce)
- Dzērieni (kafija, vīns, citrusu sula, sidrs, žāvētu augļu tējas, alus, rums, šerijs, kalvadoss)
- Rieksti (pistācijas, mandeles)
- Zemesrieksti
- Saldumi, kas satur piparmētras, lakricu
- Medikamenti, kuru sastāvā ir acetilsalicilskābe



Salicilāti un tos saturošas produktu sastāvdaļas, kas var būt norādītas uz etiķetēm:

- Salicilāti (*Salicylate*)
- Acetilsalicilskābe (*Acetylsalicylic acid*)
- Salicilskābe (*Salicylic acid*)
- Mākslīgās pārtikas krāsvielas un garšas uzlabotāji
- Benzoāti (*Benzoates*)
- Beta (β-) hidroksiskābe (*Beta-hydroxy acid*)
- Magnija salicilāts (*Magnesium salicylate*)
- Mentols (*Menthol*)
- Feniletilsalicilāts (*Phenylethyl salicylate*)
- Nātrija salicilāts (*Sodium salicylate*)
- Piparmētra (*Mint, peppermint*)
- Krūzmētra (*Spearmint*)



Pārtikas produkti, kuros var būt sulfīti:

- Cepti ēdieni
- Marinēti ēdieni
- Sausās zupas, buljoni
- Gaļas buljoni
- Konservēti, saldēti, žāvēti dārzeņi un augļi
- Ievārījums, džems
- Čipsi
- Alkohols (arī alus, vīns)
- Dārzeņu sulas
- Vīnogu sula
- Ābolu sids
- Citronu un laima sula
- Dažādas garšvielas
- Sīrupi
- Svaigas un saldētas garšvielas
- Gvakamole (*Guacamole*)
- Svaigi, mizoti kartupeļi



Sulfītus saturošas produktu sastāvdaļas, kas var būt norādītas uz etiķetēm:

- Sēra dioksīds (*Sulfur dioxide*)
- Kālija bisulfīts vai kālija metabisulfīts (*Potassium bisulfite* vai *potassium metabisulfite*)
- Nātrijs bisulfīts, nātrijs metabisulfīts, nātrijs sulfīts (*Sodium bisulfite* te, *sodium metabisulfite* te vai *sodium sulfite*)

Kosmētikas līdzekļi, kuros var būt aspirīns un salicilāti:

- Smaržas un tualetes ūdeņi
- Šampūni un kondicionieri
- Augu uzlējumi
- Lūpu krāsas, losjoni
- Zobu skalojamie līdzekļi un zobu pastas, kuru sastāvā ir piparmētras
- Skūšanās putas
- Sauļošanās krēmi



RĪCĪBAS PLĀNS ANAFILAKSES GADĪJUMĀ

Bērna vārds, uzvārds, personas kods _____

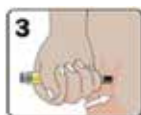
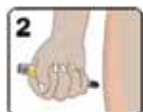
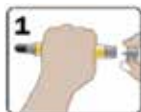
Simptomi	Adrenalīns (EpiPen)	Antihista- mīns
Tikko lietots produkts (pārtika, medikaments) vai insektu dzēliens, simptomu vēl nav	-	+
Mutes dobums: nieze, kņudināša, lūpu vai mēles pietūkums	-	+
Āda: nieze, niezoši izsitumi	-	+
Āda: sejas un/vai ekstremitāšu (pēdu, plaukstu) pietūkums	+	+
Rikle: sausums, pietūkuma sajūta, reļošs klepus	+	+
Vēders: slikta dūša, sāpes vēderā, vemšana, caureja	-	+
Elpceļi: īsa, ātra elpošana, klepus, spiedoša sajūta krūtīs, sēkšana	+	-
Apziņa: neskaidra redze, ģībšana	+	-
Sirds: ātrs pulss, zems asinsspiediens, bāla, zilgana āda, lūpas	+	-
Ja reakcija progresē (iesaistītas vairākas orgānu sistēmas)	+	+

Adrenalīna autoinjektors: EpiPen _____

Antihistamīns: _____

Kā lietot adrenalīna autoinjektoru:

1. Noņemt pelēko drošības uzgali
2. Novietot autoinjektoru ar melno uzgali pret augšstilba ārējo malu (ar vai bez drēbēm)
3. Stipri iedurt autoinjektoru augšstilbā līdz ir dzirdams vai jūtams klikšķis, turēt 10 sekundes
4. Noņemt autoinjektoru neaiztiekot adatu, masēt dūriena vietu 10 sekundes



PĒC ADRENALĪNA IEVADES ZVANĪT 112 vai 113!

Operatoram jāsaka: "Bērnam smaga alerģiska reakcija, saņēmis adrenalīnu."

ZVANĪT TIKAI PĒC ADRENALĪNA IEVADES!

Mamma tālr.: _____ Tētis tālr.: _____

Aizbildnis tālr.: _____

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca:

Alerģoloģijas nodaļa:

Tālr.: 67064418

Alerģoloģijas ambulatorā daļa:

Tālr.: 67064956, 67064957, 67064465

KAS IR PĀRTIKAS PROVOKĀCIJAS TESTS?

Tas ir vienīgais tests, ar kura palīdzību var pilnībā apstiprināt vai izslēgt pārtikas alerģiju pacientam. Pozitīvi ādas testi un specifisku IgE antivielu atrašana asinīs ne vienmēr nozīmē, ka bērns nevar lietot attiecīgo pārtikas produktu. Tāpat šie testi var saglabāties pozitīvi vēl ilgstoši pēc tam, kad bērna organisms jau spēj uzturā lietot konkrēto pārtikas produktu bez simptomu parādīšanās.

Atkarībā no pacienta vecuma, simptomiem un psiholoģiskās reakcijas iespējamības bērnam vai vecākiem, iespējams veikt atvērtu vai dubult-aklu placebo kontrolētu pārtikas provokācijas testu.

Atvērta provokācijas testa laikā pacients, likumīgais bērna aizbildnis, māsiņa un ārsts zina, kāds produkts bērnam tiek dots. Šis tests notiek vienas dienas laikā. **Dubultakls placebo kontrolēts provokācijas tests** notiek vismaz divās atsevišķās dienās ar apmēram nedēļas intervālu. Abās testa norises dienās pacients saņem garšas, smaržas un izskata ziņā identiskus pārtikas produktus, taču vienā reizē tajā ir paslēpts testējamais produkts, otrā reizē nav. Šī testa norisi kontrolē uztura speciālists, tādējādi par to, kurā reizē tiek pievienots testējamais produkts, nezina ne pacients, ne likumīgais aizbildnis, ne māsiņa, ne atbildīgais ārsts.

Lai tests izdotos sekmīgi, jāievēro sekojoši priekšnosacījumi:

- 1. Eliminācijas (izslēgšanas) diēta** ar aizdomās turamo pārtikas produktu jābūt ne mazāk kā 4 nedēļas pirms plānotā provokācijas testa;
- 2. Nedrīkst būt slimības uzliesmojums** (tādā gadījumā tests var tikt pārcelts uz vēlāku laiku);
- 3. Nedrīkst lietot medikamentus**, kas var ietekmēt provokācijas testa ticamību (piem. antihistamīnie līdzekļi, antileikotriēnu antagonisti, H2 blokatori, sistēmiski glikokortikoīdi u.c.) pēdējo 5 dienu laikā.
- 4. Uz testu jāierodas tukšā dūšā.**

Pirms testa veikšanas ārsts vēlreiz rūpīgi izvērtē anamnēzi un veic bērna izmeklēšanu, izdara ādas dūriena testu ar aizdomās turamo pārti-

kas produktu, atsevišķos gadījumos var paņemt asins analīzes un ievietot katetri. Provokācijas testa laikā māsiņa dod ļoti mazu "pārbaudāmā" produkta devu, to pakāpeniski kāpinot, līdz sasniegta deva, kādu bērnam būtu jāsaņem ēdienreizes laikā.

Izmeklējuma laikā drīkst padzerties un papildus uzņemt uzturu **tikai saskaņojot ar ārstu** ar iepriekš zināmiem produktiem un dzērieniem, pret kuriem līdz šim nav novērotas alerģiskas reakcijas.

Visu izmeklējuma laiku tiek izvērtēti pacienta vitālie rādītāji (arteriālais spiediens, pulss, elpošana, skābekļa saturācija ar pulsa oksimetru) un klīniskās pazīmes, kas varētu liecināt par alerģiskas reakcijas sākšanos. Testu pārtrauc nekavējoties, tiklīdz parādās pirmās alerģijas izpausmes un nepieciešamības gadījumā sniedz neatliekamo palīdzību!

Pārtikas provokācijas testa laikā iespējamās dzīvībai bīstamas reakcijas, kuras biežāk novēro pacientiem, kuriem anamnēzē ir bijušas šādas reakcijas: pacientiem ar augstiem specifisko IgE vai ādas dūriena testa rezultātiem, kā arī pacientiem, kuriem bijusi ilgstoša pārtikas produkta eliminācijas diēta. Lai maksimāli novērstu šādu reakciju iespējamību, pirms pacienta nosūtīšanas uz pārtikas provokācijas testu atbildīgais ārsts jau iespēju robežās ir izvērtējis iespējamos riskus, testu sāk ar ļoti mazām testējamā produkta devām, pirms testa uzsākšanas jau laicīgi tiek sagatavoti nepieciešamie medikamenti akūtu reakciju ārstēšanai.

Pēc tam, kad saņemtas visas testējamā pārtikas produkta devas, bērnam vismaz 2 stundas jāatrodas medicīniskā personāla uzraudzībā, lai izvērtētu un novērstu akūtas reakcijas, kuras visbiežāk izpaužas tieši šajā periodā. Ja testa vai novērošanas laikā parādās simptomi, uzturēšanās laiks dienas stacionārā pagarinās, nepieciešamības gadījumā bērnu stacionē.

Pēc pārtikas provokācijas testa pabeigšanas, atkarībā no testa rezultātiem, ārsts sniedz norādījumus par tālāko taktiku.

ĀDAS KOPŠANA

Atopiskais dermatīts (AD) ir viena no biežāk sastopamām hroniskajām ādas slimībām, un daļai pacientu par tās cēloni var būt pārtikas alerģija vai nepanesība. Bērniem ar AD ir patstāvīgi sausa āda, tā saplaisā un līdz ar to ir zudusi dabiskā ādas aizsargbarjera un viegli var pievienoties ādas infekcijas. Pirmais simptoms, kas raksturīgs slimības uzliesmējuma laikā, ir ādas stāvokļa pasliktināšanās, kuru pavada intensīva lēkmjveida nieze, kas izraisa kasīšanos līdz pat asinīm.

Atopiskā dermatīta (AD) gadījumā ārstēšanas stūrakmens ir **ādas ikdienas kopšana** un mitrināšana, tādējādi iespējams ādu pasargāt no alergēnu klātbūtnes, tiek mazināta nieze un novērsts jauns iekaisuma uzliesmojums. **Jālieto dermatoloģiskie testēti, aptiekā nopērkami krēmi jeb emolienti**, kuri baro un mitrina ādu. Emolienti ilgstoši mitrina ādu, padara to mazāk jutīgu pret kairinājumu un iekaisumiem. Tie mazina ādas izžūšanu un reģenerē hidrolipīdu slāni uz ādas virsmas izveidojot aizsargslāni. Emolienti spēj saistīt ādā esošo ūdeni, piegādāt tai nepieciešamos starpsūnu lipīdus un mīkstina ādas epidermu, padara to elastīgāku. Emolientus saturoši līdzekļi palīdz arī mazināt niezi pacientiem ar izteiktu ādas sausumu.

Mitrinošos līdzekļi jālieto kartu dienu, parasti divas reizes dienā - no rīta un vakarā. Ja āda kļuvusi ļoti sausa, tos lieto vairākas reizes dienā.

Savukārt AD paasinājuma laikā mitrinošus līdzekļus smērē starplaikā, vairākas reizes dienā, starp ārsta nozīmētiem ārstnieciskiem līdzekļiem. **AD uzliesmējuma gadījumā jāvērsas pie ārsta**, lai saņemtu ieteikumus par atbilstošākajiem ārstniecības līdzekļiem, kā arī ārsts palīdzēs izvēlēties tieši Jūsu bērnam piemērotāko ādas kopšanas līdzekli uzliesmējuma laikā.

Lai mazinātu slimības attīstību un izvairītos no paasinājumiem, **svarīgi izvēlēties piemērotus mazgāšanās līdzekļus**. Lielākā daļa ārstnieciskās kosmētikas ražotāju piedāvā arī īpaši sausai ādai paredzētus mazgāšanās līdzekļus un ziepes, kas ir **bagātinātas ar mitrinošām, attīrošām un ādu mīkstinošām vielām**, bet nesausa ādu.

Bērniem lielu prieku sagādā iešana **vannā**, bet svarīgi ir izvairīties no mazgāšanās līdzekļiem un vannas piedevām, kuru sastāvā ir parfims (ķīmiskās aromvielas) un mākslīgās krāsvielas. Ūdenim nevajadzētu pievienot putojošus vannas līdzekļus, jo, lai panāktu putojošu efektu, tiem ir

pievienotas ķīmiskas vielas. Pat norāde uz iepakojuma, kur minēts, ka šā līdzekļa sastāvā ir dažādas kopjošas un aizsargājošas vielas, nemazina ķīmisko vielu iedarbību. Ja āda nav iekaisusi, bet ir sausa, ieteicamas ir **sāls vannas**, kas palīdzēs nolobīt atmirušo ādas slāni. Aukstā laikā, kad ādai nepieciešama īpaši maiga kopšana, **piemērotas ir eļļas vannas** (ūdenim pievienojam tikai tās vannas eļļas, kuras ir aptieku produkti, dermatoloģiski testēti, paredzēti pacientiem ar atopisko dermatītu). Turklāt atopiskā dermatīta gadījumā ūdens temperatūra nedrīkst pārsniegt 35 °C, jo pēc pārāk karstas vannas ādas nieze var pastiprināties. Pēc mazgāšanās ādu neberzt, bet nosusināt ar maigu dvieli.

Ūdens un ziepes ādu padara sausu, tāpēc tūlīt **pēc ūdens procedūrām uz sausas ādas jāklāj mīkstinājoši un mitrinoši līdzekļi** (parsti losjonu formā, kuri vieglāk un vienmērīgāk ir uzklājami), tā iespējams ilgāk saglabāt ādas virskārtas mitrumu un ādas dabīgo aizsargkārtu. Vēlams tos izvēlēties bez smaržvielām, jutīgai ādai. Lai atrastu piemērotāko ādas kopšanas līdzekli, tas vispirms ir jāizmēģina. Plānā kārtā uzklāj krēmu vai ziedi uz neiekaisušas ādas. Ieteicamā kopšanas līdzekļa panesamību var pārbaudīt, krēmu uzliekot plānā kārtā uz apakšdelma ādas. Ja pēc 15 minūtēm āda neapsarkst, nav dedzinošas sajūtas, neniez, netraucē smarža, tad līdzeklis būs piemērots ādai. Bērniem gan neizvēlieties taukainus krēmus, jo nav vajadzības viņu ādu, kas ir pietiekami maiga un plāna, noslogot ar to. Eļļas ādas kopšanai pēc mazgāšanās nav vēlams izmantot, jo tās nosprosto ādas poras un var izraisīt iekaisumu.

Sakaršana un svīšana var veicināt ādas niezi. Tas var būt gan pēc fiziskas slodzes gan pārāk silti sasedzoties vai saģērbjoties, tāpēc **ieteicams bērniem vilkt brīvus un elpojošus apģērbus**, vēlams no kokvilnas. Izvairieties no vilnas, sintētikas un apspīlēta materiāla drēbēm. Ja svīšana izsauc ādas niezi, jāatrod veidu kā to novērst. Vieglis apģērbs, vēsāka gaisa temperatūra istabās, īpaši guļamistabā.

Ādas kairinājumu, apsārtumu un niezes pastiprināšanos pacientiem ar atopisku dermatītu var radīt **kairinošas vielas** - ķīmiskas vielas, kuras atrodas daudzu mazgāšanas līdzekļu, sadzīve ķīmijas, pulveru, veļas mīkstinātāju un balinātāju sastāvā, arī tajos kosmētiskajos līdzekļos, kuru sastāva ir alkohols, arī ziepēs un smaržās, tāpēc ir svarīgi **ikdienā izvairīties no šādu vielu lietošanas**.

NODERĪGA INFORMĀCIJA

Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001 (var zvanīt darba dienās no plkst.17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās - visu diennakti. Ģimenes ārsti un ārstu palīgi sniedz medicīniskas konsultācijas iedzīvotājiem, kuriem nepieciešams medicīnisks padoms vienkāršu saslimšanu gadījumos).

Nacionālā veselības dienesta Kontaktpunkts ir informācijas centrs, kas sniedz informāciju par savas (Latvijas) valsts veselības aprūpes sistēmu un pārrobežu veselības aprūpes pakalpojumu saņemšanas kārtību: **telefoniski pa bezmaksas tālruni** Latvijas iedzīvotājiem **80001234** (darba dienās no plkst. 8.30 līdz 17.00).

Gadījumā, ja bezmaksas informatīvā tālruņa līnija ir aizņemta un Jūs nevēlaties pārzvanīt citā laikā, nepieciešamo informāciju Jūs varat saņemt **elektroniski, nosūtot savu jautājumu uz e-pastu: nvd@vmnvd.gov.lv**.

BKUS Zvanu centrs - pieteikšanās konsultācijām un izmeklējumiem **tālrunis: 8866; 67064461**

Mājas lapas, kurās var atrast informāciju par dažādām veselības tēmām:

www.bernsklepo.lv

www.astmaalergija.lv

www.elpo.lv

www.vesels.lv

www.veseligsridzinieks.lv

! Valsts apmaksā laboratorijas izmeklējumus pacientiem, kuriem ir alerģiskas reakcijas, ja tiem ir nosūtījums no ģimenes ārsta un speciālista, kuriem ir līgums ar Nacionālo veselības dienestu.