

LBRIS

We know
books

Diana Plăcintescu

La sfat cu Alergino

*Întrebări, răspunsuri și sfaturi pentru copiii cu
dermatită atopică, părinții și profesorii lor*

**ilustrator:
Andra Plăcintescu**



EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2024



Knowledge is power (Cunoașterea este putere)

SIR FRANCIS BACON (1597)



Cartea este adresată copiilor mai mari de 6 ani care pot citi singuri sau cărora li se poate citi și explica.

Pe de altă parte este dedicată adulților din jurul lor, părinți și profesori, pe care ne dorim să îi învățăm lucrurile esențiale despre dermatita atopică, pentru ca viața lor și a familiilor lor să devină mai ușoară și pentru ca ei la rândul lor să poată transmite aceste informații către cercul mai larg de prieteni, colegi și cunoștințe.

DEDICAȚIE:

*Prietenei mele **Adriana Nicolae**,
alergologul din spatele scenei,
creatoarea lui Alergino, fără de care
această carte nu ar fi existat.*



CUVÂNT ÎNAINTE

DRAGĂ CITITORULE,

Să mă prezint:

Mă numesc **Alergino** și sunt un super-super erou.

Am apărut brusc, la un moment dat, într-un loc care m-a speriat chiar și pe mine. În cabinetul medicului!!! Da, da!

Lucrurile stăteau cam așa:

La cabinetul doamnei doctor vin foarte mulți copii cu boli alergice.

Alergiile sunt niște chestii tare complicate: din senin poți să începi să tușești sau să strănuți fără să te poți opri, uneori chiar te sufoci; pe piele pot să îți apară o mulțime de bubițe roșii care te mănâncă îngrozitor; uneori aceste bubițe trec în câteva ore, dar altele pot să rămână pe piele și ani de zile.

Cel mai rău este că e foarte greu să depistezi cauza, de aceea doamna doctor este un fel de detectiv. La început te întreabă tot felul de lucruri. Când tu nu știi să răspunzi, răspunde mama ta, dar uneori nici chiar ea nu știe răspunsul.

De cele mai multe ori, doamna doctor face tot felul de teste, uneori îți face niște mici înțepături, alteori îți ia sânge (nu are de ce să îți fie teamă, adesea este chiar amuzant). Uneori,

dacă pielea ta este plină de pete de multă vreme și te scarpini neconținut, doamna doctor cheamă o colegă care se uită la pielea ta cu o lupă, îți mai pune și ea niște întrebări, apoi scrie o rețetă lungă, lungă cu tot felul de creme...

Pare simplu, ai zice. Ce mare lucru? De ce ești super erou, Alergino?

Lasă-mă să continui povestea... povestea este lungă și alergiile sunt complicate.

Doamna doctor explică și explică, dar uneori pur și simplu nu mai poți înțelege nimic și te blochezi; sau ajungi acasă și ai uitat ce trebuie să faci; sau poate pur și simplu te-ai săturat să tot ții regim, să iei pastile și să te ungi cu creme.

Aici intervin eu.

Într-o zi, obosită de atâtea explicații, doamna doctor a oftat și a zis: Doamne, dacă aș avea un ajutor, un fel de spirit, care să stea lângă toți copiii cu alergii, să se joace cu ei și să le explice pe înțelesul lor tot ce au de făcut! Să fie ca o zână bună care apare când le e greu, și îi ajută să își amintească ce nu trebuie să mănânce, să își ia tratamentele sau chiar să își aplice cremele dacă au dermatită atopică. Și, în plus, să se joace cu ei când au nevoie de un prieten!

Atât de tare și-a dorit doamna doctor acest lucru, încât am apărut eu!!!

Eu știu să fac toate aceste lucruri, ba chiar pot să fiu în mai multe locuri în același timp: și alături de tine, dar și alături de alt copil, sau lângă mama ta în bucătărie când îți prepară masa, ca să îi amintesc ce ai tu voie să mănânci, sau

în cabinetul doamnei doctor, când are nevoie de ajutor cu explicațiile.

Am multe povești să îți spun. Pe unele dintre ele le vei găsi și în alte cărți. O să te distrezi și o să fii captivat de aventurile altor copii cu alergii, vei înțelege multe lucruri despre regimuri, alimente bune și alimente rele, ba chiar și ce înseamnă să fii un adevărat prieten pentru un copil cu alergii.

Pentru cartea asta însă, doamna doctor a decis: trebuie niște explicații mai serioase. M-a chemat și mi-a spus:

„Alergino, îți dau o misiune importantă! Numai tu poți să o duci la îndeplinire! Te rog să te duci la fiecare copil care are dermatită atopică și să îi spui tot ce te-am învățat: ce este dermatita, de ce apare, de ce se scarpină... și mai ales, te rog, să îi înveți cum să își îngrijească pielea. Nu e de joacă, Alergino, cu dermatita atopică, dar tu trebuie să stai lângă fiecare copil și să te joci cu el până înțelege tot și învață să își aplice toate cremele. Știu că nu e ușor, dar tu și doar tu poți face asta! Hai la treabă!”

Acum ești de acord cu mine că sunt un super erou?

Iată-mă, am venit!

Începem?

CUVÂNTUL TĂU ÎNAINTE

Mă numesc
(scrie aici numele tău) și sunt un copil cu dermatită atopică.

Pielea mea este acoperită de pete roșii și aspre, pline de cojițe alb gălbui care se scutură peste tot, dar și de urme de scărpinat.

Despre scărpinat aș putea să îți spun foarte multe, pentru că mă mănâncă pielea de când mă știu. Și de multe ori nu mă pot opri, așa că pielea mea se scutură tot timpul de cojițe și se acoperă de răni care mă dor.

Uneori îmi e rușine de pielea mea plină de pete sau de faptul că nu mă pot opri din scărpinat... În acele zile nu știu cum să mă mai ascund, adesea lipsesc de la școală sau nu ies la joacă, sau port mereu haine cu mâneci lungi și pantaloni lungi ca să nu se vadă pielea bolnavă.



Cu ce poți să mă ajuți, Alergino?



Alergino răspunde:

Dacă treci prin asta, atunci știi bine despre ce vorbești.

Ai dermatită atopică!

Mai știi și că nici cu tratamentul nu îți este prea ușor..., zi de zi, chiar de mai multe ori pe zi, creme peste creme, care sunt lipicioase și murdăresc toate hainele!

Toate astea te pot face să te simți obosit, să vrei să te izolezi... uneori chiar asta faci, te ascunzi.

Dar vreau să îți spun că nu ești deloc singur. Sunt milioane de copii în toată lumea care suferă de dermatită atopică! De fapt unul din cinci copii au această boală, iar numărul lor este în creștere.

Doamna doctor mi-a spus că, dacă înțelegi ce se întâmplă cu pielea ta, dacă observi ce anume îți declanșează puseele, și dacă te împrietenești cu cremele și le aplici zi de zi, dacă ții legătura cu medicul tău pentru a-ți prescrie tratamentul potrivit când dermatita se agravează, viața ta devine mult mai ușoară.

Tot ea mi-a spus că putem spera că, odată ce vei crește, dermatita se va ameliora, ceea ce am aflat că se întâmplă la majoritatea cazurilor!

(scrie aici numele tău)

Această carte îți va explica ce se întâmplă cu pielea ta când ai dermatită atopică, de ce se declanșează puseele de eczemă și ce poți face ca să le previi sau să le depășești cât mai repede.

O bună îngrijire a pielii este esențială ca să ții sub control erupțiile de pe piele și scărpinatul. Nu este totdeauna simplu, dar sperăm că această carte te va ajuta să te simți mai puternic și să preiei controlul asupra bolii tale!

Iar dacă nu ești tu cel bolnav, ci cineva apropiat ție, citește ca să înțelegi prin ce trece și cum îl poți ajuta, dăruiește-i cartea ca să afle mai multe despre cum poate să se simtă mai bine în pielea lui!

Diana, Andra,
Și desigur, Alergino



Diana Plăcintescu este medic dermatolog. Este unul dintre fondatorii Școlii Atopiei și ai Asociației Române de Educație în Alergii, prin care a desfășurat multe proiecte educative adresate pacienților cu dermatită atopică



Andra Plăcintescu este ilustrator de carte și animație. A participat la mai multe proiecte ale Asociației Române de Educație în Alergii și Școlii Atopiei. Este pasionată de Donjons & Dragons. Puteți vedea mai multe dintre lucrările ei pe Instagram: [@it.s_just_andra](#) și site: [andraplacintescu.cargo.site](#)

ÎNTREBĂRI, RĂSPUNSURI ȘI SFATURI DE LA ALERGINO

Dragă... după cum ți-am spus, primul pas spre vindecare este să înțelegi ce se întâmplă cu pielea ta când ai dermatită atopică. Poate că e un pic dificil sau chiar plictisitor, poate că în această parte vom avea nevoie și de ajutorul părinților tăi ca să îți explice mai bine. Nu ezita să întrebți tot ce nu înțelegi!

Fii atent!

Să începem cu începutul!

LBRIS

We know
books



.1. DERMATITA ATOPICĂ, PE SCURT



*Dermatita atopică se mai numește **eczemă atopică**. Fie că spunem eczemă, fie că spunem dermatită înseamnă același lucru!*



*Dermatita atopică, (DA) începe adesea cu **o piele foarte uscată** și o **mâncărime (prurit)** foarte intensă.*

Și ce poți face când te mănâncă pielea? Te scarpini, nu-i așa?

Nevoia de a te scărpinga este uneori atât de incontrolabilă, încât îți poți zgâria pielea, până la sânge. În urma scărpinatului apar pete de eczemă din ce în ce mai întinse și mai inflamate, ba mai mult, odată ce pielea este rănită, aceste zgârieturi pot deveni porți de intrare pentru microbi și pielea se poate infecta.



Erupția de eczemă este formată din **pete roșii, inflamate, care ard, dor, mănâncă**, acoperite cu secreții umede și lipicioase sau cu cojițe uscate, atunci când eczema este în faza acută.

Eczema apare și se vindecă, nu este permanentă. Când ai pete de eczemă pe piele, se cheamă că ai un puseu! Eczema se poate agrava sau ameliora, uneori în funcție de sezon, alteori în funcție de asocierea cu alte alergii. Poți avea momente mai bune sau mai rele, de intensitate diferită, uneori chiar și în cursul aceleiași zile.



Noaptea mâncărimea poate fi atât de rea, încât te împiedică să dormi. Te trezești din somn ca să te scarpini, sau chiar și dormind te scarpini sau te freci de așternuturi fără să îți dai seama. Chiar dacă nu te trezești noaptea, somnul tău nu este odihnitor și dimineața te poți trezi obosit.

Majoritatea copiilor au eczema încă din fragedă copilărie, de la câteva luni sau chiar de la naștere, dar ea poate apărea și mai târziu, la câțiva ani, sau, mai rar, în adolescență sau la vârsta adultă.

Lupta cu dermatita atopică este grea, pentru că nu știi niciodată exact de ce apare o nouă agravare a erupției. Pe de altă parte, diagnosticul este foarte simplu și clar pentru medic, chiar și pentru tine și părinții tăi, odată ce vezi cum arată pielea ta și simți această teribilă mâncărime care te împinge să te scarpini nestăpânit.



Cum arată dermatita atopică?



Alergino răspunde:

Dermatita atopică poate arăta diferit de la o persoană la alta. Apare adesea în pliul cotului sau în spatele genunchilor, dar poate apărea și pe mâini, picioare, brațe, gambe, trunchi, față, urechi. Poate chiar să acopere tot corpul în cazurile severe.

*Persoanele care au dermatită atopică au adesea pe piele niște **pete cu marginile nu foarte precise, care sunt roșii și umflate (inflamate).***

Pielea poate fi îngroșată, proeminentă, tare (indurată) și colorată în roșu, brun sau chiar gri-cenușiu, datorită scărpinatului prelungit. Poate fi crăpată sau acoperită de cojițe ca niște fulgi.

Dacă unele zone se infectează, se pot acoperi cu bășicuțe cu lichid, uneori transparent, alteori gălbui. Când aceste bășicuțe se sparg, lasă în urmă cojițe maronii aurii, ca mierea.



CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	7
<i>Dragă cititorule</i>	7
<i>Cuvântul tău înainte</i>	10
1. DERMATITA ATOPICĂ, PE SCURT	15
<i>Informații pentru părinți</i>	22
<i>Mic rezumat pentru părinți</i>	25
<i>Soluții pentru toate anotimpurile</i>	41
2. CÂTE CEVA DESPRE ÎNGRIJIREA PIELII ȘI TRATAMENTELE PUSEELOR	53
<i>Tratamentele și efectele lor bune și mai puțin bune....</i>	63
<i>Câteva cuvinte despre evoluția dermatitei atopice.</i>	74
3. DESPRE EMOȚII ȘI SENTIMENTE. CUM SĂ TE ÎMPACI MAI BINE CU TINE, CU ECZEMA ȘI CU CEI DIN JUR	77
<i>Acum întreabă-mă tu!</i>	85
ÎNCHEIERE: ÎMPĂRTĂȘEȘTE-ȚI EXPERIENȚA	91
<i>Fișa nr. 1: Întrebări pentru doctorul meu</i>	93
<i>Fișa nr. 2: Jurnalul dermatitei. Ce, când și cum?</i>	95