



Neurodermite: alternative al grattaggio in caso di prurito

Il prurito è una delle caratteristiche della neurodermite, il suo sintomo più opprimente. Il grattaggio attenua temporaneamente il prurito, ma a lungo termine danneggia la pelle, favorendo così nuovamente il prurito.

L'obiettivo della terapia è quello di spezzare il circolo vizioso prurito-grattaggio-peggioramento dello stato della pelle.

Raccomandazioni generali per gestire il prurito

- Effettuare la cura di base quotidiana (buona igiene del corpo e applicazione di un prodotto liporestitutivo).
- Applicare un'emulsione acqua in olio o una pomata grassa prima di andare in piscina per idratare la pelle dalla disidratazione e ridurre il bruciore e il prurito.
- Tenere le unghie corte e pulite.
- Evitare gli accumuli di calore provocati da abiti e piumini, poiché il sudore provoca prurito e può irritare ancora di più la pelle.
- Tenere tessuti morbidi a contatto con la pelle: seta liscia, viscosa, lyocell, cotone pettinato. I tessuti sintetici e la lana sono spesso sgradevoli da indossare (prurito, sudore).
- Indossare abiti antimicrobici (p.es. biancheria di cotone con fili d'argento) di notte ed eventualmente anche di giorno può avere effetti positivi sulla pelle.
- Togliere le etichette dei vestiti per evitare inutili irritazioni.
- Indossare abiti chiari (i coloranti scuri possono irritare).
- Indossare al contrario gli abiti a contatto con la pelle per evitare irritazioni dovute alle cuciture.

Possibili misure immediate in caso di attacco di prurito

- Applicare e massaggiare pomate/creme idratanti (se conservate in frigorifero hanno un effetto rinfrescante).
- Rinfrescare (umido):
 - tenere le parti pruriginose sotto l'acqua corrente fredda;
 - fare una breve doccia fresca e applicare la crema come di consueto;
 - applicare un panno di cotone liscio umido e freddo sulla parte che prude, rinnovare al bisogno.
- Rinfrescare (secco):
 - esporre la parte all'aria fredda;
 - premere oggetti freddi (p.es. cucchiaio, telefonino, specchio) sulla parte che prude;
 - applicare una borsa del ghiaccio, sempre avvolta in un panno (evitare il contatto diretto con la pelle).
- La sera, prendere/somministrare antistaminici contro il prurito.



Impacchi e bendaggi

<p>Impacchi con tè nero</p> <p><i>Indicazione</i></p> <p>Prurito, pelle infiammata, (fortemente) essudante, adatti anche per gli occhi</p> <p><i>Effetto</i></p> <p>Rinfrescante, essiccante, antinfiammatorio, antibatterico, lenitivo del prurito</p>	<p><i>Procedura</i></p> <p>Far bollire 5 bustine di tè nero per 10 minuti in 500 ml d'acqua (per liberare i tannini) e lasciar raffreddare. Può essere conservato in frigo per 48 ore.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Inzuppate compresse o pezzi sottili di cotone e applicarle come impacchi tiepidi o freddi sulla parte in questione.■ Coprire con un telo asciutto a protezione degli abiti.■ Durata: 10-15 minuti, rinnovare al bisogno. <p>In seguito, asciugare la pelle tamponando e applicare una crema idratante (prodotto per la cura di base).</p>
<p>Impacchi con soluzione salina</p> <p><i>Indicazione</i></p> <p>Prurito, pelle infiammata, (fortemente) essudante</p> <p><i>Effetto</i></p> <p>Rinfrescante, lenitivo del prurito, detergente</p>	<p><i>Procedura</i></p> <ul style="list-style-type: none">■ Sciogliere circa 9 g di sale (due cucchiaini rasi) in un litro di acqua bollente e lasciar raffreddare. In una bottiglia di vetro, può essere conservato in frigo per 24 ore.■ In alternativa, può essere usata anche una soluzione fisiologica 0,9% (si trova in drogheria o farmacia), da impiegare per impacchi umidi come descritto per il tè nero.
<p>Bendaggio umido con pomata</p> <p><i>Indicazione</i></p> <p>Pelle secca e pruriginosa, adatto anche per mani e piedi</p> <p><i>Effetto</i></p> <p>Curativo, rinfrescante, idratante, lenitivo del prurito</p>	<p><i>Procedura</i></p> <ul style="list-style-type: none">■ Applicare generosamente una pomata grassa (prodotto per la cura di base) sulla parte pruriginosa.- Inumidire con acqua un bendaggio protettivo in cotone, una garza o una benda tubolare (ottenibili in farmacia/drogheria) e avvolgere la parte.■ Coprire con un panno asciutto e/o fissare con una benda tubolare/a rete.■ Durata: almeno 20 minuti, al bisogno per tutta la notte.■ L'umidità sottrae calore al corpo: su neonati e bambini piccoli, non lasciare per la notte bendaggi su grandi superfici.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Alternative al grattaggio

- Massaggiare, picchiare, premere la parte pruriginosa, soffiarsi sopra.
- Sfregare, premere, pizzicare ecc. le parti sane.
- Massaggiare con le mani o con l'apposita pallina (p.es. palla riccio).
- Distrarsi giocando (anche giochi di società o al computer), dipingendo, leggendo, cantando, suonando uno strumento, ascoltando musica/storie, guardando un film, seguendo una meditazione guidata.
- Dare sfogo alla tensione interna, p.es. prendendo a pugni un cuscino, pestando i piedi, urlando, tirando di boxe.
- Distrarre il bambino, tranquillizzarlo, dargli attenzioni particolari, raccontargli una storia, accarezzargli la schiena.
- Svolgere esercizi di rilassamento (p.es. training autogeno o rilassamento muscolare progressivo secondo Jacobson).
- Quasi qualsiasi cosa piaccia e serva.

Dopo il ricorso alle alternative, lodarsi/lodare e ricompensarsi/ricompensare il bambino per essere riusciti/o a non grattarsi. È un incoraggiamento a continuare così.

Le offerte di aha! Centro Allergie Svizzera

- Nei corsi per genitori con figli affetti da neurodermite, i partecipanti ricevono informazioni sulla malattia e hanno l'opportunità di scambiare opinioni con altri genitori.
- Nei corsi (in tedesco) per bambini affetti da neurodermite, i piccoli partecipanti apprendono in maniera ludica alternative al grattaggio e a gestire con sicurezza la malattia.
- Consulenza personale sulla neurodermite: servizio di consulenza Zurigo (in tedesco).
- Maggiori informazioni su queste e altre offerte: www.aha.ch.

Redazione: aha! Centro Allergie Svizzera, con il sostegno specialistico del dott. Davide Donghi, specialista FMH in dermatologia e venerologia, Lugano, e in collaborazione con il Consiglio scientifico.

Maggiori informazioni:

aha! Centro Allergie Svizzera
aha!infoline 031 359 90 50
info@aha.ch, www.aha.ch

© aha! Centro Allergie Svizzera 02/2015



Für Spenden / pour dons / per donazione: PC-Konto / No CCP / n. CP 30-11220-0

