





**ЮЛИЯ БУНИНА**

# **ЛИКБЕЗ-ДИАТЕЗ:**

**вся правда об атопическом  
дерматите у детей**

**МОСКВА  
2021**

УДК 616.5-053.2  
ББК 57.3  
Б91

Редактор *И. Видревич*

Художественное оформление обложки *А. Хозиной*

Во внутреннем оформлении макета использованы  
иллюстрации *Е. Лебедевой*

**Бунина, Юлия Алексеевна.**

Б91 Ликбез-диатез: вся правда об атопическом дерматите у детей / Юлия Бунина. — Москва : Эксмо, 2021. — 384 с.

ISBN 978-5-04-219224-1

Атопический дерматит – одно из самых загадочных и часто встречающихся заболеваний, которое вызывает множество вопросов. Не только у болеющих взрослых, но и у родителей, которые замечают проблемы с кожей у их малыша. Печально то, что даже не все медики могут четко выявить его, из-за чего родители зачастую вынуждены бегать от медика к медику в поиске ответов на свои вопросы. Что это такое? Есть ли связь с аллергией? Какие анализы сдавать? Надо ли ухаживать за кожей?.. И это только небольшая их часть.

Эта книга от практикующего врача педиатра и аллерголога-иммунолога Юлии Буниной даст вам все эти ответы, поможет разработать стратегию работы и поддержания здоровья малыша (или вашего, если страдаете от атопического дерматита сами). Вы найдете всю необходимую информацию, изложенную в доступной форме. Знание особенностей течения болезни и правил ухода за кожей даст вам возможность максимально облегчить себе жизнь и даже уйти в ремиссию.

УДК 616.5-053.2  
ББК 57.3

© Бунина Ю.А., 2021

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-219224-1

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                   |   |
|-------------------|---|
| Предисловие ..... | 7 |
|-------------------|---|

## **Глава 1.** Атопический дерматит. Что это такое? ..11

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.1. Наследственность или приобретенное? .....                             | 33  |
| 1.2. АД — это аллергия? .....                                              | 50  |
| 1.3. АД и нарушение работы кишечника.<br>Дисбактериоз: миф или быть? ..... | 126 |
| 1.4. АД в голове у мамы? .....                                             | 136 |

## **Глава 2.** Механизмы развития АД.

### Как он появляется? .....

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| 2.1. Нарушение кожного барьера .....                     | 143 |
| 2.2. Изменения местного иммунитета кожных покровов ..... | 150 |
| 2.3. Контакт с аллергенами .....                         | 153 |
| 2.4. Бытовые раздражители и аллергены .....              | 164 |
| 2.5. «Порочный» круг воспаления и зуда .....             | 173 |

## **Глава 3.** Проявления атопического дерматита ..181

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| 3.1. Атопический дерматит до 1-го года жизни. .... | 185 |
| 3.2. Атопический дерматит у детей .....            | 190 |
| 3.3. Атопический дерматит у взрослых .....         | 193 |

## **Глава 4.** Диагностика атопического дерматита. ..197

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 4.1 Как отличить от аллергии? ..... | 201 |
| 4.2 Как найти аллерген? .....       | 203 |
| 4.3. Какие нужны анализы? .....     | 205 |
| 4.4. Какие анализы НЕ нужны? .....  | 211 |

## **Глава 5.** Лечение АД .....

|                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.1. Методы терапии, направленные на восстановление<br>нарушенной функции кожного барьера ..... | 218 |
| 5.2. Уход за кожей .....                                                                        | 228 |
| 5.3. Боязнь гормональных препаратов,<br>мешающая лечению .....                                  | 236 |
| 5.4. Как поддержать ремиссию? Проактивная терапия ..                                            | 237 |
| 5.5. Поможет ли лечение кишечника? .....                                                        | 239 |
| 5.6. Диета — враг или друг? .....                                                               | 244 |

|                                                                                 |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.7. Специфика лечения тяжелого АД и АД у взрослых ..                           | 246        |
| 5.8 Как облегчить зуд? .....                                                    | 249        |
| 5.9. А нужны ли антигистаминные?.....                                           | 251        |
| 5.10. Кожная инфекция. Как спастись? .....                                      | 253        |
| 5.11. Психолог облегчит течение атопического дерматита. Разве так бывает? ..... | 257        |
| 5.12 Траволечение. Надо ли? .....                                               | 265        |
| <b>Глава 6. Профилактика АД. ....</b>                                           | <b>269</b> |
| 6.1. Гигиеническая теория. «Грязелечение» .....                                 | 271        |
| 6.2. Привыкание к аллергенам .....                                              | 275        |
| 6.3 Предотвратим ли АД? .....                                                   | 280        |
| 6.4. Гормоны предотвратят астму?.....                                           | 281        |
| <b>Глава 7. Прогноз. ....</b>                                                   | <b>285</b> |
| 7.1. АД закончится? Сводка для родителей .....                                  | 290        |
| 7.2. Марш атопии. Что за какофония? .....                                       | 293        |
| 7.3. Как заподозрить бронхиальную астму? .....                                  | 294        |
| <b>Глава 8. Как жить с этим АДом? .....</b>                                     | <b>299</b> |
| 8.1. Как не умереть с голоду на диете? .....                                    | 301        |
| 8.2. Как найти врача? .....                                                     | 302        |
| 8.3 Когда идти к психологу? .....                                               | 312        |
| 8.4. О чем не принято говорить? .....                                           | 314        |
| 8.5. Мой ребенок не такой, как другие. Принять и простить? .....                | 315        |
| 8.6. Атопический дерматит зимой .....                                           | 317        |
| 8.7. Атопический дерматит на море .....                                         | 319        |
| <b>Заключение. ....</b>                                                         | <b>322</b> |
| <b>Истории болезни и лечения от первого лица ...</b>                            | <b>325</b> |
| <b>Список литературы .....</b>                                                  | <b>362</b> |

# ПРЕДИСЛОВИЕ

«В детстве я так любил чесать себе щеки,  
В детстве я так любил чесать себе джаз,  
В детстве я так не любил немые упреки.  
О, детство, детство, тебя не вернуть назад.  
Не верь, если я краснею, когда на тебя залез.  
Не верь, если я краснею, просто это диатез».

*Петр Мамонов и Звуки Му. Песня «Диатез»*

## **Для кого эта книга?**

Экзема, диатез, аллергия...

По статистике, почти каждый пятый человек встречался с этими болячками в жизни. И абсолютно каждый слышал где-то и когда-то про загадочный диатез. Может, вам говорила мама: «У тебя был диатез на сладкое», а может, и сейчас есть отголоски того самого диатеза в виде красных сыпей под коленками или на сгибах локтей. Может, иногда кисти рук покрываются странными маленькими пузырьками и чешутся так, что хочется содрать с себя кожу, а успокаиваются только после нанесения гормонов. Тогда эта книга для вас.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Может, ваш малыш ни с того ни с сего начал краснеть, кожа стала шершавой и воспаленной. Может, с красными щеками ваш ребенок живет уже не один месяц и вы исключали все возможные подозрительные продукты из рациона, ведь врачи в один голос твердят: «Это аллергия!» А может, диатез так сильно нарушил материнское счастье, что вы несколько месяцев просидели на гречке, кабачках и индейке. Но кожа ребеночка все краснеет и краснеет, а вы все худеете и грустнееете с каждым новым днем и с каждым новым прыщиком. Тогда эта книга для вас.

Слова: «Мамочка, вы что-то съели! У ребенка красные щеки!» — каждый день можно услышать в поликлинике от заботливого медперсонала и даже от людей, не имеющих никакого отношения к медицине. У кого в детстве была аллергия на конфеты, мандарины и все красное, поднимите руку! У кого аллергия на мандарины ушла, когда вы съехали от мамы и принялись есть их тоннами, не мучаясь потом ночами от зуда, поднимите руку! А кто и сейчас, читая эти слова, потянулся рукой к заветной будоражащей зоне зуда? Поймали себя на чувстве — надо почесаться — да? Ведь, возможно, меня читают и взрослые, кто в детстве

## ПРЕДИСЛОВИЕ

любил чесать щеки. Если эта книга заставит вас осознать природу своей болезни, прочувствовать эмоции, которые лежат под ощущением зуда, поменять собственную картину мира, ее миссия будет выполнена.

Я врач-педиатр, аллерголог-иммунолог, почти каждый день вижу пациентов с аллергией и общаюсь с детьми и взрослыми с диатезом — атопическим дерматитом. Я исследую тему аллергии и диатеза уже пять лет, все глубже и глубже погружаясь в проблему. Мне недостаточно было информации, которую пишут в учебниках для студентов медицинских вузов и в руководствах для нас, российских врачей. По этой причине я изучила все возможные клинические руководства других стран, посвященные атопическому дерматиту и аллергии, и постоянно слежу за новыми исследованиями. Но и этого мало. Я также получила образование в смежных областях: в сфере консультирования по лактации, перинатальной и детской психологии, семейному сну, чтобы видеть пациента в 3D-формате, целиком и полностью.

А еще я очень сочувствую своим пациентам, большим и маленьким, их родителям и хочу, чтобы люди жили счастливо, осознанно и могли позволить себе

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

питаться так, как это необходимо для счастливой и здоровой жизни. С этой целью и была задумана книга — дать ход новым знаниям и поддержать пациентов и родителей маленьких пациентов с этим неприятным состоянием кожи.

Вы со мной? Тогда двигаемся дальше, в историю атопии и диатеза.

