

Dermatolog

Pokrzywka z niepokoju

Mój dorosły syn od ośmiu lat cierpi na pokrzywkę cholinergiczną. Wysypka pojawia się pod wpływem stresu lub gdy zje coś tłustego albo słodkiego. Lekarze zapisują mu preparaty antyalergiczne z loratadyną, ale to tylko na chwilę łagodzi objawy. Czy nie ma sposobu, który by mu pomógł raz na zawsze uporać się z problemem? *Grażyna, Wrocław*



dr n. med.
Kamila Padlewska
(www.oricea.com)
odpowiada:

Taka swędząca pokrzywka najczęściej występuje u młodych mężczyzn, zwykle w wieku 15-25 lat. Później zdarza się znacznie rzadziej. Wysypka jest ściśle związana z nadwrażliwością na wydzielanie potu. Pojawia się więc głównie po wysiłku, ale też w stresie czy po zjedzeniu ciepłych i tłustych posiłków albo gorących napojów. Wykwity na skórze utrzymują się krótko, bo tylko do kilkudziesięciu godzin. Jednak wciąż pojawiają się nowe, więc

choroba może trwać nawet latami. By zmniejszyć wysypkę, stosuje się leki antyhistaminowe. Jednocześnie warto wyeliminować przyczyny problemu. Najlepiej więc zmienić dietę i nauczyć się panować nad emocjami, np. za pomocą ćwiczeń relaksacyjnych czy jogi. Pomagają też łagodne, uspokajające środki, dzięki którym zmniejsza się podatność na stres. To wprawdzie nie skraca czasu pokrzywki, ale sprawia, że wykwity mniej dokuczają. Skuteczne bywają także proste metody, które zmniejszają pocenie, np. używanie silniejszych antyperspirantów czy picie naparu z szalwii.



UKOJENIE NA SWĘDZENIE

- **Okład z lodu** Przez 5-10 minut nacieramy swędzące miejsca kostkami lodu zawiniętymi w bawełnianą szmatkę.
- **Łagodząca kąpiel** Do wanny z chłodną wodą wsypujemy dwie łyżeczki proszku do pieczenia lub mąki kukurydzianej. Można też do bawełnianej saszetki włożyć garść płatków owsianych. Wieszamy ją pod strumieniem wody, kiedy napełniamy wannę.
- **Zielony kompres** Garść umytych liści pomidorów zalewamy szklanką zimnej wody. Gotujemy 10 minut. Chłodne liście przykładamy do skóry.
- **Pomoc z apteki** Swędzenie i zaczerwienienie łagodzą żele antyhistaminowe.