

GUIDA GRATUITA DA STAMPARE

Kit fase acuta

per i giorni di flare

I primi gesti, il necessario da tenere in casa e un registro da portare al dermatologo.

DENTRO

1 Le prime 48 ore

2 Da tenere pronto in casa

3 Registro dei flare

4 Quando le lesioni tornano

LUCA VIZZIELLI · SCRITTO DA UN PAZIENTE PER I PAZIENTI

Kit fase acuta: i primi gesti quando arriva un nodulo

Quando un nodulo si gonfia è difficile pensare con lucidità. Qui trovi i gesti di base che le linee guida suggeriscono per i primi giorni, il necessario da tenere in casa e un registro da portare al dermatologo. Stampalo e tienilo a portata di mano. *Non sei solo. Luca*

Le prime 48 ore

Gesti semplici per stare meglio mentre aspetti la visita. Non sostituiscono il medico.

1. **Calore umido.** Un impacco tiepido, non bollente, per circa 10 minuti, più volte al giorno. Può alleviare il dolore e favorire il drenaggio.
2. **Non spremere e non bucare.** Spremere o aprire il nodulo a casa irrita la pelle e può peggiorare l'infiammazione. Se va drenato, lo decide il medico.
3. **Meno sfregamento.** Vestiti larghi e morbidi sulla zona colpita. Evita cuciture, elastici e cinture proprio sopra il nodulo.
4. **Lavaggio delicato.** Acqua tiepida e un detergente senza profumo. Niente spugne ruvide: asciuga tamponando, senza strofinare.
5. **Una garza se drena.** Se la lesione si apre, coprila con una garza sterile fissata ai bordi con un cerotto medicale, così l'adesivo non tocca la lesione. Cambiala quando è bagnata.
6. **Foto e due righe.** Fotografa la lesione con la data e compila il registro a pagina 3. Il giorno della visita la pelle potrebbe sembrare tranquilla.

L'impacco caldo è il primo gesto che ho imparato.

Quando chiamare subito il medico

- Febbre, brividi o malessere generale
- Rossore o gonfiore che si allarga intorno alla lesione
- Dolore che peggiora rapidamente invece di andare e venire
- Una lesione che drena molto, ha un cattivo odore o non migliora

Segnala al dermatologo anche le ferite che non guariscono, si riaprono o fanno sempre più male. Se stai molto male, non aspettare la visita: chiama il medico di base, la guardia medica o il 112.

Da tenere pronto in casa

Una scatola con il necessario ti evita la corsa in farmacia nel giorno peggiore. Spunta quello che hai già.

Medicazioni

- [ ] **Garze sterili** e medicazioni assorbenti
- [ ] **Assorbenti addominali o salvaslip**: insieme alle garze sono le medicazioni che i dermatologi consigliano più spesso
- [ ] Uno **strato non aderente** a contatto con la ferita, così la medicazione non si attacca
- [ ] **Fissaggio delicato**: rete tubolare, garza a rotolo o biancheria di cotone aderente
- [ ] **Cerotto medicale in rotolo** per fissare la garza solo ai bordi, meglio in silicone: è più delicato di quello acrilico

Pelle e lavaggio

- [ ] Un **detergente delicato senza profumo**
- [ ] **Soluzione fisiologica** o salviette per pulire intorno alla lesione
- [ ] Crema all'**ossido di zinco** per proteggere la pelle intorno alla medicazione
- [ ] Una **crema idratante senza profumo**
- [ ] Se il dermatologo te lo ha indicato: un **detergente antisettico** (clorexidina 4%, perossido di benzoile o zinco piritione). Leggi l'etichetta: la clorexidina non va su genitali, occhi e orecchie. Il perossido scolorisce gli asciugamani.

Ascelle e vestiti

- [ ] **Deodorante senza profumo**, meglio spray che stick: in un sondaggio del 2023 gli stick erano il formato più spesso giudicato dannoso
- [ ] Niente deodorante o creme sulla **pelle aperta**
- [ ] Vestiti **larghi in cotone**, meglio di colore scuro
- [ ] **Biancheria di ricambio** morbida

Il kit da borsa, per lavoro e uscite

- [ ] 2-3 garze di ricambio e il cerotto medicale
- [ ] Salviette o soluzione fisiologica
- [ ] Un sacchetto con zip per le medicazioni usate
- [ ] Uno strato di ricambio da mettere sotto
- [ ] Vestiti scuri e una giacca leggera

Consiglio. Porta al dermatologo l'elenco delle medicazioni che usi: può dirti se sono adatte alle tue lesioni o se nel tuo caso servono medicazioni diverse.

Registro dei flare

Una riga per ogni episodio. Dopo qualche mese vedrai se certe zone o certi momenti ritornano. Portalo alla visita insieme alle foto.

DATA	ZONA	DOLORE 0-10	DRENA	FOTO	PRIMA DEL FLARE	NOTE
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		

Dolore: 0 nessuno, 10 il peggiore immaginabile. **Drena:** no, poco, molto. **Prima del flare:** stress, ciclo, sudore, sfregamento, alimentazione, poco sonno.

Perché serve. Le visite durano poco. Un registro con date, zone e foto mostra al dermatologo quanto spesso tornano i flare e quanto sono forti, anche quando il giorno della visita la pelle è tranquilla.

Quando le lesioni tornano

Se un nodulo si ripresenta sempre nello stesso punto, parlane con il dermatologo. Queste sono opzioni da valutare in visita, non da scegliere da soli.

Infiltrazione di cortisone nella lesione. Le linee guida nordamericane la elencano per i noduli molto infiammati. Le prove sono contrastanti: alcuni studi riportano sollievo rapido, un piccolo studio controllato non ha trovato differenze rispetto alla soluzione fisiologica.

Incisione e drenaggio. Dà sollievo veloce quando l'ascesso è molto infiammato, ma è temporaneo: in una casistica chirurgica le lesioni solo drenate si sono ripresentate quasi sempre.

Deroofing. Una tecnica chirurgica che rimuove la parte superiore del nodulo o del tunnel. In uno studio l'83% di 88 lesioni trattate non si era ripresentato dopo quasi tre anni.

Terapie per controllare la malattia. Se i flare sono frequenti o estesi, chiedi quali terapie esistono per il tuo stadio.

Muoviti presto, tratta la pelle con gentilezza e non affrontare tutto da solo.

Prima della visita

Scarica la checklist gratuita con le domande da fare al dermatologo.

lamiaidrosadenitesuppurativa.it/assets/checklist-domande-dermatologo.pdf

La mia storia

Il percorso alimentare che ho seguito, un'eliminazione in stile AIP con reintroduzione graduale, è il capitolo da cui è cominciata la remissione in cui mi trovo oggi. Lo racconto nel libro *La Mia Pelle, La Mia Battaglia*. È la mia esperienza, non una cura e non una promessa.

lamiaidrosadenitesuppurativa.it/la-mia-pelle-la-mia-battaglia

FONTI

- American Academy of Dermatology, *Hidradenitis suppurativa: self-care*
- NHS, *Hidradenitis suppurativa* e *Skin abscess*
- Alikhan A. et al., *North American clinical management guidelines for hidradenitis suppurativa*, JAAD 2019
- Poondru S. et al., sondaggi su dermatologi e pazienti sulla cura delle ferite nell'HS, 2023
- Sondaggio sui deodoranti nell'HS ascellare, International Journal of Women's Dermatology, 2023
- van der Zee H.H. et al., *Deroofing*, JAAD 2010

Nota importante. Non sono un medico: questo kit nasce dalla mia esperienza di paziente e riassume indicazioni pubblicate da società dermatologiche e servizi sanitari. Non è un consiglio medico e non sostituisce il parere di un professionista sanitario. Per diagnosi e terapie rivolgiti al tuo dermatologo.