



Eczema Support
AUSTRALIA

모든 사람을 위한 아토피 피부염 관리

아토피 피부염을 관리하세요

아토피 피부염이란?

아토피 피부염은 피부에 가려움을 유발하는 질환입니다. 피부가 건조해지고 때때로 각질이 생길 수 있습니다.

완치할 수는 없지만 관리할 수 있습니다.

피부를 촉촉하게 유지하세요

매일 온몸에 보습제를 바르면 피부 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.

증상을 조절하세요

피부가 따갑고 가려운 것을 ‘발적 (flare)’이라고 합니다. 의사의 치료를 받으면 증상을 완화할 수 있습니다.



● 피부를 진정시키세요

다음은 아토피 피부염을 악화시킬 수 있는 일반적인 요인입니다:

아토피 피부염을 악화시키는 요인:	이 방법을 시도해 보세요:
비누, 거품 목욕, 세탁 세제	비누가 포함되지 않은 무향 제품을 사용하세요.
너무 더운 환경	부드러운 면이나 대나무 섬유 소재의 옷을 입으세요. 가벼운 옷을 겹쳐 입고 실내 온도를 시원하게 유지하세요.
거친 원단 (울) 또는 합성 섬유 (나일론)	헐렁하고 부드러운 면 또는 대나무 섬유 옷을 입으세요.
모래, 카펫, 풀밭	면 또는 대나무 섬유 옷으로 피부를 덮거나 수건 위에 앉으세요.
긁기	손톱을 짧게 유지하세요. 필요한 경우 장갑을 사용하세요.
염소가 과도한 수영장	수영 후 깨끗이 헹구고 충분한 보습제를 바르세요.
치아가 날 때 또는 침 흘림 (영아)	입과 턱 주변에 바셀린과 같은 보호 크림을 발라주세요.



추가 지원 받기

다운로드 가능한 아토피 피부염 관리 계획, ‘사용법’ 동영상 자료 및 유용한 링크는 다음을 방문하세요:

www.eczemasupport.org.au/helpful-links/



Quality Use of Medicines Alliance



Helping consumers and health professionals make safe and wise decisions about medicines and diagnostics. Funded by the Australian Government through the Quality Use of Diagnostics, Therapeutics and Pathology Program