



Eczema Support
AUSTRALIA

Chăm Sóc Chàm Da Cho Mọi Người

KIỂM SOÁT CHÀM DA

Chàm da là gì?

Chàm da là một tình trạng khiến da bị ngứa. Da có thể bị khô và đôi khi bong tróc.

Chàm da không thể chữa khỏi, nhưng có thể kiểm soát được.



Giữ ẩm cho da

Dưỡng ẩm toàn thân mỗi ngày giúp duy trì làn da khỏe mạnh.

Kiểm soát đợt bùng phát chàm da

Khi da bị đau và ngứa, đó được gọi là đợt bùng phát chàm. Có các phương pháp điều trị từ bác sĩ có thể giúp giảm triệu chứng.

● Giữ cho da luôn thoải mái

Dưới đây là một số yếu tố có thể làm tình trạng chàm da trở nên nghiêm trọng hơn:

Các yếu tố kích thích chàm da phổ biến:

Hãy thử những cách này:



Xà phòng, sữa tắm có bọt, bột giặt

Sử dụng sản phẩm không chứa xà phòng và không có mùi thơm.



Nhiệt độ quá nóng

Wear soft cotton or bamboo clothes. Dress in light layers. Keep rooms cool.



Vải thô ráp (len) hoặc sợi tổng hợp (nylon)

Mặc quần áo rộng rãi, mềm mại làm từ cotton hoặc sợi tre.



Cát, thảm hoặc cỏ

Che phủ da bằng quần áo cotton hoặc sợi tre, hoặc ngồi trên khăn.



Gãi ngứa

Giữ móng tay ngắn. Nếu cần, hãy đeo găng tay.



Hồ bơi có quá nhiều clo

Rửa sạch cơ thể sau khi bơi và thoa nhiều kem dưỡng ẩm.



Mọc răng hoặc chảy nước dãi (trẻ sơ sinh)

Toa một lớp kem bảo vệ như sáp mỡ khoáng quanh miệng và cằm.



Eczema Support
AUSTRALIA

NHẬN THÊM SỰ HỖ TRỢ

Để tải xuống Kế Hoạch Chăm Sóc Chàm Da, video hướng dẫn và các liên kết trang web hữu ích, vui lòng truy cập:

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