



Eczema Support
AUSTRALIA

Njega ekcema za Sve

KONTROLIRAJTE SVOJ EKCEM

Što je ekcem?

Ekcem je stanje koje uzrokuje svrbež kože. Koža može postati suha i ponekad se može perutati.

Ne može se izliječiti, ali se može kontrolirati.

Održavajte kožu hidratiziranom

Svakodnevno nanošenje hidratantne kreme na cijelo tijelo pomaže u održavanju zdrave kože.

Kontrolirajte izbijanja

Kada koža postane nadražena i svrbi, to se naziva izbijanje ekcema. Postoje liječnički tretmani koji mogu pomoći.



● Održavajte kožu smirenom

Evo nekoliko uobičajenih čimbenika koji mogu pogoršati ekcem:

Uobičajeni čimbenici koji pogoršavaju ekcem:

Isprobajte ovo:



Sapuni, kupke s pjenušavim mjehurićima, deterdženti za rublje

Koristite proizvode bez sapuna i bez mirisa.



Pretjerana toplina

Nosite mekanu pamučnu ili bambusovu odjeću. Odijevajte se u lagane slojeve i održavajte prostorije hladnima.



Grubi materijali (vuna) ili sintetika (najlon)

Nosite široku, mekanu odjeću od pamuka ili bambusa.



Pijesak, tepisi ili trava

Pokrijte kožu pamučnom ili bambusovom odjećom ili sjednite na ručnik.



Grebanje

Držite nokte kratkima. Ako je potrebno, koristite rukavice.



Bazeni s prekomjernom količinom klora

Isperite tijelo nakon plivanja i nanesite puno hidratantne kreme.



Nicanje zubi ili slinjenje (bebe)

Nanesite zaštitnu kremu poput vazelina oko usta i brade.



Eczema Support
AUSTRALIA

ZA VIŠE POMOĆI

Za preuzimanje Plana njege ekcema, video resursa s uputama i korisnih poveznica, posjetite:

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



Quality Use of Medicines Alliance



Medcast



QUM
connect



Arthritis
AUSTRALIA

Eczema Support
AUSTRALIA

Pharmaceutical
Society of Australia

RACGP