



Eczema Support
AUSTRALIA

Φροντίδα Εκζέματος για Όλους

ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΈΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΕΚΖΕΜΑΤΟΣ

Τι είναι το Έκζεμα;

Το έκζεμα είναι μια κατάσταση που κάνει το δέρμα να έχει φαγούρα. Το δέρμα μπορεί να είναι ξηρό και μερικές φορές να ξεφλουδίζει.

Δεν μπορεί να θεραπευτεί, αλλά μπορεί να ελεγχθεί.



Διατηρήστε το Δέρμα Ενυδατωμένο

Η καθημερινή ενυδάτωση σε όλο το σώμα βοηθά στη διατήρηση της υγείας του δέρματος.

Διατηρήστε το Δέρμα Ή

Όταν το δέρμα γίνεται επώδυνο και προκαλεί φαγούρα, αυτό ονομάζεται έξαρση. Υπάρχουν θεραπείες από τον γιατρό που μπορούν να βοηθήσουν.

● Διατηρήστε το Δέρμα Ήρεμο

Ακολουθούν συνηθείς παράγοντες που μπορεί να επιδεινώσουν το έκζεμα:

Συνηθισμένοι παράγοντες που επιδεινώνουν το:

Δοκιμάστε Αυτά:



Σαπούνια, αφρόλουτρα, απορρυπαντικά πλυντηρίου

Χρησιμοποιήστε προϊόντα χωρίς σαπούνι και χωρίς άρωμα.



Υπερβολική ζέστη

Φοράτε μαλακά βαμβακερά ή μπαμπού ρούχα. Ντυθείτε με ελαφριές στρώσεις. Διατηρήστε τα δωμάτια δροσερά.



Τραχιά υφάσματα (μάλλινα) ή συνθετικά (νάιλον)

Φοράτε χαλαρά, μαλακά βαμβακερά ή μπαμπού ρούχα.



Άμμος, καλιά ή γρασίδι

Καλύψτε το δέρμα με βαμβακερά ή μπαμπού ρούχα ή καθίστε σε μια πετσέτα.



Εύσιμο

Κρατήστε τα νύχια κοντά. Χρησιμοποιήστε γάντια αν χρειάζεται.



Υπερχλωριωμένες πισίνες

Ξεπλυθείτε καλά μετά το κολύμπι και χρησιμοποιήστε άφθονη ενυδατική κρέμα.



Οδοντοφυΐα ή σιελόρροια (βρέφη)

Εφαρμόστε μια προστατευτική κρέμα όπως βαζελίνη γύρω από το στόμα και το πηγούνι.



Eczema Support
AUSTRALIA

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

Για να κατεβάσετε το Σχέδιο Φροντίδας Εκζέματος, εκπαιδευτικά βίντεο «Πώς να» και χρήσιμους συνδέσμους, επισκεφθείτε το: 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