



خود مراقبتی درماتیت

گروه هدف تمامی سنین



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر فریبا قلمکار (متخصص پوست)

بازبینی بهار ۱۴۰۲

نکات مهم:

- ❖ پرهیز از محرک هایی که ممکن است موجب درماتیت شود جهت پیشگیری از عود بیماری
- ❖ نظارت بر بهبودی و پیشگیری از عفونت باکتریال
- ❖ کمپرس سرد
- ❖ استفاده از دستکش نخی و لباس محافظ
- ❖ استفاده از صابون سبک و استعمال مکرر مرطوب کننده
- ❖ کوتاه کردن ناخن ها برای کاهش آسیب ناشی از خاراندن
- ❖ حمام ولرم اما نه داغ

منبع:

www.healthline.com

+ برنامه غذایی روزانه خود را یادداشت کنید

افرادی که دچار اگزما می شوند معمولاً نسبت به برخی از مواد غذایی دچار حساسیت و آلرژی می شوند و همین امر ممکن است باعث بدتر شدن شرایط اگزما پوستی در آن ها شود.

برای اینکه اگزما بدتر نشود بهتر است هرچه را که در طول روز مورد استفاده قرار می دهید یادداشت کنید. با این کار می توانید حساسیت های غذایی خود را بهتر بشناسید و استفاده از برخی مواد غذایی که باعث بدتر شدن شرایط اگزما پوستی می شوند را کاهش دهید.

✚ از دستگاه بخور در خانه استفاده کنید

کاهش رطوبت در خانه یکی از اصلی ترین دلایل ایجاد اگزما در پوست است. بنابراین بهتر است یک دستگاه بخور در خانه داشته باشید و از این طریق رطوبت خانه را در حد اعتدال حفظ نمایید. این کار نقش بسیار مهمی در حفظ حالت هیدراته پوست خواهد داشت.

✚ سطح استرس خود را کنترل کنید

- ✓ خوب است بدانید رابطه قوی ای بین ذهن و پوست وجود دارد.
- ✓ حالات روحی مختلف مانند اضطراب، استرس، ترس، دلهره و نگرانی بر روی پوست تاثیرگذار بوده و سبب ایجاد مشکلات پوستی مختلف خواهند شد.
- ✓ اگر پوستتان مستعد ابتلا به اگزما است بهتر است از استرس دوری کنید و شرایط ذهنی و روحی خوبی داشته باشید.



✚ از روغن نارگیل استفاده کنید

- روغن نارگیل طبیعی دارای خاصیت ضدالتهاب و ضدباکتری بسیار خوبی است و استفاده از آن برای افرادی که دچار اگزما می شوند توصیه می شود.
- این روغن علاوه بر حفظ رطوبت پوست در کاهش التهاب پوست ناشی از اگزما و بهبود آن نیز بسیار موثر خواهد بود.

✚ چگونه از پوست دارای اگزما مراقبت کنیم

✚ استفاده از صابون ها را کاهش دهید

اگر پوستتان دچار اگزما می شود بهتر است استفاده از صابون های معطر و قوی را تا حد ممکن کاهش دهید و فقط برای تمیز کردن و شستن قسمت هایی از پوست که بیشتر کثیف شده اند استفاده نمایید و سعی کنید از صابون های طبیعی، ملایم، ساده و بدون عطر استفاده شود.

✚ کرم مرطوب کننده کاسه ای بخرید

معمولا کرم هایی که به صورت کاسه ای هستند و برای استفاده از آن باید انگشت خود را داخل ظرف فرو ببرید دارای غلظت بالاتری نسبت به کرم های پمپی بوده و از این رو قدرت نرم کنندگی بسیار بیشتری دارند و کمک می کنند تا رطوبت پوست برای مدت زمان بیشتری حفظ شود. بنابراین استفاده از این مدل کرم ها را برای مراقبت روزانه از پوست خود در اولویت قرار دهید.