

ПАМЯТКА ДЛЯ БОЛЬНЫХ С АТОПИЧЕСКИМ ДЕРМАТИТОМ

Для предотвращения обострений заболевания необходимо:

1. Максимально ограничивать контакт с факторами внешней среды, вызывающими обострение заболевания:
 - обеспечить оптимальную влажность помещения (40%);
 - сохранять комфортную температуру воздуха;
 - в жаркую погоду пользоваться кондиционером для воздуха в помещении;
 - не использовать синтетические ткани, одежду из шерсти, предпочтение — хлопчатобумажным тканям;
 - избегать тесной одежды, перегрева, потения
 - обеспечить спокойную обстановку в школе и дома;
 - коротко стричь ногти;
 - в период обострения спать в хлопчатобумажных носках и перчатках;
 - Для стирки использовать жидкие, а не порошковые моющие средства;
2. Свести к минимуму контакт с известными аллергенами, вызывающими обострение заболевания, а также с раздражающими веществами.
3. Пациентам не следует:
 - использовать спиртсодержащие средства гигиены;
 - использовать средства с антимикробными компонентами без рекомендации лечащего врача;
 - участвовать в спортивных состязаниях, так как это вызывает интенсивное потоотделение и сопровождается тесным контактом кожи с одеждой;
4. НЕ запрещать купания!
 - Не использовать горячую воду для душа и/или ванны; водные процедуры должны быть кратковременными (5–10 мин) с использованием теплой воды (32– 35°C);
 - Для мытья использовать специальные средства для ухода за сухой атопической кожей;
 - Во время мытья нельзя интенсивно тереть кожу и использовать для мытья приспособления более жесткие, чем мочалка из махровой ткани.
 - После купания обязательно применение смягчающих/увлажняющих средств, назначенных врачом
5. Не рекомендуется слишком часто принимать водные процедуры.
6. После плавания в бассейне необходимо принять душ и нанести увлажняющий крем.
7. В солнечную погоду пользоваться солнцезащитными кремами, не вызывающими контактного раздражения кожи.
8. Необходимо полностью выполнять назначения лечащего врача.