

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ

Уход за кожей при атопическом дерматите

Ежедневный уход — основа лечения атопического дерматита. Он помогает дольше сохранять ремиссию и реже обращаться к лекарствам.

Каждый день

- ☐ Наносите увлажняющее средство (эмомент) минимум 2 раза в день — даже когда кожа выглядит чистой.
- ☐ Короткий душ 5–10 минут тёплой, не горячей водой.
- ☐ Мягкое средство для мытья без отдушек, без мочалки и скрабов.
- ☐ Промокните кожу полотенцем и нанесите эмомент в первые 3 минуты, пока кожа влажная.

Одежда и дом

- Одежда из хлопка, без грубых швов; шерсть и синтетику — не на голое тело.
- Стирка гипоаллергенными средствами без ароматизаторов, дополнительное полоскание.
- В комнате прохладно и не слишком сухо, особенно в отопительный сезон.
- Ногти короткие — меньше повреждений при расчёсывании.

Что провоцирует обострения

- Сухой воздух, мороз, жара и пот.
- Мыло, агрессивная бытовая химия, отдушки.
- Стресс и недосыпание, инфекции кожи.

Когда обратиться к врачу

- Уход не помогает, зуд мешает спать.
- Появились мокнутие, корки, гнойнички или болезненные пузырьки.
- Обострения повторяются часто — современное лечение позволяет их контролировать.