

# Две ефективни лечения:

## РЪКОВОДСТВО ЗА САМОСТОЯТЕЛНА ГРИЖА ЗА ЕКЗЕМА

- Има две основни лечения за екзема
- И двете са необходими, защото помагат по различни начини да се държи под контрол екземата



Научете повече начини за справяне с екзема на:

[EczemaCareOnline.org.uk](https://www.eczemacareonline.org.uk)

### ЕМОЛИЕНТИ

#### Хидратиращи кремове

**Защо?** Намаляват обострянията на екземата, като задържат водата в кожата и не допускат неща, които могат да я раздразнят.



**Видове?** Можете да използвате лосиони, кремове, гелове или мехлеми. Всички видове са еднакво ефективни, но може да предпочетете един вид пред друг. Изберете подходящия за Вас: [www.bristol.ac.uk/eczema](http://www.bristol.ac.uk/eczema)



**Къде?** Може да се използва **върху цялото** тяло.



**Кога?** Използвайте върху кожата **всеки ден**. Хидратиращи кремове се използват по време на обостряне на екземата и когато кожата е чиста от екзема.



**Безопасни ли са?** **Да**. Понякога хората усещат парене, когато ги слагат в началото, но то би трябвало да отmine след малко.



### ЛОКАЛНИ КОРТИКОСТЕРОИДИ

#### Кремове за контрол на възпалението

**Защо?** Лекуват обостряния на екземата, при които кожата е по-болезнена или по-сърбяща от обикновено.

**Видове?** Можете да използвате кремове или мехлеми. Леката екзема обикновено се лекува с мек крем за контрол на възпалението. Умерена или тежка екзема или екзема, която не се подобрява може да се нуждае от по-силен крем за контрол на възпалението.

**Къде?** По време на обостряне на възпалението нанесете тънък слой, за да покриете зоната на обостряне на екземата. Може да се нуждаете от различни видове за различни части на тялото, например на лицето.

**Кога?** Започнете да използвате **веднъж на ден веднага щом забележите обостряне на екземата**, за да постигнете бърз контрол. След овладяване на обострянето на екземата, продължете да използвате още два дни. Ако ги използвате за повече от 4 седмици (или 2 седмици при бебетата), обсъдете това с Вашия лекар.

**Безопасни ли са?** **Да**. Кремове за контрол на обострянето на екземата са безопасни при следване на горните инструкции. Ако не се лекуват, обострянията на екземата могат да доведат до по-сериозни проблеми.

## Често задавани въпроси



Научете повече начини за справяне с екзема на:

[EczemaCareOnline.org.uk](https://EczemaCareOnline.org.uk)

### 1. За кого е това ръководство?

Това ръководство е предназначено за здравни специалисти, за да споделят базирана на доказателства информация за лечението на екзема с пациенти и родители на деца с екзема. Този подход на лечение е подходящ за хора от всички възрасти. Предназначен е за използване в кабинети на лични лекари и аптеки.

### 2. На какви доказателства се основава тази информация?

Тази информация се основава на висококачествени рецензии на клинични изпитвания на тези лечения (известни като рецензии на Кокрейн), други ключови доказателства от клинични изпитвания и информация от пациенти, родители и здравни специалисти. Намерете използваните научни статии на: [eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents](https://eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents)

### 3. Какво ще стане, ако имам притеснения относно използването на този подход?

Този подход на лечение е един от най-често използваните, най-безопасните и ефективни начини за справяне с екзема, но може да не е подходящ за всеки. Ако имате някакви притеснения или имате някакви странични ефекти, потърсете помощ от Вашият лекар или фармацевт.

### 4. Какво ще стане, ако този подход не контролира моята екзема?

Ако получавате повтарящи се обострения на екземата, които трудно се контролират, обсъдете това с Вашия медицински специалист. Може да имате полза от избягването на неща, които влошават Вашата екзема, използване на различно лечение или използване на Вашите кремове за контрол на обостренията на екземата два пъти седмично, за да предотвратите бъдещи обострения. Повече информация за други подходи можете да намерите в Онлайн инструментариум за грижа за екзема.