

Δύο θεραπείες που χρησιμοποιούνται ευρέως:

ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΚΖΕΜΑ

- Υπάρχουν δύο κύριες θεραπείες για το έκζεμα
- Είναι και οι δύο απαραίτητες καθώς βοηθούν να διατηρηθεί το έκζεμα υπό έλεγχο με διαφορετικούς τρόπους



Ανακαλύψτε περισσότερους τρόπους να διαχειρίζεστε το έκζεμα στην ιστοσελίδα: [EczemaCareOnline.org.uk](https://www.eczemacareonline.org.uk)

ΜΑΛΑΚΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ Κρέμες ενυδάτωσης

Γιατί; Μειώνουν τις εξάρσεις αιχμαλωτίζοντας την υγρασία στο δέρμα και θωρακίζοντάς το ενάντια σε ερεθιστικούς παράγοντες.

Σε ποια μορφή; Μπορείτε να χρησιμοποιείτε λοσιόν, κρέμες, γέλες ή αλοιφές. Όλες οι μορφές είναι εξίσου αποτελεσματικές και η χρήση τους εξαρτάται από την προτίμησή σας. Επιλέξτε την κατάλληλη μορφή για εσάς: www.bristol.ac.uk/eczema

Πού; Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε **όλο** το σώμα.

Πότε; Εφαρμόστε στο δέρμα σε **καθημερινή βάση**. Οι κρέμες ενυδάτωσης χρησιμοποιούνται τόσο κατά τη διάρκεια μιας έξαρσης όσο και όταν το δέρμα δεν εμφανίζει έκζεμα.

Είναι ασφαλείς; **Ναι**. Μερικοί άνθρωποι νιώθουν ένα τσουξίμο στην αρχή, το οποίο όμως υποχωρεί γρήγορα.



ΤΟΠΙΚΑ ΚΟΡΤΙΚΟΣΤΕΡΟΕΙΔΗ Κρέμες ελέγχου εξάρσεων

Γιατί; Αντιμετωπίζουν τις εξάρσεις στα σημεία όπου το δέρμα είναι πιο ευαίσθητο ή παρουσιάζει μεγαλύτερο κνησμό απ' ό,τι συνήθως.

Σε ποια μορφή; Μπορείτε να χρησιμοποιείτε κρέμες ή αλοιφές. Το ήπιο έκζεμα αντιμετωπίζεται συνήθως με μια κρέμα ελέγχου της έξαρσης ήπιας δράσης. Για το έκζεμα μέτριας ή βαριάς μορφής ή για το έκζεμα που δεν βελτιώνεται ενδέχεται να χρειαστείτε μια πιο ισχυρή κρέμα ελέγχου της έξαρσης.

Πού; Κατά τη διάρκεια μια έξαρσης, εφαρμόστε μια λεπτή στρώση για την κάλυψη της περιοχής που παρουσιάζει έξαρση. Ίσως χρειαστείτε διαφορετικούς τύπους κρέμας για διαφορετικά μέρη του σώματος, όπως π.χ. για το πρόσωπο.

Πότε; Αρχίστε να χρησιμοποιείτε το προϊόν μία φορά την ημέρα **αμέσως μόλις εντοπίσετε την έξαρση** για να θέσετε την κατάσταση υπό έλεγχο γρήγορα. Αφού η έξαρση τεθεί υπό έλεγχο, συνεχίστε να χρησιμοποιείτε το προϊόν για δύο μέρες ακόμα. Εάν χρησιμοποιείτε αυτά τα προϊόντα για περισσότερες από 4 εβδομάδες (ή 2 εβδομάδες σε βρέφη), συζητήστε το θέμα με τον γιατρό σας.

Είναι ασφαλείς; **Ναι**. Οι κρέμες ελέγχου εξάρσεων είναι ασφαλείς όταν ακολουθείτε τις παραπάνω οδηγίες. Εάν δεν αντιμετωπιστούν, οι εξάρσεις του εκζέματος ενδέχεται να οδηγήσουν σε πιο σοβαρά προβλήματα.

Συχνές ερωτήσεις



Ανακαλύψτε περισσότερους τρόπους να διαχειρίζεστε το έκζεμα στην

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

1. Σε ποιους απευθύνεται αυτός ο οδηγός;

Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί για επαγγελματίες υγείας οι οποίοι θέλουν να παρέχουν στους ασθενείς και τους γονείς παιδιών με έκζεμα επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες σχετικά με τις θεραπείες του εκζέματος. Αυτή η θεραπευτική προσέγγιση είναι κατάλληλη για άτομα όλων των ηλικιών. Προορίζεται για χρήση σε ιατρεία γενικής ιατρικής και σε φαρμακεία.

2. Σε ποια επιστημονικά στοιχεία βασίζονται αυτές οι πληροφορίες;

Αυτές οι πληροφορίες βασίζονται σε υψηλής ποιότητας ανασκοπήσεις κλινικών δοκιμών για αυτές τις θεραπείες (γνωστές ως συστηματικές ανασκοπήσεις Cochrane), καθώς και σε άλλα βασικά στοιχεία των κλινικών δοκιμών, αλλά και σε πληροφορίες που παρασχέθηκαν από ασθενείς, γονείς και επαγγελματίες υγείας.

Βρείτε τις ερευνητικές δημοσιεύσεις που χρησιμοποιούνται στην ιστοσελίδα: [eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents](https://www.eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents)

3. Τι μπορώ να κάνω εάν έχω ανησυχίες σχετικά με αυτήν την προσέγγιση;

Αυτή η θεραπευτική προσέγγιση είναι ένας από τους πιο ευρέως χρησιμοποιούμενους, ασφαλείς και αποτελεσματικούς τρόπους για τη διαχείριση του εκζέματος, ωστόσο ενδέχεται να μην είναι κατάλληλη για όλους. Εάν έχετε ανησυχίες ή εκδηλώσετε οποιαδήποτε ανεπιθύμητη ενέργεια, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

4. Τι πρέπει να κάνω εάν δεν επιτευχθεί έλεγχος του εκζέματος με αυτήν την προσέγγιση;

Εάν εμφανίζετε συνεχώς εξάρσεις που είναι δύσκολο να τεθούν υπό έλεγχο, συζητήστε το θέμα με τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί. Η αποφυγή παραγόντων που επιδεινώνουν το έκζεμα, η χρήση διαφορετικής θεραπείας ή η χρήση κρέμας ελέγχου εξάρσεων δύο φορές την εβδομάδα ενδέχεται να αποδειχθεί επωφελής αποτρέποντας μελλοντικές εξάρσεις. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με άλλες προσεγγίσεις παρατίθενται στη Διαδικτυακή εργαλειοθήκη για τη φροντίδα του εκζέματος.