

Sėkmingai naudojami du gydymo būdai:

SAVARANKIŠKOS EGZEMOS PRIEŽIŪROS VADOVAS

- Yra du pagrindiniai egzemos gydymo būdai.
- Jie abu reikalingi, nes skirtingai padeda prižiūrėti odą, sergant egzema.



Sužinokite daugiau apie egzemos priežiūros būdus:

EczemaCareOnline.org.uk

EMOLIENTAI

Drėkinamieji kremai

Kodėl? Emolientai slopina uždegimą odos paviršių padengdami barjerine plėvele, kuri padeda sumažinti drėgmės praradimą ir nepraleisti dirgiklių.



Emolientų rūšys Galite naudoti losjonus, kremus, gelius ar tepalus. Visos emolientų rūšys yra vienodai veiksmingos, tačiau jūs galite teikti pirmenybę konkrečiai rūšiai. Išsirinkite sau tinkamą emolientų rūšį: www.bristol.ac.uk/eczema



Kur tepti? Galima naudoti **ant viso** kūno.



Kada tepti? Naudokite ant odos **kasdien**. Drėkinamieji kremai naudojami ir egzemos paūmėjimo metu, ir tada, kai uždegimo nėra.



Ar emolientai saugūs naudoti? **Taip.** Kartais pradėjus naudoti gali kilti graužimo pojūtis, bet jis turėtų greitai praeiti.



VIETINIAI KORTIKOSTEROIDAI

Odos uždegimą slopinantys kremai

Kodėl? Jie skirti gydyti egzemos paūmėjimus, kai odą skauda arba niežti labiau nei įprastai.

Vietinių kortikosteroidų rūšys Galite naudoti kremus ar tepalus. Lengva egzema paprastai gydoma švelniais uždegimą mažinančiais kremais. Vidutinio sunkumo, sunkios egzemos arba egzemos, kuri negerėja, gydymui gali būti reikalingi stipresni uždegimą slopinantys kremai.

Kur tepti? Egzemos paūmėjimo metu užtepkite ploną sluoksnį, kad padengtumėte egzemos paūmėjimo vietą. Jums gali prireikti skirtingų vietinių kortikosteroidų rūšių skirtingoms kūno dalims, pavyzdžiui, veidui.

Kada tepti? Pradėkite naudoti kartą per dieną, **vos tik pastebėję paūmėjimą**, kad greitai jį nuslopintumėte. Paūmėjimui sumažėjus naudokite dar dvi dienas. Jei vietinius kortikosteroidus naudojate ilgiau nei 4 savaites (arba ilgiau nei 2 savaites kūdikiams), pasitarkite su gydytoju.

Ar vietiniai kortikosteroidai saugūs naudoti? **Taip.** Uždegimą mažinantys kremai yra saugūs naudoti laikantis aukščiau pateiktų nurodymų. Negydomi egzemos paūmėjimai gali sukelti rimtesnių problemų.

Dažnai užduodami klausimai



Sužinokite daugiau apie egzemos priežiūros būdus:

EczemaCareOnline.org.uk

1. Kam skirtas šis vadovas?

Šis vadovas skirtas sveikatos priežiūros specialistams dalytis įrodymais pagrįsta informacija apie egzemos gydymą su pacientais ir egzema sergančių vaikų tėvais.

Šis gydymo metodas tinka bet kokio amžiaus žmonėms. Jis skirtas naudoti šeimos gydytojų kabinetuose ir vaistinėse.

2. Kokiais įrodymais pagrįsta ši informacija?

Ši informacija pagrįsta aukštos kokybės klinikinių tyrimų, tiriančių šiuos gydymo būdus, apžvalgomis (žinomomis kaip „Cochrane“ apžvalgos), kitais pagrindinių klinikinių tyrimų įrodymais ir pacientų, tėvų bei sveikatos priežiūros specialistų pateikta informacija. Čia galite rasti mokslinius darbus, kuriais pagrįstas šis vadovas: eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents

3. Ką daryti, jei nerimauju dėl šio metodo naudojimo?

Šis gydymo metodas yra vienas iš dažniausiai naudojamų, saugiausių ir veiksmingiausių egzemos priežiūros būdų, tačiau jis gali netikti visiems. Jei dėl ko nors nerimaujate arba patiriate kokį nors šalutinį poveikį, kreipkitės pagalbos į gydytoją arba vaistininką.

4. Ką daryti, jei šis metodas nepadaeda gydyti mano egzemos?

Jei patiriate pasikartojančius paūmėjimus, kuriuos sunku nuslopinti, aptarkite tai su savo sveikatos priežiūros specialistu. Jums gali prireikti vengti dalykų, kurie paūmina egzema, naudoti kitokį gydymo būdą arba naudoti kremus nuo paūmėjimo du kartus per savaitę, kad išvengtumėte paūmėjimų ateityje. Daugiau informacijos apie kitus metodus rasite internetiniame egzemos priežiūros priemonių rinkinyje (Eczema Care Online Toolkit).