

Dwie skuteczne metody leczenia:

PRZEWODNIK PO PIELĘGNACJI SKÓRY Z EGZEMĄ

- Istnieją dwie główne metody leczenia egzemy
- Stosowanie obu jest niezbędne, aby na różne sposoby kontrolować egzemę



Dowiedz się więcej o tym, jak radzić sobie z egzemą na stronie:
[EczemaCareOnline.org.uk](https://www.eczemacareonline.org.uk)

EMOLIENTY

Kremy nawilżające

Dlaczego? Zapobiegają zaostrzeniom (lub nawrotom) egzemy, zatrzymując wodę w skórze i chroniąc ją przed substancjami, które mogą wywoływać podrażnienia.

Jaki rodzaj? Można używać balsamów, kremów, żeli lub maści. Wszystkie są równie skuteczne, ale dana osoba może preferować konkretny rodzaj produktu. Wybierz produkt odpowiedni dla siebie:
www.bristol.ac.uk/eczema

Gdzie? Można stosować **na całym** ciele.

Kiedy? Skórę należy smarować **codziennie**. Kremy nawilżające stosuje się zarówno podczas nawrotów egzemy, jak i wtedy, gdy skóra jest zdrowa.

Czy są bezpieczne? **Tak.** Po pierwszym zastosowaniu może pojawić się lekkie uczucie pieczenia, które powinno szybko ustąpić.



KORTYKOSTEROIDY MIEJSCOWE

Kremy stosowane w przypadku nawrotów egzemy

Dlaczego? Stosuje się je w przypadku **zaostrzeń egzemy**, gdy skóra jest obolała lub swędzi bardziej niż zwykle.

Jaki rodzaj? Można używać kremów lub maści. Łagodne przypadki egzemy zwykle leczy się kremem o łagodnym działaniu. Umiarkowane lub ciężkie nawroty egzemy lub utrzymująca się egzema mogą wymagać zastosowania kremu o silnym działaniu.

Gdzie? W przypadku nawrotu egzemy należy nałożyć cienką warstwę kremu na cały obszar zmienionej chorobowo skóry. Niektóre obszary skóry, np. twarz, mogą wymagać specjalnego rodzaju kremu.

Kiedy? Produkty te stosuje się raz dziennie, **jak najszybciej po stwierdzeniu nawrotu egzemy**. Po opanowaniu zaostrzenia krem należy stosować jeszcze przez dwa dni. W przypadku stosowania kortykosteroidów miejscowych przez ponad 4 tygodnie (lub 2 tygodnie w przypadku niemowląt), należy skonsultować się z lekarzem.

Czy są bezpieczne? **Tak.** Kremy kontrolujące nawroty egzemy są bezpieczne, jeśli stosuje się je zgodnie z powyższymi instrukcjami. Nielezione zaostrzenia egzemy mogą prowadzić do poważniejszych problemów.

Często zadawane pytania



Dowiedz się więcej o tym, jak radzić sobie z egzemą na stronie:

EczemaCareOnline.org.uk

1. Dla kogo przeznaczony jest ten przewodnik?

Przewodnik ten został opracowany dla pracowników służby zdrowia, aby mogli przekazać oparte na dowodach informacje na temat leczenia pacjentom i rodzicom dzieci cierpiących na egzemę. Informacje te znajdują zastosowanie w leczeniu pacjentów w każdym wieku. Są one przeznaczone dla przychodni lekarskich i aptek.

2. W oparciu o jakie dowody sformułowano informacje zawarte w tym przewodniku?

Informacje te opracowano na podstawie wysokiej jakości przeglądów badań klinicznych dotyczących tych metod leczenia (tzw. przeglądów Cochrane), wyników innych kluczowych badań klinicznych oraz opinii pacjentów, rodziców i pracowników służby zdrowia. Artykuły naukowe, które posłużyły do opracowania tego przewodnika, można znaleźć na stronie:

eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents

3. Co zrobić w przypadku wątpliwości dotyczących stosowania tych zaleceń?

Przedstawione zalecenia należą do najczęściej stosowanych, najbezpieczniejszych i najskuteczniejszych metod leczenia egzemy; mogą one jednak nie być odpowiednie dla każdego. W razie wątpliwości lub wystąpienia działań niepożądanych należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

4. Co zrobić, jeśli te zalecenia nie pomogą w kontrolowaniu egzemy?

Nawracającą egzemę, którą trudno opanować, warto omówić ze specjalistą. Skutecznym sposobem radzenia sobie z egzemą może być unikanie czynników nasilających objawy, zastosowanie innych metod leczenia lub zapobieganie nawrotom poprzez profilaktyczne stosowanie kremów kortykosteroidowych dwa razy w tygodniu. Więcej informacji na temat innych metod leczenia egzemy można znaleźć w Internetowym informatorze dotyczącym pielęgnacji skóry z egzemą.