

# Два метода лечения, которые хорошо себя зарекомендовали:

## Руководство по самопомощи при экземе

- Существует два основных метода лечения экземы
- Оба метода необходимы, поскольку они по-разному помогают держать экзему под контролем



Узнать больше о способах борьбы с экземой можно на сайте:

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

### СМЯГЧАЮЩИЕ СРЕДСТВА Увлажняющие кремы

**Для чего?** Уменьшают проявление воспалений, удерживая воду в коже и не допуская проникновения раздражающих ее веществ.



**В каком виде?** Можно использовать лосьоны, кремы, гели или мази. Все виды средств одинаково эффективны, но у каждого человека могут быть свои предпочтения. Выберите подходящий для себя: [www.bristol.ac.uk/eczema](http://www.bristol.ac.uk/eczema)



**Куда наносить?** Можно использовать для всего тела.



**Когда?** Наносите на кожу **каждый день**. Увлажняющие кремы используются во время обострения экземы, а также когда на коже нет экземы.



**Безопасны ли они?** Да. Иногда может возникнуть чувство жжения при первом нанесении, но это должно пройти через некоторое время.



### ТОПИЧЕСКИЕ КОРТИКОСТЕРОИДЫ Кремы для борьбы с воспалениями

**Для чего?** Лечат воспаления, когда кожа болит или зудит сильнее, чем обычно.

**В каком виде?** Можно использовать кремы или мази. Легкая экзема обычно лечится кремом для борьбы с воспалениями. При умеренной или тяжелой экземе либо экземе, которая не проходит, может потребоваться более сильный крем для борьбы с воспалениями.

**Куда наносить?** При обострении нанесите тонкий слой на область обострения экземы. Вам могут понадобиться разные виды средств для разных частей тела, например для лица.

**Когда?** Начните использовать средство один раз в день, **как только заметите обострение**, чтобы быстро взять ситуацию под контроль. После того как обострение пройдет, продолжайте использовать средство еще два дня. Если вы используете эти средства более 4 недель (или 2 недель для младенцев), обсудите это с врачом.

**Безопасны ли они?** Да. Кремы для борьбы с воспалениями безопасны, если следовать приведенным выше инструкциям. Если экзему не лечить, ее обострения могут привести к более серьезным проблемам.

# Часто задаваемые вопросы



Узнать больше о способах борьбы с экземой можно на сайте:

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

## 1. Для кого предназначено это руководство?

Это руководство разработано для медицинских работников с целью предоставления основанной на фактических данных информации о методах лечения экземы пациентам и родителям детей, страдающих экземой. Этот подход к лечению подходит для людей всех возрастов. Он предназначен для использования в кабинетах врачей общей практики и аптеках.

## 2. На каких доказательствах основана эта информация?

Эта информация основана на высококачественных обзорах клинических исследований этих методов лечения (известных как Кокрановские обзоры), других ключевых данных клинических исследований, а также на материалах, полученных от пациентов, родителей и медицинских работников. Используемые исследовательские работы можно найти по ссылке: [eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents](https://eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents)

## 3. Что делать, если у меня есть опасения по поводу использования этого подхода?

Этот подход к лечению является одним из наиболее распространенных, безопасных и эффективных способов лечения экземы, но он может подойти не всем. Если у вас возникли какие-либо опасения или появились какие-либо побочные эффекты, обратитесь за помощью к врачу или фармацевту.

## 4. Что, если этот подход не поможет справиться с экземой?

Если у вас повторяются обострения, которые трудно контролировать, обсудите это с вашим врачом. Возможно, вам стоит избегать факторов, которые ухудшают состояние вашей экземы, использовать другое лечение или пользоваться кремами для борьбы с воспалениями дважды в неделю, чтобы предотвратить будущие обострения. Более подробную информацию о других подходах можно найти в разделе Eczema Care Online Toolkit.