

İyi kullanılan iki tedavi:

KENDİ KENDİNİZE EGZAMA BAKIMI İÇİN BİR REHBER

- Egzama için iki temel tedavi bulunmaktadır
- Bunlar, egzamayı farklı yöntemlerle kontrol altında tuttukları için her ikisine de ihtiyaç vardır



Egzamayı kontrol altına alma hakkında daha fazla yöntemi buradan öğrenebilirsiniz:
EczemaCareOnline.org.uk

YATIŞTIRICILAR Nemlendirici kremler

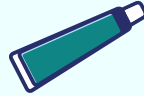
Neden? Suyu cilde hapsederek ve cildi tahriş edebilecek maddeleri dışarıda tutarak **şiddetlenmeleri önledikleri için.**

Hangi Tür? Losyonlar, kremler, jeller veya pomatlar kullanabilirsiniz. Tüm nemlendirici türleri aynı derecede etkilidir, ancak siz bir türü diğerine tercih edebilirsiniz. Sizin için doğru ürünü seçin: www.bristol.ac.uk/eczema

Nerede? Vücudun **tamamında** kullanılabilir.

Ne zaman? Cildinize **her gün** uygulayın. Nemlendirici kremler, hem egzama şiddetlenmesi yaşandığında hem de ciltteki egzama geçtiğinde kullanılır.

Bu ürünler güvenli mi? Evet. Bazı kişiler bu ürünleri ilk uyguladıklarında batma hissetse de bu his kısa bir süre sonra azalacaktır.



TOPIKAL KORTİKOSTEROİDLER

Şiddetlenmeyi kontrol altına alan kremler

Neden? Ciltte, normalden daha fazla acı hissedildiği veya cildin daha kaşıntılı olduğu **şiddetlenmeleri tedavi etmek için.**

Hangi Tür? Krem veya pomatlar kullanabilirsiniz. Hafif egzama genellikle hafif bir şiddetlenmeyi kontrol altına alan krem ile tedavi edilir. Orta dereceli, şiddetli veya iyileşmeyen egzama için ise daha güçlü bir şiddetlenmeyi kontrol altına alan bir krem gerekebilir.

Nerede? Şiddetlenme durumunda, egzamanın şiddetlendiği bölgeyi kaplayacak ince bir katman uygulayın. Örneğin yüz gibi vücudun farklı bölgelerinde farklı tür ürünler kullanmanız gerekebilir.

Ne zaman? **Şiddetlenmeyi fark eder etmez** hızla kontrol altına alabilmek için günde bir defa kullanmaya başlayın. Şiddetlenme kontrol altına alındıktan sonra iki gün daha kullanmaya devam edin. Bu ürünleri 4 haftadan (veya bebeklerde 2 haftadan) uzun bir süredir kullanmaktaysanız doktorunuza danışın.

Bu ürünler güvenli mi? Evet. Şiddetlenmeyi kontrol eden kremler yukarıdaki talimatlara uyulduğu takdirde güvenlidir. Egzama şiddetlenmeleri, tedavi edilmedikleri takdirde daha ciddi sorunlara dönüşebilirler.

Sıkça Sorulan Sorular



Egzamayı kontrol altına alma hakkında daha fazla yöntemi buradan öğrenebilirsiniz:

EczemaCareOnline.org.uk

1. Bu rehber kimin için?

Bu rehber, sağlık çalışanlarının, egzama tedavileri hakkında kanıta dayalı bilgileri egzama hastaları ve egzama hastası çocukların ebeveynleri ile paylaşması için oluşturulmuştur.

Bu tedavi yaklaşımı, her yaşta kişiler için uygundur. Aile hekimi klinikleri ve eczanelerde kullanılması amaçlanmıştır.

2. Bu bilgiler ne tür kanıtlara dayalı?

Bu bilgiler, bu tedaviler üzerinde gerçekleştirilen klinik çalışmalar hakkında yüksek kaliteli değerlendirmeleri (Cochrane değerlendirmeleri olarak bilinmektedir), diğer önemli klinik araştırma kanıtlarını ve hastaların, ebeveynlerin ve sağlık çalışanlarının geribildirimlerini temel almaktadır.

Kullanılan araştırma makalelerini burada bulabilirsiniz:
eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents

3. Bu yaklaşımı benimseme konusunda endişe duyarsam ne yapmalıyım?

Bu tedavi yaklaşımı, egzama yönetimi konusunda en yaygın kullanılan, en güvenli ve etkili yöntemlerden biridir fakat herkese uygun olmayabilir. Herhangi bir endişeniz varsa veya yan etki görüldüyse, doktorunuzdan veya eczacınızdan yardım alın.

4. Bu yaklaşım egzamamı kontrol altına almazsa ne yapmalıyım?

Kontrol altına alınması güç şiddetlenmeleri tekrar tekrar yaşıyorsanız, bu konuda sağlık uzmanınızla görüşün. Gelecekte şiddetlenme olayı yaşamamak için egzamanızı kötüleştiren şeylerden kaçınma, farklı bir tedavi yöntemi kullanma veya şiddetlenmeyi kontrol altına alan kreminizi haftada iki kere kullanma gibi farklı yöntemlerden fayda görebilirsiniz. Diğer yaklaşımlar hakkında daha fazla bilgi Eczema Care Online Kiti'nde bulunabilir.