



המלצות למריחת ובחירת תכשיר לחות

מריחת תכשיר לחות על העור היא פעולה אקטיבית ומשמעותית מאוד בהגנה על העור.

זהו קו ההגנה הראשון בטיפול ושמירה על העור.

למריחת תכשיר לחות עשיר ונעים על העור יש שני תפקידים:

- מעשירה את העור בלחות, מונעת התייבשות שלו ע"י ספיגת הלחות פנימה ומאפשרת חיזוק, יציבות והתמצקות של העור.
 - מריחת תכשיר לחות מאפשרת יצירת שכבת הגנה על שכבת העור החיצונית ומגנה מפני מגע וחשיפה לגורמים מגרים.
- לכן, את פעולת מריחת קרם הלחות יש להטמיע כחלק משגרת היום היום על מנת לסייע לעור בתהליך השיקום ועל מנת לשמור עליו לאורך זמן. לעיתים קרובות אנו נתקלים בקושי טבעי הנובע מכך שאין לנו זמן... (תמיד ממהרים) שלא תמיד זה נעים, לפעמים כבר נמאס, מתיש ואפילו מעצבן. למרות זאת, חשוב מאוד שלא לוותר ולדלג על הפעולה.

בנוסף, יש חשיבות גדולה לכמויות אותן אנו מורחים - כמות נדיבה!! המשמעות היא שהעור שלנו יהיה לבן אחרי מריחה

כמו גלידת וניל קרירה וטעימה.

בכמה פעולות פשוטות ניתן להפוך את "טקס" המריחה לאפשרי וזמין

לפני כל מריחת קרם לחות חדש שלא מרחתם קודם, חשוב למרוח מעט על שטח עור קטן ולהמתין כשלוש שעות לתגובת העור

במידה ואין תגובה גירוי- ניתן למרוח על כל עור.

מה עוד?

1. שהקרם יהיה זמין בחדר הרחצה/שינה.
2. המריחה תמיד על עור נקי!!!
3. לחמם את התכשיר בידיים או ע"י הנחה בתוך קערית מים חמים. כשהקרם חמים הוא נעים יותר למגע ונמרח טוב יותר.
4. להשתמש באריזת משאבה. במידה ולא, להוציא את התכשיר מהקופסא בכפית חד פעמית ולא עם היד על מנת לא לזהם אם התכשיר.
5. פעולה המריחה הינה איטית ובכיוון אחד - מהכתף לכף היד. מהירך לקרסול... מלמעלה למטה (עם כיוון צמיחת השיער). מומלץ לא לעשות תנועת עיסוי המגרה את העור.
6. להקפיד על **מריחת כל העור של הגוף** (ולא רק במקומות שחווים התפרצות).
7. למרוח לפחות!!!! פעמיים ביום את כל הגוף.
8. לדעת ולזכור, שזו "משימה" בריאותית עם תוצאות מיידות וגם ארוכות טווח.

חשוב לשים לב-

*****מריחת תכשיר לחות נעשית בניפרד ממריחת תכשיר סטרואידי. המפגש של תכשיר סטרואידי עם לחות על עור מייצר תחושת צריבה.**



לאחר מריחת תכשיר סטרואידי (על הנגעים, בהתאם להמלצת הרופא) ממתנים כשעתיים
ואז מורחים את כל הגוף בתכשיר **לחות בכמות נדיבה**.

איך בוחרים תכשיר לחות מתאים ????

קדם הלחות הנו המרכיב הראשון בחשיבותו להגנה על העור מפני מגע עם גורמים מגרים במהלך היום והלילה

1. תכשיר לחות צריך למרוח באופן קבוע ויומיומי על כל העור (גם בתקופות שאין התפרצות)

2. הכמות המומלצת לאדם בוגר היא כליטר (1 ליטר) בשבוע.

3. המשמעות היא שכשמורחים את העור, הוא נראה בעין- לבן מהתכשיר.

4. לא כל תכשיר נעים לכל אחד וכשהתכשיר אינו נעים לא נמרח אותו. ולכן, חשוב לבחור תכשיר שנעים לנו.

5. כל תכשיר עשיר בלחות שנמרח על העור והוא אינו גורם לגירוי ונעים לנו – מתאים !!!

6. בשל הכמויות הגדולות שמומלץ למרוח, אין משמעות למותגים וחשוב למצוא את התכשיר הזול שנעים על העור ולא מגרה אותו.

ההתמודדות עם אטופיק היא משולבת רפואה/סביבה. תהליך ראשוני של ברור גורמים מגרים אישי עם ליווי והדרכה שלנו ובהמשך התמדה, מובילים לשיפור משמעותי באיכות היום יום ושנת הלילה.

בברכת בריאות טובה

אירית- מנהלת קהילת לקוחות

צוות אטופיק קום

מומחים בהגנה על העור מגורמים מגרים מהסביבה

www.atopicom.com