



## ברור גורמים מגרים – אישי

### המלצות ראשוניות כלליות להתמודדות עם אטופיק דרמטיטיס

כדי להתחיל תהליך מומלץ לעשות ברור גורמים מגרים אישי:

זהו תהליך שמורכב מ"ניקוי והרחקה" של כל מה שניתן מסביבת העור לתקופה של כשבועיים, על מנת שנוכל לייצר מצב שבו אנו מנהלים את הגורמים הבאים במגע עם העור.

איך עושים זאת?

1. משתמשים בתכשיר טיפולי בהתאם למצב העור במעגל מחזוריות המחלה ובהתאם להמלצת הרופא.  
(סטרואידים/אנטיביוטיקה)
2. משתמשים בתכשיר לחות אחד בלבד להעשרת העור בלחות. המריחה תעשה תמיד על עור נקי.
3. מומלץ לעבור להשתמש בסבון/שמפו אחד (מינימום מוצרי טואלטיקה) וללא שימוש במרכז שיער. בעת התקף מומלץ תכשיר ברמת חומציות 5ph ומטה. ניתן לחטא את העור באמבטיית אקונומיקה/קלי. להשתמש בפולידין, לשחות בבריכה (כלור) וגם סודה לשתייה יעילה לחיטוי
4. למשתמשות ומשתמשים - בלי לק, טבעות, צבע /קרם לשיער בחודש הראשון.
5. מומלץ להתרחץ במקלחות קצרות ובמים פושרים. להרגעת העור ניתן לעשות אמבטיית שיבולת שועל.  
שמן אמבטיה – יעיל להקטנת אפקט יבוש המים ואינו מנקה את העור. חשוב ומולץ לשטוף מהעור במים נקיים עם סיום הרחצה. מיד אחרי המקלחת מומלץ למרוח את העור בתכשיר לחות עשיר ובכמות בנדיבה.
6. מומלץ שימוש בבגד תחבושת רפואי- בלילה וככל שניתן גם בשעות היום. מקסימום שטח עור מכוסה/מקסימום זמן ביממה = מקסימום תועלת. לפני לבישת הבגד חשוב למרוח קרם לחות בנדיבות!!!
7. חשוב להקפיד למרוח לחות- על כל הגוף!!!!!! פעמיים ביום על עור נקי. מודגש - על כל הגוף לא רק במקומות הנגועים.
8. במידה ומתחיל גירוי ואדמומיות, מומלץ להשתמש בקרם המכיל זינק אוקדיס בעל תכונות חיטוי וריפוי היכול להקל ולעצור את התפרצות ההתקף. (השימוש על כל העור בלילה, על האזורים המגורים גם במהלך היום).
9. לעשות טיפול ראשוני בבית כנגד עובש (כולל מזגן).
10. בחודש הראשון לא להיות במגע עם כל חומר ניקיון/ הגיינה אלא למטרת הגיינה וטיפול אישי.
11. מומלץ טיפול ראשוני בבית במנטרל אלרגנים מאריגים כנגד קרדית אבק הבית ואלרגנים מרחפים.
12. לכבס באבקת כביסה לתינוקות וללא מרכז את כל כביסת הבית. מומלץ שימוש בתוסף כביסה מנטרל אלרגנים לכלל כביסת הבית.



13. ניקוי וניגוב אבק בתכשיר מנטרל אבק תוך שימוש במטלית כותנה.
14. מומלץ לנקות את הבית בתכשיר ניקוי - באקונומיקה לא מבושמת.
- הכל בפעולות פשוטות, כחלק משגרת היום יום, בתוך הבית, זמין ונגיש

והכי חשוב-

ככל שמקפידים ומתמידים בהמלצות כך חווים שיפור.

אחרי כחודש שבו חווים הצלחה ניתן להתחיל " לנהל" ולראות על מה מתוך זה ניתן לוותר

אנחנו מלווים בידע והדרכה את התהליך באופן שוטף בהתאם לצורך

מוזמנים בכל שאלה

אירית- מנהלת קהילת לקוחות

צוות אטופיק קומ

מומחים בהגנה על העור מגורמים מגרים

[www.atopicom.com](http://www.atopicom.com)