

ПРОФИЛАКТИКА АТОПИЧЕСКОГО ДЕРМАТИТА

Атопический дерматит — хроническое воспаление кожи — легче предупредить, чем лечить обострения.

Эти простые рекомендации помогут сохранить здоровье кожи и продлить ремиссию. Что это за заболевание?



ПРОФИЛАКТИКА
ПРОЦЕ ЛЕЧЕНИЯ



ЗАБОТА
О СЕБЕ



ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ

ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Атопический дерматит — хроническое аллергическое воспаление кожи с зудом, сухостью и высыпаниями.

Кожа становится сверхчувствительной к внешним и внутренним раздражителям.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ



Генетическая
предрасположенность



Нарушение барьерной
функции кожи



Пищевые и бытовые
аллергены



Стресс, сухой воздух, жара,
холод



Агрессивная косметика
и мощные средства

7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ



1.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

- Ежедневно увлажняйте кожу эмолентами 1–2 раза в день, особенно после душа.
- Это укрепляет защитный барьер и предотвращает сухость.



2.

ГИГИЕНА БЕЗ РАЗДРАЖЕНИЯ

- Принимайте тёплый (не горячий!) душ.
- Используйте мягкие гели без отдушек и щелочного мыла.
- После душа промокните кожу, не трите.



3.

ИЗБЕГАЙТЕ ТРИГГЕРОВ

- Выявляйте и исключайте провоцирующие факторы: пищевые аллергены, пыль, шерсть животных, плесень.
- Ведите пищевой дневник.



4.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

- Не переохлаждайтесь.
- Избегайте стрессов.
- Полноценно питайтесь, высыпайтесь.
- Чаще бывайте на свежем воздухе.



5.

ОДЕЖДА И БЫТ

- Носите одежду из мягкого хлопка, избегайте шерсти и синтетики.
- Стирайте гипоаллергенными порошками.
- Увлажняйте воздух в помещении (40–60%).



6.

ВНИМАНИЕ К СЕБЕ

- При первых признаках зуда или покраснения не откладывайте визит к врачу.
- НЕ занимайтесь самолечением.
- НЕ используйте гормональные мази без назначения.



7.

РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

- В клинике «Здоровая система» дерматолог, аллерголог-иммунолог и диетолог работают в команде.
- Это помогает найти первопричину и укрепить местный иммунитет.



КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ!

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ:

- Распространённые высыпания с покраснением
- Отёк лица, губ или век.
- Появление мокрых участков (выделение прозрачной жидкости) и жёлтых корок (признак инфицирования).
- Сильный зуд, мешающий сну и дневной активности.



Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью.

Мы всегда рядом!

С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»