



ETAPE DE URMAT PENTRU ÎMBĂIERE ȘI HIDRATARE



Societatea Română de
Alergologie și
Imunologie Clinică



Asociația Pacienților cu Afecțiuni Autoimune



Asociația Română pentru
Promovarea Sănătății



ASOCIAȚIA ROMÂNĂ
de IMUNO-DERMATOLOGIE



ETAPE DE URMAT PENTRU ÎMBĂIERE ȘI HIDRATARE

În tratamentul dermatitei atopice, specialiștii recomandă o metodă corectă de îmbăiere și hidratare a pielii pentru combaterea uscăciunii cutanate și evitarea acutizărilor. Pentru a obține un beneficiu terapeutic maximal urmează cât mai frecvent recomandările de mai jos în ordinea menționată.

1. Umpleți cada cu apă caldă și îmbăiați-vă timp de 5-10 minute.
2. După baie, tamponați ușor pielea cu un prosop moale, lăsând-o ușor umedă.
3. Aplicați medicația topică (unguente/creme) pe zonele de piele afectate de eczemă conform recomandărilor medicului.
4. În următoarele 3 minute aplicați din abundență un produs hidratant (cremă, balsam, ulei) pe tot corpul.
5. Așteptați câteva minute pentru a lăsa produsul hidratant să intre în piele.
6. Apoi vă puteți îmbrăca sau puteți aplica fașe umede; mai multe informații găsiți în documentul "Împachetări umede pas cu pas".

De reținut:

- Nu utilizați apă prea caldă sau prea rece.
- Nu curățați pielea cu un material aspru, nu exfoliați.
- Să nu treacă mai mult de 3 minute între îmbăiere și aplicarea produsului hidratant.
- Evitați utilizarea săpunurilor parfumate și băile spumante, parfumate.
- De preferat, faceți îmbăierea și hidratarea de câteva ori pe săptămână sau după cum vă permite programul.



Societatea Română de
**Alergologie și
Imunologie Clinică**



APAA
Asociația Pacienților cu Afecțiuni Autoimune



arps
Asociația Română pentru
Promovarea Sănătății



**ASOCIAȚIA ROMÂNĂ
de IMUNO-DERMATOLOGIE**