



## DERMATITIS ATOPIKOAREN GAINEKO JARRAIBIDEAK

### GORPUTZAREN HIGIENA ETA ZAINKETA:

- Eguneroko higiena: erabili xaboia detergenterik gabe, leuna dena eta larruazalari erasotzen ez diona.
- Uraren tenperatura: ez ditu 32-33°C-ak gaudituko eta dutxa hobetsiko da, laburra izango dena, urak larruazala lehortzen delako.
- Itsasoan edo igerilekuan larruazala ongi garbituko duzu ur gozoarekin eta larruazala kontuz lehortuko duzu, igurtzi gabe eta ondoren krema hidratatzailea aplikatuz.
- Narritadura egonez gero, krema dermobabesgarri hidratatzaile koipeztatzailea erabiliko dugu.
- Izan azazkalak laburrak eta garbiak hazka eginez sortutako lesioen ondoriozko mikrobio-infekzioak saihesteko.

### JANTZIAK

- Erabili kotoizko edo harizko arropa. Ez erabili ehun sintetikorik eta ezta ehun zakarrik ere (artilea).
- Hautatuko oheko arropa: **Ez erabili apar-gomazko edo antzeko materialeko edo plastikozko koltxoirik eta ezta burukorik ere.**
- Jaioberriei maiz aldatuko zaie fardela hezetasunak narritadura sortzen duelako.
- Arropa garbigailuan garbitu daiteke, xaboia ongi kenduz eta leungarririk gabe.

### ELIKADURA

- Ez dago erregimen espezifikorik, baldin eta ez badiozu alergia-erreakzioen batu, Alergologiako Zerbitzuak eman dizkizuten arauak jarraituz.

### INHALATUTAKO ALERGENOAK

- Ez egon akaroen eraginpean, eta etxeko hezetasuna murriztu.
- Garbitu oheko arropa 10-15 egunetik behin tenperatura altuan.
- Ez erabili alfonbrarik.

### BESTELAKO GOMENDIOAK

- Ez egon tenperatura altuetan eta izerdirik ez egin, narritadura errazten dutelako.
- Eguzkiaren eraginpean egoteko erabili zure dermatologoak gomendatutako fotobabesgarria.
- Bermatu logelak ongi aireztatzen dituzula.
- Ekzema berriz agertzen da, ez bainatu, ez sartu igerilekuan eta ezta itsasoan ere.
- Ez izan kontakturik ilea edo luma duten etxeko animaliekin.
- Era berean, ez dituzu luma-betegarriak erabiliko.
- Hautsa zapi heze batez garbitu.