



ESKUEN NARRITADURAZKO DERMATITISA

JARRAIBIDEAK:

1. Eskatu laguntza baldin eta eskuetako ekzema okerragotzen edo larritzen dizuten substantziekin kontaktuan egon behar baduzu.
2. Garbitu eskuak xaboiarekin detergenterik gabe, perfumerik, lurrinik, mundrunik, sufrerik eta abarrik gabe.
Erabili ur epela eta garbitu eskuak urarekin ongi txorrotaren azpian.
Kendu eraztunak eta eskumuturrekoak garbitu baino lehen eta etxeko lanak egiten dituzun bitartean.
Lehortu ondo toalla garbi eta leun batekin, gehiegi igurtzi gabe, hatzen arteko eremuak ongi lehortuz.
3. Sai zaitetz detergenteak ez ukitzen (xaboiak garbigailurako, ontzi-garbigailurako eta abar)
Jarri makinan detergenteak kopuru zehatza, eskularruak erabiliz neurtzeko eta paketeak manipulatzeko.
Saia zaitetz likido, substantzia garbitzaileak edo xaboi bereziak ez ukitzen.
4. Ez ukitu: disolbagarririak, metal garbigailuak, gasolina, trementina-esentzia, bernizak eta zorua garbitzeko distirarazleak, beira garbitzekoak eta oinetakoentzako kremak eta betuna.
5. Saia zaitetz ilearentzako xanpuak eta beste xaboiak ez erabiltzen (beste pertsona batek garbitu diezazula).
Ez aplikatu ilerako loziorik, kremarik ezta tindurik ere.
6. Maiz elikagai freskoek larruazala minberatzen dute.
Ez ukitu zuzenean: patatak, tomate freskoak, tipula, zitrikoen azalak, haragi gordinak, ogi-masa eta abar.
Ez zuritu edo zukutu produktu hauek.
7. Hotza dagoenean erabili beti eskularruak (ahal bada artilezkoak barruko hari-forruarekin).
Saia zaitetz gomazko eskularrurik ez erabiltzen; erabili plastikozko edo polibinil klorurozko eskularruak, gomak ekzema sortu edo larritu dezakeelako.
Plastikozko eskularruen barrutik harizko eskularruak erabili. Eskularru bikote bat izan eta maiz aldatu eskuak bustitzen bazaizkizu.
Ez erabili ur oso beroa harraskan, eskularruek ez dutelako transpiratzen, gehiago izerditzen delako eta larruazala errazago minberatzen delako.
Garbitu eskularruak maiz.
8. Gomendagarria da garbigailuak eta ontzi-garbigailuak erabiltzea, eta baita deskaltzifikatzaileak erabiltzea ura biguntzeko gogorregia bada.
9. Gogoratu larruazalak ez dituela bere funtzio naturalak (erresistentzia, leuntasuna eta abar) errekuperatzen sendatu eta 4-6 hilabete igaro arte; hortaz, jarraibideak hainbat hilabetetan jarraitu beharko dituzu.
10. Eta gainera substantziaren bati alergia baldin badiozu (adibidez: nikel, kromo, gomen osagaiak eta abar), arau hauek betetzeaz gain, zure dermatologoak emandako alergenok (alergia sortzen dizuten substantzia) bakoitzari buruzko jarraibideak beteko dituzu.