???? ????? ????? ?? ?????? ????? ???? ?? ??? ????? ????? ???? ???? ??? ????. ??? ????? ?????? ????? ????? ????? ? ??? ??????? ???? ?? ?????? ??????. ??? ?????? ????? ?????? ???? ? ?? ????? ????? ???? ???? ??????? ???. ?? ??? ?????????? ?? ???? ??????? ??????? ?? ????? ????? ?? ?????? ???? ???????

راهکارهایی برای پیشگیری از تشدید اگزما در زمستان
ISNA
استفاده از دستگاه بخور (رطوبت‌ساز)
دستگاه بخور میزان رطوبت را در هوای خشک افزایش می‌دهد. همچنین می‌توان به جای استفاده از دستگاه بخور یک ظرف آب را در نزدیکی تهویه هر اتاق قرار داد
استفاده از کرم ضد آفتاب
استفاده از کرم ضد آفتاب در فصل زمستان اهمیت دارد زیرا به پیشگیری از خشکی و سوختگی کمک می‌کند
پیشگیری از ابتلا به عفونت
فصل آنفلوآنزا و سرماخوردگی فصل اگزماست. برای جلوگیری از بروز عفونت، رعایت بهداشت و شست‌وشوی مرتب دست‌ها توصیه می‌شود
استفاده از لباس‌های مناسب
به جای پوشیدن یک لباس خیلی ضخیم برای جلوگیری از تعریق، چند لباس نازک‌تر روی هم بپوشید
بررسی پیشرفت روند درمان اگزما
مراقبت از پوست و پیشگیری از بروز علائم آن بهترین راهکار برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری است
استفاده از کرم‌ها و روغن‌های مرطوب‌کننده
هرچه میزان روغن موجود در کرم مرطوب‌کننده بیشتر باشد، پوست میزان رطوبت بیشتری را حفظ می‌کند
منبع داده‌ها: شبکه خبری سی‌ان‌ان
ISNA / Design: Pedram Aghaei
خبرگزاری دانشجویان ایران، ایسنا

Phoca PDF