

# Dermatite atopique

## مرض الجلد

يمكن أن تساعد النصائح التالية في تخفيف أعراض التهاب الجلد التأتبي:

- تجنب ملامسة الصوف والأقمشة الخشنة والأقمشة الاصطناعية.
- تفضل الملابس القطنية أو الكتان.
- لا تستخدم منعقم الأقمشة لغسل الملابس. استخدم دورة شطف جيدة. ليس من الضروري شراء منظف مناسب.
- تجنب الاستحمام لفترة طويلة جدًا و / أو شديدة السخونة في كثير من الأحيان.
- لا تتردد في الاستحمام في حالة حدوث اشتعال.
- تجنب حمامات الفقاعات.
- لا تسخن منزلك.
- استخدم للمرحاض الصابون المناسب .
- تجنب الصابون الذي يحتوي على درجة حموضة قلوية أو منظف شديد أو معطر.
- بعد الاستحمام ، جفف نفسك بمنشفة ثم ضع المرطب على البشرة التي لا تزال رطبة.
- يجب استخدام المطريات بسخاء وبشكل متكرر.
- حافظ على أظافرك قصيرة.
- تجنب التعرض لدخان السجائر.