

Desatero rad u atopického ekzému

podle Prof. O. Braun-Falca a Prof. J. Ringa

- ✓ **vyloučit kontakt** s iritačními látkami všech typů – (detergenty, ředidla, cement, parfémy, deodoranty)
- ✓ **vyloučit časté koupání** nebo sprchování s použitím mýdel ÷ koupelové pěny jsou zakázány
- ✓ do vody při koupání **zásadně přidávat** olejové přísady
- ✓ nenosit vlnu, hedvábí a nylon - **podvlékat** vždy **bavlněné prádlo**
- ✓ **hazardem je** chovat domácí zvířata (kočky, psi, ptáky, morčata, koně...)
- ✓ domácí prach obsahuje i roztoče - zvláště silný alergen často **větrat** a často **vysávat**
- ✓ používat v místnostech **zvlhčovací zařízení**
relativní vlhkost v místnosti by měla být větší > 55%
- ✓ příznivě působí častý **pobyt u moře** nebo v **horském klimatu** nad 1500 m
- ✓ dieta není paušální - obecně **negativní vliv** mají kyselé a aromatické ovoce, kyselá zelenina, kravské mléko, vejčička, kakao
- ✓ při prvních známkách zhoršení **vyhledat lékaře specialistu** (dermatologa)