

Þannig geturðu haft hemil á exemi

Skortur á náttúrulegum fituefnum í húðinni hrjáir þá sem þjást af barna-exemi en fituefnin sjá einmitt til þess að húðfrumurnar loði saman. Húðin verður fyrir vikið þurr, rauð og viðkvæm og kláði gerir vart við sig. Húðin verður ekki falleg á að líta og kláðinn getur valdið miklum óþægindum. Hægt er að gera ýmislegt til að halda exeminu í skefjum og njóta daglegs lífs. Hér eru nokkur hollráð frá exemskóla Astma- og ofnæmisfélagsins.

- Finnið rétta magnið af áburði með fingurgómaaðferðinni. Sá áburður sem kemst fyrir á fingurgómi vísifingurs, hvort heldur er á fullorðnum eða barni, nægir á húð sem er á stærð við tvo lófa fullorðins eða barns.

Aðstoðið börnin ykkar

- Aðstoðið börnin með því að beina athyglinni frá kláðanum. Spjallið um eitthvað annað, farið í ímyndað ferðalag saman, burtu

Þá gefst kostur á að skipta um bol ef húðin hitnar og kláði gerir vart við sig af völdum exems.

- Reynið að horfast í augu við að börnin eru orðin það gömul að þið hafið ekki lengur fulla stjórn á meðhöndluninni. Mjög algengt er að börn í efstu bekkjum grunnskóla geri uppreisn gegn því sem þau túlka sem áburðarofríki móður. Stundum er fátt eitt annað í stöðunni en að leyfa barninu að ráða ferðinni og finna sjálft fyrir



Fyrir meðferð



Eftir meðferð

Hugsið vel um húðina

- Komið í veg fyrir að exem blossi upp með því að bera á feitan áburð daglega, t.d. kvölds og morgna. Veljið áburð þar sem vaselín eða petrolatum er nefnt fyrst í innihaldslýsingunni. Forðist áburð með ilmeftum í.
- Berið á ykkur aftur og aftur. Áburðurinn gerir ekki gagn fyrr en hann er kominn úr túpunni og tekið getur hálf tíma á dag að bera vel á sig. Árangurinn lætur hins vegar ekki á sér standa!

Venjist að nota hormónaáburð

- Óttist ekki hormónaáburð. Margir vanrækja meðferð exemhúðar sökum þess að þeir hafa efasemdir gagnvart áburðinum sem lækni þeirra hefur ávísað. Þetta er slæmt vegna þess að kremin eru gagnleg og margra ára reynsla hefur fengist af þeim.

frá kláðanum, nostrið við svæðið sem klæjar í eða kælið það.

- Gerið meðferðina að notalegri stund fyrir ykkur og barnið. Spilið góða sögu eða skemmtilega tónlist á geislaspilaranum og ímyndað ykkur að það snjóí á húðina eða að barnið sé blettatigur með hvíta bletti, á meðan áburðurinn er borinn á.
- Berið fyrst áburð á svæðin sem barninu finnst best að láta bera á. Berið síðast á þvondul staðina.
- Látið barnið aðstoða. Börn geta lært að bera á sig á unga aldri. Þetta flýtir fyrir og meðferðin verður að sameiginlegu verkefni.

Gerið unglingana ánægðari þrátt fyrir exem

- Látið unglinginn hafa með sér aukalegan bol í töskuna, ef ætlunin er að dansa og skemmta sér.

afleiðingunum ef ekki er hugað nógu vel að exeminu.

- Aðstoðið unglingsdæturnar við að finna húðhirðuvörur og snyrtivörur án ilmefta og óþarfra aukaefta. Veljið t.d. húðhirðuvörur þar sem vörulýsingin er samin í samráði við Astma- og ofnæmisfélagið.
- Gætið þess að kremið Protopic getur valdið miklum roða ef ungmennið neytir áfengis. Ungt fólk hefur nægar ástæður til að roðna, jafnvel þótt lyf séu ekki með í spilinum!

Fá fleiri ráðleggingar (á dönsku) um hvernig lifa megi góðu lífi dags daglega á www.astma-allergi.dk