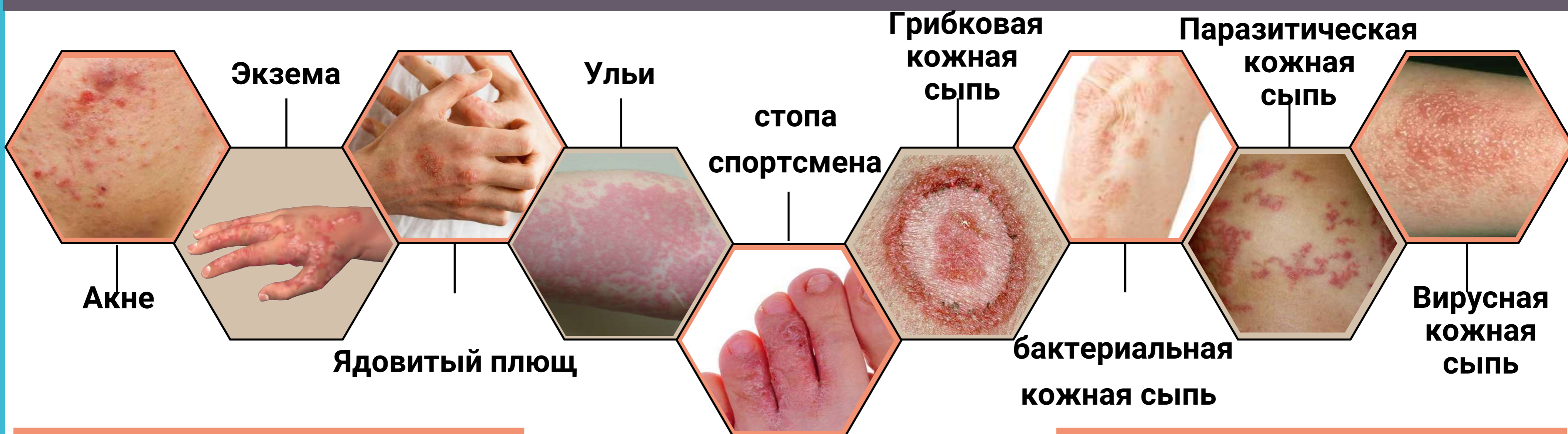
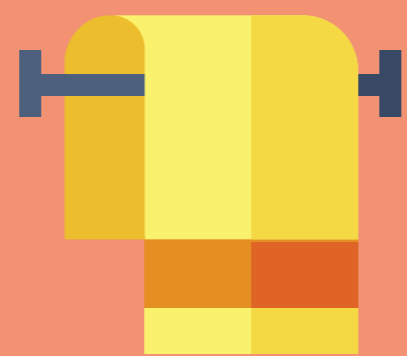


Общие проблемы кожи



Не делитесь личными вещами

Полотенца, одежду (особенно носки и нижнее белье), простыни и личные туалетные принадлежности не следует делить с другими; избегайте прямого контакта с кожей тех, у кого есть сыпь.

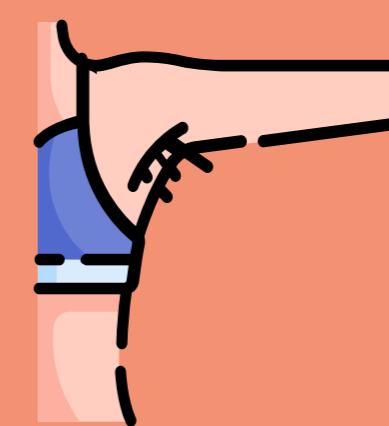


Советы по предотвращению сыпи на коже:



Тщательно очистите участки, склонные к высыпанию. (подмышки, пах и т.д.)

Ежедневно очищайте чувствительные участки тела водой с мылом и держите их сухими. Во время высушивания не трите кожу, будьте нежны и сделайте ее посуше. Используйте хороший увлажняющий крем, если у вас сухая кожа.



Носите чистую, свободную одежду

Мойте одежду ежедневно. Избегайте ношения обтягивающей одежды или обуви, которая может раздражать вашу кожу. Выбирайте воздухопроницаемые ткани, например, хлопок, для одежды, которая непосредственно соприкасается с голой кожей.



Держите ногти короткими

Ногти, особенно ногти на ногах, должны быть разрезаны прямо поперек, чтобы избежать вросших ногтей.

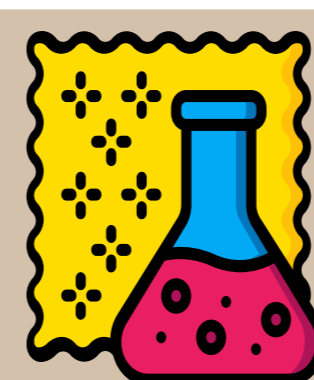


Мойте руки регулярно

На многих поверхностях, к которым Вы прикасаетесь, могут расти бактерии или другие микроорганизмы, которые могут передаваться Вашему организму через руки.



Избегайте раздражителей или продуктов, которые раньше вызывали у Вас реакцию
Следует избегать возможных раздражителей, таких как горячая вода, ароматизированные средства по уходу за кожей, шерсть, синтетические ткани и волокна.



Стресс тоже может быть причиной!

Определенные сыпь и состояния кожи возникают или вспыхивают в условиях стресса. Управление стрессом автоматически помогает справиться и с симптомами.



Не надо самодиагностики и лечения, поговорите с врачом

Если вы испытываете постоянные проблемы с кожей, пожалуйста, свяжитесь с нами. Наша команда DOC доступна для вас 24X7, чтобы помочь вам решить любые проблемы, какими бы большими или маленькими они ни были.



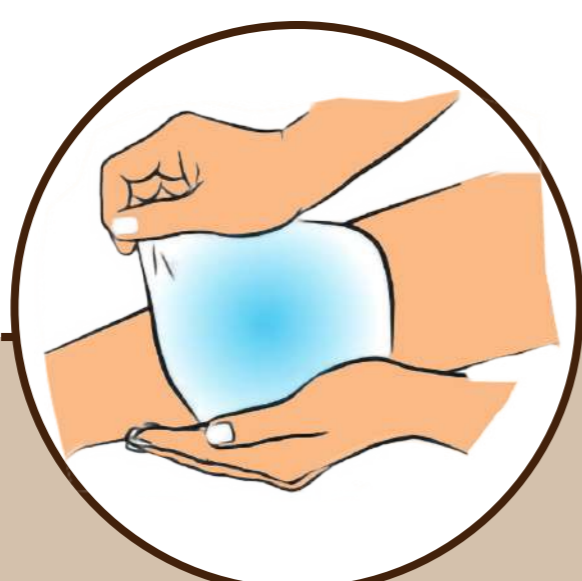
Холодный Компресс

Наполните мешок со льдом или мягкую ткань льдом или промокните ткань холодной водой. Положите ткань на кожу (никогда не кладите лед прямо на кожу). Держите ее на коже до тех пор, пока не утихнет зуд или боль. Повторяйте по мере необходимости.



Кокосовое масло

Антиоксидантное (необработанное) или кокосовое масло холодного отжима лучше всего подходит для антиоксидантных и антимикробных свойств. Используйте его как увлажняющее средство как для кожи, так и для кожи головы/волоса. Его можно наносить по всему телу (особенно на сухую кожу) или просто на зудящие участки.



Терапия влажным обертыванием

Смочите участок марли в теплой воде, пока он не станет влажным. Оберните марлю вокруг зудящего участка кожи. Оберните сухой кусок марли поверх влажной. Осторожно наденьте мягкую ватную пижаму, стараясь не повредить бинты. Оставьте бинты на несколько часов или на ночь.



Куркума

Обладает противовоспалительными свойствами. Смешайте свежая пудра куркумы с небольшим количеством воды для приготовления пасты. Нанести на кожу и оставить до высыхания.



Алоэ Вера

Он может успокаивать симптомы зуда, воспаления и дискомфорта. Гель алоэ вера можно наносить непосредственно на пораженный участок до 3-х раз в день.



Масло нима

Наносите непосредственно на сыпь 3-4 раза в день. Обязательно вымойте руки до и после.

Знаете ли вы, что существует много различных кремов для кожи для разных условий? Это может привести к другим осложнениям. Поэтому важно определить проблему кожи, а затем лечить ее правильным кремом. Не надо самодиагностики и лечения, поговорите с врачом.