

## Μικρά μυστικά για να μην σας ταλαιπωρεί το έκζεμα στα χέρια

/ [Γενικά](#)



Το έκζεμα των χεριών χαρακτηρίζεται από κνησμό, ξηρότητα και ερυθρότητα. Εκτός από αντιαισθητική, η δερματική αυτή πάθηση είναι πολύ ενοχλητική για τους ασθενείς.

Για να προλάβετε ή να ελαχιστοποιήσετε τα συμπτώματα του εκζέματος μπορείτε:

- Να διατηρείτε τα χέρια σας όσο πιο στεγνά γίνεται ώστε να προλαμβάνετε τις εξάρσεις.
- Όταν πλένετε τα χέρια σας να χρησιμοποιείτε ένα απαλό καθαριστικό χωρίς άρωμα και το νερό να είναι πάντα χλιαρό. Στην συνέχεια να τα σκουπίζετε απαλά και πάντα να εφαρμόζετε ένα προϊόν ενυδάτωσης.
- Όταν το έκζεμα είναι σε έξαρση αποφύγετε τη χρήση απολυμαντικών χεριών.
- Προστατεύετε τα χέρια σας φορώντας γάντια όταν κάνετε δουλειές στο σπίτι και τον κήπο ή μαγειρεύετε.
- Μην φοράτε δακτυλίδια ή άλλα κοσμήματα στα χέρια σας όταν τα πλένετε ή κάνετε δουλειές στο σπίτι.
- Φοράτε αδιάβροχα γάντια όταν λούζεστε ή κάνετε μπάνιο.

Πηγή: [onlycy.com](http://onlycy.com)