Jason K. Lee, MD

“Update on Skin Diseases”

**습진 – 피부발진의 한 종류입니다**

**아토피성 피부염** – 습진은 보통 천식, 꽃가루 알레르기, 음식 알레르기 등을 동반합니다

관리만 잘 해준다면 일상 생활에 지장은 없지만 완치는 ***불가능합니다***. 권고 사항을 잘 따르는 것이 질병 관리에 ***가장 확실한 방법입니다***.

1. **절대로 피부를 긁지 마세요!!!**

가려운 부분을 차가운 물건(얼음 등)으로 눌러주셔야 합니다.

1. 가급적 온도를 **낮추시고** 땀을 흘리지 마십시오

주위 환경을 꼭 선선하게 유지해야 합니다.

1. 피부가 건조해지면 안됩니다.

샤워 대신 젖은 수건으로 씻으시거나 미지근한 물에서 20-30분동안 목욕하십시오. 비누는 사용하지 마시고 Aveeno Advanced Care 같은 세라미드 클렌저 (ceramide cleanser)를 이용하십시오.

1. 수건 사용 시 문지르지 마시고 톡톡 두드리세요
2. 보습제를 ***꼭!!!*** 사용하십시오

특히 목욕 이후 세라미드(ceramide)가 들어간 보습제를 사용하시면 좋습니다. EpiCeram; Aveeno Advanced Care; Cerave 등이 여기에 포함됩니다.

1. 자극을 줄 수 있는 요소들은 피하십시오

양털, 털이 있는 동물, 자극적인 세척제, 음식에서 흘러나오는 액체 (예: 토마토, 특별히 자극적인 것들로는 양파나 마늘 등이 있습니다.)