

Yetişkinlerde

cilt kızarıklıkları

Yetişkinlerdeki cilt kızarıklık türlerinin çoğu tehlikeli değildir. Aşağıdaki belirtiler, yetişkinlerde sıkça görülür ancak genelde kendiliğinden geçer:

Kuru, çatlak veya tahrişli cildiniz var

Kaşınma, genelde ciddi bir şeyin belirtisi değildir ve normalde iki hafta içerisinde kendiliğinden geçer.

Kaşınan cilt durumunda sizler ne yapabilirsiniz?

- Kaşınan cilt bölgesini kaşımak yerine onun üzerine tıklayın.
- İlgili bölgeye soğuk bir şey koyun.
- Nemlendirici kremler kullanın (parfüm içermeyen).
- Sıcak su, kaşınan cilde iyi gelmez. Kısa ve soğuk ya da ılık su ile duş alın.
- Tırnaklarınızı temiz, kısa ve düz tutun.
- Bol olan pamuk giysiler kullanın.
- Acılı yemekler yemeyin ve alkol ve kafeinden vazgeçin.



Ne zaman bir hekime başvurmalı?

Kaşınma ile ilgili aşağıdaki durumlarda aile hekiminize başvurun:

- İki haftadan uzun sürüyor.
- Yeni bir kızarıklıktan veya bir şişkinlikten kaynaklanıyor.
- Tüm vücuda yayılıyor.
- Günlük yaşamınızı kısıtlıyor.

Dudağınızda veya ağızınızın çevresinde küçük kabarcıklar var:

Bu, bir **dudak herpesi** olabilir. Bu, genelde dudak şişmeden ve kabarcıklar oluşmadan önce karıncalanma, kaşındırıcı veya yanan bir his ile başlar. Dudak herpesi iyileştiğinde kabuklar oluşabilir. Dudak herpesi genelde bir iki hafta sonra kendiliğinden geçer. Normalde bir hekime başvurmanız gerekmez. Bulaşma tehlikesine rağmen hasta raporu almanız gerekmez.

Dudak herpesi durumunda sizler ne yapabilirsiniz?

- Eczanede virüse karşı ilaçları sorun (antiviral maddeler).
- Yaranıza dokunmayın.
- Soğuk, yumuşak gıdalar tüketin ve asitli veya tuzlu gıdalardan kaçının.
- Yeni doğanların sekizinci haftalarına kadar herpes virüsleri ile temas etmemelerine dikkat edin.



Ne zaman bir hekime başvurmalı?

Aşağıdaki durumlarda aile hekiminize başvurun:

- Hamilesiniz.
- Dudak herpesi, 10 gün içerisinde iyileşmeye başlamadı.
- Kabarcıklar yoğun şekilde yayılıyor veya ağrı yapıyor.
- Bağışıklık sisteminiz zayıf (örn. kemoterapi veya diyabetten dolayı).
- Şişkin, ağrı yapan diş etiniz var veya ağızınızın içinde bir kabarcık var.

Aile hekiminizin muayenehanesi şu anda kapalı?

Genelde bir sonraki muayenehane gününde telefon ile aramanız yeterlidir.

Emin değil misiniz? O zaman 1450'yi, telefon üzerinden sağlık danışmanlığını arayınız.

Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:

www.wobinichrichtig.at



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?