

Экземийн үед авах Арга Хэмжээ

ШИЛДЭГ АРГА ЗӨВЛӨМЖҮҮД

Хүүхдийнхээ экземд арга хэмжээ авахад танд дараах зөвлөмж, сануулгууд туслах болно.

Эмийн найрлага бүхий тос болон тосон түрхлэгүүд

- Экзем гараагүй байх үед нь ч адил өдөр бүр чийгшүүлэх хэрэгтэй.
- Экзем гарсан үед нь бичиж өгсөн стеройд тосыг эмч эсвэл сувилагчийн зөвлөсний дагуу хэрэглэнэ.
- Нийтлэг харшил сэдээгч хүнсний зүйлс, тухайлбал үнээний сүү, ямааны бүтээгдэхүүн болон самрын тос гэх мэтийг агуулсан чийгшүүлэгч тос хэрэглэхгүй байхыг зөвлөнө.

Усанд оруулахдаа

- Аль болох өдөрт нэг удаа ванн эсвэл шүршүүрт оруулах хэрэгтэй.
 - Ваннд орсон байх үед нь хайрсжилтыг нь зөөлөн цэвэрлэх – ингэснээр эмчийн бичсэн стеройд тосны үйлчилгээ илүү үр дүнтэй байх болно.
- Арьс хуурайшуулдаг тул савантай бүтээгдэхүүн эсвэл хөөстэй ваннд оруулахаас зайлсхийгээрэй.
- Мөн арьсыг цочроох эрсдэлтэй тул үнэртэй ус эсвэл үнэртэн агуулсан бүтээгдэхүүн хэрэглэхээс зайлсхийгээрэй.
- Үсийг нь угаахдаа эмзэг арьсанд зориулсан шампунь хэрэглээрэй.

Сэдээгчид

- Хэт халууцахаас болгоомжлох – экземтэй хүүхдүүд амархан халууцдаг ба энэ нь экземийг илүү загатнуулдаг.
 - Хүүхдээ хэт дулаан хувцаслахгүй байх – 100% даавуун хувцас хамгийн тохиромжтой.
 - Хөнжил болон бүтээлэг нь хүнд биш байх – Зөөлөн даавуун эсвэл торгон материал тохиромжтой ба нимгэн даавуун хөнжил эсвэл сэрүүний улиралд хөнгөхөн уутан хөнжил хэрэглэж болно.
 - Унтлагын өрөөнд аль болох халаагуур ашиглахгүй байх хэрэгтэй.
- Хумсыг нь үргэлж авч, цэвэр байлгах – энэ нь арьсаа маажиж гэмтээхээс сэргийлнэ.
- Хэрвээ хүүхдийн арьсанд нөлөө үзүүлж байвал хувцасны шошго зэрэг хатгаж болох материалыг тайрч салгах хэрэгтэй.

Стеройд тосууд

Стеройд тосууд нь арьсны цочрол болон загатнааг намдаах, мөн экземийн үрэвслийг (улайлт болон загатнаа) багасгахад тусладаг.

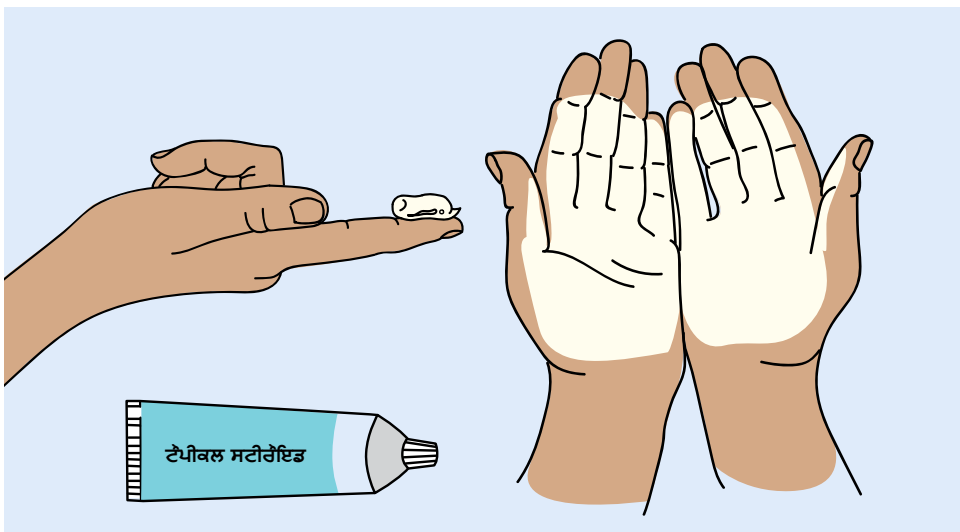
Стеройд тосуудыг хэзээ, аль хэсэгт хэрэглэх вэ?

Экземийн тууралт (улайсан, үрэвссэн, барзгар/ширүүн болсон) гарсан үед нь аль болох хурдан стеройд тосуудыг (эмч бичиж өгсөн бол) түрхэх ба зөвхөн хамгийн хүнд тууралт бүхий хэсгүүд дээр бус экзем гарсан бүх хэсгүүд дээр түрхэнэ. Мөн гэмтсэн арьсанд ч түрхэх ёстой.

Хэр их хэмжээтэй хэрэглэх вэ?

Хэр хэмжээний стеройд тос түрхэхээ шийдэхэд төвөгтэй байж магадгүй. Хэрвээ хэт бага хэмжээтэй түрхвэл үйлчилгээ үзүүлэхгүй.

Стеройд тосыг экзем гарсан бүх хэсгүүд дээр хангалттай бүрхэж түрхэнэ. Хурууны өндөгний хэрийн хэмжээгээр багцаалж болно. Нэг хурууны өндөгний хэрийн хэмжээ нь насанд хүрсэн хүний хуруугаа нийлүүлсэн 2 хавтгай алганы хэмжээтэй тэнцэх хэсэгт хангалттай хүрнэ. Тухайлбал, хэрвээ эмчилгээ шаардлагатай арьсны хэсэг насанд хүрсэн хүний дөрвөн хавтгай алганы хэмжээтэй тэнцэнэ гэж үзвэл хоёр хурууны өндөгний хэрийн хэмжээ бүхий стеройд тос нэг удаадаа түрхэнэ гэсэн үг.



Өдөрт нэг удаа түрхэхэд хангалттай. Өдөрт нэг удаа экзем бүрэн арилтал (арьс гөлгөр, улайлтгүй болон загатнаагүй) үргэлжлүүлэн түрхэх эсвэл эрүүл мэндийн мэргэжилтний зөвлөсний дагуу хэрэглэнэ. Хэрвээ эмчилгээг зөв хийвэл ихэнх тохиолдолд экзем 1-2 долоо хоногт арилна.

Чийгшүүлэгч тосыг хэр хэмжээтэй хэрэглэх вэ?

Таны бодож байгаагаас лав илүү байх! Долоо хоног бүр дараах хэмжээгээр хэрэглэхийг зориорой. Үүнд:

- Бага насны хүүхдэд 125гр
- Жижиг хүүхдэд 250 гр
- Арай том хүүхэд эсвэл өсвөр насны хүүхдэд 500гр