

Gorsa Jajjaboo

QABAA HOQXOO (MANAGING ECZEMA)

Yaadnii fi gorsi itti aanee jiru hoqxoo (eczema) mucaa keetii akkamiin akka qabuun si irra jiru si gargaara

Kireemii fi dibata qorichummaa qaban

- Myoo gogaan hoqxoo hin qabu tahe illee guyyuu goga-laaffisaa itti dibi
- Yoo hoqxoo qabaate akka doktorii ykn nersiin qoricha ajajan si gorsanitti isteroyidii akka bittu ajajamte itti dibi.
- Goga-laaffisoon (moisturisers) gosa nyaataa alarjii nama qabsiisan irraa tolchaman kan akka aannan loonii, kan re'ee fi zayitni ocholonii (nut oils) itti dibamuu hin qaban.

Qaama dhiqannaa

- Hanga danda'ametti guyyaatti yeroo tokko qaama dhiqatuu ykn miicatuu
 - Yeroo qaama dhiqxu suuta jedhii qonyonyaa (gogaa qunca'aa) hoqxoo irraa kaasi – kunis akka isteroyidin akka itti dibduuf ajajame akka gaarii gogaa keessa seenee hojjatu gargaara.
- Gogaa qaamaa waan gogsaniif saamunaa fi waan homachaawu irraa kan tolchaman ittihin gargaaramin
- Akkasumas kanneen akka shattoo fi urgaawoo tahan gogaa qaamaa waan rifachiisaniif itti hin gargaaramin.
- Yeroo rifeensa mataa miiccu shamboo gargaarami

Kan itti hammeessan (Triggers)

- Itti hin bulluqsin – ijoolleen gogaan qaama isaanii hoqxoo qaban qaamni isaanii dafee waan itti ho'uuf kun ammoo hoqsisa (hooqqaa – itchy) itti hammeessa
 - Ijoollee uffatta itti hin baay'isin – uffatni guutummaa jibrii irraa tolchame (100% cotton) ni filatama.
 - Kunbullaa (blankets) fi uffata siree furdaa kan siree itti hin huwwisin – kafana saphlaa jibirii ykn gosa jibrii irraa tolchame gaarii dha; kan jibrii irraa tolchame saphlaa tahe ykn kan yeroo qilleensi qabbanaa uffatanii rafan ni taha
 - Yoo danda'ameef kutaa irribaa keessa ho'isaa (heater) itti hin kaasin
- Qeensa harkaa gabaabsi, qulqulleessi – kunis akkasaan gogaa qaama isaanii hooqanii hin madeessineef gargaara
- Kan akka mallattootti uffatatti qabsiisame ykn rarraasame (tags) yoo jiraatan tarii isatu gogaa miidhe tahuu waan maluuf irraa kuti

Isteroyidii (steroid) gogaa irratti diban

Dibatni isteroyidii gogaa irratti dibamu akka gogaan qaamaa hin rifannee fi hin hoqsisnee, xosxosii gogaa qaamaa (kan diimatee hoqsisu) (eczema flares) hir'isuuf gargaara.

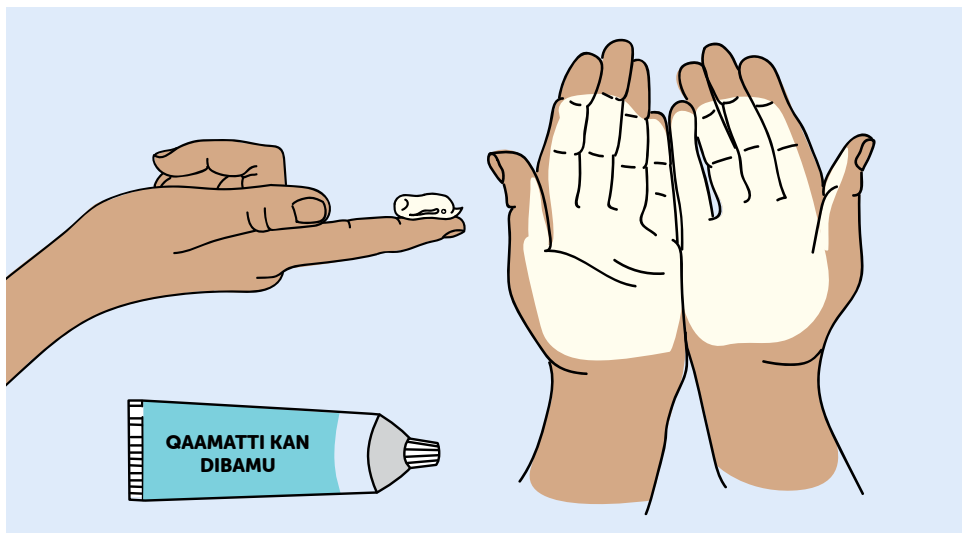
Dibata isteroyidii yoom fi eessattin diba?

Isteroyidii (akka ajajametti) akkuma hoqxoo (eczema) (gogaa qaamaa diimate, dhiitawe fi shaakarraawe (rough area) argiteen itti dibda; bakka itti hammaate qofa osoo hin taanee bakka gogaa hoqxoo qabu hundattis dibda. Gogaa qaamaa miidhame irrattis dibamuu qaba.

Hangamin itti diba?

Bakkichatti isteroyidii hangam itti dibuu akka qabdu beekuun arkkisaa dha. Yoo xiqqoo itti dibde hin dalagu.

Bakka miidhame sana waliin gahii isteroyidii gahaatti itti dibi. Fiixee qubaan fudhtee yoo dibde ni gargaara. Kan fiixee qubaan fuudhamu barruu harka nama guddaa quba harkaa dabalee dibee kan waliin gahuu dha. Fakkeenyaaf, al tokkotti kan dibame barruu harka nama guddaa afur kan waliin gahu isteroyidii fiixee qubaan fuudhamu lama gahaa dha.



Guyyaatti al tokko gahaa dha. Hamma hoqxon gogaa qaamaa guutummaatti fayyutti (gogaan qaamaa laafutti, diimatuuf fi hoqsisuun hanga irraa badutti) ykn akka hogeessi fayyaa si garosanitti guyyaatti yeroo tokko itti dibuu itti fufi. Yoo sirriitti dhimmi itti bahame, yeroo hedduu, hoqxon gogaa qaamaa (eczema) torbanoota 1-2 gidduutti fayya.

Goga-laaffisaa (moisturiser) hangamin itti gargaarama?

Tarii hanga ati yaadduu oli! Torbee torbeetti, hanga itti aanan kana gargaarami:

- 125g daa'imaaf (baby)
- 250g mucaa xiqqoof
- 500g ijoollee jajjaboo fi lellecceed (teenager)