

ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ

ਦਵਾਈ ਯੁਕਤ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮਲੁਮਾਂ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਚੰਬਲ ਰੋਗ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ
- ਚੰਬਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਅਨੁਸਾਰ ਟੋਪੀਕਲ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਗੇ ਆਮ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਲੇ ਨਮੀਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣਾ

- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਟੱਬ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਨਹਾਓ
 - ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਬਲ ਦੇ ਹੋਏ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਟਾਓ - ਇਹ ਤਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਟੋਪੀਕਲ ਸਟੀਰੋਇਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਸਾਬਣ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਬੱਬਲ ਬਾਥ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤਰ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਵਾਲ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਟਰਿਗਰਜ਼ (ਇਸਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ)

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰੋ - ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਲਦੀ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
 - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਹਿਨਾਓ - 100% ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
 - ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਕੰਬਲਾਂ ਅਤੇ ਰਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਨਰਮ ਸੂਤੀ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਮ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਪਤਲੇ ਸੂਤੀ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬੈੱਡਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਟਰ ਨਾ ਰੱਖੋ
- ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ - ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਰਕਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਲੱਗੇ ਟੈਗ ਵਰਗੀਆਂ ਚੁਭਣਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ

ਟੈਪੀਕਲ ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼

ਟੈਪੀਕਲ ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਲਣ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ (ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

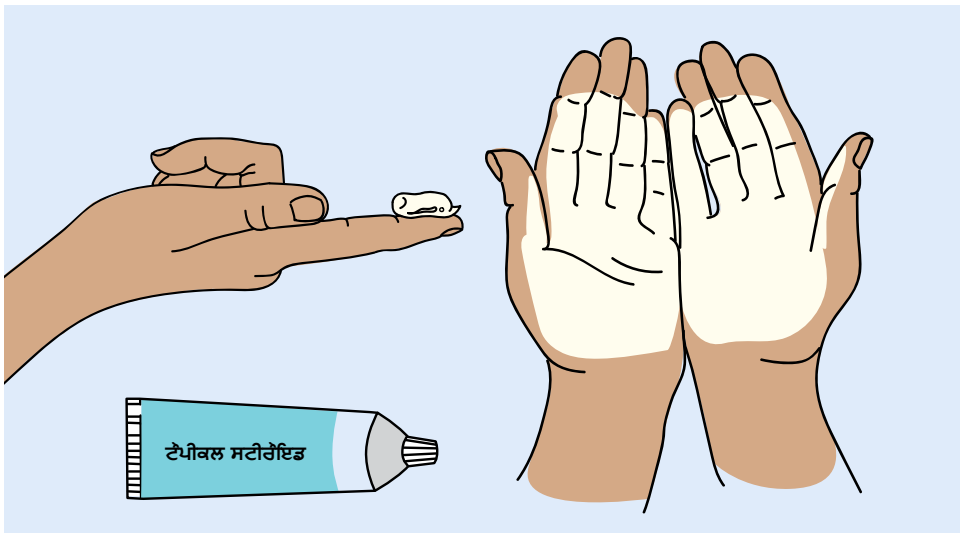
ਮੈਂਨੂੰ ਟੈਪੀਕਲ ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ (ਲਾਲ, ਸੋਜ ਵਾਲੇ, ਖੁਰਦਰੇ ਹਿੱਸੇ) ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਟੈਪੀਕਲ ਸਟੀਰੋਇਡ (ਦੱਸੇ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ) ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਚੰਬਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਟੀ-ਫੱਟੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂ?

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਐੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਟੈਪੀਕਲ ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼ ਲਗਾਏ ਜਾਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ।

ਸਾਰੇ ਚੰਬਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਟੈਪੀਕਲ ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼ ਲਗਾਓ। ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਪੇਟੇ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਪੇਟੇ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣੀ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਹਥੇਲੀਆਂ ਜਿੰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਦੋ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੇਟੇ ਜਿੰਨੇ ਟੈਪੀਕਲ ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਗਾਉਣਾ ਅਕਸਰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚੰਬਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ (ਚਮੜੀ ਮੁਲਾਇਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਲਾਲ ਚਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ), ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਚੰਬਲ ਨੂੰ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ਾਇਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ! ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ:

- ਬਾਲ ਲਈ 125 ਗ੍ਰਾਮ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ 250 ਗ੍ਰਾਮ
- ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲਈ 500 ਗ੍ਰਾਮ