

أهم النصائح لـ إدارة الأكزيما

ستساعد التلميحات والنصائح التالية على إدارة الأكزيما لدى طفلك

الكريمات والمراهم الطبية

- الترطيب كل يوم، حتى عندما لا يكون هناك أكزيما
- استخدم الستيرويدات الموضعية الموصوفة وفقاً لتوجيهات طبيبك أو ممرضتك عندما يكون هناك أكزيما
- لا ينصح باستخدام المرطبات التي تحتوي على الأطعمة الشائعة التي تسبب الحساسية مثل حليب الأبقار ومنتجات الماعز وزيتون الجوز

الاستحمام

- استخدم الحمام أو الدش مرة واحدة في اليوم حيثما أمكن
- قم بإزالة أي قشور أكزيما بلطف أثناء وجودك في الحمام - سيسمح ذلك للستيرويدات الموضعية الموصوفة بالعمل بشكل أفضل
- تجنب منتجات الصابون وحمام الفقاعات لأنها تجفف البشرة
- تجنب أيضاً المنتجات التي تحتوي على عطر أو روائح لأنها يمكن أن تهيج البشرة
- استخدم شامبو للبشرة الحساسة عند غسل الشعر

المحرضات

- تجنب السخونة الزائدة - فالأطفال المصابون بالأكزيما يسخنون بسرعة وهذا يمكن أن يجعل الإكزيما تشعرك بالحكة أكثر
- حاول عدم المبالغة في إلباس الأطفال - يفضل ارتداء ملابس قطنية بنسبة 100%
- تجنب البطانيات والأغطية الثقيلة على السرير - يوصى باستخدام أغطية من القطن الناعم أو الحرير و بطانية من القطن الرقيق أو أكياس النوم خفيفة الوزن في الطقس البارد
- حيثما أمكن، لا تضع المدافئ في غرف النوم
- حافظ على الأظافر قصيرة ونظيفة - يمكن أن يساعد ذلك في منع تلف الجلد من الخدش
- قم بإزالة المواد الشائكة مثل علامات سعر الملابس إذا تأثر جلد الطفل منها

تساعد الستيرويدات الموضعية على تهدئة التهيج والحكة على الجلد وتساعد على تقليل توهجات الأكزيما (الاحمرار والحكة).

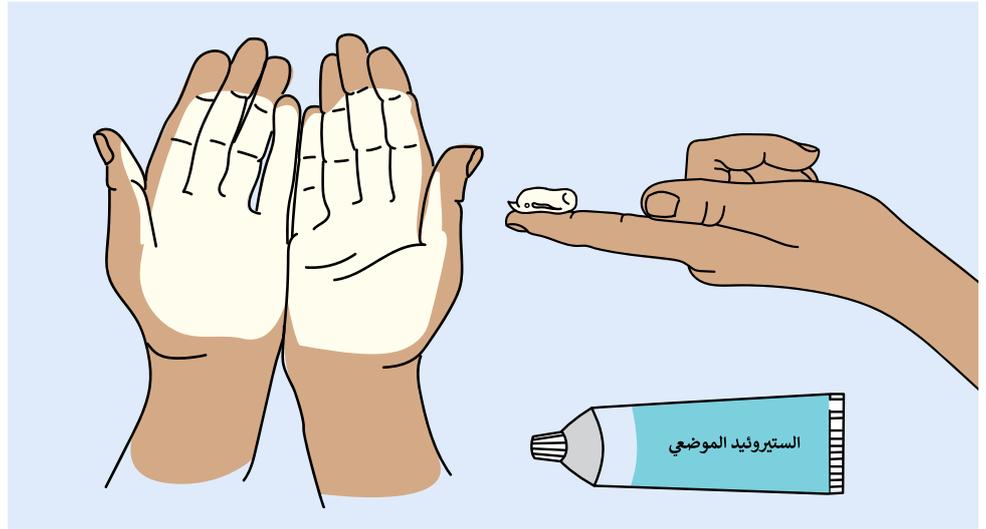
متى وأين يجب أن أستخدم المنشطات الموضعية؟

ضع الستيرويدات الموضعية (كما هو موصوف) بمجرد أن ترى أي مناطق من الأكزيما (المناطق الحمراء والملتهبة والخشنة)، ضعها على جميع المناطق المصابة بالأكزيما، وليس فقط المناطق الأكثر تضرراً. كما يجب استخدامه على الجلد المنتشق.

كم أستخدم؟

قد يكون من الصعب معرفة كمية الستيرويد الموضعي الذي يجب وضعه على منطقة ما. إذا قمت بتطبيق أقل من اللازم، فقد لا يعمل.

ضع ما يكفي من الستيرويد الموضعي لتغطية جميع المناطق المصابة بالأكزيما. يمكن أن تساعد كميات وحدة طرف الإصبع. وحدة طرف إصبع واحدة كافية لتغطية منطقة من الجلد ضعف حجم يد شخص بالغ منبسطة مع الأصابع معاً. على سبيل المثال، إذا كانت مساحة الجلد المراد علاجها هي بحجم أربعة أيدي منبسطة للبالغين، فيجب وضع وحدتين من الستيرويد الموضعي في كل مرة.



مرة واحدة في اليوم غالباً تكفي. استمر في الاستخدام مرة واحدة في اليوم حتى تختفي الأكزيما تماماً (الجلد أملس، وليس أحمرًا ولا يسبب الحكة)، أو وفقاً لنصيحة أخصائي العلاج. إذا تم علاج الأكزيما بشكل صحيح، يجب أن تزول الأكزيما في غضون أسبوع إلى أسبوعين، في معظم الحالات.

ما مقدار المرطب الذي يجب أن أستخدمه؟

ربما أكثر مما تعتقد! كل أسبوع، اهدف إلى استخدام الكميات التالية:

- 125 جم للرضع
- 250 جم للأطفال الصغار
- 500 جم للأطفال أو المراهقين الأكبر سناً