एक्ज़ीमा के प्रबंधन के लिए बेहतरीन सुझाव

निम्नलिखित युक्तियों और सुझावों से आपके बच्चे के एक्ज़ीमा का प्रबंधन करने में सहायता मिलेगी।

दवाईयुक्त क्रीमें और मलहमें

- हरेक दिन मॉइस्चराइज़र लगाएँ, चाहे एक्ज़ीमा न भी हो
- एक्ज़ीमा होने पर अपने डॉक्टर या नर्स पेशेवर के निर्देशानुसार त्वचा पर लगाए जाने वाले नुस्खे के स्टेरॉयड का उपयोग करें
- सामान्य रूप से एलर्जी पैदा करने वाले खाद्य-पदार्थों से युक्त मॉइस्चराइज़र्स, जैसे गाय के दूध, बकरी से प्राप्त भोजन-उत्पादों और बीजों के तेल की सलाह नहीं दी जाती है।

नहलाना

- जहाँ संभव हो, दिन में एक बार बाथ में नहलाएँ या शावर कराएँ
  - बाथ में नहलाते समय एक्ज़ीमा की पपड़ियों को आहिस्ता से हटाएँ – इससे नुस्खे में दिए गए त्वचा पर लगाए जाने वाले स्टेरॉयड बेहतर तरीके से काम कर पाएँगे
- साबुन उत्पादों और बबल बाथ का उपयोग न करने की कोशिश करें, क्योंकि इनसे त्वचा शुष्क हो सकती है
- इत्र या सुगंधयुक्त उत्पादों का उपयोग भी न करने की कोशिश करें, क्योंकि इनसे त्वचा में जलन हो सकती है
- बाल धोते समय संवेदनशील त्वचा के शैम्पू का उपयोग करें

समस्या को तीव्र बनाने वाले कारक

- शरीर को अत्यधिक गर्म न होने देने की कोशिश करें – एक्ज़ीमा-ग्रस्त बच्चों के शरीर जल्दी गर्म हो जाते हैं और इससे एक्ज़ीमा में ज़्यादा खुजली हो सकती है
  - बच्चों को अत्यधिक कपड़े न पहनाने की कोशिश करें - 100% सूती कपड़ों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए
  - बिस्तर पर भारी कंबल और रजाई से ढकने की कोशिश न करें - नरम सूती या रेशम की चादरों की सलाह दी जाती है और ठंडे मौसम में पतली सूती कंबल या हल्के स्लीपिंग बैग की सलाह दी जाती है
  - जहाँ संभव हो, बेडरूम में हीटर न रखें
- नाखूनों को काटकर छोटा और साफ रखें - इससे त्वचा को खरोंचने से होने वाले नुकसान की रोकथाम में सहायता मिल सकती है
- यदि कपड़ों के टैग्स जैसी चुभने वाली सामग्री से बच्चे की त्वचा प्रभावित होती है, तो उन्हें हटा दें

इनके द्वारा विकसित भोजन एलर्जी रोकथाम परियोजना:

ascia australasian society of clinical immunology and allergy

national allergy council

Allergy & Anaphylaxis Australia

इस परियोजना को ऑस्ट्रेलिया सरकार के स्वास्थ्य विभाग से निधीकरण प्राप्त हुआ है

इनके द्वारा गर्वपूर्वक समर्थित: Perth Children's Hospital Foundation

त्वचा पर लगाए जाने वाले स्टेरॉयड

त्वचा पर लगाए जाने वाले स्टेरॉयड त्वचा पर जलन और खुजली के प्रबंधन में सहायता देते हैं और एक्ज़ीमा के तीव्र (लाली और खुजली) होने पर इसे घटाने में मदद करते हैं।

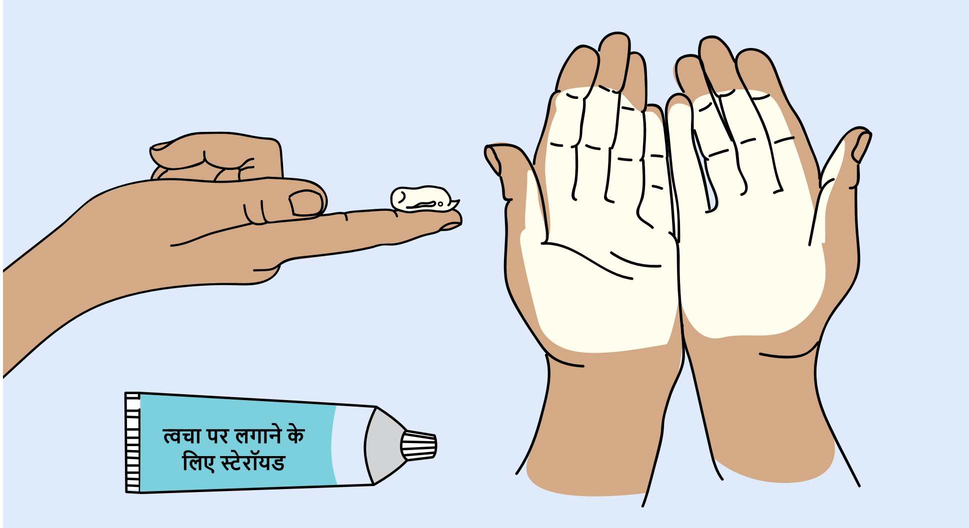
मुझे त्वचा पर लगाए जाने वाले स्टेरॉयड का उपयोग कब और कहाँ करना चाहिए?

किसी भी क्षेत्र में एक्ज़ीमा (लाली, सूजन, खुरदुरी त्वचा) दिखाई देने पर तुरंत त्वचा पर स्टेरॉयड लगाएँ (जैसा नुस्खे में दिया गया है), और इसे एक्ज़ीमा से प्रभावित हुए सभी क्षेत्रों पर लगाएँ, न कि केवल सबसे खराब क्षेत्रों पर। इसे कटी-फटी त्वचा पर भी इस्तेमाल करना चाहिए।

मुझे कितनी मात्रा का उपयोग करना चाहिए?

यह जानना कठिन हो सकता है कि किसी क्षेत्र में स्टेरॉयड की कितनी मात्रा त्वचा पर लगाई जानी चाहिए। यदि आप बहुत कम मात्रा लगाते/लगाती हैं, तो हो सकता है कि यह कारगर न हो।

एक्ज़ीमा से प्रभावित सभी क्षेत्रों को कवर करने के लिए पर्याप्त मात्रा में त्वचा पर स्टेरॉयड लगाएँ। फिंगरटिप यूनिट मात्रा से सहायता मिल सकती है। एक फिंगरटिप यूनिट वयस्क की उंगलियाँ साथ रखे हुए हाथ के सपाट आकार से दोगुने क्षेत्र पर त्वचा को कवर करने के लिए पर्याप्त होती है। उदाहरण के लिए, यदि उपचार की जाने वाली त्वचा का क्षेत्र वयस्क के चार सपाट हाथों के बराबर है, तो हरेक बार स्टेरॉयड की दो फिंगरटिप यूनिट्स मात्रा को त्वचा पर लगाया जाना चाहिए।



अक्सर दिन में एक बार लगाना पर्याप्त होता है। जब तक एक्ज़ीमा पूरी तरह से दूर न हो जाए, तब तक दिन में एक बार लगाना जारी रखें (त्वचा चिकनी होनी चाहिए, लाली और खुजली नहीं होनी चाहिए), या जैसे आपके उपचार करने वाले स्वास्थ्य पेशेवर ने सलाह दी है। सही ढंग से उपचार करने पर अधिकांश मामलों में 1-2 सप्ताहों में एक्ज़ीमा साफ हो जाना चाहिए।

मुझे कितने मॉइस्चराइज़र का उपयोग करना चाहिए?

शायद आपके विचार से कहीं अधिक! हरेक सप्ताह निम्नलिखित मात्राओं का उपयोग करने का लक्ष्य रखें:

- शिशु के लिए 125ग्रा
- छोटे बच्चे के लिए 250ग्रा
- बड़े बच्चे या किशोरवय के लिए 500ग्रा

इनके द्वारा विकसित भोजन एलर्जी रोकथाम परियोजना: ascia australasian society of clinical immunology and allergy; national allergy council; Allergy & Anaphylaxis Australia

इस परियोजना को ऑस्ट्रेलिया सरकार के स्वास्थ्य विभाग से निधीकरण प्राप्त हुआ है

इनके द्वारा गर्वपूर्वक समर्थित: Perth Children's Hospital Foundation