

Vidokezo vya Juu vya UDHIBITI WA ECZEMA

Maoni na vidokezo vifuatavyo vitasaidia kudhibiti eczema ya mtoto wako

Mafuta ya dawa na marashi

- Tumia vinyweshaji unyevu kila siku, hata kama hakuna ukurutu
- Tumia steroids za kujipakaa zilizoagizwa kama ulivyoelekezwa na daktari wako au muuguzi wako wakati kuna ukurutu.
- Vinyweshaji unyevu vyenye kuwa na vyakula vinavyo sababisha mzio kama vile maziwa ya ng'ombe, bidhaa za mbuzi na mafuta ya kokwa (nut oils) havipendekezwi.

Kuoga

- Oga kwa bafu au kwenye maji ya kumiminika kwenye mwili wako mara moja kwa siku inapowezekana
 - Ondoa kwa upole maganda yoyote ya ukurutu wakati wa kuoga - hii itaruhusu dawa za steroid za kupakaa kufanya kazi vizuri zaidi.
- Epuka bidhaa za sabuni na bafu ya mapovu kwani hukausha ngozi
- Pia epuka bidhaa zenye manukato au zenye harufu nzuri kwani zinaweza kuwasha ngozi
- Tumia shampoo kwa ngozi nyeti (sensitive) unapoosha nywele

Vichochezi

- Epuka joto kupita kiasi - watoto walio na ukurutu hupata joto haraka na hii inaweza kufanya ukurutu kuwasha zaidi.
 - Jaribu kuwalisha watoto - mavazi ya pamba 100% yanapendelea
 - Epuka mablanketi mazito na vitambaa kitandani - pamba laini au shuka za hariri (silk) zinapendekezwa na blanketi nyembamba ya pamba au mfuko wa kulalia mwepesi katika hali ya hewa ya baridi.
 - Inapowezekana, usiwe na hita katika vyumba vya kulala
- Weka kucha fupi na safi - hii inaweza kusaidia kuzuia uharibifu wa ngozi kutokana na kukwaruza
- Ondoa vifaa vya kuchomoka kama vile vitambulisho vya nguo ikiwa ngozi ya mtoto imeathiriwa navyo

Steroid za kujipakaa

Steroid za kujipakaa husaidia kutatua kuwasha na kujikuna kwenye ngozi na kusaidia kupunguza kurudi kwa eczema (wekundu na kuwasha).

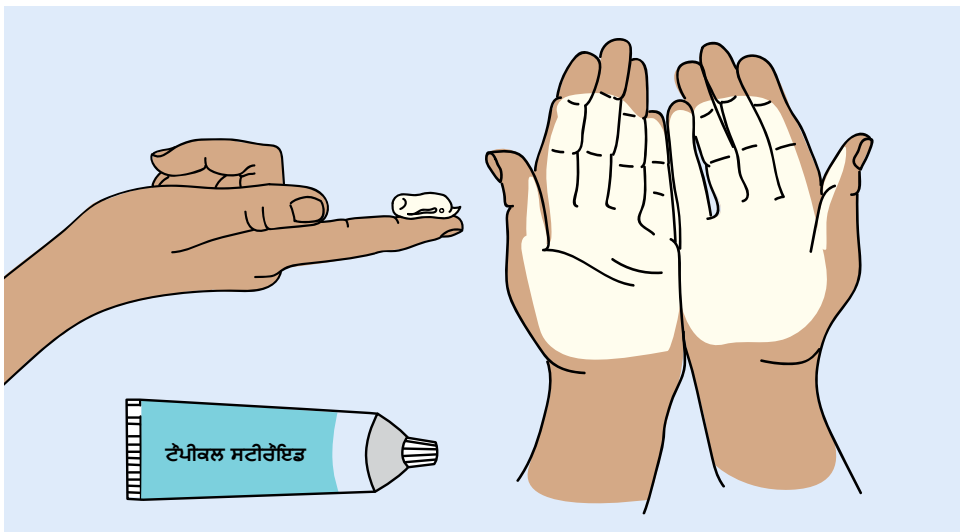
Ni lini na wapi nitumie steroid za kujipakaa?

Tumia steroid za kujipakaa (kama ilivyoagizwa) mara tu unapoona maeneo yoyote ya eczema (nyekundu, iliyovimba, maeneo yenye ukurutu), na uitumie kwa maeneo yote yaliyoathiriwa na ukurutu, sio tu sehemu mbaya zaidi. Inapaswa pia kutumika kwa ngozi iliyovunjika.

Je, ninatumia kiasi gani?

Inaweza kuwa vigumu kujua ni kiasi gani ya steroid ya kujipakaa huhitajika kwa eneo. Ukitumia kidogo sana, huenda isifanye kazi.

Tumia steroid ya kujipakaa ya kutosha kufunika maeneo yote yaliyoathirika na ukurutu. Kiasi cha kipimo cha ncha ya kidole kinaweza kusaidia. Kitengo cha ncha ya kidole kinatosha kufunika eneo la ngozi mara mbili ya mkono wa mtu mzima bapa kwa vidole pamoja. Kwa mfano, ikiwa eneo la ngozi la kutibiwa ni saizi ya mikono minne ya watu wazima bapa, vipande viwili vya ncha za vidole vya steroid ya kujipakaa vinapaswa kutumika kila wakati.



Mara moja kwa siku ni mara nyingi ya kutosha. Endelea kupaka mara moja kwa siku hadi ukurutu utakapoisha kabisa (ngozi iwe nyororo, si nyekundu na haina mwasho), au kama unavyoshauriwa na mtaalamu wako wa afya. Ikiwa inatibiwa kwa usahihi, eczema inapaswa kufuta ndani ya wiki 1-2, mara nyingi.

Ninapaswa kutumia vinyweshaji unyevu kiasi gani?

Labda zaidi ya vile unavyofikiria! Kila wiki, lenga kutumia kiasi kifuatacho:

- 125g kwa mtoto
- 250g kwa mtoto mdogo
- 500g kwa mtoto mkubwa au kijana