الإكزيما (إلتهاب الجلد التأتبي) وكيفية علاجه
برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH
صحة • تعليم • بحوث
حمد
Hamad

الإكزيما (إلتهاب الجلد التأتبي) وكيفية علاجه
برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية

يتميز جلد المرضى المصابين بالإكزيما بالجفاف والحكة وسهولة التهيج والمرض يحدث له حالات شديدة، فقد تمر فترة زمنية يكون المرضى في حالة ركود، ويكون الجلد سليم اً ظاهري اً على الأقل في حين أنه حالة قد يحدث اشتداد المرض فجأة.

توزع المرض على مناطق الجسم

الرضع والأطفال بعمر أقل من سنة

غالباً ما يتوزع الطفح على الخدين وحول الركبتين والمرفقين.

المراهقين والبالغين

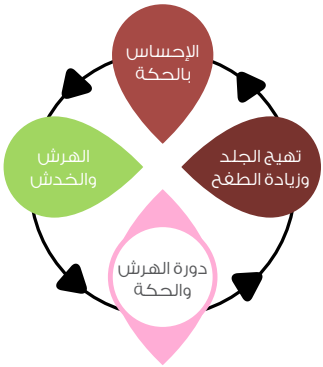
غالباً ما يتوزع الطفح على ثنيات الرسغ والمرفق، الركبتين وكذلك على الوجه والعنق، الأكزيما غالباً ما تبدأ وتنتهي في مرحلة الطفولة ولكنها قد تستمر إلى سن الكهولة في بعض الحالات.

تجنب الأمور التي تزيد الحكة والطفح الجلدي

وجد أن كل مرضى الأكزيما تقريب اً حدث لديهم حكة جلدية في يوم من الأيام ومن غير المحدد حتى الآن السبب وراء الإحساس بالحكة. وما هو معروف حاليًا هو أن فرك الجلد أو خدشه يزيد الحكة وهذه تسمى بدورة الهرش والحكة. حيث إن الخدش والفرك يؤدي إلى تهيج الجلد وزيادة الطفح وهذا يؤدي إلى المزيد من الإحساس بالحك وهكذا دواليك ومع مرور الأيام فالحكة والفرك قد تؤدي إلى ثخانة الجلد وسماكته.

مايجب على المريض فعله للتقليل من الشعور بالحكة

- قص الأظافر بشكل دوري والحفاظ عليها قصيرة ونظيفة حتى تمنع التأثير الضار للحكة على الجلد.
- تطبيق المرطبات الجلدية عند الإحساس بالحكة وجعلها عادة (بدلا من الحكة نطبق المرطبات).
- إبقاء اليدين مشغولتين بأعمال أخرى غير الحكة (مثلا شيء مُسّ ل مثل الرسم أو ما شابه).



أشياء عديدة تزيد الحكة الجلدية، وهذه تختلف من مريض لآخر، المهم أن تستشير طبيبك عن الأشياء التي تزيد الحكة عندك مثلا المخرشات، درجات الحرارة والرطوبة العالية، المؤرجات الغذائية والهوائية، والشدة العاطفية والالتهابات الجرثومية والفيروسية وجفاف الجلد الشديد كلها قد تزيد الحكة والطفح الجلدي.

علاج الأكزيما

طريقة النقع والتغليف بالمراهم Soak and seal

انقع جسمك في حوض الاستحمام (البانيو) كل يوم، واستخدم الماء الدافئ ، لمدة ١٥-٢٠ دقيقة حتى يمتص جلدك كمية كبيرة من الماء.

- تستطيع استعمال منظف خفيف، وتجنب الحك والفرك.
- بعد الانتهاء ربت على الجلد بهدف التجفيف وإزالة الماء الزائد ثم مباشرة طبق المراهم والمرطبات الجلدية المطلوبة للمحافظة على الجلد رطبًا.
- حاول إجراء ذلك في ٣ دقائق. هذا يغلف الجلد ويمنع تبخر الماء من الجلد (إذا استعملت الكورتيزون على الجلد فلا تضع المرطّب الجلدي فوقه بل حافظ على كل منهم على حدة ولا تخلطهما).
- المرطبات الجلدية

المرطبات الجلدية

تمثل جزءًا مهمًا في علاج الأكزيما، حيث إنها تستخدم لتعويض نقص رطوبة الجلد وتساعد على عودة بناء عمل الجلد كحاجز حماية، كما أنها تجعل الجلد أكثر ارتياحًا وتقلل الحكة، ونحن نوصي بالمراهم والكريمات بدلاً من المحاليل (لوشن) لذوي البشرة الجافة يتوفر العديد منها في الأسواق.

المنظفات الجلدية: غالبًا ما تكون على شكل سوائل أو صلبة (صابون) تستعمل لتنظيف الجلد وننصح باستخدام المنظفات المكتوب عليها (تستخدم للجلد الحساس) وهي متوفرة في الأسواق.

الأدوية التي تساعد مرض الأكزيما

تضاف الأدوية التالية عند وجود حكة أو طفح لا يمكن السيطرة عليها جيدًا باستخدام المرطبات وعند وجود التهاب.

الأدوية المستخدمة في الأكزيما تشمل:

- الستيروئيدات (الكورتيزونات) الموضعية
- مضادات الالتهاب(أنتي بيوتكس)

العلاج بالملابس الرطبة

وإذا ما كانت الأعراض شديدة فقد يوصى بإجراء العلاج بالملابس الرطبة وهي طريقة تقوم على أنه بعد إجراء النقع في الماء والتغطية بالمرطبات في الأماكن السليمة والكوريتزون الموضعي في الأماكن المصابة، تغطي تلك المناطق بملابس رطبة، وذلك بوضع الملابس في ماء دافئ (أثناء ممارسة المريض للنقع في الماء) ثم تعصر هذه الملابس (يجب أن تكون قطنية) حيث تكون رطبة وتلفها على جسم المريض، ويمكن استخدام القفازات القطنية الرطبة في اليدين والجوارب للساقين، وهي تحافظ على الجلد رطبًا وتزيد امتصاص الأدوية الموضعية كما أن لها تأثير مبرد للجسم.
هذه الملابس الرطبة يجب إما إعادة ترطيبها أو إزالتها إذا ما أصبحت جافة.

فوائد العلاج بالملابس الرطبة

- الترطيب وإدخال الماء في الجلد الجاف.
- تحسن النوم عند المرضى بشكل كبير.
- التخفيف من احمرار الجلد والتهابه.
- تحسين الحكة الجلدية.
- إنقاص مستوى الجراثيم العنقودية (المستعمرة لجلد مرضى الأكزيما).
- معظم الآباء يتفقون على أن نتائج العلاج بالملابس الرطبة تستحق الجهد المبذول عندما تفشل العلاجات الأخرى

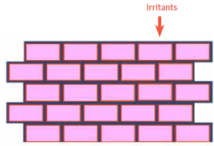
حمام الكلوركس المخفف

الهدف منه تقليل البكتيريا الموجودة على الجلد (يخلط ربع أو نصف كوب من الكلوركس) المبيض (السائل في حوض مليء بالماء) أو ملعقة من الكلوركس لكل جالون من الماء(ونضع الطفل فيه لمدة ١٠ دقائق وبعد ذلك يعطى الطفل حمام عادي بالماء والصابون.

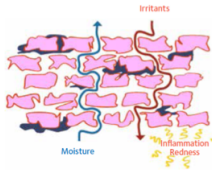
العلاج بالأغطية الرطبة (تستخدم للحالات الشديدة):

نجرى للمريض حمام ماء دافىء فى المساء ثم ننشفة بالمنشفة وذلك بالطبطبة على الجلد من غير الحك، ثم نضع المراهم الجلدية ومنها الكورتيزون على المناطق المصابة، أما المناطق غير المصابة فنضع عليها المطريات الجلدية فقط، ونضع أغطية الجسم (القفازات والجوارب والملابس القطنية) في ماء دافىء ثم نعصرها لتكون الملابس رطبة ولكن لا يقطر منها الماء ثم نغطي بها جسم الطفل، وخاصة المناطق المصابة، ويتبعها أغطية جافة فوقها (مثل البجامة القطنية) ويجب المحافظة على الملابس الرطبة ملامسة لجسم الطفل طوال الليل.

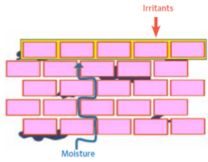
الجلد السليم يشبه جدار من القرميد، المرطبات والمواد الدهنية على الجلد تشبه الإسمنت بين القرميد وبذلك تحافظ على الماء داخل الخلايا وتحافظ على الجلد ممتدًا بدون فراغات



عند جفاف الجلد تتقلص المادة الدهنية (الإسمنت) الفاصلة مما يسبب تشققات تسمح للمؤرجات والجراثيم بالدخول كما تسمح للماء والرطوبة بالخروج في الطريق المعاكس.



الاستخدام المنتظم واليومي للمرطبات يساعد على الحفاظ على رطوبة الجلد وبالتالي اندماله، أما عدم استخدامه اليومي المنتظم فيترافق مع عودة نوبات اشتداد المرض.



النقع والتغليف اليومي يجب أن يستمر أثناء العلاج الموضعي، بعد النقع ضع الدواء الموضعي على الطفح وضع المرطب الجلدي على باقي أجزاء الجسم.

للمزيد من المعلومات، يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني وزيارة موقعنا الإلكتروني

AIAP@hamad.qa
http://aiap.hamad.qa

16_0261

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٦