

السيطرة على الحكة

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية



برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية

AIAP@hamad.qa @

<http://aiap.hamad.qa>

تثقيف المرضى وأسرهم

patienteducation@hamad.qa @

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٨

الأكزيما وتأثيرها على الطفل:

إن الألم والحكة المستمرة للأكزيما يمكن أن تزعج الطفل وتعيق نومه. ويمكن أيضاً أن تتداخل الأكزيما مع الأنشطة المدرسية، وتجعل الأطفال يشعرون بالدونية وأنهم أقل من نظرائهم لمظهرهم ويقللون من احترامهم لذاتهم. حتى أن بعض الأطفال يتجنبون العلاقات الاجتماعية نتيجة ذلك.

يمكنك مساعدة طفلك على التعامل مع هذه الحالة من خلال استخدام المرطبات الجلدية والأدوية التي تم وصفها من قبل الطبيب يومياً وذلك لإبقاء الأكزيما تحت السيطرة. الاهتمام الجيد بصحة الجلد، إلى جانب البرنامج العلاجي الصحيح، هو المفتاح الرئيسي للتخفيف من الحكة والألم لدى الأطفال في جميع الأعمار.

لماذا يعاني بعض الأطفال من الأكزيما؟

يقدر أن ١٧٪ من البشر بشكل عام لديهم الأكزيما و ٩٠٪ من الحالات تحدث قبل سن الخامسة. تنتشر الأكزيما في العائلات التي لديها قصة عائلية من الأكزيما أو الربو أو التهاب الأنف التحسسي. ومع ذلك يمكن أن تؤثر الأكزيما أيضاً على الأطفال الذين لا توجد لديهم قصة عائلية.

أين تظهر الأكزيما عادةً في الجسم؟

تظهر الأكزيما بشكل عام لدى الرضع والأطفال الصغار على فروة الرأس، الوجه، الرقبة أو على الوجه الخلفي للذراع أو الوجه الأمامي للساق. أما الأطفال الأكبر سناً والمراهقين فتميل الأكزيما للظهور في الثنيات الداخلية للمرفق والوجه الخلفي للركبتين، وقد تتأثر مناطق أخرى من الجسم (مثل اليد والوجه والجفون).



المحفزات (المخرشات):

يمكن للعديد من العوامل المختلفة أن تحفز تهيج الأكزيما. إن التماس مع المخرشات مثل الصابون، المنظفات، الملابس الحاكة (مثل الصوف والأقمشة الصناعية)، السجاد، درجة الحرارة العالية، التعرق، نقص الرطوبة وأطعمة محددة كلها يمكن أن تحفز الحكة الجلدية والتي بدورها تهيج الأكزيما. إن البقاء بعيداً عن المواد التي تحفز تهيج الجلد لدى طفلك ربما يمنع التهيج غير الضروري لجلد طفلك.

كيف يمكنني منع طفلي من فرك جلده؟

فرك الجلد أو الخدش هي رد فعل غريزي للحكة، وأنه من الصعب بشكل خاص للأطفال الرضع والأطفال مقاومة الرغبة في فرك جلدهم. ولسوء الحظ، لا يوقف فرك الجلد من الشعور بالحكة. في الواقع، فرك الجلد يؤدي الحاجز الطبيعي لسطح الجلد ويزيد الحالة سوءاً. ويصبح الجلد ملتهباً ومتقرحاً، وتؤدي الشقوق والنزوف إلى حدوث التهاب خمجي جرثومي أو فيروسي أو فطري في الجلد.

الطريقة الوحيدة الفعالة لمنع الطفل من فرك جلده هي إيقاف الحكة. يمكنك مساعدة طفلك من خلال تطبيق المرطبات الجلدية أو تغطية المناطق المصابة بمنشفة مبللة وباردة.

إذا لاحظت بأن طفلك تطورت لديه عادة أن يحك جلده في وقت معين من اليوم أو أثناء نشاط معين (مثل مشاهدة التلفاز)، حاول أن تمنع هذه العادة من خلال تطبيق المرطبات الجلدية أو تغطية الجلد بمنشفة مبللة وباردة في ذلك الوقت. وأيضاً قد يساعد اللعب بالألعاب أو بدء نشاط جديد على صرف انتباههم عن حك جلدهم.

تدبير الأكزيما**المرطبات الجلدية:**

الاستخدام المنتظم للمرطبات اللطيفة على جلد الطفل هو أمر حيوي وأساسي لتدبير الأكزيما لديه. ويجب عليك أن تختار المرطبات والمطريات التي لا تحتوي على العطور، ويجب أن تكون مخصصة للبشرة الحساسة ومصنعة لإبقاء الرطوبة في الجلد. دائماً استخدم المرطبات عندما يكون الجلد رطباً (مثلاً بعد الاستحمام) وذلك لصنع حاجز يمنع تبخر الماء من الجلد. يمكنك تطبيق المرطبات الجلدية كلما كان ذلك ممكناً.

الاستحمام:

الاستحمام المتكرر هو ضروري لترطيب الجلد وأيضاً لإزالة البكتيريا الموجودة على سطح الجلد التي يمكن أن تتدخل الشقوق الموجودة في الجلد وتسبب التهابات جلدية. حمم طفلك (بدون فرك أو خدش جلده) في مياه دافئة (وليس حارة) لمدة خمس أو عشر دقائق يومياً، خاصة قبل النوم. بعد الحمام قم بتشيف الجلد بالطبقة وليس الحك وطبق عليه مباشرة المرطب الجلدي على الأماكن السليمة وذلك لإبقاء الماء في الجلد.

العلاجات:

لا يوجد علاج شاف للأكزيما، والمعالجة الفعالة هي توفير المساعدة في إدارة هذه الحالة التي في كثير من الأحيان تغير الحياة. تكلم مع طبيب طفلك حول مختلف خيارات العلاج المتوفرة.



إزالة الحشرات: يؤدي عث الغبار والعفن إلى تفاقم الأكزيما. حافظ على منزلك خالياً من المهيجات أوالمؤرجات قدرالإمكان. هناك عدد من الوسائل للقيام بذلك، تتضمن استخدام مكسنة كهربائية قوية مزودة بفلتر HEPA وتغطية السرير والمخدات بغطاء واقى يمنع نفاذ حشرة العث منها. وإزالة السجاد وغسله بماء ساخن.

حافظ على الأظافر قصيرة ونظيفة: إذا لزم الأمر، يجب على طفلك ارتداء القفازات القطنية في المساء لمنع من خدش جلده أثناء النوم.

مراقبة النظام الغذائي: يمكن لأطعمة محددة أن تتسبب في تهيج الجلد. إذا حدثت هذه الحالة مع طفلك استشر الطبيب لوضع قائمة بالأطعمة المحسنة. قد يؤدي إجراء التغييرات الصحيحة في النظام الغذائي لطفلك إلى تقليل شدة التهيج الجلدي.

كن صبوراً: الأكزيما هي حالة مزمنة ويجب تديبرها يوماً بيوم. حاول أن تجد روتيناً لك ولطفلك يمكّنكما التعايش معه وحاولا الالتزام به. تذكر أنت لست وحدك نحن موجودون دائماً لدعمك.

شارك طفلك: من المهم أن تشارك طفلك في تديبر الأكزيما. ممارسة دور فعال في تديبر الحكة يساعدهم في الحفاظ على الشعور بالسيطرة على حالتهم.

نصائح للمساعدة في الوقاية من اشتداد الأكزيما:

حافظ على الجلد رطباً: حاول إبقاء جلد طفلك رطباً، حتى لم يكن هناك طفح جلدي. تؤمن المرطبات حاجزاً يمنع فقدان الماء من الجلد وتمنع تهيج الجلد.

استخدم الملابس وأغطية السرير القطنية: يمكن أن يؤدي التعرق إلى الحكة، لذلك استخدم الملابس وأغطية السرير المصنوعة من المواد الناعمة مثل القطن. تجنب النايلون، والصوف وغيرها من الأقمشة الصناعية الخشنة.

حافظ على الجو المحيط بالمريض بارداً نوعاً ما: استخدم أغطية السرير الخفيفة والملابس الفضفاضة. حافظ على درجة حرارة غرفة النوم باردة إلى حدٍ ما.

تجنب المهيجات الجلدية: بعض المنظفات القوية أو مطريات الأقمشة يمكن أن تبقى في الملابس وتزيد من الحالة سوءاً. اغسل الملابس وأغطية السرير بالمنظفات الخفيفة، تجنب المبيضات ومطريات الأقمشة وإذا استخدمتها فعليك غسل الملابس بعدها مرتين بالماء.

تجنب الحيوانات الأليفة: التماس مع الفراء والريش يمكن أن يتسبب في تهيج الجلد.



طفلك .

السباحة:

يمكن أن تؤدي السباحة في المياه المالحة أو التي تحتوي على الكلور إلى تهيج جلد المصابين بالأكزيما . يجب على طفلك الاستحمام بعد السباحة وذلك للتخلص من الملح والكلور المتبقي على جلده بعد السباحة . وكذلك تطبيق المرطبات الجلدية قبل السباحة وبعد الاستحمام يمكن أن تساعد في تقليل تهيج الجلد .

الفنون والمهن اليدوية:

قد تتسبب الأنشطة المدرسية التي تتضمن المعجون، والدهان، والطين، وتحضير الطعام، التعامل مع الخشب أو المعادن، أو الأنشطة في الهواء الطلق في تهيج جلد طفلك . حاول أن تجد أنشطة بديلة يستطيع طفلك القيام بها دون أن يؤدي نفسه .

الطعام:

يمكن أن تزيد بعض الأطعمة من شدة حالة الأكزيما فتصبح أكثر سوءاً . أخبر المدرسة عن أي أطعمة مؤرجة وتأكد من أن طفلك يفهم تماماً ما هي الأطعمة التي يجب عليه تجنبها .

التعب أو الإجهاد:

يمكن أن يؤدي عدم الراحة والحكة الناجمة عن الأكزيما إلى عدم قدرة طفلك على النوم ليلاً مما قد يؤدي إلى تهيج جلده و التعب في المدرسة . ناقش هذه المسألة مع معلمي طفلك في محاولة لإيجاد حلٍ مقبولٍ لدى الجميع .



تدبير الأكزيما في المدرسة:

يعاني الأطفال المصابون بالأكزيما غالباً من مشاكل في التركيز أو المشاركة في الأنشطة المدرسية . قد تثير الأكزيما انتباه الطلاب الآخرين بسبب مظهر جلد الأطفال المصابين . قد تجد من المفيد الالتقاء بالطاقم التمريضي في المدرسة والمعلمين وأحياناً رفاق طفلك في الصف لمناقشتهم عن الأكزيما التي لدى طفلك ومساعدتهم على فهم هذه الحالة بشكل أفضل .

نصائح لإدارة الأكزيما في المدرسة

الحرارة:

اطلب من طفلك أن يجلس بعيداً عن النوافذ المشمسة، وفتحات الهواء الساخن، وأجهزة التدفئة أو أي مصدرٍ للحرارة .

اللباس المدرسي:

تأكد من أن تكون ملابس المدرسة مصنوعة من مواد يتحملها جلد طفلك . أو أن تجد ملابس قطنية بديلة مناسبة .

الرياضة:

قد يؤدي ارتفاع درجة حرارة جسم طفلك الناتج عن ممارسة الأنشطة المدرسية والرياضة إلى تفاقم الأكزيما . قد يمنع جلد طفلك المصاب أو المتشقق من مشاركته في بعض الأنشطة الرياضية . اعمل مع معلم الرياضة على وضع برنامج لياقة بدنية يلبي احتياجات



فرك وخدش الجلد:

على الرغم من صعوبة مقاومة الأطفال الذين يعانون من الأكزيما لحك وفرك جلدتهم- إن الحك والفرك يفاقم أعراض الأكزيما .

عرّف معلمي طفلك عن دورة "الهرش والحكة والطفح" واطلب منهم أن يقدموا تذكيرات لطيفة لطفلك على عدم فرك جلدتهم أثناء الصف. أخبر معلمي طفلك من أن طفلك يقوم بفرك جلده بشكل لاواعي بسبب الشعور بالحكة وهو بحاجة إلى التنبيه لكي لا يفرك جلده.

المحادثة:

قد لا تكون بعض الأنشطة (مثل الرياضة أو الفنون والحرف اليدوية) ممكنة إذا كان طفلك يعاني من أكزيما شديدة. فمن المهم تشجيع طفلك على متابعة حياته بشكل طبيعي كما تسمح لهم حالتهم. تحدث بصراحة مع أولياء أمور الآخرين ومعلمي طفلك عن الأكزيما واخبرهم بأن الأكزيما ليست معدية، وإذا كان ممكناً أخبر رفاقه بالصف وأصدقائه حول حالة جلده. شجع طفلك على مناقشة حالته مع الآخرين أيضاً.

تنويه:

- برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية (AIAP) هو برنامج تعليمي وطني ثنائي اللغة، أنشئ بدعم من مؤسسة حمد الطبية، وتهدف إلى توفير معلومات دقيقة ومفيدة حول الأكزيما. وللمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي:
<http://aiap.hamad.qa>

- هذا الكتيب هو ترجمة ميسرة لكتيب منتج من برنامج كندي EASE – Eczema Awareness Support and Education ويمكن الحصول على معلومات أخرى عن الأكزيما من الموقع الإلكتروني التالي:
www.eczemaCanada.ca