

خطة عمل مبسطة لعلاج الأكزيما عند الأطفال

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحوث HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

المريض لديه حساسية تجاه:

ملاحظة هامة: اتصل مع الطبيب المختص في حال ظهور قشور جلدية، أو قيح ناز أو بثور.



طريقة النقع والتغليف

استخدم المرطب الجلدي يومياً حتى إذا لم تكن
بشرتي حمراء/حكة

الخطوة
1



اسم المرطب الجلدي:



تجنب
استخدام
الصابون

اسم المنتج غير الصابوني الخاص بي (للاستحمام فقط):

قم بتطبيق المرطب الجلدي على مناطق
الجسم كلها (عادة مرتين يومياً)

انقع جسمك في حوض الاستحمام
(البانيو) لمدة 15 - 20 دقيقة

عند وجود حكة جلدية أو
احمرار في الجلد انتقل إلى

الخطوة 2

عندما يكون الجلد سليماً
ظاهرياً لمدة 48 ساعة انتقل
إلى الخطوة 1



عند وجود احمرار أو حكة جلدية، استمر في استخدام
المرطب الجلدي بالإضافة إلى تطبيق كريم أو مرهم
للسيطرة على المناطق المتهيجة فقط

الخطوة
2

اسم المرهم/الكريم المستخدم للسيطرة على المناطق المتهيجة في وجهي



يستخدم مرة أو مرتين في اليوم لمدة يوم

إن كمية الدواء
المأخوذة من رأس
إصبع السبابة حتى
الخط الأول للسبابة
تكفي لتغطية منطقة
جلدية تساوي
مساحتها مساحة يدي
شخص بالغ

اسم المرهم/الكريم المستخدم للسيطرة على المناطق المتهيجة في جسمي

يستخدم مرة أو مرتين في اليوم لمدة يوم



إذا لم تتحسن الأعراض
خلال 7 - 14 يوم انتقل

إلى الخطوة 3



إذا مازالت الأعراض لا تتحسن فاتصل مع باحثاصي
الرعاية الصحية من أجل الاستشارة الطبية المناسبة

الخطوة
3

خطة عمل مبسطة لعلاج الأكزيما عند الأطفال

معلومات هامة عن الأكزيما:

الأكزيما: مرض جلدي مزمن يتميز بجفاف الجلد والحكة والطفح الجلدي، والمرض مستمر بالظهور والغياب، بمعنى أنه قد تأتي فترة زمنية يكون فيه المرض في حالة هدوء وركود ويكون فيه الجلد سليماً ظاهرياً وقد تمر فترة زمنية أخرى يشد فيه المرض فجأةً. يمكن السيطرة على الأكزيما لدى الأطفال عن طريق العناية اليومية الجيدة واستخدام العلاج المناسب (المرطب الجلدي والكريم/المهزم المستخدم عند اشتداد المرض).

نصائح هامة:

- استخدم المرطب الجلدي كل يوم حتى إذا كان جلدك سليماً.
- ضع المرطب الجلدي على جسمك وبالاتجاه من الأعلى للأسفل ولا تقم بفرك جلدك بشكل دائري بل فقط من الأعلى إلى الأسفل.
- قم بشطف ملابسك مرتين بعد غسلها حتى تتأكد من زوال المنظف.
- ارتدي ملابس ناعمة ومريحة وفضفاضة.
- قم بقص أظافرك بشكل دوري وحافظ عليها قصيرة ونظيفة حتى تمنع التأثير الضار للحكة.
- تذكر دائماً أن تقوم بإعادة ترتيب الكريمات الخاصة بك.

الأشياء التي تجعل الأكزيما أكثر سوءاً:

- الصابون وحمام الفقاعات
- المنتجات العطرية
- المنظفات
- الملابس الصوفية
- درجات الحرارة العالية والمنخفضة (مثل الاستحمام بماء حار)
- الرمل والترربة والطين والدهان
- الشدة وضغوطات الحياة

يوجد أنواع عديدة من المرطبات الجلدية، فإذا لم يناسبك المرطب الجلدي الذي تستخدمه فاطلب من طبيبك نوعاً آخر.



حاول السيطرة على دورة الهرش والحكة باستخدام طرق مختلفة: (مثل الطبخبة أو النسخ على المنطقة الحكة أو وضع ضمادات باردة أو ارتداء قفازات قطنية في الليل).



يحافظ المرطب الجلدي على رطوبة الجلد ويحميه من العوامل الخارجية المهيجة للأكزيما. استخدم المرطب الجلدي الأنسب لك ولطفلك كل يوم.



خطة عمل مبسطة لعلاج الأكزيما عند الأطفال

٣

- يمكنك استخدام أنواع مختلفة من المرطبات الجلدية، فإذا لم يعجبك النوع الذي تستخدمه فاطلب من طبيبك المختص أو الممرضة نوعاً آخر.
- توقع استخدام كميات كبيرة من المرطب الجلدي تصل حتى 500 غرام أو 500 مل لتر في الأسبوع.
- إذا كان المرطب الجلدي موجوداً داخل علبة، فاستخدم ملعقة نظيفة لإخراج المرطب وليس اللمس باليد وذلك لمنع تلوث المرطب بالجراثيم وبالتالي تجنب الإصابة بالالتهابات الجلدية.
- تستخدم بعض أنواع من المرطبات الجلدية في تنظيف الجلد ولكن كن حذراً من الانزلاق عند الاستحمام.
- جفف جلدك بلطف بعد الاستحمام وذلك بالربت على الجلد (الطبطبة) واتركها رطبة بعض الشيء ثم ضع المرطب الجلدي مباشرة بعد ذلك.
- يمكن ترك طبقة خفيفة من المرطب الجلدي على جلدك لأنها ستمتص خلال دقائق.
- ابق المراهم الدهنية بعيدة عن اللهب والنار لأنها سريعة الاشتعال.

تستخدم الكريمات/المراهم المسيطرة على المناطق المتهيجة من الجلد مثل الستيروئيدات (الكورتيزونات) ومثبطات الكالسينورين لمعالجة احمرار الجلد والحكة الجلدية.



- تتواجد الكورتيزونات بأشكال صيدلانية مختلفة كما أن قوتها تختلف من كورتيزون لآخر فمنها الخفيف (مثل الهيدروكورتيزون 1%)، ومتوسط القوة (مثل eumovate) والقوي (مثل betnovate/elocon).
- في بعض الحالات يوصي الطبيب باستخدام مثبطات الكالسينورين (مثل البروتوبيك protopic).
- تعتبر الكورتيزونات آمنة وفعالة إذا استخدمت بالشكل الصحيح. دائماً اتبع خطة العمل الخاص بك لتحديد العلاج المناسب لك والمدة الزمنية التي تستخدم فيها الدواء.

النوبات الشديدة للأكزيما: في هذه النوبات تشدد وتتفاقم فيها أعراض الأكزيما حيث يصبح الجلد أكثر احمراراً وتزداد الحكة الجلدية وتظهر التقرحات الجلدية والتشققات والنزف.

الالتهابات الجلدية لدى مرضى الأكزيما: تعد إصابة الجلد بالالتهاب مشكلة لدى الأشخاص المصابين بالأكزيما فهي تعرض على حدوث النوبات الشديدة للأكزيما. فإذا ما ظهر قيح ناز من الجلد أو قشور جلدية فعليك زيارة الطبيب المختص وتناول المضادات الحيوية المناسبة. أما إذا ظهرت تقرحات جلدية بدون قيح أو بثور فعليك مراجعة الطبيب وتناول الأدوية المضادة للفيروسات.

الحساسية الغذائية وعلاقتها بالأكزيما: من الشائع جداً أن يكون الأطفال المصابون بالأكزيما يعانون من الحساسية الغذائية، ولكنها عادة لا تكون سبباً للإصابة بالأكزيما.

خطة عمل مبسطة لعلاج الأكزيما عند الأطفال

٤

قم بتسجيل العلاجات المفضلة لدى طفلك

العلاج	المدة الزمنية	مدى رضاك عن العلاج	ملاحظات
مرهم هيدرومول Hedromol	كانون الأول - آذار 2022	  	الدواء فعال ولكنه يعطي ملمساً دهنياً عند تطبيقه على الجلد
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	

خطة عمل مبسطة لعلاج الأكزيما عند الأطفال

٥

علاجات أخرى قمت بها (سواء كانت موصوفة أو غير موصوفة من قبل الطبيب):

ملاحظة:

- على الرغم من اتخاذ كافة التدابير المناسبة، فإن هذا المنشور يعتبر بمثابة دليل عام فقط، وليس بديلاً عن استشارة الطبيب والعلاج الطبي الشخصي للمريض. إن برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية وجامعة بريستول والمعهد الوطني للبحوث الصحية في المملكة المتحدة يعلنان بكل وضوح عن عدم مسؤوليتهما عن أية خسائر أو أضرار أو إصابات شخصية ناجمة عن الاعتماد على المعلومات المذكورة سابقاً.
- نشكر جامعة بريستول والمعهد الوطني للبحوث الصحية في المملكة المتحدة على مساهمتها بتزويدنا بالمعلومات المصممة لمساعدتكم، وهي لا تتحمل أي مسؤولية ناتجة عن عدم دقة الترجمة.
- للمزيد من المعلومات يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني أو زيارة موقعنا الإلكتروني لبرنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية:

AIAP@hamad.qa

<http://aiap.hamad.qa>





تثقيف المرضى وأسرهم
patienteducation@hamad.qa @

