

ثلاث خطوات بسيطة للعناية بالأكزيما

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية



تنويه:

- على الرغم من اتخاذ كافة التدابير المناسبة، فإن هذا المنشور يعتبر بمثابة دليل عام فقط، وليس بديلاً عن استشارة الطبيب والعلاج الطبي الشخصي للمريض. وإن برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية في قطر والمؤسسة القومية الأمريكية للأكزيما يعلنان بكل وضوح عن عدم مسؤوليتهما عن أية خسائر (منها الإهمال) أو أضرار أو إصابات شخصية ناجمة عن الاعتماد على المعلومات المذكورة سابقاً.
- نشكر المؤسسة القومية الأمريكية للأكزيما على مساهمتها لتزويدنا بالمعلومات المصممة لمساعدتكم.

للمزيد من المعلومات، يرجى مراجعة صفحة برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية والتواصل معنا عبر البريد الإلكتروني وزيارة موقعنا الإلكتروني:

AIAP@hamad.qa

<http://aiap.hamad.qa>



بالتعاون مع



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحث HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

تثقيف المرضى وأسرههم

patienteducation@hamad.qa @

ثلاث خطوات بسيطة للعناية بالأكزيما

الأكزيما، هو مرض جلدي مزمن، يتميز جلد المرضى المصابين به بالجفاف والحكة وسهولة التهيج.

وأفضل طريقة للاعتناء بالأكزيما، هي وضع برنامج يومي للعناية بالبشرة والالتزام به. وفيما يلي ثلاث خطوات بسيطة وسهلة تساعدك على ذلك وهي:

١. تنظيف الجلد: قم بالاستحمام

مرة واحدة على الأقل يومياً، وذلك باستخدام الماء الفاتر - وليس الماء الساخن لمدة ١٥-٢٠ دقائق. يوصي العديد من أطباء الجلد بالاستحمام ليلاً قبل موعد النوم، حيث يكون الجلد أكثر احتمالاً للحفاظ على الرطوبة وإبقاء المؤرجات والمخثرات الجلدية بعيدة عنه. استخدم



المنظفات الجلدية الخفيفة الخاصة بالبشرة الحساسة والخالية من العطور والأصبغة وقليلة القلوية (حموضة أقل من ٥,٥). كما يجب تجنب فرك الجلد المصاب وعدم حكه بالمنشفة بعد الاستحمام.

٢. المعالجة: بعد الاستحمام جفف

الجلد بالربت (الطبيطة) بالمنشفة على الجلد (من غير حك أو فرك)، وذلك لإبقاء الجلد رطباً قليلاً، حيث أن الماء يجعل الجلد طرياً مما يساعده على امتصاص الدواء والمرطبات الجلدية بشكل أفضل. قم بوضع كمية قليلة من الدواء الموضعي



(الكورتيزون) الذي وصفه لك الطبيب على المناطق المصابة فقط.

دائماً اتبع إرشادات الطبيب في جرعة الدواء وتطبيقه بالإضافة إلى إرشادات تطبيق أدوية معينة على مناطق محددة من الجسم.

٣. ترطيب الجلد: قم بتطبيق

المرطبات الجلدية على جميع أنحاء الجسم، ما عدا المناطق المصابة (التي وضعت عليها الكورتيزون)، وذلك لإبقاء الجلد رطباً. تكون المراهم والكريمات أكثر فائدة من اللوشن بالنسبة للأشخاص ذوي البشرة الجافة لأن الماء الموجود في اللوشن يتبخر بشكل



أسرع مما يسبب جفاف الجلد. ومنعاً لتلوث المرطبات بالجراثيم، ننصح باستخدام المرطبات المزودة بمضخة أو استخدام ملعقة نظيفة لأخذ المرطب من علبته. استخدم راحة يدك لتطبيق المرطب على جسمك بنعومة من الأعلى إلى الأسفل. ثم انتظر بضع دقائق لتسمح للجلد بامتصاص المرطب قبل ارتداء ملابسك. لا يقتصر استخدام المرطبات الجلدية على وقت الاستحمام فقط، بل استخدمه دائماً على مدار اليوم وبالذات عندما يبدأ جلدك بالحكة أو يصبح جافاً.

نصائح خاصة بالاستحمام وترطيب الجلد:

- إذا كنت تستخدم مرطباً جديداً لأول مرة، فيجب عليك دائماً اختبار كمية صغيرة من المرطب الجلدي على بشرتك قبل استخدامه على كامل جسمك، لضمان عدم وجود حساسية لمكونات المرطب الجلدي الجديد.
- يعتقد أن حمام الكلور المخفف (الممدد) يقلل من مخاطر العدوى بالمكورات العنقودية عن طريق تقليل كمية هذه الجراثيم على الجلد، وبالتالي تقليل الالتهاب لدى الأطفال والبالغين.
- إذا ما كانت أعراض الأكزيما شديدة فيمكن لطريقة العلاج بالملابس الرطبة أن تساعد على إعادة ترطيب الجلد وتهدئته.