

خطوات النقع والتغليظ لمرضى الأكزيما



يوصى العديد من الأطباء باستخدام طريقة النقع والتغليظ لعلاج الأكزيما ومكافحة جفاف الجلد وتقليل التهيجات. وللحصول على الفائدة العلاجية الكاملة، قم بإجراء النقع والتغليظ مراتٍ كثيرةٍ واتبع الخطوات التالية بالترتيب.

الأشياء التي تحتاجها:

حوض الاستحمام (البانيو) - الماء - المرطب الجلدي - الكورتيزون الموضعي الموصوف من قبل الطبيب.

التعليمات:

الخطوة الأولى:	املاً حوض الاستحمام بالماء الفاتر (الدافئ)، وانقع جسمك فيه لمدة تتراوح ما بين 15 إلى 20 دقائق.
الخطوة الثانية:	بعد الانتهاء من الاستحمام جفف جلدك بالربت (الطبطبة) عليه برفق بالمنشفة.
الخطوة الثالثة:	طبق الكورتيزون الموضعي على المناطق المصابة بالأكزيما من الجلد حسب تعليمات الطبيب.
الخطوة الرابعة:	ضع كمية وافرة من المرطب الجلدي على المناطق السليمة فقط من الجسم وذلك خلال ثلاث دقائق بعد الاستحمام.

أمور يجب تذكرها:

أولاً:	لا تستخدم الماء الساخن أو البارد جداً.
ثانياً:	لا تفرك جلدك بالليفة أو بمنشفة خشنة.
ثالثاً:	لا تنتظر أكثر من ثلاث دقائق بعد الاستحمام لتقوم بوضع المرطب الجلدي.
رابعاً:	تجنب استخدام الصابون أو الأحواض المليئة بالرغوة المعطرة.
خامساً:	قم بإجراء النقع والتغليظ عدة مرات في الأسبوع أو كلما سمح وقتك بذلك.