

العناية بالأكزيما لدى طفلك

الأكزيما، والتي تسمى أيضًا التهاب الجلد التأتبي، هي حالة جلدية شائعة جدًا عند الأطفال وعادةً ما تبدأ في الأشهر القليلة الأولى من بدء حياة الطفل. لا يمكن علاجه ولكن يمكن التعامل معه بشكل جيد. يتخلص معظم الأطفال من الأكزيما عندما يكبرون. للمساعدة في إبقاء الأكزيما لدى طفلك تحت السيطرة، من المهم تجنب عوامل التفاقم قدر الإمكان. وتشمل هذه العوامل:



حمامات السباحة المفرطة



العشب والرمم



الحاجات الخشنة



حمام الفقاعات



الحرارة المفرطة بالكلور

إدارة العناية اليومية بالبشرة

من المهم الحفاظ على ترطيب البشرة جيدًا باستخدام الترطيب المنتظم حتى في حالة عدم ظهور الأكزيما على الجلد. يعمل المرطب على ملء الفراغات بين خلايا الجلد مما يقلل من فقدان الماء من الجلد ويزيد من ترطيبه. كما أنه يمنع دخول أشياء كحبوب اللقاح ووبر الحيوانات والأغذية عبر الجلد. اتبع هذه الخطوات يوميًا:

الاستحمام

3

اختصر الوقت

حاول أن تجعل مدة الاستحمام أقل من خمس دقائق.

2

تجنب منتجات الصابون لأنها تؤدي إلى جفاف الجلد وتجنب حمامات الفقاعات.

1

استحم مرة واحدة يوميًا (تأكد من أن الماء فاترًا). يمكن إضافة زيت الاستحمام إذا كان الجلد جافًا جدًا أو يمكن استخدام غسول خالٍ من الصابون أثناء الاستحمام.

الترطيب



- رطب بشرتك مرة واحدة على الأقل يوميًا، ورطبها أكثر إذا كانت بشرتك جافة.
- من الأفضل وضع المرطب على الجسم بالكامل والوجه مباشرة بعد الاستحمام نظراً لكون الوقت الذي يمتص فيه الجلد المرطب مثالياً لامتصاصه بشكل أفضل.
- إن المراهم والمرطبات السميكة أفضل من المستحضرات لأنها أكثر ترطيباً وأقل عرضة للسه.
- يمكن وضع المرطبات على الجسم المبلل بعد الاستحمام ثم جففه بالتربيت. قد يؤدي هذا الأمر إلى تقليل الإحساس بالدهون.
- قم دائماً بإزالة المرطبات من العلبة باستخدام ملعقة نظيفة أو ملعقة مسطحة، ثم ضع كمية وفيرة على الجسم بالكامل.

كيفية علاج الأكزيما

بمجرد رؤية الأكزيما على جلد طفلك (على سبيل المثال، مناطق حمراء وخشنة ومثيرة للحكة)، اتبع التعليمات الآتية:

- ضع كريم أو مرهم الكورتيزون على جميع مناطق الأكزيما حسب وصف طبيب طفلك أو ممرضه الممارس. المراهم أكثر ترطيباً وتسبب حرقاً أقل من كريمات الكورتيزون.
- ضع المرطب على جميع أجزاء الوجه والجسم مرة واحدة على الأقل يومياً (وأكثر إذا كانت البشرة جافة).
- إذا كانت معظم مناطق البشرة مغطاة بالأكزيما، ضع مرطباً على الفور بعد الاستحمام، متبوعاً بكريم أو مراهم الكورتيزون حسب وصف طبيب طفلك أو ممرض /ة الممارسة.
- استمر في وضع كريم أو مرهم الكورتيزون على جميع مناطق الأكزيما حتى تختفي الأكزيما تماماً ويصبح الجلد ناعماً.
- ابدأ باستخدامها مرة أخرى إذا تفاقمت الأكزيما وأصبحت مثيرة للحكة.


كيفية السيطرة على الحكة

- امتنع عن تسخين طفلك أو لفه بشكل زائد، فهذا قد يؤدي إلى تفاقم الحكة.
- لن تساعد مضادات الهيستامين في علاج الحكة الناتجة عن الأكزيما ولا ينصح بها عادةً. في بعض الأحيان يمكن إعطاؤها لتحسين نوم طفلك في الليل ولكن من الأفضل علاج الأكزيما بشكل صحيح.
- يمكن أن تساعد الضمادات المبللة والكمادات الباردة في تخفيف الحكة الناتجة عن الأكزيما.

كمادات باردة


الكمادات الباردة عبارة عن ضمادة مبللة للوجه. ينبغي استخدام الضمادات الباردة كلما دعت الحاجة إلى ذلك حتى تختفي الحكة.

3




ضع المرطب على وجهك فوراً بعد الضغط.

2



ضع غسول الوجه على الوجه لمدة تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق.

1

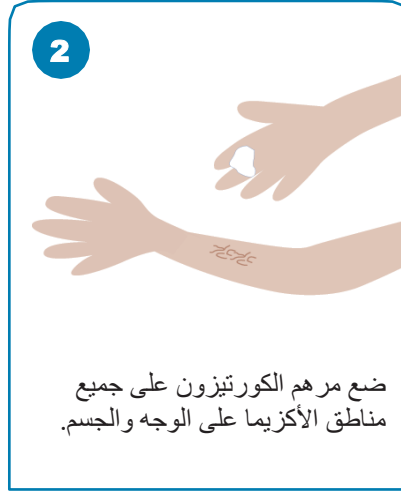


بلل منشفة الوجه في وعاء من الماء البارد ثم اعصره.

توصيات محددة لطفلك:

الضمادات المبللة

يعد استخدام الضمادات المبللة في الليل قبل النوم أكثر فائدة وعادةً ما يساعد طفلك على النوم بشكل أفضل. يتم عادة وضع الضمادات المبللة كل ليلة حتى تختفي الأكزيما ثم كل ثاني ليلة لمدة أسبوع بعد ذلك للتأكد من اختفاء الأكزيما. سيخبرك الطبيب المعالج لطفلك أو الممرض الممارس عن عدد مرات استخدام الضمادات المبللة. كيفية وضع الضمادات المبللة لطفلك:



توصيات محددة لطفلك:

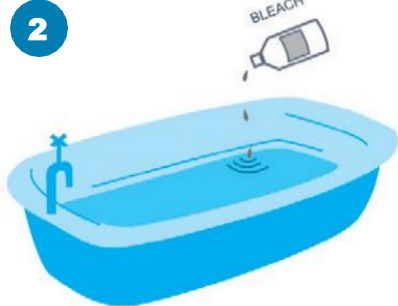


حمامات التبييض

الأكزيما عرضة للعدوى. تساعد حمامات التبييض في علاج الأطفال المصابين بالأكزيما. حمامات التبييض آمنة جدًا. الكثافة النهائية للمبيض عند تخفيفه في الماء يشبه تركيز مياه حمام السباحة المكلور. يتم إجراء حمامات التبييض عادة مرتين في الأسبوع، ولكن الطبيب المعالج لطفلك أو الممرض/ة الممارسة سوف تتصحب بهذا الأمر. كيفية إجراء حمام التبييض المخفف:



املاً حوض الاستحمام ذو الحجم القياسي إلى نصفه بالماء الفاتر. يمكن إضافة ملء غطاء واحد من زيت الاستحمام إذا كان الجلد جافًا جدًا.



أضف ¼ كوب من مبيض وايت كينج. أو أضف 12 مل من مبيض وايت كينج إلى كل 10 لترات من الماء.



اغسل وجهك وفروة راسك أثناء الاستحمام مع تجنب العينين.



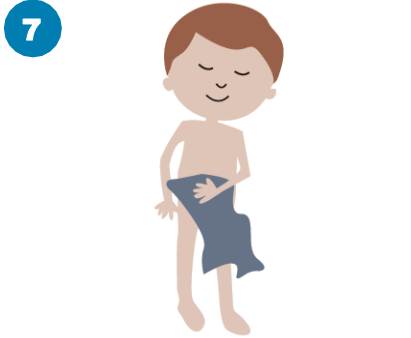
امسح بلطف أي قشور من الجلد أثناء الاستحمام.



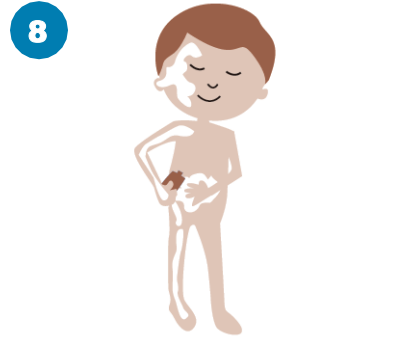
يمكن لطفلك أن ينقع في حوض الاستحمام لمدة تصل إلى عشر دقائق، وليس أكثر.



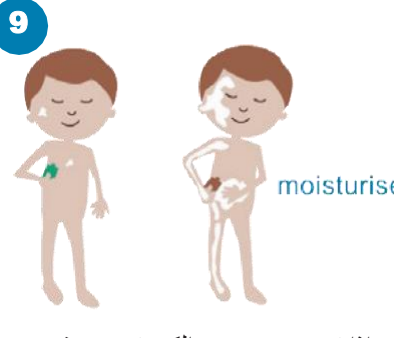
لا داعي للشطف بعد الاستحمام.



استخدم منشفة نظيفة لتجفيف الجلد.



ضع المرطب على الجسم والوجه بالكامل بمجرد خروج طفلك من الحمام وجفافه.



إذا تم وصف مرهم الكورتيزون، قم بتطبيقه على جميع مناطق الأكزيما حسب التوجيهات قبل المرطب.



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

يمكن توفير هذه الوثيقة بأشكال بديلة عند الطلب لشخص من ذوي الإعاقة.

خدمة صحة الطفل والمراهقين

15 شارع المستشفى، نيدلاندز، غرب استراليا 6009

الهاتف: (08) 6456 2222

صادر عن قسم الأمراض الجلدية

المرجع: CAHS August 2018 © 873.1

إخلاء المسؤولية: هذا المنشور مخصص لأغراض التعليم العام وعلى سبيل المعلومات. اتصل بأخصائي رعاية صحية مؤهل للحصول على أي نصيحة طبية تحتاجها. © ولاية غرب أستراليا، خدمة صحة الأطفال والمراهقين