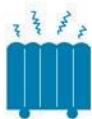


# العناية بالأكزيما لدى طفال

الأكزيما، والتي تسمى أيضاً 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 طفالك تحت السيطرة، من المهم تجنب عوامل التفاقم قدر الإمكان. وتشمل هذه العوامل:



حمامات السباحة المفرطة



العشب والرمن



ال حاجات الخشنة



حمام الفقاعات



الحرارة المفرطة بالكلور

## إدارة العناية اليومية بالبشرة

من المهم الحفاظ على ترطيب البشرة جيداً 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 ترطيبيه. كما أنه يمنع دخول أشياء كحبوب اللقاح ووبر الحيوانات والأغذية عبر الجلد. اتبع هذه الخطوات يومياً:

### الاستحمام



### الترطيب

- رطب بشرتك مرة واحدة على الأقل يومياً، ورطبه أكثر إذا كانت بشرتك جافة.
- من الأفضل وضع المرطب على الجسم بالكامل والوجه مباشرة بعد الاستحمام نظراً لكون الوقت الذي يمتص فيه الجلد المرطب مثاليًّا لامتصاصه بشكل أفضل.
- إن المراهم والمرطبات السميكة أفضل من المستحضرات لأنها أكثر ترطيباً وأقل عرضة للسع.
- يمكن وضع المرطبات على الجسم المبلل بعد الاستحمام ثم جففه بالتربيت. قد يؤدي هذا الأمر إلى تقليل الإحساس بالدهون.
- قم دائمًا بازالة 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 مرضه الممارس. المراد أكثر ترطيباً وتسبب حرقة 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، متبعاً ب الكريم أو مرهم الكورتيزون حسب وصف طبيب طفلك أو مرضه الممارس.
- استمر في وضع الكريم أو مرهم الكورتيزون على جميع مناطق الأكزيما حتى تختفي الأكزيما تماماً ويصبح الجلد ناعماً.
- ابدأ باستخدامها مرة أخرى إذا ناقمت 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 بالضمادات الباردة كلما دعت الحاجة إلى ذلك حتى تختفي الحكة.



ضع المرطب على وجهك فوراً بعد الضغط.



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



بل منشفة الوجه في وعاء من الماء البارد ثم اعصره.

## توصيات محددة لطفلك:

## الضمادات المبللة

بعد 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:

3



ضع الملابس القطنية في وعاء من الماء الفاتر ثم اعصرها.

2



ضع مرهم الكورتيزون على جميع مناطق الأكزيما على الوجه والجسم.

1



بعد الاستحمام، جفف بشرتك بالتربيت.

6



اترك الضمادات المبللة في مكانها لمدة 20 دقيقة.

5



ضع طبقة جافة فوقها

4



ضع طبقة الملابس المبللة على طفلك.

توصيات محددة لطفلك:

8



ضع المرطب على الجسم بالكامل والوجه بعد إزالة الأغطية المبللة.

7



إزالة الأغطية الرطبة.

## حمامات التبييض

الأكزيما عرضة للعدوى. تساعد حمامات التبييض في علاج الأطفال المصابين بالأكزيما. حمامات التبييض آمنة جدًا. الكثافة النهائية للمبيض عند تحفيقه 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 تتصفح بهذا الأمر.

كيفية إجراء حمام التبييض المخفف:



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service

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

خدمة الطفل والمراهقين

15 شارع المستشفى، نيدلاندرز، غرب استراليا 6009

الهاتف: (08) 6456 2222

صادر عن قسم الأمراض الجلدية

المرجع: CAHS August 2018 © 873.1

أخلاص 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