

مراقبت از اگزمای طفلتان

اگزما، که همچنان به نام درماتیت آتوپیک یاد می‌شود، یک وضعیت بسیار رایج جلدی در اطفال است که معمولاً در چند ماه اول زندگی آغاز می‌شود. اگزما قابل درمان نیست، اما می‌توان آن را به خوبی مدیریت کرد. اکثر اطفال با بزرگ شدن از اگزما خلاص می‌شوند. برای کنترل اگزمای طفلتان، مهم است که تا حد امکان از عواملی که وضعیت را بدتر می‌سازند جلوگیری شود. این عوامل شامل موارد زیر می‌باشد:



گرم شدن بیش از حد



حمام کفدار



مواد خشن یا زیر



علف، ریگ



حوض‌های بیش از حد کلورین‌دار

مدیریت روزمره مراقبت از جلد

مهم است که جلد به‌صورت منظم مرطوب نگه‌داشته شود، حتی اگر اگزما در ظاهر جلد دیده نشود. کرم‌های مرطوب‌کننده خلاهای میان حرات جلد را پُر می‌کنند که باعث کاهش از دست رفتن آب از پوست می‌شود و میزان رطوبت را افزایش می‌دهد. این کار همچنان مانع ورود گرده گل، موی حیوانات و مواد غذایی از طریق جلد می‌شود. این مراحل را هر روز دنبال کنید:

نست‌وشو

3

کوتاه باشد

سعی کنید حمام و شاور را زیر پنج دقیقه نگهدارید.

2

از محصولات صابونی اجتناب کنید زیرا این محصولات پوست را خشک می‌کنند از حمام کف خودداری کنید.

1

حمام یا شاور یک بار در روز (اطمینان حاصل کنید که آب ولرم باشد). اگر جلد بسیار خشک احساس می‌شود، می‌توان از روغن حمام استفاده کرد یا از شوینده بدون صابون در شاور استفاده کرد.

مرطوب‌سازی

- حداقل یک‌بار در روز از مرطوب‌کننده استفاده کنید، و اگر جلد خشک است، بیشتر از یک‌بار.
- بهتر است مرطوب‌کننده را مستقیماً بعد از حمام یا شاور روی تمام بدن و صورت تطبیق کنید، چون در همین وقت است که جلد بهتر آن را جذب می‌کند.
- پمادها و مرطوب‌کننده‌های غلیظ بهتر از لوشن‌ها هستند، چون رطوبت بیشتری دارند و احتمال سوزش کمتر است.
- مرطوب‌کننده‌ها را می‌توان روی جلد مرطوب بعد از حمام یا شاور استفاده کرد، سپس با حوله به آرامی خشک نمود. این کار می‌تواند احساس چربی را کاهش دهد.
- همیشه مرطوب‌کننده را با قاشق یا کفگیر تمیز از ظرف بیرون بیاورید و مقدار کافی آن را به تمام بدن بزنید.



چگونه اگزما را درمان کنیم

- به محض اینکه اگزما را روی جلد طفل خود مشاهده کردید (مثلاً نواحی سرخ، زبر یا خارش‌دار)، این دستورالعمل‌ها را دنبال کنید:
- کریم یا مرهم کورتیزون را به تمام نواحی اگزما طبق دستور داکتر یا نرس طفل‌تان بمالید. مرهم‌ها بیشتر مرطوب‌کننده‌اند و کمتر از کریم‌های کورتیزون باعث سوزش می‌شوند.
- به سایر قسمت‌های صورت و بدن حداقل یک بار در روز (یا بیشتر در صورت خشک بودن جلد) مرطوب‌کننده بمالید.
- اگر بیشتر نواحی جلد با اگزما پوشیده شده است، بلافاصله پس از حمام یا شاور، مرطوب‌کننده بمالید و بعد از آن کریم یا مرهم کورتیزون را طبق نسخه داکتر یا نرس استفاده کنید.
- به استعمال کریم یا مرهم کورتیزون ادامه دهید تا زمانی که اگزما کاملاً از بین برود و جلد نرم شود.
- اگر اگزما بدتر شد یا دوباره خارش پیدا کرد، دوباره از آن‌ها استفاده کنید.

چگونه خارش را کنترل کنیم

- طفل‌تان را بیش از حد گرم نکنید یا زیاد نپوشانید؛ این کار می‌تواند خارش را بدتر کند.
- آنتی‌هیستامین‌ها در برابر خارش ناشی از اگزما مفید نیستند و معمولاً توصیه نمی‌شوند. بعضی اوقات می‌توان آنها برای بهبود خواب طفل شما در شب داد مگر بهتر است که اگزما را به درستی درمان کنید.
- بسته بندی‌های مرطوب و کمپرس‌های سرد می‌تواند در کاهش خارش ناشی از اگزما کمک کند.

کمپرس‌های سرد

کمپرس‌های سرد، نوعی پانسمان مرطوب برای صورت هستند. کمپرس سرد باید تا زمانی که خارش فروکش کند، هر چند وقت یکبار که لازم باشد انجام شود.

3



پس از کمپرس،
بلافاصله مرطوب‌کننده را به صورت
خود بمالید.

2



شوینده صورت را به مدت
پنج تا ده دقیقه روی صورت نگه دارید.

1

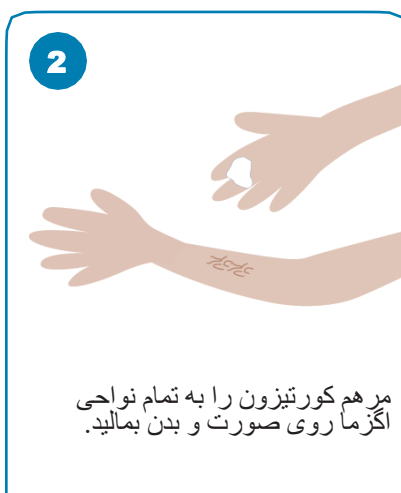


شوینده صورت را در یک کاسه
آب سرد تر کنید بعداً آنرا فشار دهید.

توصیه‌های خاص برای طفل شما:

پانسمان‌های مرطوب

پانسمان‌های مرطوب بهتر است شب‌ها قبل از خواب تطبیق شوند و معمولاً به طفل کمک می‌کنند تا بهتر بخوابد. این پانسمان‌ها معمولاً هر شب استفاده می‌شوند تا اگرما بهبود یابد، و پس از آن به مدت یک هفته، هر شب دوم استفاده می‌شوند تا اطمینان حاصل شود که اگرما دوباره بروز نمی‌کند. داکتر معالج یا نرس شما به شما خواهد گفت که چند وقت یکبار باید از پانسمان‌های مرطوب استفاده شود. طریقه استفاده از پانسمان مرطوب برای طفل‌تان:



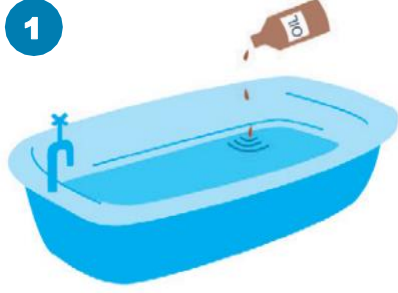
توصیه‌های خاص برای طفل شما:



حمام با مواد بلیچ (سفیدکننده)

اگرما مستعد ابتلا به عفونت است. حمام‌های بلیچ به درمان اطفال مبتلا به اگرما می‌کنند. حمام‌های بلیچ بسیار مصون هستند. غلظت نهایی بلیچ وقتی در آب رقیق می‌شود، مشابه با آب حوض‌های کلورین‌دار (استخر) است. حمام‌های بلیچ معمولاً دو بار در هفته انجام می‌شوند، اما داکتر معالج یا نرس طفل‌تان در این مورد به شما مشوره خواهد داد. طریقه انجام حمام رقیق‌شده با بلیچ:

1



یک وان حمام با اندازه استاندارد را تا نیمه از آب ولرم پر کنید. اگر پوست خیلی خشک است، می‌توانید ۱ پیمانه روغن حمام اضافه کنید.

2



¼ کاپ سفیدکننده وایت کینگ اضافه کنید. به هر 10 لیتر آب 12 ملی لیتر سفید کننده وایت کینگ اضافه کنید.

3



در حین حمام، صورت و پوست سر را بشویید و از تماس با چشم‌ها خودداری کنید.

4



در حالی که در حمام هستید، هرگونه پوسته را به آرامی از روی پوست پاک کنید.

5



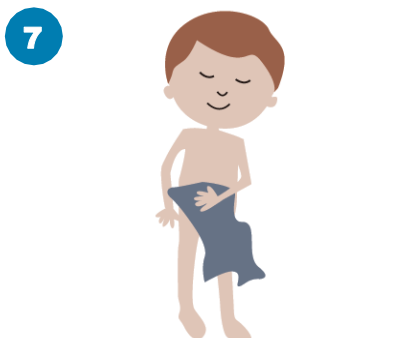
طفل شما میتواند تا ده دقیقه در حمام خیس شود، نه بیشتر.

6



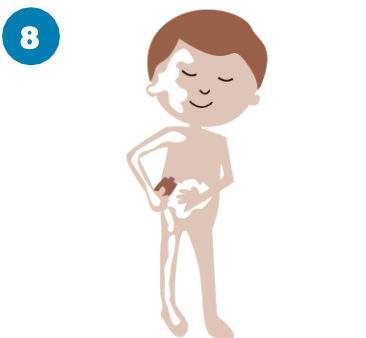
لازم نیست بعد از حمام کردن، آبکشی کنید.

7



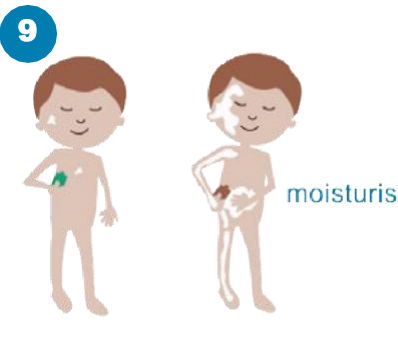
از یک حوله تمیز برای خشک کردن پوست استفاده کنید.

8



به محض اینکه طفل شما از حمام بیرون شد و خشک شد، مرطوب کننده را به تمام بدن و صورت او بمالید.

9



اگر پماد کورتیزون تجویز شده است، آن را طبق دستورالعمل، قبل از مرطوب‌کننده، روی تمام نواحی اگرما بمالید.



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

این سند میتواند در قالب های بدیل در صورت درخواست برای یک شخص دارای معلولیت در دسترس قرار گیرد.

خدمات صحتی اطفال و نوجوانان
Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15
تلفون: (08) 6456 2222
تهیه شده توسط اداره امور مالی
مرجع: CAHS August 2018 © 873.3

سلب مسئولیت: این نشریه برای مقاصد آموزش عمومی و معلوماتی است. برای هرگونه توصیه طبی مورد نیاز با یک متخصص مراقبت های صحتی واجد شرایط تماس بگیرید. © خدمات صحتی اطفال و نوجوانان دولت استرالیا غربی