

مراقبت از اگزمای فرزندتان

اگزما که درماتیت آتوپیک نیز نامیده می‌شود، یک بیماری پوستی بسیار شایع در کودکان است که معمولاً در چند ماه اول زندگی شروع می‌شود. قابل درمان نیست اما می‌توان آن را به خوبی مدیریت کرد. در بیشتر کودکان، اگزما با رشد و بزرگتر شدن خود به خود خوب می‌شود. برای کمک به کنترل اگزمای فرزندتان، مهم است که تا حد امکان از عوامل تشدیدکننده آن اجتناب کنید. این موارد عبارتند از:



گرم شدن بیش از اندازه



حمام با کف صابون



مواد زیر و خاردار



چمن، شن و ماسه



استخرهای بیش از حد کلر دار

مدیریت روزانه مراقبت از پوست

حتی زمانی که اگزما روی پوست دیده نمی‌شود، مهم است که پوست را با مرطوب کردن منظم، به خوبی آبرسانی کنید. مرطوب‌کننده‌ها با پر کردن فضاهای خالی بین سلول‌های پوست، از هدر رفتن آب پوست جلوگیری کرده و رطوبت پوست را افزایش می‌دهند. همچنین مانع از عبور موادی مثل گرده گل، پوسته حیوانات و مواد غذایی از پوست می‌شود. هر روز این مراحل را دنبال کنید:

حمام کردن

3



مختصر باشد

سعی کنید زمان حمام و دوش را زیر پنج دقیقه نگه دارید.

2



از محصولات صابونی اجتناب کنید. زیرا این محصولات پوست را خشک می‌کنند. از نشستن در وان کف آلود خودداری کنید.

1



روزی یکبار در وان حمام کردن یا دوش گرفتن (مطمئن شوید آب ولرم باشد). اگر پوست خیلی خشک است، می‌توان روغن حمام اضافه کرد یا در دوش از شوینده بدون صابون (soap free) استفاده کرد.

مرطوب نگه داشتن

- پوست خود را روزی حداقل یک بار مرطوب کنید، اگر پوست خشک است این کار را به دفعات بیشتر انجام دهید.
- بهتر است بلافاصله پس از حمام یا دوش گرفتن، مرطوب‌کننده را به تمام بدن و صورت خود بمالید زیرا در این زمان مرطوب‌کننده به بهترین شکل توسط پوست جذب می‌شود.
- پمادها و مرطوب‌کننده‌های غلیظ بهتر از لوسیون‌ها هستند زیرا رطوبت بیشتر و احتمال سوزش کمتری دارند.
- مرطوب‌کننده‌ها را می‌توان بعد از حمام یا دوش گرفتن روی بدن مرطوب استفاده کرد و سپس خشک نمود. این کار می‌تواند احساس چربی روی پوست را کاهش دهد.
- همیشه مرطوب‌کننده‌ها را با یک قاشق یا کاردک تمیز از ظرفش بردارید و مقدار زیادی از آن را روی کل بدن بمالید.



چگونه اگزما را درمان کنیم

به محض مشاهده اگزما روی پوست فرزندتان (مثلاً نواحی قرمز، زبر و خارش‌دار)، این دستورالعمل‌ها را دنبال کنید:

- طبق دستور پزشک یا پرستار کودک، کرم یا پماد کورتیزون را روی تمام نواحی اگزما بمالید. پمادها مرطوب‌کننده‌تر هستند و نسبت به کرم‌های کورتیزون سوزش کمتری ایجاد می‌کنند.
- حداقل روزی یک بار (اگر پوست خشک است، بیشتر) مرطوب‌کننده را به تمام قسمت‌های دیگر صورت و بدن بمالید.
- اگر بیشتر نواحی پوست با اگزما پوشیده شده است، بلافاصله پس از حمام یا دوش گرفتن، مرطوب‌کننده بزنید و سپس طبق دستور پزشک یا پرستار کودک، کرم یا پماد کورتیزون استفاده کنید.
- تا زمانی که اگزما کاملاً از بین برود و پوست نرم شود، کرم یا پماد کورتیزون را روی تمام نواحی اگزما بمالید.
- اگر اگزما بدتر شد و خارش داشت، دوباره از آنها استفاده کنید.

چگونه خارش را کنترل کنیم

- کودک خود را بیش از حد گرم نکنید یا بیش از حد نپوشانید؛ این کار می‌تواند خارش را بدتر کند.
- آنتی‌هیستامین‌ها به خارش ناشی از اگزما کمکی نمی‌کنند و معمولاً توصیه نمی‌شوند. گاهی اوقات می‌توان از آنها برای بهبود خواب شبانه کودک استفاده کرد، اما بهتر است اگزما به درستی درمان شود.
- کمپرس‌های سرد و مرطوب می‌توانند به کاهش خارش ناشی از اگزما کمک کنند.

کمپرس های سرد

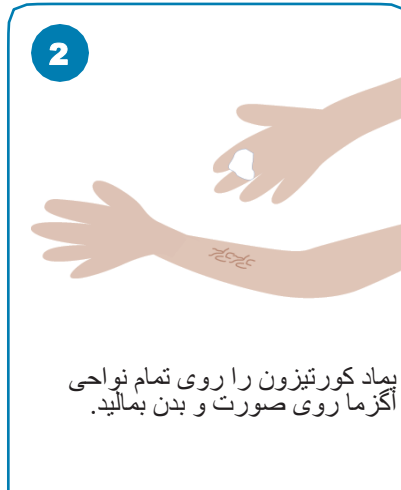
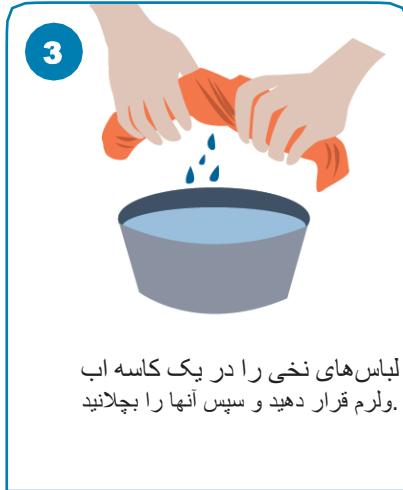
کمپرس‌های سرد نوعی پانسمان مرطوب برای صورت هستند. کمپرس سرد باید تا زمانی که خارش فروکش کند، هر چند وقت یکبار که لازم باشد انجام شود.

3  بلافاصله پس از کمپرس، مرطوب‌کننده را به صورت خود بمالید.	2  حوله صورت را به مدت پنج تا ده دقیقه روی صورت نگه دارید.	1  حوله صورت را در یک کاسه آب خنک خیس کنید و سپس آن را بچلانید.
---	--	--

توصیه‌های ویژه برای فرزندتان:

پانسمان مرطوب

پانسمان‌های مرطوب بهتر است شب‌ها قبل از خواب استفاده شوند و معمولاً به کودک شما کمک می‌کنند تا بهتر بخوابد. پانسمان‌های مرطوب معمولاً هر شب تا زمان بهبود آگزما و سپس یک شب در میان یکبار به مدت یک هفته استفاده می‌شوند تا از فروکش کردن آگزما اطمینان حاصل شود. پزشک یا پرستار معالج فرزندتان به شما خواهد گفت که پانسمان‌های مرطوب چند وقت یکبار باید انجام شوند. نحوه استفاده از پانسمان مرطوب کودک:

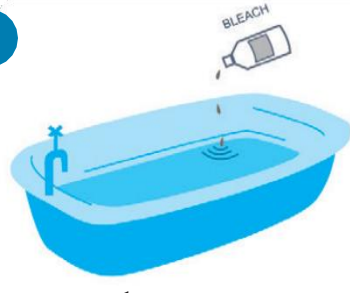
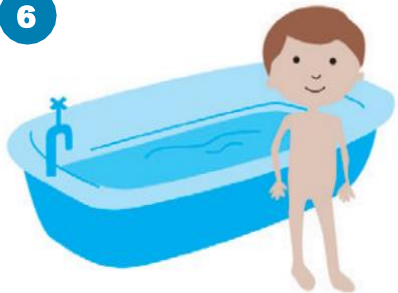
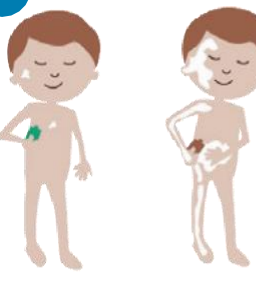


توصیه‌های ویژه برای فرزندتان:



حمام‌های ضد عفونی با وایتکس (Bleach baths)

اگرما مستعد عفونت است. حمام ضد عفونی با وایتکس به درمان کودکان مبتلا به اگزما می‌کند. حمام‌های ضد عفونی با وایتکس بسیار ایمن هستند. غلظت نهایی وایتکس هنگام رقیق شدن در آب مشابه آب استخر کلردار است. حمام ضد عفونی‌کننده با وایتکس معمولاً دو بار در هفته انجام می‌شود، اما پزشک یا پرستار متخصص کودک شما در این مورد به شما توصیه‌هایی خواهد کرد. نحوه انجام حمام ضد عفونی‌کننده با وایتکس رقیق:

3  صورت و پوست سر را در حمام بشویید و مراقب باشید وارد چشم نشود.	2  ¼ فنجان وایتکس وایت کینگ (White King bleach) را به وان آب اضافه کنید. با ۱۲ میلی‌لیتر وایتکس وایت کینگ (White King bleach) را به ۱۰ لیتر آب اضافه کنید.	1  یک وان حمام با اندازه استاندارد را تا نیمه از آب ولرم پر کنید. اگر پوست خیلی خشک است، می‌توان اندازه یک درب پر روغن حمام به آن اضافه کرد.
6  لازم نیست بعد از حمام کردن، آبکشی کنید.	5  کودک شما می‌تواند حداکثر تا ده دقیقه در وان بماند، نه بیشتر.	4  در هنگام حمام، پوست‌ها را به آرامی از روی پوست پاک کنید.
9  moisturiser اگر پماد کورتیزون تجویز شده است، آن را طبق دستورالعمل، قبل از مرطوب‌کننده، روی تمام نواحی اگزما بمالید.	8  به محض این‌که کودک از حمام بیرون آمد و پوستش خشک شد، به تمام بدن و صورت او مرطوب‌کننده بزنید.	7  برای خشک کردن پوست، از یک حوله تمیز استفاده کرده و به آرامی پوست را خشک کنید.

این مطلب در صورت درخواست، می‌تواند برای افراد دارای معلولیت در قالب‌های دیگری ارائه شود.



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

خدمات سلامت کودکان و نوجوانان (Child and Adolescent Health Service)

Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15

تلفن: 0864562222

تهیه‌شده توسط بخش درماتولوژی

ارجاع: CAHS August 2018 © 873.4

سلب مسئولیت: این مطلب صرفاً با هدف آموزش و اطلاع‌رسانی عمومی منتشر شده است. برای دریافت هرگونه توصیه پزشکی، با یک متخصص واجد شرایط در حوزه سلامت مشورت کنید.
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service