

مراقبت از اگزمای طفل شیم

اگزما که atopic dermatitis هم گفته می‌شود، یک بیماری جلدی بسیار شایع در اطفال است که معمولاً در چند ماه اول زندگی شروع می‌شود. این قابل تداوی نیست ولی به خوبی قابل مدیریت است. اکثر اطفال از اگزما جور موشن. بلده کمک د تحت کنترول گرفتون اگزمای طفل خو، مهم استه تا از عوامل بدتر کننده خودداری کنید. عوامل شامل موارد زیر موشه:



گرم امون بیش از حد



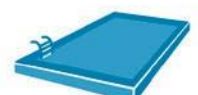
حمام کف دار



چیزای خاردار



سبزه، ریگ



حوضای حه حورین بیس از حد دیرن

مدیریت روزانه مراقبت از پوست

مهم است که توسط مرطوب کنندای منظم پوست ره خوب مرطوب نگاه کنید حتی اگه د بله پوست اگزما دیده نشنه. مرطوب کنندا فاصله های بین حجرای پوست ره که ضایع شدن آب از پوست ره کم مونه و مرطوب بودن شی ره خوبتر مونه، پر مونه. ای همچنان از عبور چیزهای مانند گرده، پوست حیوانات و غذاها از طریق پوست جلوگیری مونه. ای مراحل ره هر روز دنبال کید:

حمام کیدو

3



طولانی نکید

کوشش کید که حمام و جان شستون شیم د کمتر از 5 دقه خلاص شونه.

2



از محصولات صابن دار خودداری کید چون ای چیزا پ پوست شیم ره خشک مونه از حمام

1



یکدغه د روز جان خو پوششید یا حمام کید (مطمئنئ شید که آب نیم گرم باشه) اگه پوست خیلی خشک مالوم موشه می تنید تیل حمام اضافه کنید یا د حمام می تنید از شوینده بدون صابو استفاده کید.

مرطوب کیدو



- حداقل یکدغه د روز مرطوب کید، اگه پوست خشک استه زیادتز ازو.
- خوبتر استه که فوراً بعد از حمام یا جان شستو کرم مرطوب کنند ره فوراً بلده جان و روی خو استفاده کید بخاطریکه امی وقت شی استه که مرطوب کنند د پوست شیم خوب جذب موشه.
- پمادها و مرطوب کنندای تیره از لوشن ها کیده خوبتر استن چره که زیادتز مرطوب مونه و کمتر بوی میدیه.
- مرطوب کنندا ره می تنید بله بدن تر بعد از حمام یا جان شستو استفاده کیده و ازو بعد به ملایمت خشک کنید. ای حس چربک-چربک شی ره کمتر مونه.
- همیشه مرطوب کنند ره توسط قاشق یا چنجه پاک از تب کشیده خیلی زیاد د بله تمام بدن استفاده کید.

طریقه تداوی اگزما

به محضی که اگزما ره بله پوست طفل خو دیدید، (بلده مثال، قسمتای سرخ، درشتی، خارش دار) از ای دستورالعمل ها پیروی کید:

- کرم یا پماد کورتیزون ره به تمام ساحات اگزما طوریکه توسط داکتر یا نرس طفل شیم تجویز شده بوملید. پماد ها مرطوب کننده تر استن و نسبت به کرم های کورتیزون کمتر سوزش دیرن.
- حداقل یکدفعه د روز مرطوب کننده ره د تمام قسمتای بدن و روی استفاده کید، (اگه پوست خشک استه زیادتز ازو).
- اگه اکثر قسمتای پوست ره اگزما گرفته، مرطوب کننده ره بعد از حمام یا جان شستو به تمام ساحات اگزما طوریکه توسط داکتر یا نرس طفل شیم تجویز شده بوملید، بعد ازو کرم یا پماد کورتیزون ره استفاده کید.
- تا زمانیکه اگزما از بین نرفته یا پوست خود خوره نرم نکهده، به استفاده پماد یا کریم کورتیزون د تمام قسمتای اگزما ادامه بیدید.
- اگه اگزما بدتر شد یا خارش پیدا کد، استفاده شی ره دوباره شروع کید.

طریقه کنترول خارش

- طفل خوره بیش از حد گرم یا بسته نکید؛ ای کار خارش ره بدتر مونه.
- انتی هیستامین ها معمولاً خارش اگزما ره خوب نه مونه و معمولاً توصیه هم نه موشه. باضی وقتا دده موشه تا خواب طفل شیم ره از طرف شب خوب کنه ولی مهم ای استه که اگزما ره به صورت درست تداوی کنید.
- بسته های مرطوب با فشرده سازی های خنک می تینه د خارش اگزما کمک کنن.

فشرده سازی های خنک

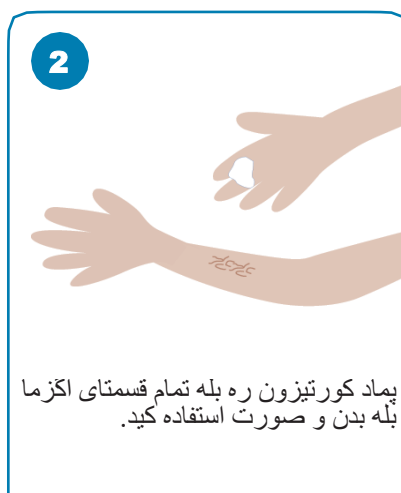
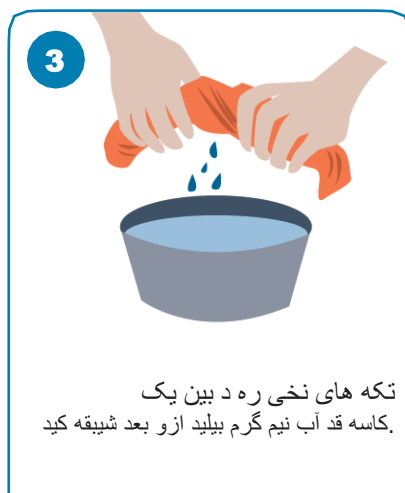
فشرده سازی های خنک عبارت از یک پانسمان مرطوب بلده روی استه. فشرده سازی های خنک تا که خارش خوب نشده نظر به ضرورت تکراراً دده شونه.

3  بعد از استفاده از فشرده سازی فوراً بله روی مرطوب کننده استفاده کید	2  5-10 minutes روی پاک ره بله روی بلده پنج تا ده دقه بیگرید	1  روی پاک ره د بین یک کاسه آب خنک تر کیده و شیبقه کید
---	---	---

توصیه های خاص بلده طفل شیم:

پانسمان های مرطوب

بهترین وقت استفاده از پانسمان های مرطوب شب پیش از خواب است که معمولاً طفل شیم ره کمک مونه خوب خواب کنه. پانسمان های مرطوب معمولاً هر شب تا زمانی استفاده موشه که اگزما گم شونه اوز بعد هر دو شب یکبار بلده یک هفته دیگه تا که مطمئن شونید که اگزما از بین رفته باشه. داکتر معالج طفل شیم ای پرستار شیم بلده شیم موگیه که پانسان مرطوب هر چند وقت یکبار باید استفاده شونه. طریقه انجام ددون پانسان مرطوب طفل شیم:



توصیه های خاص بلده طفل شیم:

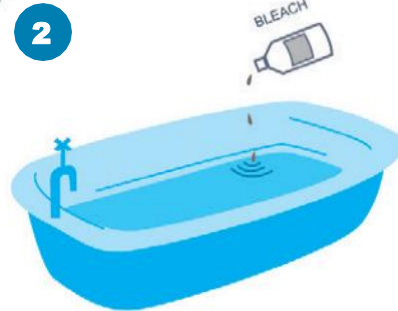


حمام قد بلیچ

اگرما جذب کننده عفونت است. حمام قد بلیچ د تداوی اگزماى عفونتی کمک مونه. حمام قد بلیچ خیلی بی خطر است. غلظت نهایی بلیچ زمانیکه د آب حل موشه مشابه به آب حوض آب بازی کلورین-شده است. حمام قد بلیچ معمولاً هفته دوبار انجام موشه، ولی داکتر معالج یا پرستار طفل شیم د ای باره شیموره مشوره میدیه. طریقه انجام ددون یک حمام قد آب بلیچ دار:



یک تب معمولی حمام ره قد آب نیم گرم تا نیمه پر کید. اگه پوست خیلی خشک مالوم موشه می تنید یک پیله پر از تیل حمام اضافه کنید.



یک چارم پیله از بلیچ White King اضافه کید. 12 ملی لتر از بلیچ White King ره د هر 10 لتر آب اضافه کید.



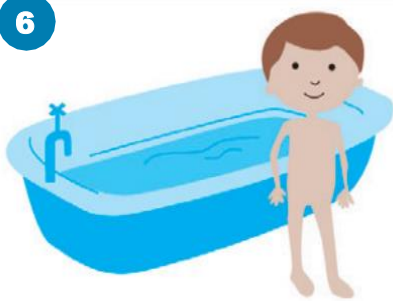
د زمانیکه د بین تب استید صورت و سر ره بوششید ولی از چشم ها خوددار کید.



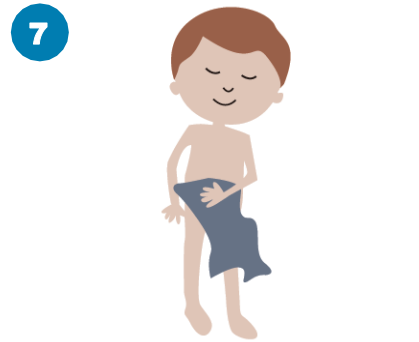
د زمانی که د بین تب استه هرگونه پوستک ها ره به ملایمت از پوست جدا کید.



طفل شیم می تینه بلده تا ده دقه د بین آب بیشیه، نه زیادترو ازو.



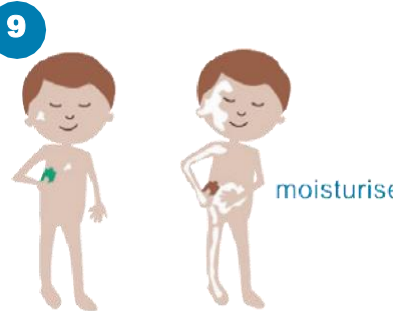
بعد از بور شدو از تب نیاز نیسته که خود خوره اوکش کنید.



بلده خشک کیدون با ملایمت پوست از یک جانیپاک استفاده کید.



به محضی که طفل شیم از تب بور شد و خشک شد، مرطوب کننده ره بله تمام بدن و صورت استفاده کید.



اگه یک پماد کورتیزون تجویز شده، پیش از مرطوب کننده طوریکه توصیه شده بله قسمتای اگزما استفاده کید.



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

ای سند ره میتیم د شکل های دیگه د صورت درخواست بلده یک شخص دارای معیوبیت د دسترس قرار بیدیم.

خدمات صحی طفل و نوجوانا

Hospital Avenue, Nedlands, WA, 600915

تلفون: (08) 64562222

تولید شده توسط دبیار تمننت جلدی

مرجع: CAHS 2018 © 873.5

سلب مسئولیت: ای نشریه فقط بلده مقصدای آموزش عمومی و مالوماتی است. بلده هرگونه توصیه طبی مورد نیاز قد یک شخص مسلکی مراقبت های صحی واجد شرایط تماس بیگرید. © ایالت استرالیای غربی، خدمات صحی طفل و نوجوانا.