

Chăm sóc bệnh chàm của con quý vị

Bệnh chàm, còn gọi là viêm da cơ địa, là một bệnh da rất phổ biến ở trẻ em thường khởi phát trong những tháng đầu đời. Bệnh này không chữa khỏi hẳn được nhưng có thể được kiểm soát tốt. Hầu hết trẻ em sẽ hết bệnh chàm khi lớn lên. Để giúp con quý vị kiểm soát bệnh chàm, điều quan trọng là tránh những yếu tố tăng nặng khi có thể được. Những yếu tố này bao gồm:



Quản lý chăm sóc da hàng ngày

Điều quan trọng là giữ cho da được đầy đủ nước bằng cách sử dụng dưỡng ẩm đều đặn ngay cả khi không thấy chàm trên da. Chất dưỡng ẩm lấp đầy những kẽ hở giữa các tế bào da, điều này giảm mất nước qua da và tăng giữ nước cho da. Nó cũng ngăn chặn những thứ như phấn hoa, mảnh vụn da động vật và thực phẩm xâm nhập qua da. Hãy làm theo những bước này mỗi ngày:

Tắm

1



Tắm bồn hoặc tắm vòi sen ngày một lần (hãy bảo đảm nước ấm ấm). Có thể thêm vào dầu tắm bồn nếu cảm thấy da rất khô hoặc có thể sử dụng chất tắm rửa không có xà phòng khi tắm vòi sen.

2



Tránh sản phẩm xà phòng vì những loại này
những loại này sẽ làm da khô.
Tránh tắm bồn tạo bọt bong bóng.

3



Tắm ngắn gọn.

Hãy cố gắng và duy trì tắm bồn và tắm vòi sen dưới năm phút.

Dưỡng ẩm

- Hãy dưỡng ẩm ít nhất ngày một lần, thường xuyên hơn nếu da khô.
- Tốt nhất là thoa/bôi chất dưỡng ẩm lên toàn thân và mặt ngay sau khi tắm bồn hoặc tắm vòi sen vì đây là lúc chất dưỡng ẩm được da hấp thu tốt nhất.
- Những loại thuốc mỡ và chất dưỡng ẩm (moisturiser) đặc thì tốt hơn các loại kem dưỡng da (lotion) vì chúng dưỡng ẩm tốt hơn và ít khả năng hơn gây châm chích.
- Chất dưỡng ẩm có thể được thoa/bôi lên cơ thể còn ướt sau khi tắm bồn hoặc tắm vòi sen rồi sau đó chậm/thấm khô nhẹ nhàng. Việc này có thể giảm cảm giác nhờn mỡ.
- Luôn luôn lấy chất dưỡng ẩm ra khỏi hũ bằng một thìa/muỗng hoặc cái đũa sạch và thoa/bôi nhẹ nhàng lên khắp cơ thể.



Cách điều trị chàm

Ngay khi quý vị thấy chàm trên da của con quý vị (thí dụ những vùng đỏ, sần sùi, ngứa), hãy làm theo những hướng dẫn này:

- Thoa/Bôi kem hoặc thuốc mỡ cortisone lên tất cả những vùng bị chàm theo như kê toa của bác sĩ hoặc y tá của con quý vị. Thuốc mỡ là dưỡng ẩm hơn và sẽ đỡ gây châm chích hơn so với kem cortisone.
- Hãy thoa/bôi chất dưỡng ẩm ở mọi nơi khác trên mặt và cơ thể ít nhất ngày một lần (thường xuyên hơn nếu da có cảm giác khô)
- Nếu hầu hết những vùng da đều bị chàm, hãy thoa/bôi chất dưỡng ẩm ngay sau khi tắm bồn hoặc tắm vòi sen, tiếp theo là kem hoặc thuốc mỡ có cortisone theo như kê toa của bác sĩ hay y tá của con quý vị.
- Tiếp tục thoa/bôi kem hoặc thuốc mỡ cortisone lên tất cả các vùng bị chàm đến khi chàm hết hoàn toàn và da cảm thấy mềm mại.
- Bắt đầu sử dụng lại kem và thuốc mỡ nếu chàm trở nặng và ngứa.

Cách kiểm soát ngứa

- Không sưởi ẩm quá mức hoặc bao bọc trẻ quá nhiều; việc này có thể làm ngứa tệ hơn.
- Thuốc kháng histamine sẽ không giúp điều trị ngứa do chàm gây ra và thường không được khuyến cáo. Đôi khi thuốc kháng histamine có thể được cho để cải thiện giấc ngủ của con quý vị vào ban đêm nhưng tốt hơn là nên điều trị chàm đúng cách.
- Quần đắp ướt và gạc mát có thể giúp giảm ngứa do chàm gây ra.

Gạc mát

Gạc mát là chườm đắp ướt cho khuôn mặt. Đắp gạc mát nên được thực hiện thường xuyên khi cần cho đến khi nào ngứa dịu đi.



1

Nhúng ướt khăn mặt trong một tô nước mát rồi vắt khăn.



2

5-10 minutes

Đắp khăn mặt lên mặt từ năm đến mười phút.



3

Thoa/bôi chất dưỡng ẩm lên mặt ngay sau khi đắp gạc.

Các khuyến nghị cụ thể cho con quý vị:

Băng gạc ướt

Băng gạc ướt tốt nhất nên sử dụng ban đêm trước khi ngủ và thường giúp con quý vị ngủ ngon hơn. Băng gạc ướt thường được sử dụng mỗi đêm đến khi chàm sạch hết và sau đó cách mỗi đêm trong một tuần sau để bảo đảm chàm ổn định. Bác sĩ điều trị hoặc y tá của con quý vị sẽ cho quý vị biết nên đắp băng gạc ướt bao lâu một lần. Cách đắp băng gạc ướt cho con quý vị:

1



Sau khi tắm, chàm/thăm khô

2



Thoa/bôi thuốc mỡ cortisone lên tất cả các vùng bị chàm trên mặt và cơ thể.

3



Đề quần áo vải bông vào một tô nước âm ẩm rồi sau đó vắt quần áo.

4



Mặc một lớp quần áo ướt cho con quý vị.

5



Mặc một lớp quần áo

6



Đắp bọc gạc ướt trong 20 phút.

7



Gỡ đắp ướt ra.

8



Thoa/bôi chất dưỡng ẩm lên toàn thân và mặt sau khi gỡ đắp ướt ra.

Các khuyến nghị cụ thể cho con quý vị:

Tắm có chất tẩy

Chàm dễ bị nhiễm trùng. Tắm có chất tẩy giúp điều trị trẻ bị chàm nhiễm trùng. Tắm có chất tẩy rất an toàn. Nồng độ cuối cùng của chất tẩy khi pha loãng trong nước là tương tự như nước hồ bơi có clo. Tắm có chất tẩy thường được thực hiện hai lần một tuần, nhưng bác sĩ điều trị hoặc y tá của con quý vị sẽ tư vấn cho quý vị về việc này.

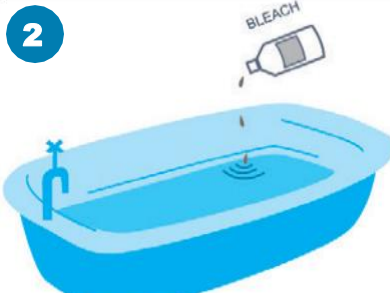
Cách thực hiện tắm có chất tẩy pha loãng:

1



Đổ nước ấm đến phân nửa một bồn tắm kích thước tiêu chuẩn. Có thể thêm 1 nắp dầu tắm nếu da cảm thấy rất khô.

2



Thêm $\frac{1}{4}$ tách chất tẩy White King.
HOẶC
Thêm 12 ml chất tẩy White King vào mỗi 10 lít nước.

3



Rửa mặt và da đầu trong khi ở trong bồn tắm, tránh vào mắt.

4



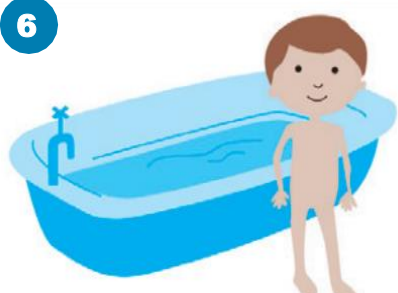
Nhẹ nhàng lau chùi những vảy ra khỏi da trong khi đang ở trong bồn tắm.

5



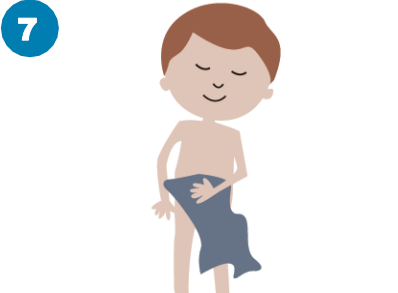
Con quý vị có thể ngâm trong bồn tắm lên đến 10 phút, không lâu hơn.

6



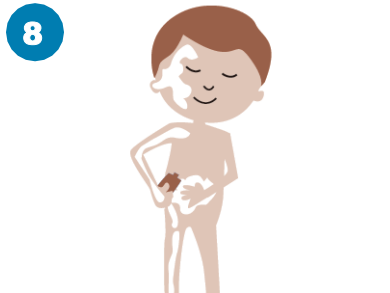
Quý vị không cần phải xả/tráng lại sau khi tắm.

7



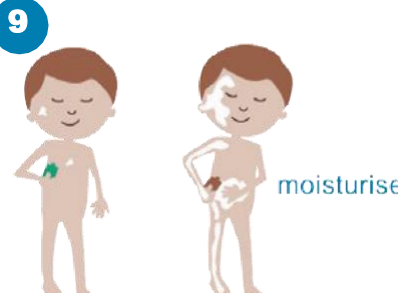
Sử dụng khăn tắm mới để chậm/thấm khô da nhẹ nhàng.

8



Thoa/bôi chất dưỡng ẩm lên toàn thân và mặt ngay khi con quý vị ra khỏi bồn tắm và khô.

9



moisturiser

Nếu thuốc mỡ cortisone được kê toa, thoa/bôi nó lên tất cả các vùng bị chàm theo như hướng dẫn trước khi dùng chất dưỡng ẩm.

Tài liệu này có thể có ở những định dạng khác khi được yêu cầu cho người khuyết tật.

Dịch vụ Sức khỏe Trẻ em và Thiếu niên
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009
Điện thoại: (08) 6456 2222
Được soạn thảo bởi Khoa Da liễu
Tham chiếu: 873.8 © CAHS tháng Tám 2018



Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Ấn bản này là vì mục đích thông tin và giáo dục tổng quát. Hãy liên lạc với nhân viên y tế có chuyên môn nếu cần bất kỳ lời khuyên y tế nào.
© Tiểu bang Tây Úc, Dịch vụ Sức khỏe Trẻ em và Thiếu niên