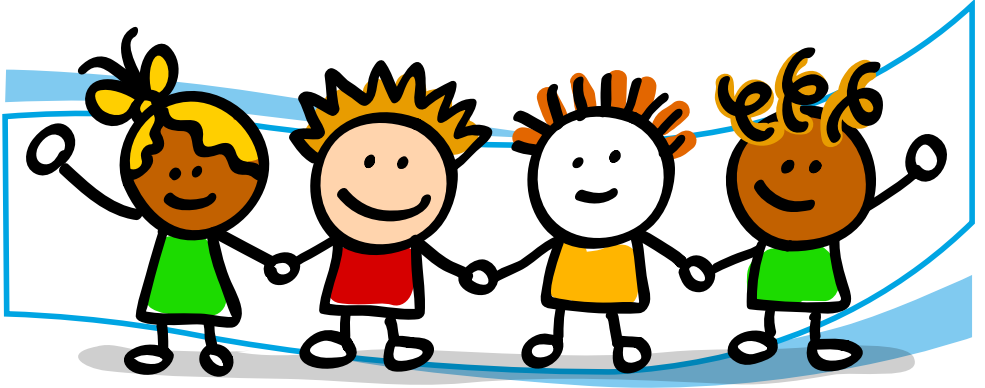


علاج الإكزيما

معلومات للأسر

Managing Eczema Information for families - Arabic



..... الاسم:

..... التاريخ:

..... موعد المتابعة:

تفاصيل الاتصال
اختصاصي/اختصاصية تـمريض الأمراض الجلدية

ما هي الإكزيما؟

الإكزيما هي حالة تُصيب الجلد بالجفاف الشديد المصحوب بحكة شديدة. ولا يزال السبب الرئيسي للإصابة بالإكزيما غير معروفٍ ولكن من المُرجَّح أن يُعزى ذلك إلى ارتشاح الجلد غير الطبيعي؛ حيث تؤدي هذه الحالة إلى تسرب المياه من الجلد مما يؤدي إلى الجفاف والسماح للأشياء المنتشرة في البيئة المحيطة (مثل فضلات عثة الغبار المنزلي والحشائش والأطعمة والدخان والعطور) "بدخول مسام" الجلد وإصابته بالحساسية أو التهيج، بالإضافة إلى "مُسببات" أخرى مثل التعرُّق والحرارة. والإكزيما ليست مرضًا مُعديًا ولا يمكن أن تنتقل من شخص لآخر.

الاستحمام

يُفضل تحميم الطفل لمدة تتراوح من ٥ إلى ١٠ دقائق مرة واحدة في اليوم متى أمكن؛ حيث يساعد ذلك في تنظيف الجلد والحدّ من خطر الالتهابات الجلدية. وقد يتسبب الاستحمام لفترة طويلة في إصابة الجلد بالجفاف. وينبغي تجنب استخدام الماء الساخن الذي يُسبب الحكة وقد يؤدي إلى حدوث وخز بالجلد. ومن المستحسن إضافة زيوت الاستحمام للماء واستخدام بديل الصابون (مرطبات الجلد) في الاستحمام. ويُفضل عدم استخدام أي منتجات رغوية ويشمل هذا الصابون أو جل الاستحمام أو فقاعات الاستحمام؛ حيث إنها تُسبب جفاف الجلد. كما يُفضل التقليل من استخدام الشامبو قدر الإمكان لأنه يُسبب جفاف الجلد. ويتعين غسل شعر الأطفال الصغار ببديل الصابون. وفي حالة استخدام الشامبو، يُفضل استخدام نوعٍ رقيقٍ وغير عطري وتأخير غسل الشعر للنهاية ومن ثم شطفه وإخراج الطفل من حوض الاستحمام. ويمكن غسل شعر الأطفال الأكبر سنًا فوق حوض الاستحمام لتجنب ملامسة الشامبو للجلد.

وقد يُصاب الجلد المتشقق بالوخز عند ملامسته للماء. ويجب نزع الملابس عن الطفل فقط عندما يكون حوض الاستحمام جاهزًا؛ حيث يميل الطفل المُصاب بالإكزيما لحك جلده عند خلع ثيابه مما يؤدي إلى وخز جلده المتشقق. وقد يساعد استخدام المرطب قبل النزول في حوض الاستحمام في التخفيف من تلك الحالة.

وبعد الانتهاء من الاستحمام، يتم تجفيف الجلد (يُحظر فرك الجلد لما قد يسببه ذلك من حدوث حكة) ثم وضع المرطب أو الملطّف.

وعند الخروج من حوض الاستحمام، يُجفف الجلد ويحظر فركه لما قد يسببه ذلك من حدوث حكة. ويُفضل دائمًا وضع مرطب في أسرع وقت ممكن بعد التجفيف والخروج من حوض الاستحمام.

المرطبات والملطفات

تلعب المرطبات دورًا مهمًا في علاج الإكزيما؛ حيث إنها تعمل على ترطيب الجلد ومنع المهيجات من الدخول بداخله والتسبب في الشعور بالحكة. ومن المُفضل وضع المرطبات من ٢ إلى ٣ مرات على الأقل يوميًا. وقد يتطلب الأمر وضعها لمرات أكثر إذا كان جلد الطفل جافًا للغاية، وقد توضع في بعض الأحيان بمعدل ٤ إلى ٥ مرات يوميًا.

وتساعد المرطبات على تهدئة وتلطيف الجلد ويمكن أن تساعد في منع الشعور بالحكة. وتوضع المرطبات بتمرير اليد عدة مرات إلى الأسفل برفق ويحظر فرك الجلد؛ حيث يؤدي ذلك إلى تهيج مسام الشعر.

ملاحظة مهمة!

عند استخدام علب الكريم، يجب دائمًا وضع الكمية التي تحتاجونها على صحن فنجان أو قطعة من لفة المطبخ باستخدام ملعقة. يوضع الكريم بعد ذلك على الجلد ثم توضع أي كمية متبقية من الكريم في الصحن عند الانتهاء. ويُمنع وضع يدك في العلبة ثم على بشرتك ثم إعادة وضعها في العلبة مرة أخرى؛ حيث يمكن للحشرات المستوطنة فوق بشرتك النمو والتسبب في التهابات جلدية.

الستيرويدات

في حين أن المرطبات تساعد على معالجة الجفاف ويتم وضعها على جميع أجزاء الجسم، تساعد الستيرويدات (القشرية) الموضعية على السيطرة على احمرار الجلد والحكة ويجب وضعها فقط فوق المناطق المصابة بالإكزيما النشطة.

وتختلف تركيزات الستيرويدات باختلاف أنواعها، ومن أمثلة ذلك

تركيز ضعيف: ١٪ هيدروكورتيزون ودكتاكورت®

تركيز متوسط: تريموفيت® وإيموفيت® (كلوبيتاسون بيوتاريت)،
الكلوميثازون، (مودراسون®)

تركيز قوي: موميتازون (إيلوكون®) والفلوسينولون (سينالار®)
وبيتاميثازون فاليرات (بيتنوفيت®)

ويكون تركيز الستيرويد المخفف أضعف (مثال: سينالار ١ في ٤ تركيزه متوسط وليس قويًا).

وبصفة عامة، تُستخدم الستيرويدات المعتدلة لعلاج إكزيما الوجه (كما يمكن استخدام الستيرويدات المتوسطة لفترة قصيرة تتراوح من ٣ إلى ٥ أيام عند وجود تهيجات وحسب تعليمات الطبيب) والستيرويدات المعتدلة أو القوية فوق بعض المناطق في الجسم على حسب حدة الإصابة. ويُفضل وضع طبقة رقيقة من الستيرويد الموضعي على المناطق الحمراء فحسب لمدة ٣٠ دقيقة (ولكن بعد مدة لا تقل عن ١٠ دقائق) من استخدام المرطب. ويُوضع الكريم بكمية تُغطي طرف الإصبع حتى الثانية الأولى فوق مساحة تعادل مساحة اليدين.



ويفضل علاج التهيج سريعًا وعدم الانتظار حتى يصبح الجلد ملتهبًا للغاية قبل وضع الستيرويد. وسيؤدي الخدش بدوره إلى إلحاق المزيد من الضرر للجلد وقد يتسبب في التهابه نتيجة تشقق الجلد.

ويوضع الستيرويد مرة واحدة فقط يوميًا. وفي بعض الأحيان، يفضل الطبيب استخدامه مرتين يوميًا ولكن لفترات قصيرة فقط. وفي حال هداً الاحمرار أو الحكّة قبل انتهاء الفترة التي حددها الطبيب لاستخدام الستيرويد، يمكن حينها استخدامه لمدة يومين من انتهاء الاحمرار.

وبصفة عامة، لا يُمكن استخدام الستيرويد إلا لفترة قصيرة فقط لتهدئة تهيج الإكزيما؛ وقد تكون هذه الفترة أسبوعًا واحدًا بالنسبة للوجه وأسبوعين بالنسبة للجسم. وفي حالة تهيج الإكزيما أكثر من مرتين كل شهر، يتم حينها وضع الستيرويد مرتين أسبوعيًا للمساعدة على منع حدوث تهيجات. ولا توجد أي أدلة على وجود آثار ضارة على المدى البعيد عند استخدام تركيز مناسب من الستيرويد الموضعي بهذه الطريقة. وثمة مناطق في الجسم يجب توخي الحذر عند وضع الستيرويد ذي التركيز القوي فوقها؛ وهي المناطق التي يكون فيها الجلد رقيقًا بطبيعته مثل الوجه وثنيات الجلد ومنطقة الإبط وبين الفخذين. وفي حالة صعوبة التحكم في المناطق المُصابة رغم استخدام الستيرويد الموضعي المناسب، فقد ينصحك الطبيب باستخدام دواء تاكروليمس.

تاكروليمس

تاكروليمس هو أحد أنواع الأدوية التي يُطلق عليها "الأدوية المُعدلة للمناعة" والتي تتحكم في الجهاز المناعي للجسم. وعند وضعه على الجلد، فإنه يقلل من التهاب الجلد ويعتبر علاجًا مفيدًا للتحكم في الإكزيما الحادة المزمنة التي يستعصي علاجها باستخدام كمية آمنة من الستيرويد الموضعي (المذكور أعلاه). ولا يُوضع تاكروليمس لعلاج الإكزيما إلا فوق الطبقات الجلدية الرقيقة بطبيعتها. ولا يمتص الجلد هذا العلاج بسهولة، لذا لا يحدث هذا العلاج نتائج ملحوظة فوق الطبقات الجلدية السميكة؛ حيث تظهر نتائجه بصورة أبطأ من نتائج الستيرويدات الموضعية، لذا فإنه لا يكون مفيدًا لعلاج تهيجات الجلد. وبالإضافة إلى ذلك، قد يسبب الشعور بالوخز في حال وضعه على الإكزيما الملتهبة أو المهيجة للغاية. لذا نوصي باستخدام الستيرويد الموضعي لبضعة أيام قبل وضع هذا العلاج لتخفيف من حدة الالتهاب سريعًا والتقليل من فرص الشعور بالوخز.

الضمادات والملابس

في حالة الأطفال الذين يعانون من الإكزيما الحادة، نوصي باستخدام الضمادات الأنبوبية أو الملابس التي يمكن ارتداؤها فوق الكريم ليلاً؛ لتساعد على منع الضرر الناتج عن حك الجلد أثناء النوم، كما تساعد تغطية الكريمات في الحصول على نتائج جيدة. وفي بعض الأحيان، نقوم بوصف مرهم أو معجون آخر لوضعه فوق الجزء العلوي من الستيرويد وتحت الضمادات أو الملابس. ويساعد هذا المرهم على تهدئة وتلطيف الجلد ويمكن استخدامه في جميع مناطق الجسم.

وتتوافر هذه الملابس الجاهزة بستر ذات أكمام طويلة وجوارب وسراويل، على النقيض من الضمادات الأنبوبية التي تحتاج إلى قصها للحصول على الحجم المناسب. وستوضّح لكم ممرضة الأمراض الجلدية كيفية وضع العلاجات وربط الضمادات.

إرشادات مفيدة

يمكن أن تتسبب المرطبات وكريمات الستيرويد، والمرهم بدرجة أقل، في وخز الجلد الملتهب بدرجة كبيرة. وقد يساعد البدء باستخدام المرهم المرطب على التخفيف من ذلك؛ لذا ينبغي محاولة استخدام مرهم الستيرويد بدلاً من الكريم. وينبغي أن يتوقف الوخز بعد بضع دقائق ويقلّ تدريجيًا خلال الأيام القليلة التالية، ومن ثم تنخفض حدة الوخز تمامًا في الأيام التالية. كما يجب إبقاء الأظافر قصيرة للحدّ من الضرر الذي تلحقه بالجلد نتيجة حكه.

وفي حال ذهاب الطفل لممارسة السباحة، يتم وضع مرطب على الجلد قبل النزول في حمام السباحة للحدّ من تهيج الجلد بسبب الكلور والمكوث لفترات طويلة في الماء. ويجب تجنب المنتجات المعطرة.

الملابس

يُفضل ارتداء ملابس قطنية أو صوفية ناعمة، ويحظر ارتداء الصوف الخشن أو البوليستر أو النايلون أو ألياف الأكريليك لما قد تسببه هذه الألياف من تهيج الجلد.

- يجب إزالة ملصقات الملابس التي تحك الجلد.
- يجب غسل الملابس الجديدة قبل ارتدائها لتنعيمها.
- يجب استخدام المسحوق غير البيولوجي أو السائل. وإذا كان الطفل يعاني من إكزيما شديدة، يُفضل استخدام مسحوق غسيل غير معطر فضلاً عن منع القماش.

درجة الحرارة

- يتأثر الأطفال المصابون بالإكزيما تأثراً كبيراً بالتغير في درجات الحرارة، ويمكن أن تتهب الإكزيما عند تدفئة الجو داخل المنزل في فصل الشتاء أو خارج المنزل في فصل الصيف.
- يجب ارتداء طبقات من الملابس بدلاً من طبقة واحدة سميكة. وفي حال شعور الطفل بالدفء، يمكن خلع طبقة من الطبقات.
- يجب التأكد من أن المنزل ليس دافئاً للغاية (درجة الحرارة المثالية ١٦ - ١٨ درجة مئوية، حيث ينبغي أن تكون درجة حرارة غرف النوم أكثر برودة بدرجة طفيفة)، لأن ارتفاع درجة الحرارة يسبب التعرّق الذي يؤدي إلى حكّ الجلد وخدشه.
- ترتفع درجة حرارة الأطفال بسهولة في الفراش؛ ولذا ينبغي ارتداء ملابس نوم قطنية ١٠٠% . ويجب مراعاة أن يشتمل السرير على طبقات مع استخدام ألحفة (أو حقائب نوم) ذات مستوى عزل حراري منخفض (المستوى ٤) على مدار السنة، وفي فصل الشتاء توضع بطانية من الصوف الناعم أو مفارش السرير التي يمكن سحها لأعلى أو دفعها لأسفل في حالة شعور الطفل بالدفء أو البرد.

مكافحة الحكّ

- الإكزيما هي حالة يشعر فيها المصاب برغبة شديدة في حكّ الجلد، ولكن الخدش يزيد حالة الإكزيما والحكّ سوءاً؛ فكلما زاد خدش الجلد، زاد الشعور بالحكة.
- يؤدي خدش الجلد إلى إلحاق الضرر به ويمكن أن يتسبب في الإصابة بالعدوى؛ لأنه يمكن للحشرات الدخول داخل الجلد في حال تشققه.
- يجب تشجيع الطفل على محاولة فرك الجلد أو قرصه بدلاً من خدشه. وفي بعض الأحيان، يصبح خدش الجلد عادة أو يفعله الشخص عند شعوره بالملل. ولذا في حال خدش الطفل لجلده في تلك الأوقات، فإنه يجب محاولة صرف انتباهه إلى القيام بشيء آخر باستخدام يديه لإبعاد فكرة الخدش عن ذهنه. في حال شعور الطفل بالحكة، يجب وضع بعض المرطبات على المكان المصاب وسيساعد ذلك على التخفيف منها. ينبغي حمل بعض المرطبات معكم في أنبوب أو علبة صغيرة.
- يجب الإبقاء على الأظافر قصيرة ونظيفة؛ حتى لا يُسبب الطفل سوى إصابة طفيفة إذا خدش جلده.

التهابات

- غالباً ما يُعاني الأطفال المصابون بالإكزيما من التهابات جلدية. ويُعد الجلد حاجزاً للحماية من لدغات الحشرات ولكن في حالة خدش الجلد أو تشققه، يمكن للحشرات الدخول بداخله والتسبب في التهابه.
- إذا كان الطفل مريضاً، يمكن أن تلتهم الإكزيما مسببة بذلك إجهاداً للجسم. وفي حال ملاحظة أي ارتشاح أو مناطق متقشرة من جلد الطفل أو انتشار أي بقع صغيرة عليه، فقد يكون الطفل مُصاباً بالتهاب جلدي؛ لذا يُنصح باستخدام كريم موصوف خصيصاً للإكزيما المُلتهبة حسب التعليمات. وفي حالة استمرار سوء الحالة، ينبغي استشارة الطبيب.
- لا ينبغي أن تلامس بشرة الأطفال المصابين بالإكزيما بشرة أي شخصٍ مُصابٍ بقرحة باردة نشطة. فمن المحتمل أن تكون البثور الجلدية الصغيرة أو المناطق الدائرية المخدوشة الصغيرة علامة على إصابة الجلد بفيروس القرحة الباردة وينبغي استشارة الطبيب.

حمامات التبييض

- يساعد التبييض المعتدل ومحلول الماء في تقليل بكتيريا الجلد والحدّ من الالتهابات الجلدية. يجب استخدام ٢/١ كوب من مبيّض منزلي في حوضٍ مليء بالماء و١/٤ كوب في نصف الحوض ثم يُنقع الطفل لمدة تصل إلى ١٠ دقائق ثم يُشطف بالماء، ويُفضل القيام بذلك ٢ إلى ٣ مرات أسبوعيًا.

كريمات الوقاية من أشعة الشمس

- تحتوي كريمات الوقاية من أشعة الشمس على مجموعة من المواد الكيميائية التي تحجب أشعة الشمس وتمنع اختراق الأشعة لطبقة الكريمات الواقية (كريمات الحفاظ على البشرة) التي يحتوي بعضها على مواد مُعطّرة. ويمكن أن يسبب أيّ من هذه المواد تهيج الجلد، وهو أمرٌ شائع بين الأطفال الذين يعانون من الإكزيما لتسبب العديد من كريمات الوقاية في تفاعلات تهيج مصحوبة باحمرار ووخز بعد وضع الكريم مباشرة.
- يجب دائمًا استخدام كريمات واقية من الشمس غير مُعطّرة للأطفال المُصابين بالإكزيما، حيث تركز الكريمات المُصنفة للأطفال الصغار أو ذوي البشرة الحساسة على استخدام كميات قليلة من المواد الكيميائية الواقية من أشعة الشمس؛ لذا يُحتمل ألا تسبب هذه الكريمات في تهيج الجلد. وفي حالة استمرار التهيج نتيجة استخدام هذه الكريمات، يمكن تجربة كريمات عاكسة لأشعة الشمس فهي لا تحتوي على مواد كيميائية واقية من أشعة الشمس ولكن تستخدم جزيئات (أكسيد الزنك أو ثاني أكسيد التيتانيوم) لتعكس أشعة الشمس. في الصباح، يوضع الكريم المرطب لجلد الطفل لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل قبل استخدام الكريم الواقى من أشعة الشمس.
- يجب استخدام ملابس مناسبة للشمس تغطي ثنيات الكوع والركبة؛ فإمّا أن تشتري ملابس ذات أكمام طويلة أو مقاس أكبر؛ بحيث لا تكون هناك حاجة إلى وضع كريم واقٍ من أشعة الشمس على هذه المناطق المُعرضة بالأخص للتهيج.

عث الغبار المنزلي

- يمكن أن تتسبب فضلات عثة الغبار المنزلي في تحسس الأطفال الأكبر سنًا؛ حيث تعيش هذه العثة على قشور الجلد البشري ومن ثم قد توجد بكثرة في غرف الأطفال الذين يعانون من تقشر الجلد الجاف. كما يُعد الأطفال الذين يعانون من احتقان الأنف والإكزيما المنتشرة على الوجه والرقبة أكثر عرضة للإصابة بعثة الغبار المنزلي.
- يُنصح بغسل أغطية السرير في درجة حرارة ٦٠ درجة مئوية وتجميد الوسائد والدمى للقضاء على عثة الغبار المنزلي. ويجب الحدّ من شراء الدمى اللينة ورفع السجّاد، فمن المحتمل أن تكون موطناً للعث. وينبغي تكرار المسح المبلل للأرضية الخشبية أو الفينيل ومسح الأسطح لإزالة الغبار.

خطتي العلاجية

حمام الزيت هو:

المرطب (الذي يوضع في جميع مناطق الجسم) هو:

كريمات الستيرويد (التي توضع على المناطق الحمراء فقط)

كم عدد مرات

الاستخدام اليومية؟

كريمات أخرى:

الصابون البديل هو:

كم عدد مرات الاستخدام اليومية؟

.....

.....

.....

.....

ما هي مدة الاستخدام؟

أين يمكن الاستخدام؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

