



تنبيه! إذا كان الجلد يفرز بعض السوائل أو يحتوي على تقرحات صديدية فالرجاء التحدث مع الطبيب المختص



قم بالترطيب لكامل الجلد بشكل يومي حتى ولو لم يكن الجلد مصحوباً باحمرار أو حكة

STEP
1

كيف تضع كريم الترطيب؟

[فيديو باللغة الإنجليزية]

[www.bris.ac.uk/ewap/
videos](http://www.bris.ac.uk/ewap/videos)



تجنب الصابون
ومنتجات فقاعات
الاستحمام

المنتج الذي استخدمه في نهاية الاستحمام



منتجات الترطيب:

قم بوضعه على كامل الجلد
(عادة مرتين يومياً)

اجلس في حوض الاستحمام لمدة أقصاها ١٠ دقائق

اتجه للنطاق
الأصفر إذا كان
الجلد متهيجاً

إذا كان الجلد
غير متهيج لمدة
٤٨ ساعة



إذا كان الجلد محمراً أو مصحوباً بحكة، استمر على استخدام كريم أو زيت الترطيب بالإضافة لكريم أو مرهم التحكم بنوبة التهيج والذي يُستخدم على المناطق المتهيجة فقط

STEP
2



كمية من كريم/مرهم التحكم بالتهيج
تعادل عقلة الأصبع تكفي لتغطية
مساحة مساوية ليدين شخص بالغ



قم بوضع كريم التحكم بالتهيج قبل أو
بعد كريم الترطيب بما لا يقل عن ١٥
دقيقة

كريم أو مرهم التحكم بنوبة تهيج الوجه

___ مرة في اليوم لمدة ___ أيام

كريم أو مرهم التحكم بنوبة تهيج بقية الجسد

___ مرة في اليوم لمدة ___ أيام



إذا لم يتحسن الجلد
خلال ٧-١٤ يوم



إذا لم يتحسن الجلد فتحدث مع طبيبك المختص

STEP
3

[أساسيات التحكم بالإكزيما]

مواقع مفيدة:

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Dermatology/Pages/001.aspx>

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=773&language=Arabic>

الإكزيما هو مرض مزمن ومن طبيعته أن يمر بفترات متفاوتة ومتكررة بين التحسن والتهيج. رعاية الجلد بشكل جيد باستخدام نوعين من العلاجات (كريم الترطيب وكريم/مرهم التحكم بنوبات التهيج) عادة ما تتحكم بغالبية حالات الإكزيما لدى الأطفال.

نصائح مهمة:

- قم بالترطيب بشكل يومي وحتى وإن كان الجلد غير متهيج.
- قم بوضع الكريمات برفق على الجلد دون الفرك بشدة.
- عند غسل الملابس، قم بشطف الملابس أكثر من مرة بالماء فقط للتخلص من الصابون.
- قم بلبس الملابس الناعمة، المريحة وغير الضيقة.
- احرص على تقليل الأظافر بشكل متكرر حتى تتجنب الضرر لجسديك.
- تأكد أن لديك كمية كافية من كريم الترطيب وكريم التحكم بالتهيج.
- الصابون والمنتجات الخاصة بفقاعات الاستحمام.
- المنتجات التي تحتوي العطور.
- منظفات الملابس.
- الملابس الصوفية.
- شدة الحرارة وشدة البرودة.
- المواد الكيميائية.
- الضغط النفسي.

الأشياء التي تهيج الجلد:

هناك عدة طرق لقطع الحلقة بين الشعور بالحكة وما يليها من خدش الجلد ومنها الترييب على الجلد دون استخدام الأظافر، النفخ على المنطقة التي تُسبب الحكة، استخدام الكمادات الباردة أو لبس القفازات القطنية.



هناك أنواع متعددة من منتجات الترطيب، إذا لم يناسبك أحدها فأطلب من طبيبك أن يقترح عليك نوع آخر.

استخدام منتجات ترطيب الجلد تُحافظ على رطوبة الجلد كما أنها تحمي من المهيجات الخارجية. ابحث عن منتج الترطيب المناسب لك ولطفلك و قم باستخدامه بشكل يومي



- من الطبيعي أن تجرب عدة منتجات للترطيب، تحدث مع طبيبك إذا لم يُعجبك المرطب الذي تم صرفه لك.
- توقع أن تستخدم كميات كبيرة من منتجات الترطيب بما قد يصل إلى ٥٠٠ جرام/مل في الأسبوع.
- إذا كان منتج الترطيب يأتي في علبة ذات فوهة كبيرة فاستخدم ملعقة لاستخراج المرطب. استخدام يدك لاستخراج المرطب قد يُلوث محتوى العلبة مما يُعرضك لالتهابات الجلد.
- بعض منتجات الترطيب يمكن استخدامها للاستحمام لكن كن حذراً فقد تجعل حوض الاستحمام زلقاً للغاية.
- بعد الانتهاء من الاستحمام، لا تقم بفرك جلدك بالمنشفة ولكن قم بالترييب بالمنشفة على جلدك تاركاً بعض الببل على جسديك ومن ثم قم بوضع منتج الترطيب مباشرة. بهذه الطريقة ستقوم بحبس الماء داخل الجلد لفترة أطول.
- وضع منتجات الترطيب قد يُعطي شعوراً مُزعجاً بالزوجة لدى البعض. بالإمكان إزالة الكمية الزائدة من الجسم بسهولة.
- خطر الحريق: احفظ المراهم الدهنية بعيداً عن اللهب.

كريمات ومراهم التحكم بنوبات التهيج والتي قد تحتوي على الكورتيزون أو مُثبطات الكالسينيورين



- هناك عدة كريمات ومراهم تحتوي على الكورتيزون وتتراوح في القوة ما بين المعتدل، المتوسط وعالي القوة.
- مُثبطات الكالسينيورين هو نوع آخر من العلاجات الموضعية والتي تُستخدم لعلاج نوبات التهيج ولا تحتوي على الكورتيزون.
- الكريمات والمراهم ذات القوة العالية آمنة إذا تم استخدامها بالطريقة الصحيحة وتحت اشراف طبي. قم باتباع الخطة العلاجية باستخدام العلاج الموصوف وبالمدة المحددة.































تعرف على نوبة التهيج: "نوبة التهيج" هي عبارة عن تدهور في حالة الإكزيما بحيث يبدو الجلد متقرحاً أو محمراً أو مصحوباً بحكة زائدة عن المعتاد أو نزيف وتشققات في الجلد.

تعرف على الالتهاب الجرثومي للإكزيما: في حال الإصابة بنوبة تهيج مصحوبة بخروج سوائل أو صديد من الجلد أو وجود قشرة على الجلد ذات لون أصفر أو ظهور بثور متعددة تحتوي على سائل شفاف فقد يحتاج طفلك للمضادات الحيوية أو الفيروسية. تواصل مع طبيبك بشكل عاجل.

حساسية الطعام: بالرغم أن حساسية الطعام أكثر انتشاراً لدى الأطفال المصابين بالإكزيما ولكنها ليست عادة هي المسببة للإكزيما.



سجل العلاجات المفضلة:

ملاحظات	تاريخ الاستخدام	تقييم العلاج	العلاج
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	

علاجات أخرى تم استخدامها (بوصفة أو بدون وصفة):



© University of Bristol 2017 (Fingertip unit image reproduced with permission from Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA) www.allergy.org.au) WAP freely available for use by children, parents and clinicians. Please obtain permission before use in research or modifying. For full licence and further information see www.bristol.ac.uk/ewap