

يمكن التعرف على مزيد من الطرق للتعامل مع
الإكزيما من خلال الموقع:

EczemaCareOnline.org.uk



علاجان يحققان نتائج جيدة:

دليل إلى العناية الذاتية بالإكزيما

- هناك نوعان من العلاجات الرئيسية للإكزيما
- كلاهما ضروري لأنهما يساعدان في السيطرة على الإكزيما بطرق مختلفة

الكورتيكوستيرويدات الموضعية كريمات للسيطرة على نوبات الاحتدام

لماذا؟ تعالج نوبات الاحتدام حيث يكون الجلد أكثر التهابًا أو أكثر حكة من المعتاد.

النوع؟ يمكنك استخدام الكريمات أو المراهم. يمكن في العادة علاج الإكزيما الخفيفة باستخدام كريم خفيف للسيطرة على نوبات الاحتدام. قد تحتاج الإكزيما المتوسطة أو الشديدة التي لا تتحسن إلى كريم أقوى للسيطرة على نوبات الاحتدام.

أين؟ أثناء النوبة، توضع طبقة رقيقة لتغطية منطقة احتدام الإكزيما. وربما كانت هناك حاجة إلى أنواع مختلفة لأجزاء مختلفة من الجسم، على سبيل المثال، على الوجه.

متى؟ في البداية، تستخدم مرة واحدة يوميًا بمجرد اكتشاف نوبة الاحتدام للسيطرة عليها بسرعة. بعد السيطرة عليها، ينبغي الاستمرار في الاستخدام لمدة يومين آخرين. في حالة استخدامها لأكثر من 4 أسابيع (أو أسبوعين مع الأطفال)، ينبغي مناقشة الأمر مع الطبيب.

هل هي آمنة؟ نعم. كريمات السيطرة على نوبات الاحتدام آمنة عند اتباع التعليمات أعلاه. إذا تركزت حالات احتدام الإكزيما دون علاج فمن الممكن أن تؤدي إلى مشكلات أشد.

المُطْرِبَات كريمات الترطيب

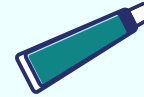
لماذا؟ قلل من نوبات الاحتدام عن طريق حبس الماء في الجلد وإبعاد الأشياء التي قد تهيجه.

النوع؟ يمكن استخدام الغسول أو الكريمات أو الجل أو المراهم. جميع الأنواع فعالة بالقدر نفسه، ولكن المستخدم قد يفضل نوعًا على آخر. يمكن انتقاء الخيار المناسب لك من خلال الموقع: www.bristol.ac.uk/eczema

أين؟ يمكن استخدامها على جميع أنحاء الجسم.

متى؟ تستخدم على الجلد يوميًا. تستخدم الكريمات المرطبة أثناء نوبة احتدام الإكزيما وعندما يكون الجلد خاليًا من الإكزيما.

هل هي آمنة؟ نعم. في بعض الأحيان قد يشعر المستخدم بلسع عند وضعها لأول مرة، ولكن سيزول ذلك بعد وقت قصير.



يمكن التعرف على مزيد من الطرق للتعامل مع
الإكزيما من خلال الموقع:

EczemaCareOnline.org.uk



أسئلة متكررة

4. ماذا لو أخفق هذا الأسلوب في السيطرة على الإكزيما؟
في حالة التعرض لنوبات احتدام متكررة يصعب السيطرة عليها، فينبغي مناقشة ذلك مع اختصاصي الرعاية الصحية المتابع لك. وقد يفيد تجنب الأشياء التي تزيد الإكزيما سوءاً، أو استخدام علاجات مختلفة، أو استخدام كريمات السيطرة على احتدام الإكزيما مرتين في الأسبوع لمنع حدوث نوبات في المستقبل.
يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول الأساليب الأخرى في مجموعة أدوات .Eczema Care Online

1. لمن هذا الدليل؟
صُمِّم هذا الدليل لاختصاصيي الرعاية الصحية لنشر المعلومات المستندة إلى الأدلة حول علاجات الإكزيما التي تخص المرضى وأولياء أمور الأطفال المصابين بالإكزيما. فهذا الأسلوب العلاجي مناسب للأشخاص من جميع الأعمار. وهو مخصص للاستخدام في عيادات الممارسين العاميين والصيدليات.

2. ما الأدلة التي تستند إليها هذه المعلومات؟
استندت هذه المعلومات إلى مراجعات عالية الجودة للتجارب السريرية على هذه العلاجات (المعروفة باسم مراجعات مؤسسة كوكرين)، وأدلة من تجارب سريرية رئيسية أخرى، ومدخلات من المرضى وأولياء الأمور والاختصاصيين في مجال الرعاية الصحية. ويمكن الاطلاع على الأوراق البحثية المستعان بها عبر الرابط:
eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents

3. ماذا لو كانت لدي مخاوف من هذا الأسلوب؟
يُعد هذا الأسلوب العلاجي أحد أكثر الطرق شيوعاً وأماناً وفعالية للتعامل مع الإكزيما، ولكنه قد لا يناسب الجميع. فإذا كان لديك أي مخاوف أو واجهت أي آثار جانبية، فيمكن طلب المساعدة من الطبيب المتابع أو الصيدلي.