બે સારવાર સારી રીતે ઉપયોગમાં લેવાય છે:

ખરજવાની સ્વ-સંભાળ માટે માર્ગદર્શિકા

Eczema Care Online

- ખરજવા માટે બે મુખ્ય સારવાર છે
- બંને જરૂરી છે કારણ કે તે દરેક, ખરજવાને અલગ-અલગ રીતે નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે

ખરજવા (એક્ઝિમા) ને નિયંત્રિત કરવાની વધુ રીતો વિશે અહીં જાણો:

EczemaCareOnline.org.uk

રાહત આપનાર (ઇમોલિયન્ટ્સ) મોઇશ્ચરાઇઝિંગ ક્રિમ

શા માટે? ત્વચામાં પાણી રોકી રાખીને અને ત્વચામાં ખણજ કરી શકે તેવા પરિબળોને અંકુશમાં રાખીને ખરજવાની **તીવ્રતામાં થતાં અચાનક વધારાને (ફ્લેર-અપ) રોકે છે.**

પ્રકાર? **તમે લોશન, ક્રીમ, જેલ અથવા મલમનો ઉપયોગ કરી શકો છો.**
આ તમામ પ્રકારો સમાન રીતે અસરકારક છે, પરંતુ બની શકે કે તમને આમાંથી કોઈ એક અન્ય કરતાં વધુ અનુકૂળ આવે. તમારા માટે યોગ્ય હોય તે પસંદ કરો:

www.bristol.ac.uk/eczema

ક્યાં? **આખા** શરીર પર ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ક્યારે? ત્વચા પર **દરરોજ** ઉપયોગ કરી શકાય છે.
મોઇશ્ચરાઇઝિંગ ક્રીમનો ઉપયોગ ખરજવા દરમિયાન અને જ્યારે ત્વચા ખરજવા વિનાની હોય ત્યારે કરવામાં આવે છે.

શું તે સુરક્ષિત છે? હા. કેટલીકવાર જ્યારે લોકો તેને પહેલીવાર લગાવે છે ત્યારે તેઓને બળતરા જેવું અનુભવાય છે, પરંતુ થોડા સમય પછી આપમેળે બરાબર થઈ જવું જોઈએ

ટોપિકલ કોર્ટીકોસ્ટેરોઈડ્સ ફ્લેર કંટ્રોલ ક્રીમ (ત્વચાના પ્રતિકૂળ લક્ષણોની તીવ્રતામાં થતાં વધારાના નિયંત્રણ માટેની ક્રીમ)

શા માટે? જે જગ્યા પર ત્વચા સામાન્ય કરતાં વધુ દુખતી હોય અથવા વધુ ખંજવાળ આવતી હોય ત્યાં આ લક્ષણોની **તીવ્રતામાં થતાં વધારાને સંભાળ લે છે.**

પ્રકાર? **તમે ક્રીમ અથવા મલમનો ઉપયોગ કરી શકો છો.** સામાન્ય ખરજવાની સામાન્યપણે સારવાર હળવી ફ્લેર કંટ્રોલ ક્રીમ સાથે કરવામાં આવે છે. મધ્યમ અથવા ગંભીર ખરજવા અથવા ખરજવા કે જેમાં કોઈ સુધારો નથી થઈ રહ્યો તેની સારવાર માટે સ્ટ્રોંગ ફ્લેર કંટ્રોલ ક્રીમની જરૂર પડી શકે છે.

ક્યાં? તીવ્રતામાં વધારા દરમિયાન, ખરજવા સાથેના ત્વચાના આ વિસ્તારને ક્રીમના પાતળા સ્તરથી કવર કરો. તમને શરીરના જુદા-જુદા ભાગો માટે વિવિધ પ્રકારની ક્રીમની જરૂર પડી શકે છે, જેમ કે, ચહેરા પર.

ક્યારે? **ખરજવાના લક્ષણોની તીવ્રતામાં જેવો વધારો જણાય** કે તરત જ દિવસમાં એક વખત ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરો. આ વધારો નિયંત્રણમાં આવ્યા પછી, હજી વધુ બે દિવસ માટે પણ તેનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ રાખો. જો તમે આનો ઉપયોગ 4 અઠવાડિયાં (અથવા શિશુઓમાં 2 અઠવાડિયાં) થી વધુ સમયથી કરી રહ્યાં છો , તો તમારાં ડૉક્ટર સાથે આ વિશે ચર્ચા કરો.

શું તે સુરક્ષિત છે? હા. જો ઉપરની સૂચનાઓનું પાલન કરવામાં આવે તો ફ્લેર કંટ્રોલ ક્રીમ સુરક્ષિત છે. જો ખરજવાની તીવ્રતાની સારવાર ન કરવામાં આવે તો, વધુ ગંભીર સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.

Eczema Care Online

વારંવાર પૂછવામાં આવતા પ્રશ્નો

ખરજવા (એક્ઝિમા) ને નિયંત્રિત કરવાની વધુ રીતો વિશે અહીં જાણો:

EczemaCareOnline.org.uk

1. આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે?

આ માર્ગદર્શિકા સ્વાસ્થ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકો માટે છે જેથી તેઓ ખરજવાથી પીડિત દર્દીઓ અને એવા બાળકોના માતા-પિતા સાથે ખરજવાની સારવાર વિશે પુરાવા-આધારિત માહિતી શેર કરી શકે. આ સારવાર માટેનો અભિગમ તમામ ઉંમરના લોકો માટે યોગ્ય છે. જેનો હેતુ GP સર્જરી અને ફાર્મસીઓમાં ઉપયોગમાં લેવા માટેનો છે.

2. આ માહિતી કયા પુરાવા પર આધારિત છે?

આ માહિતી આ સારવારો પર થયેલી નૈદાનિક અજમાયશની ઉચ્ચ ગુણવત્તાની સમીક્ષાઓ (જે કોક્રેન સમીક્ષા તરીકે ઓળખાય છે); અન્ય મુખ્ય નૈદાનિક અજમાયશ પુરાવા; અને દર્દીઓ, માતાપિતા અને સ્વાસ્થ્યસંભાળ વ્યાવસાયિક દ્વારા આપેલ માહિતી પર આધારિત છે. અહીં ઉપયોગમાં લેવાયેલ સંશોધન પેપર:

eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents

3. જો મને આ અભિગમનો ઉપયોગ કરવા વિશે કોઈ ચિંતા હોય તો શું થશે?

આ સારવારનો અભિગમ ખરજવાને નિયંત્રિત કરવા માટે સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાતી, સલામત અને અસરકારક રીતોમાંની એક રીત છે, પરંતુ તે દરેકને અનુકૂળ આવે તેવું ન પણ હોય. જો તમને કોઈ ચિંતા હોય અથવા કોઈ આડઅસરોનો અનુભવ થાય, તો તમારાં ડૉક્ટર અથવા ફાર્માસિસ્ટની મદદ લો.

4. જો આ અભિગમ મારાં ખરજવાને નિયંત્રિત ન કરે તો?

જો તમને ખરજવાની તીવ્રતામાં વારંવાર વધારો થતો જણાય અને તેને નિયંત્રિત કરવું મુશ્કેલ છે, તો આ વિશે તમારા સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિક સાથે ચર્ચા કરો. તમારાં ખરજવાને વધુ બગાડી શકે તેવી વસ્તુઓથી દૂર રહીને, વિવિધ સારવારનો ઉપયોગ કરીને, અથવા તીવ્રતામાં ભવિષ્યમાં થઈ શકનારા ઉછાળને રોકવા માટે અઠવાડિયાંમાં બે વાર ફ્લેર કંટ્રોલ ક્રીમનો ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો થઈ શકે. અન્ય અભિગમો વિશે વધુ માહિતી Eczema Care Online Toolkit માં મળી શકે છે.

University of Southampton
University of Nottingham UK | CHINA | MALAYSIA
Solent NHS Trust
NIHR | National Institute for Health Research