

# Dy trajtime të përdorur më shpesh:

## UDHËZUES PËR KUJDESIN VETJAK NDAJ EKZEMËS

- Ka dy trajtime kryesore për ekzemën
- Të dy janë të nevojshëm sepse ndihmojnë në mbajtjen nën kontroll të ekzemës në mënyra të ndryshme



Mësoni më shumë mënyra për menaxhimin e ekzemës në:

[EczemaCareOnline.org.uk](https://www.EczemaCareOnline.org.uk)

### ZBUTËSIT

## Kremrat hidratues

**Pse?** Reduktojnë plasaritjen e lëkurës duke ruajtur lagështirën në lëkurë dhe duke bllokuar iritانتët e lëkurës.



**Lloji?** Mund të përdorni locione, kremra, xhel ose pomada. Të gjitha llojet janë njësoj efektive, por mund të parapëlqeni një lloj të caktuar në vend të një tjetri. Zgjidhni të duhurin për ju: [www.bristol.ac.uk/eczema](http://www.bristol.ac.uk/eczema)



**Ku?** Mund të përdoren në të gjithë trupin.



**Kur?** Përdoreni në lëkurë çdo ditë. Kremrat hidratues përdoren gjatë plasaritjes së lëkurës nga ekzema dhe kur në lëkurë nuk ka shenja ekzeme.



**A janë të sigurt?** Po. Ndonjëherë, njerëzit ndjejnë djegie kur i vendosin në fillim, por kjo largohet pas pak kohe.



### KORTIKOSTEROIDËT TOPIKALË

## Kremra për mbajtjen nën kontroll të plasaritjeve

**Pse?** Trajtojnë plasaritjet e lëkurës aty ku lëkura është më e thatë ose ku ju kruhet më shumë se zakonisht.

**Lloji?** Mund të përdorni kremra ose pomada. Zakonisht, ekzema mesatare trajtohet me një krem të butë të mbajtjes nën kontroll të plasaritjeve. Për ekzemën e moderuar ose të rëndë, ose ekzemën që nuk po përmirësohet, mund të nevojitet një krem më i fortë i mbajtjes nën kontroll të plasaritjeve.

**Ku?** Kur ndodh plasaritja e lëkurës nga ekzema, aplikoni një shtresë të hollë kremi duke e mbuluar zonën. Mund t'ju nevojiten lloje të ndryshme për pjesë të ndryshme të trupit, për shembull, në fytyrë.

**Kur?** Filloni ta përdorni një herë në ditë **sapo të dalloni një plasaritje të lëkurës** për ta mbajtur nën kontroll më shpejt. Pasi plasaritja e lëkurës të jetë nën kontroll, vazhdoni ta përdorni edhe dy ditë të tjera. Nëse i keni përdorur për më shumë se 4 javë (ose dy javë në fëmijë), diskutojeni këtë me mjekun tuaj.

**A janë të sigurt?** Po. Kremrat e mbajtjes nën kontroll të plasaritjeve janë të sigurt kur ndiqen udhëzimet e mësipërme. Nëse nuk trajtohen, plasaritjet e lëkurës nga ekzema mund të rezultojnë në probleme më serioze.

# Pyetje të shpeshta



Mësoni më shumë mënyra për  
menaxhimin e ekzemës në:

[EczemaCareOnline.org.uk](https://EczemaCareOnline.org.uk)

## 1. Kujt i drejtohet ky udhëzues?

Ky udhëzues është projektuar për profesionistët e kujdesit të shëndetit, në mënyrë që të ndajnë informacion të bazuar në prova rreth trajtimeve të ekzemës me pacientët dhe prindërit e fëmijëve me ekzemë. Kjo qasje trajtimi është e përshtatshme për personat e të gjitha moshave. Synohet të përdoret në klinikat e mjekëve të përgjithshëm dhe farmaci.

## 2. Në çfarë provash bazohet ky informacion?

Ky informacion është bazuar në vrojtime të cilësisë së lartë të provave klinike për këto trajtime (të njohura si vrojtimet “Cochrane”), prova të tjera të rëndësishme të provave klinike dhe në kontributin e pacientëve, prindërve dhe profesionistëve të kujdesit të shëndetit. Shikoni materialet e përdorura të studimit në: [eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents](https://eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents)

## 3. Po nëse shqetësohem për përdorimin e kësaj qasjeje?

Kjo qasje trajtimi është një nga mënyrat e përdorura më shpesh, më të sigurta dhe efektive për të menaxhuar ekzemën, por mund të mos i përshtatet kujt do. Nëse keni shqetësime apo përjetoni efekte anësore, kërkoni ndihmë nga mjeku ose farmacisti juaj.

## 4. Po nëse kjo qasje nuk e mban nën kontroll ekzemën tek unë?

Nëse keni plasaritje lëkure të përsëritura që janë të vështira për t'u mbajtur nën kontroll, atëherë diskutoheni këtë me profesionistin shëndetësor. Mund të mësoni që të shmangni produkte që e përkeqësojnë ekzemën te ju, të përdorni trajtime të tjera ose të përdorni kremra të mbajtjes nën kontroll të plasaritjes së lëkurës dy herë në javë, për të parandaluar plasaritje të mëtejshme. Mund të gjeni më shumë informacion për qasje të tjera në paketën e mjeteve të kujdesit për ekzemën online (Eczema Care Online Toolkit).