

جهت آشنایی با روش‌های دیگر درمان اگزما،
به وبسایت زیر مراجعه کنید:

EczemaCareOnline.org.uk



دو درمان مؤثر:

راهنمای مراقبت از خود در مورد اگزما

- دو درمان اصلی برای اگزما وجود دارند.
- هر دو درمان لازم هستند زیرا به روش‌های مختلفی به کنترل اگزما کمک می‌کنند.

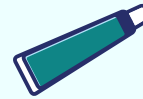
کورتیکواستروئیدهای موضعی

کرم‌های کنترل عود کردن بیماری

چرا؟ زیرا در قسمت‌هایی که پوست بیشتر از حالت عادی دچار درد یا خارش شده است، عود کردن اگزما را درمان می‌کند.



چه نوعی؟ می‌توانید از کرم یا پماد استفاده کنید. اگزمای خفیف معمولاً با کرمی که برای کنترل عود کردن خفیف است، درمان می‌شود. اگزمای متوسط یا شدید، با اگزمایی که بهبود نمی‌یابد، ممکن است به کرم قوی‌تری برای کنترل عود کردن بیماری نیاز داشته باشد.



چه بخش‌هایی از بدن؟ در زمان عود کردن اگزما، یک لایه نازک روی ناحیه مبتلا به اگزما بمالید. ممکن است برای قسمت‌های مختلف بدن به انواع متفاوتی نیاز داشته باشید، به عنوان مثال، برای صورت.



چه زمانی؟ به محض مشاهده عود کردن اگزما، استفاده از کرم را برای یک بار در روز شروع کنید تا سریعاً کنترل شود. پس از کنترل عود بیماری، به مدت دو روز دیگر به استفاده ادامه دهید. اگر بیش از ۴ هفته (یا در مورد نوزادان بیش از دو هفته) از این کرم‌ها استفاده کردید، با پزشک خود مشورت کنید.



آیا اینها ایمن هستند؟ بله. کرم‌های کنترل عود کردن اگزما در صورت رعایت دستورالعمل‌های بالا ایمن هستند. در صورت عدم درمان، عود کردن اگزما می‌تواند منجر به مشکلات جدی‌تری بشود.



نرم‌کننده‌ها

کرم‌های مرطوب‌کننده

چرا؟ زیرا با حفظ رطوبت در پوست و جلوگیری از ورود موادی که ممکن است باعث تحریک پوست شوند، عود کردن و تشدید اگزما را کاهش می‌دهند.

چه نوعی؟ می‌توانید از لوسیون، کرم، ژل یا پماد استفاده کنید. همه آنها به یک اندازه مؤثر هستند، اما ممکن است شما یکی را به دیگری ترجیح دهید.

مناسب‌ترین گزینه را برای خود انتخاب کنید:

www.bristol.ac.uk/eczema

چه بخش‌هایی از بدن؟ می‌تواند برای تمام قسمت‌های بدن استفاده شود.

چه زمانی؟ هر روز روی پوست استفاده کنید. کرم‌های مرطوب‌کننده هم در زمان عود و تشدید اگزما و هم وقتی که پوست بدون علائم اگزما است، استفاده می‌شوند.

آیا اینها ایمن هستند؟ بله. گاهی اوقات وقتی افراد برای نخستین بار از آنها استفاده می‌کنند، احساس سوزش دارند، اما این حالت معمولاً پس از مدت کوتاهی برطرف خواهد شد.

جهت آشنایی با روش‌های دیگر درمان اگزما،
به وبسایت زیر مراجعه کنید:

EczemaCareOnline.org.uk



پرسش‌های متداول

۱. این راهنما برای چه کسانی است؟

این راهنما برای متخصصان بهداشت طراحی شده است تا اطلاعات مبتنی بر شواهد را درباره درمان‌های اگزما با بیماران و والدین کودکان مبتلا به اگزما به اشتراک بگذارند. این رویکرد درمانی برای افراد در تمام سنین مناسب است و برای استفاده در مطب‌های پزشکان عمومی و داروخانه‌ها در نظر گرفته شده است.

۲. این اطلاعات بر چه شواهدی استوار است؟

این اطلاعات بر اساس بررسی‌های با کیفیت عالی از آزمایش‌های بالینی مربوط به این درمان‌ها (که به عنوان بررسی‌های Cochrane شناخته می‌شوند)، شواهد کلیدی دیگر از آزمایش‌های بالینی و نظرات بیماران، والدین و متخصصان بهداشت قرار دارد. مقالات پژوهشی استفاده‌شده را می‌توانید در این آدرس بیابید:

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

۳. اگر در مورد استفاده از این رویکرد نگرانی داشته باشم چه کنم؟

این رویکرد درمانی یکی از رایج‌ترین، ایمن‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای کنترل اگزما است، اما ممکن است برای همه مناسب نباشد. اگر نگرانی دارید یا دچار عوارض جانبی شدید، از پزشک یا داروساز خود کمک بگیرید.