दो प्रभावी उपचार:

एक्जिमा स्व-देखभाल के लिए निर्देशिका (गाइड)

Eczema Care Online

- एक्जिमा के दो मुख्य इलाज हैं
- दोनों ही आवश्यक हैं क्योंकि वे अलग-अलग तरहों से एक्जिमा को नियंत्रण में रखने में मदद करते हैं

एक्जिमा को संभालने के और भी उपायों की जानकारी आपको यहाँ से मिल सकती है:

EczemaCareOnline.org.uk

एमोलिएंट्स
मॉइस्चराइजिंग क्रीम

क्यों? त्वचा में पानी को रोककर और त्वचा की स्थिति को बिगाड़ने वाली चीज़ों को दूर रखकर यह **फ़्लेयर-अप्स को कम करते हैं**

प्रकार? **आप लोशन, क्रीम्स, जेल या ऑइंटमेंट इस्तेमाल कर सकते/सकती हैं।**
सभी प्रकार समान रूप से प्रभावी हैं लेकिन आपको शायद इनमें से कोई एक प्रकार ज़्यादा पसंद हो। अपने लिए सही विकल्प चुनें:
www.bristol.ac.uk/eczema

कहाँ? इसे **पूरे** शरीर पर इस्तेमाल किया जा सकता है।

कब? त्वचा पर **हर दिन** इस्तेमाल करें। मॉइस्चराइजिंग क्रीम का उपयोग एक्जिमा फ़्लेयर-अप के दौरान और जब त्वचा एक्जिमा से मुक्त हो जाती है, तब किया जाता है।

क्या यह सुरक्षित हैं? **हाँ।** कभी-कभी पहली बार इसे लगाने पर लोग जलन महसूस कर सकते हैं, लेकिन यह कुछ समय के बाद कम हो जाना चाहिए।

टॉपिकल कॉर्टिकोस्टेरॉयड्स
फ़्लेयर नियंत्रण क्रीम

क्यों? **फ़्लेयर-अप्स का इलाज करने के लिए** जिस दौरान त्वचा सामान्य से अधिक पीड़ादायक या खुजलीदार होती है।

प्रकार? **आप क्रीम या ऑइंटमेंट इस्तेमाल कर सकते/सकती हैं।** आम तौर पर, हल्के एक्जिमा का एक हल्के फ़्लेयर नियंत्रण क्रीम से इलाज किया जाता है। मध्यम या गंभीर एक्जिमा या जिस एक्जिमा में कोई सुधार ना हो रहा हो उसके लिए शायद एक अधिक शक्तिशाली फ़्लेयर नियंत्रण क्रीम की ज़रूरत पड़ सकती है।

कहाँ? फ़्लेयर-अप के दौरान, एक्जिमा फ़्लेयर-अप वाली त्वचा के हिस्से पर इसकी एक पतली परत लगाएं। शरीर के अलग-अलग हिस्सों के लिए आपको शायद अलग प्रकारों की आवश्यकता पड़ सकती है, जैसे कि चेहरे पर लगाने के लिए।

कब? **फ़्लेयर-अप नज़र आते ही** इसे दिन में एकबार इस्तेमाल करना शुरू करें ताकि आप जल्द ही स्थिति पर नियंत्रण पा सकें। फ़्लेयर-अप को नियंत्रण में लाने के बाद, आगे और दो दिनों तक इसका इस्तेमाल जारी रखें। अगर आप इन्हें 4 सप्ताहों (या शिशुओं के लिए 2 सप्ताह) से अधिक समय के लिए इस्तेमाल कर रहे/रही हैं, तो इसे लेकर अपने चिकित्सक से चर्चा करें।

क्या यह सुरक्षित हैं? **हाँ।** उक्त निर्देशों का पालन करने से फ़्लेयर नियंत्रण क्रीम सुरक्षित हैं। इलाज न करने से एक्जिमा फ़्लेयर-अप्स की वजह से अधिक गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

Eczema Care Online

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

एक्जिमा को संभालने के और भी उपायों की जानकारी आपको यहाँ से मिल सकती है:

EczemaCareOnline.org.uk

1. यह निर्देशिका (गाइड) किसके लिए है?

इस निर्देशिका को स्वास्थ्यसेवा पेशेवरों के लिए तैयार किया गया है ताकि वे रोगियों और एक्जिमा से पीड़ित बच्चों के माता-पिताओं के साथ एक्जिमा के उपचारों के बारे में साक्ष्य-आधारित जानकारी साझा कर सकें।

इलाज की यह पद्धति सभी उम्र के लोगों के लिए उपयुक्त है। यह जीपी सर्जरियों और फार्मेसियों में इस्तेमाल किए जाने के लिए अभिप्रेत है।

2. यह जानकारी कौन से साक्ष्य पर आधारित है?

इस जानकारी को इन उपचारों को लेकर संचालित किए गए नैदानिक परीक्षणों की हाई क्वालिटी समीक्षाओं (यह कोक्रेन समीक्षाओं के नाम से परिचित है), अन्य प्रमुख नैदानिक परीक्षण साक्ष्य, और रोगियों, माता-पिताओं एवं स्वास्थ्यसेवा पेशेवरों से मिली इनपुट पर आधारित किया गया है।

इस्तेमाल किए गए शोध पेपर्स की जानकारी आपको यहाँ से मिल सकती है: eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents

3. अगर मुझे इस पद्धति का इस्तेमाल करने में कोई चिंता हो तो क्या होगा?

उपचार की यह पद्धति एक्जिमा प्रबंधन के लिए सबसे आम तौर पर इस्तेमाल की गई, सबसे सुरक्षित और सबसे प्रभावी उपायों में से एक है, लेकिन यह शायद सभी के लिए उपयुक्त ना हो। अगर आपकी कोई भी चिंताएं हैं या आप दुष्प्रभावों का अनुभव करते/करती हैं, तो अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से सहायता लें।

4. अगर इस पद्धति से मेरे एक्जिमा को नियंत्रण में न लाया जा सके तो क्या होगा?

अगर आप बार-बार फ़्लेयर-अप्स का अनुभव कर रहे/रही हैं जिन्हें नियंत्रण में लाना कठिन हो रहा है तो अपने स्वास्थ्य पेशेवर के साथ इसे लेकर चर्चा करें। आपकी एक्जिमा की स्थिति को बदतर बनाने वाली चीज़ों से दूर रहना, एक भिन्न उपचार इस्तेमाल करना या भावी फ़्लेयर-अप्स का निवारण करने के लिए अपने फ़्लेयर नियंत्रण क्रीमों का सप्ताह में दो बार इस्तेमाल करना शायद आपको फ़ायदा पहुँचा सकता है।

Eczema Care Online टूलकिट से आपको अन्य पद्धतियों के बारे में अधिक जानकारी मिल सकती है।

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