

رینمای خوارستن له نه کزیمه

- بۆنه کزیمه دوو چاره سهری سهره کی ههیه
- ههر دوو چاره سهریه که پئویستن چونکه به شیوازی جیاوازی یارمهتی کۆنترۆل کردنی نه کزیمه ددهن

له EczemaCareOnline.org.uk
دهرباره ی رینگاکانی کۆنترۆل کردنی نه کزیمه
فیر بیه

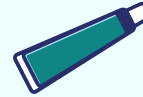


چاره سهری کۆرتیزۆلی شوینه کی کریمی کۆنترۆل کردنی سهره هلدانه وهی نه خوشی

بۆچی نهم کریمه پئویسته؟ چاره سهری سهره هلدانه وهی نه شوینانه ی پئست ده کمن که زیاتر ئاوساون یان پتر له ئاسایی دمخورین.



جۆره کانی چین؟ ده توانیت کریم یان مه له هم به کار به ئیت. به زوری نه کزیمای سووک به کریمی کۆنترۆل کردنی سهره هلدانه وهی سووک چاره سهر ده کریت. نه کزیمای مامناوند یان نه کزیمای توند که چاک نابیتته وه ده کریت پئویستی به کریمی کۆنترۆل کردنی سهره هلدانه وهی به هیئر تر هه بیت.



له کوی به کار به ئیت؟ کاتیک سهره هلدانه وهی نه کزیمه روویدا، چینیکی تهنک به کار به ئیت بۆ داپۆشین شوننی سهره هلدانه وهی نه کزیمه. ده شینت پئویستت به جۆری جیاوازی بیت بۆ به شه جیاوازه کانی جهستت، وهک دهموچاو.



که ی به کار به ئیت؟ ههر که ههستت به سهره هلدانه وهی نه خوشیه که کرد، دهست بکه به به کار هینانی رۆژانه جاریک بۆ نه وهی به خیرایی کۆنترۆل بکریت. دوا ی نه وهی سهره هلدانه وهی نه خوشیه که کۆنترۆل کرا، بۆ ماوه ی دوو رۆژی دیکه بهردهوام به له به کار هینانی. نه گهر زیاتر له 4 ههفته (یان 2 ههفته له مندا لدا) به کاری ده هینی، له گه ل پزیشکه کهت راوێژ بکه.



نایا به کار هینانیان سه لامه ته؟ به لئ. هه ندیک جار له یکه م به کار هینانیدا هه ندیک کس ههستت به سووتانه وه ده کمن، به لام ده بیت دوا ی ماوه ی که م نه م سووتانه وهیه نه مینیت.



نهرمه کروه کان کریمی شیدار کهر وه

بۆچی نهم کریمه پئویسته؟ به قهتیس کردنی ناو له سهر رووی پئست و دوورخستنه وهی نه ماددانه که ده شینت ببنه هوی خورانی پئست، سهره هلدانه وهی نه کزیمه که مه ده کاته وه.

جۆره کانی چین؟ ده توانیت لۆشن، کریم، جیل یان مه له هم به کار به ئیت.

هه موو جۆره کانی هه مان کاری گه ربیان ههیه، به لام رهنگه تو یه کیکیان له یه کیکی تریانت پی باشتتر بیت. جۆری گونجاو بۆ دۆخی خۆت هه لئیریه: www.bristol.ac.uk/eczema

له کوی به کار به ئیت؟ ده توانیت بۆ هه موو جهسته به کار به ئیت.

که ی به کار به ئیت؟ رۆژانه له سهر پئست به کاری به ئیت. کریمی شیدار کهر وه کاتیک به کار دیت که نه کزیمه دووباره ده بیتته وه و کاتیک پئست پاک ده بیتته وه له نه کزیمه.

نایا به کار هینانیان سه لامه ته؟ به لئ. هه ندیک جار له یکه م به کار هینانیدا هه ندیک کس ههستت به سووتانه وه ده کمن، به لام ده بیت دوا ی ماوه ی که م نه م سووتانه وهیه نه مینیت.

له EczemaCareOnline.org.uk
دهرباره ی ریگاکانی کونترۆلکردنی نهکزیما
فیر بیه



پرسیاره دووباره بووهکان

1. نهم رینماییه بۆ کییه؟

نهم رینماییه بۆ پیشهگهانی چاودیری تهندرستی دارئژراوه بۆ ئهوهی لهسهه بنهمای بهلگه زانیاری سهبارت به چارهسهه ی نهکزیما پیشکهمش به نهخۆشهکان و دایک و باوکی مندالانی توشبوو به نهکزیما بکهن. نهم شنیازه چارهسهه کردنه بۆ ههموو کهسێک و ههموو تههننیک گونجاوه. مهههست لئی بهکارهینانه له نوورینگه ی پزیشکانی گشتی و دههمانخانهکان.

2. نهم زانیاریانه پشت به چ بهلگهیهک دهههستن؟

نهم زانیاریانه پشت دهههستن به پینداچوونهوهی کوالیتی بههزی تاقیکردنهوه کلینیکیهکانی نهم چارهسهه رانه (که به پینداچوونهوهی کۆکرین ناسراوه)، بهلگهکانی تری تاقیکردنهوه کلینیکیهکان، و بۆچوونی نهخۆشهکان، دایک و باوکان و پیشهگههکانی چاودیری تهندرستی. دههوانن توئزینهوهی بهکارهینارو لهه بههستهه ی خوارهه دا بدوزنهوه: eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents

3. نهی نهگهه نیگهه رانیم هههینت سهبارت به بهکارهینانی نهم ریگایه؟

نهم شنیازه چارهسهه کردنه بهکێکه له باوترین و سههلامهتترین و کاریهههترین ریگاکان بۆ کونترۆلکردنی نهکزیما، بهلام رهنگه بۆ ههموو کهسێک نهگونجیت. نهگهه ههه نیگهه رانیههکت هههینت یان توشی کاریههه ی لاههکی بووبیت، داوای نامۆزگاری له پزیشک یان دههمانسازههکت بکه.

4. نهی نهگهه نهم ریگایه چارهسهه ی نهکزیماکهه نهکات؟

نهگهه زۆر جار توشی سهه ههههههه ی نهکزیما بووبت که کونترۆلکردنی نههستهههه، لهگهه پسیوری چاودیری تهندرستی باسی بکه. لهوانهیه بهسود بیت که خۆت لهی شتانه بههههههه بگریت که نهکزیماکهت خراپتر دههکن، بهکارهینانی چارهسهه ی تر، یان بهکارهینانی کریمی کونترۆلکردنی سهه ههههههه ی نهکزیما هههههه ی دوو جار بۆ ریگریکردن له سهه ههههههه ی له داهاهههههه دا.

زانیاری زیاتر سهبارت به ریگاکانی تر دههوانریت له Eczema Care Online Toolkit بدۆزیتهوه.