

दुई प्रभावकारी उपचारहरू:

ECZEMA स्वयम् हेरचाहको लागि गाइड

- Eczema का दुई मुख्य उपचारहरू छन्
- दुवै आवश्यक हुन्छन् कारण ती प्रत्येकले अलग अलग तरिकामा Eczema लाई नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्छन्।



यहाँ Eczema व्यवस्थापन गर्ने थप तरिकाहरूबारे जान्नुहोस्:

EczemaCareOnline.org.uk

लोसन/क्रिमहरू

मोइस्चराइजिङ्ग क्रिमहरू

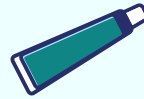
किन? छालामा पानीलाई लक गरेर फ्लेयर अपहरू कम गर्छ र छालालाई असर गर्ने कुराहरू हटाउँछ।

प्रकार? तपाईं लोशन, क्रिम, जेल वा मलम प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। सबै प्रकारहरू समान रूपमा प्रभावकारी हुन्छन्, तर तपाईंलाई अर्कोको तुलनामा एउटा प्रकार मन पर्न सक्छ। तपाईंका लागि सही छनौट गर्नुहोस्: www.bristol.ac.uk/eczema

कहाँ? शरीरको सबै भागमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

कहिले? हरेक दिन छालामा प्रयोग गर्नुहोस्। Eczema फ्लेयर-अप हुँदा र Eczemaबाट छाला सफा हुँदा मोइस्चराइजिङ्ग क्रिमहरू प्रयोग गरिन्छ।

के तिनीहरू सुरक्षित छन्? हजुर। कसैले तिनलाई पहिलो पटक लगाउँदा चिलाएको महसुस गर्न सक्छन्, तर केही समयपछि यो सामान्य रूपमा घट्न जान्छ।



टपिकल कोर्टिकोस्टेरोइड्स

फ्लेयर नियन्त्रण क्रिमहरू

किन? त्यस स्थानमा फ्लेयर-अप उपचार गर्नुहोस् जहाँ छाला सामान्यभन्दा बढी चिल्लो वा चिलाउने हुन्छ।

प्रकार? तपाईं क्रिम वा मलमहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। हल्का Eczema सामान्यतया हल्का फ्लेयर नियन्त्रण क्रिमसँग उपचार गरिन्छ। मध्यम वा गम्भीर Eczema वा जसले सुधार नदेखाएको Eczema स्ट्रङ्गर फ्लेयर नियन्त्रण क्रिमको आवश्यकता पर्न सक्छ।

कहाँ? फ्लेयर-अपको समयमा, eczema फ्लेयर-अप क्षेत्रलाई ढाक्न पातलो तह लगाउनुहोस्। तपाईंलाई शरीरका विभिन्न भागहरूका लागि विभिन्न प्रकारका आवश्यकता पर्न सक्छ, उदाहरणका लागि, अनुहारमा।

कहिले? फ्लेयर-अप देख्नेबित्तिकै, त्यसैबेला एक पटक दैनिक प्रयोग सुरु गर्नुहोस् ताकि चाँडो नियन्त्रणमा लिन सकियोस्। फ्लेयर-अप नियन्त्रणमा आएपछि, अर्को दुई दिनसम्म प्रयोग जारी राख्नुहोस्। यदि तपाईं यीलाई ४ हप्ताभन्दा बढी प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने (अथवा बच्चाहरूमा २ हप्ता), यसबारे आफ्नो डाक्टरसँग छलफल गर्नुहोस्।

के तिनीहरू सुरक्षित छन्? हजुर। फ्लेयर नियन्त्रण क्रिमहरू माथि दिइएका निर्देशनहरू पालन गर्दा सुरक्षित छन्। उपचार नगरेको खण्डमा, Eczema फ्लेयर-अपहरूले थप गम्भीर समस्याहरू उत्पन्न गर्न सक्छ।

प्रायः सोधिने प्रश्नहरू



यहाँ Eczema व्यवस्थापन गर्ने थप तरिकाहरूबारे जान्नुहोस्:

EczemaCareOnline.org.uk

1. यो मार्गदर्शिका कस्को लागि हो?

यो मार्गदर्शिका स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूका लागि डिजाइन गरिएको हो जसले Eczema उपचारहरूको बारेमा प्रमाण-आधारित जानकारी बिरामी र Eczemaका सँगै रहेका बच्चाहरूका अभिभावकसँग साझा गर्न सक्छ।

यो उपचार विधि सबै उमेरका व्यक्तिहरूको लागि उपयुक्त छ। यसको प्रयोग GP सर्जरी र फार्मसीहरूमा गर्नका लागि लक्षित गरिएको हो।

2. यो जानकारी कुन प्रमाणमा आधारित छ?

यो जानकारी यी उपचारहरूमा गरिएका क्लिनिकल परीक्षणहरूको उच्च गुणस्तरीय समीक्षा (Cochrane समीक्षाहरूका रूपमा चिनिने), अन्य प्रमुख क्लिनिकल परीक्षण प्रमाणहरू, र बिरामीहरू, अभिभावकहरू तथा स्वास्थ्य सेवा व्यवसायीहरूको योगदानमा आधारित छ।

प्रयोग गरिएका अनुसन्धान पत्रहरू यहाँ फेला पार्नुहोस्:

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

3. यदि मलाई यो विधि प्रयोग गर्ने बारेमा चिन्ता भयो भने के गर्ने?

यो उपचार विधि Eczema व्यवस्थापन गर्न सबैभन्दा धेरै प्रयोग हुने, सुरक्षित र प्रभावकारी तरिकामध्ये एक हो, तर यो सबैलाई उपयुक्त नहुन सक्छ। यदि तपाईंलाई कुनै चिन्ता छ वा कुनै साइड इफेक्ट अनुभव गर्नुहुन्छ भयो, आफ्नो चिकित्सक वा फार्मासिस्टसँग सहयोग लिनुहोस्।

4. यदि यो विधिले मेरो Eczema नियन्त्रण गर्न सकेन भने के गर्ने?

यदि तपाईंलाई बारम्बार फ्लेयर-अप्स हुन्छन् जुन नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन्छ भने, यस बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य पेशेवरसँग छलफल गर्नुहोस्। तपाईंलाई आफ्नो Eczema बिगार्ने कुरा बचाउन, अन्य उपचार प्रयोग गर्न, वा भविष्यका फ्लेयर-अप्स रोक्नको लागि हप्तामा दुई पटक आफ्नो फ्लेयर नियन्त्रण क्रिम प्रयोग गर्न फाइदा पुग्न सक्छ। अन्य विधिहरूको बारेमा थप जानकारी Eczema Care Online Toolkit मा फेला पार्न सकिन्छ।