

# دوه درملني چي په بڼه ډول کارول کېږي:

د اېگزېما د ځان پاملرنې لارښود

• د اېگزېما لپاره دوي اصلي درملني دي

• دواړو ته اړتيا ده ځکه چې د اېگزېما په کنټرول کې په بېلابېلو ډولونو سره مرسته کوي.

د اېگزېما د کنټرول کولو د لارو چارو په اړه د  
لا زيات معلوماتو لپاره دغه وېبپاڼه وگورئ:

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



## ټوپیکال کورټیکوسټروئیدونه (Topical Corticosteroids) د تشدید کنټرول کرېمونه

**ولې؟** د تشدید د درملني لپاره هغه مهال چې پوستکي ډېر درد يا ډېر خارش ولري

**ډول؟** کرېمونه يا مرهم کارولای شئ. خفیف اېگزېما معمولاً د ملایم اېگزېما د کنټرول کرېمونو  
په وسیله درملنه کېږي. متوسطه يا شدیدې اېگزېما يا هغه اېگزېما چې نه بڼه کېږي، د کنټرول  
قوي کرېمونو ته اړتيا لري.

**چیرته؟** د تشدید پر مهال يې د اېگزېما د تشدید پر ځای لږ ووهئ. ښايي د بدن د مختلفو برخو  
لکه د مخ لپاره مختلف ډول کرېمونو ته اړتيا ولری.

**کله؟** همدا چې د اېگزېما د تشدید يو ځای مو ولیده، نو ژر تر ژره يې په ورځ کې يو ځل ووهئ  
چې ژر کنټرول شي. د اېگزېما تشدید چې کنټرول شو، نو بيا يې دوي ورځې نور هم وکاروئ.  
که تر 4 اوونيو (يا په ماشومانو کې دوي اوونۍ) يې زيات کاروئ، نو له ډاکټر سره مو مشوره  
وکړئ.

**آيا خوندي دي؟** هو. د پورتنیو لارښوونو په عملي کولو سره د اېگزېما د تشدید کنټرول  
کرېمونو کارول خوندي دي. که د اېگزېما د تشدید ځایونه همداسې يې درملني پرېږدئ، نو نورې  
ډېرې جدي ستونزې درته پېښولای شي.

## نرموونکي مرطوب کوونکي کرېمونه

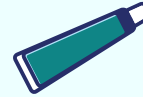
**ولې؟** مرطوب کوونکي کرېمونه له يوې خوا په پوستکي کې اوبه را  
ټولوي او له بلې خوا هغه شیان چې پوستکي تحريکوي، له پوستکي  
څخه لرې ساتي او په دې ډول د اېگزېما له تشدید يا زیاتېدو څخه  
مخنيوی کوي.

**ډول؟** لوشن، کرېم، ژیل يا مرهم کارولای شئ.  
دغه ټول ډولونه يو هومره مؤثر دي، خو ښايي تاسې يو ډول يې پر بل  
ډول غوره وگنئ. هغه ډول چې ستاسو لپاره مناسب وي، وټاکئ  
[www.bristol.ac.uk/eczema](http://www.bristol.ac.uk/eczema)

**چیرته؟** پر ټول بدن يې کارولای شئ.

**کله؟** پر پوستکي يې هره ورځ ووهئ. مرطوب کوونکي کرېمونه هم د  
اېگزېما د تشدید پر مهال هم او هم هغه مهال چې پر پوستکي اېگزېما نه  
وي کارول کېږي.

**آيا خوندي دي؟** هو. ځينې وختونه چې خلک پر پوستکي مرطوب  
کوونکي کرېمونه ووهي، نو پوستکي يې د لږ وخت لپاره سوخي، خو  
دا سوخت لږ وروسته بڼه کېږي.



د اېگزېما د کنټرول کولو د لارو چارو په اړه د  
لا زیات معلوماتو لپاره دغه وېبپاڼه وگورئ:

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



## دېر پوښتل شوي پوښتنې

### 1. دا لارښود د چا لپاره دی؟

دا لارښود د روغتيايي کارکوونکو لپاره جوړ شوی دی چې له اېگزېما څخه  
خوړېدونکو ناروغانو او ماشومانو او والدينو سره پر شواهدو ولاړ معلومات شريک  
کړي. د درملنې دا ډول د هر عمر افرادو لپاره مناسب دی او د عمومي روغتيايي  
مرکزونو او درملتونونو لپاره جوړ شوی دی.

### 2. دا معلومات د کومو شواهدو پر بنسټ ولاړ دي؟

دا معلومات د دې درملنو په اړه د کلينيکي ازموينو له لور کيفيتي بياکتنو (چې د  
Cochrane reviews) په نوم يادېږي او د نورو مهمو کلينيکي شواهدو پر اساس چمتو  
شوي، او د ناروغانو، والدينو او روغتيايي متخصصينو له نظرونو څخه يې هم گټه  
اخيستي ده.

هغه څېړنې چې په دې کې کارېدلي دي، لاندې کتلاي شئ:

[eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents](http://eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents)

### 3. که د دې کرنلارې د کارولو په اړه اندېښنې ولرم، نو څه وکړم؟

د درملنې دا کرنلاره د اېگزېما د ډېر کارېدونکي، خوندي او اغېزناکي لارو څخه ده ،  
خو بيا هم ښايي د هر چا لپاره مناسب نه وي . که اندېښنې لرئ يا کوم جانبي عوارض  
تجربه کوئ ، نو له خپل ډاکټر يا فارمسيست څخه مرسته وغواړئ.

### 4. که دا کرنلاره زما اېگزېما کنټرول نه کړي، نو بيا؟

که اېگزېما مو بيا بيا تشديد کېږي او کنټرول يې سخت وي، نو له خپل روغتيايي  
متخصص سره مشوره وکړئ. ښايي ستاسې لپاره دا غوره وي چې له هغو شيانو څخه  
ځان وساتئ چې ستاسې اېگزېما ورسره زياتېږي، يا هم د اېگزېما د تشديد کړېمونه په  
اوونۍ کې دوه ځله وکاروئ تر څو په راتلونکي کې د اېگزېما مخنيوی وکړئ. د نورو  
لارو چارو په اړه لا زيات معلومات د اېگزېما د درملنې انلاين سرچينو (Eczema  
Care Online Toolkit) کې موندلای شئ.