

ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਹਨ:

ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦੀ ਸਵੈ- ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਗਾਈਡ

- ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਲਈ ਦੋ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ 'ਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ



ਇੱਥੇ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ:

EczemaCareOnline.org.uk

ਮਾਲਸ਼ੀ ਤੇਲ

ਮੋਇਸ਼ਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ (ਨਮੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ) ਕ੍ਰੀਮਾਂ

ਕਿਉਂ? ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਫਲੇਅਰ-ਅੱਪ (ਉਠਾਅ) ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸਮ? ਤੁਸੀਂ ਲੋਸ਼ਨਾਂ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਮੱਲ੍ਹਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸਮਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਸੰਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਵਾਲੀ ਚੁਣੋ: www.bristol.ac.uk/eczema

ਕਿੱਥੇ? ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦੋਂ? ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ। ਮੋਇਸ਼ਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦੇ ਫਲੇਅਰ-ਅੱਪ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

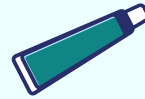
ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ? ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਦੀ ਚੁਭਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਟੋਪੀਕਲ (ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ) ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡਜ਼

ਫਲੇਅਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ



ਕਿਉਂ? ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਲੇਅਰ-ਅੱਪ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਕਿਸਮ? ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਮੱਲ੍ਹਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਮੂਲੀ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਕਸਰ ਮਾਮੂਲੀ ਫਲੇਅਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਜਾਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਫਲੇਅਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕਿੱਥੇ? ਇੱਕ ਫਲੇਅਰ-ਅੱਪ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਫਲੇਅਰ-ਅੱਪ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ।



ਕਦੋਂ? ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਲੇਅਰ-ਅੱਪ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫਟਾਫਟ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਫਲੇਅਰ-ਅੱਪ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋਰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 4 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ (ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ) ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।



ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ? ਹਾਂ। ਫਲੇਅਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਜਦੋਂ ਉਪਰੋਕਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਲਾਜ-ਰਹਿਤ ਛੱਡੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਫਲੇਅਰ-ਅੱਪ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸੁਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ



ਇੱਥੇ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ
ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ:

EczemaCareOnline.org.uk

1. ਇਹ ਗਾਈਡ ਕਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ?

ਇਹ ਗਾਈਡ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਇਹ GP ਸਰਜਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਨੀਯਤ ਹੈ।

2. ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ?

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਉੱਤੇ ਨੈਦਾਨਿਕ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸਮੀਖਿਆ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਕਰੇਨ (Cochrane) ਸਮੀਖਿਆ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨੈਦਾਨਿਕ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਸਬੂਤ, ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਾਏ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਖੋਜ ਪੇਪਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ: eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents

3. ਜੇ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਇਹ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

4. ਜੇ ਇਹ ਵਿਧੀ ਮੇਰੇ ਐਗਜ਼ੀਮਾ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਫਲੇਅਰ-ਅੱਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਵੱਖਰੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਫਲੇਅਰ-ਅੱਪ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਫਲੇਅਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ Eczema Care Online ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।