

# Laba daaweyn oo waxtar leh:

## HAGAHA ISKA-DAAWAYNTA CAMBAARTA

- Waxaa jira laba daaweyn oo waaweyn oo cambaarta lagu daaweeyo
- Labaduba waa loo baahan yahay sababtoo ah waxay gacan ka geystaan sidii loogu xakameyn lahaa cambaarta siyaabo kala duwan



Wax badan kaga baro siyaabo badan oo loo maareeyo cambaarta barta:

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

## DAAWADA CAMBAARTA EE EMOLLIENTS

### Kareemada yara qoyaamiya

**Sabab?** Iska yaree nabarada cambaarta adiga oo ku xiraya biyaha maqaarka oo ka ilaalinaya waxyaabaha maqaarka ka xasaasiyooni karaan.



**Noocee?** Waxaad isticmaali kartaa kareem, kiriimyo, jel ama boomaato.

Dhammaan noocyada ayaa si isku mid ah waxtar u leh, laakiin waxaa laga yaabaa inaad kaga door biddo hal nooc. Doorro midka kugu habboon: [www.bristol.ac.uk/eczema](http://www.bristol.ac.uk/eczema)



**Halkee?** Waxaa loo isticmaali karaa **dhammaan** jirka.



**Goormee?** U isticmaal maqaarka **maalin kasta**. Kareemada qoyaanka waxaa la isticmaalaa marka cambaartu soo baxdo iyo marka maqaarku ka nadiifka yahay cambaarta.



**Ammaan ma yihiin?** **Haa.** Mararka qaarkood dadku waxay dareemaan in jidhku cuncunaayo oo aay xasillonayn marka ugu horeeysa ee aay isticmalaan, laakiin wuu ka dagaa wakhti yar ka dib.



## TOPICAL CORTICOSTEROIDS

### Kareemada xakamaynta nabarada cambaarta

**Sabab?** Dawee nabarada cambaarta meesha uu maqaarku uu nabarrada ku leeyahay ama ama ka cuncunaayo sida caadiga ah.

**Noocee?** Waxaad isticmaali kartaa kareem ama boomaato.

Cambaarta fudud waxaa badanaa lagu daaweeyaa kareem khafiif ah oo xakameynaya nabarada cambaarta. Canbaar dhexdhexaadka ah ama daran ama canbaar aan ka soo rayn ayaa u baahan kara kareem xakamaynta nabarada cambaarta oo xooggan.

**Halkee?** Xilliga aay ku heeyso nabarada cambaarta, mari lakab khafiif ah si aad u daboosho aagga canbaarta uu ka qabo jidhka. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato noocyo kala duwan oo ah qaybaha kala duwan ee jirka, tusaale ahaan, wajiga.

**Goormee?** Bilow isticmaalka hal mar maalintii **isla marka aad aragto nabarada cambaarta si aad dhakhso u xakamayso**. Ka dib markii ololka la xakameeyey, sii wad isticmaalka laba maalmood oo kale. Haddii aad kuwan isticmaalayso in ka badan 4 toddobaad (ama 2 toddobaad haddi aad dhallaan u marinayso), kala tasho dhakhtarkaaga.

**Ammaan ma yihiin?** **Haa.** Kareemada xakameynta nabarada cambaarta waa ammaan markii la raacayo tilmaamaha kore. Haddii aan la daweyn, canbaarta soo baxda waxay u horseedi kartaa dhibaatooyin aad u daran.

# Su'aalaha Inta Badan La Isweydiyo



Wax badan kaga baro siyaabo badan oo loo maareyo cambaarta barta:

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

## 1. Yaa hagahan loogu talagalay?

Hagahan waxa loo qorsheeyay xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka inay la wadaagaan macluumaadka ku salaysan caddaynta ee ku saabsan daawaynta cambaarta bukaanka iyo waalidiinta carruurta qaba cambaarta. Habkan daawaynta ayaa ku habboon dadka da' kasta leh. Waxaa loogu talagalay in lagu isticmaalo xarumaha GP-ga iyo farmasiyada.

## 2. Waa maxay caddaynta xogtani ku salaysan tahay?

Macluumaadkan ayaa lagu saleeyay dib u eegista tayada sare leh ee tijaabooyinka bukaan-socodka ee daawadaan (oo loo yaqaan dib u eegista Cochrane), cadaymaha kale ee tijaabada caafimaad ee muhiimka ah, iyo talooyinka bukaanada, waalidiinta iyo xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka.

Ka hel waraaqaha cilmi-baarista ee lagu isticmaalo: [eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents](https://eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents)

## 3. Maxaa dhacaya haddii aan walaac ka qabo isticmaalka habkan?

Habkan daaweyntu waa mid ka mid ah hababka ugu badan ee la isticmaalo, ugu badbaado, iyo siyaabaha waxtarka leh ee lagu maareeyo cambaarta, laakiin waxaa laga yaabaa inaysan ku habboonayn qof kasta. Haddii aad wax walaac ah ka qabto ama aad la kulanto waxyeellooyin, caawimaad ka raadso dhakhtarkaaga ama farmashiistaha.

## 4. Maxaa dhacaya haddii habkani uusan xakameynin cambaarteyda?

Haddii ay kugu soo noqnoqdaan nabarada cambaarta oo ay adag tahay in la xakameeyo, markaa tan kala hadal xirfadlahaaga caafimaadka. Waxaa laga yaabaa inaad ka faa'iidayso inaad iska ilaaliso waxyaalaha cambaarta kaaga sii daraya ee kugu sii kicinaayo, iyadoo la isticmaalayo daawayn kala duwan, ama isticmaal kiriimyada xakamaynta nabarada cambaarta laba jeer todobaadkii si looga hortago soo-baxa mustaqbalka. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan hababka kale waxaa laga heli karaa Qalabka Eczema Care Online.