

# Njia mbili bora zaidi za matibabu zinazotumika:

## MWONGOZO WA KUJITIBU UKURUTU (ECZEMA)

- Kuna aina mbili kuu za matibabu ya ukurutu
- Aina zote mbili zinahitajika kwa sababu zinaweza kusaidia kutibu ukurutu kwa namna mbalimbali



Jifunze njia za kutibu ukurutu kupitia:

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

### EMOLLIENTS

#### Mafuta ya kulainisha ngozi

**Kwa nini?** Hupunguza upele kwa kufungia majimaji ndani ya ngozi na kuzuia vitu vinavyoweza kudhuru ngozi.



**Aina?** Unaweza kutumia losheni, krimu, jeli au marhamu. Aina zote zina matokeo sawa, lakini huenda ukapendelea aina moja kuliko nyingine. Chagua uipendayo: [www.bristol.ac.uk/eczema](http://www.bristol.ac.uk/eczema)



**Wapi?** Inaweza kutumika **sehemu zote** za mwili.



**Lini?** Paka kwenye ngozi **kila siku**. Mafuta ya kulainisha ngozi yanatumika wakati ambapo ukurutu umeenea na wakati ambapo ngozi haina ukurutu.



**Ni salama?** **Ndio**. Wakati mwingine watu husema inawasha pale wanapopaka mara ya kwanza, ila hali hii hupoa baada ya muda mfupi.



### TOPICAL CORTICOSTEROIDS

#### Dawa za kutibu magonjwa ya ngozi

**Kwa nini?** Hutibu upele ambapo ngozi imeharibika au inawasha kuliko kawaida.

**Aina?** Unaweza kutumia krimu au marhamu. Ukurutu kiasi kwa kawaida hutibiwa kwa krimu inayotibu upele kidogo. Ukurutu wa wastani au sugu au ukurutu unaozidi kuwa mbaya unaweza kuhitaji krimu kali zaidi ya kutibu upele.

**Wapi?** Upele ukitokea, paka kiasi kidogo eneo lenye upele wa ukurutu. Unaweza kuhitaji aina mbalimbali kwa sehemu tofauti za mwili, kwa mfano, usoni.

**Lini?** Anza kutumia mara moja kwa siku **mara tu unapoona upele** ili kuudhibiti kwa haraka. Baada ya upele kutibiwa, endelea kutumia kwa siku mbili zingine. Ikiwa utatumia kwa zaidi ya wiki 4 (au wiki 2 kwa watoto), jadiliana na daktari wako kuhusu hili.

**Ni salama?** **Ndio**. Krimu za kutibu upele ni salama ikiwa maelekezo hapo juu yatafuatwa. Usipotibiwa, upele wa ukurutu unaweza kuleta matatizo mabaya zaidi.

# Maswali Yanayoulizwa Mara kwa Mara



Jifunze njia za kutibu ukurutu kupitia:

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

## 1. Mwongozo huu ni kwa ajili ya nani?

Mwongozo huu ni kwa ajili ya wataalamu wa afya ili kushirikisha taarifa zinazothibitishwa kwa ushahidi kuhusu matibabu ya ukurutu kwa wagonjwa na wazazi wa watoto wenye ukurutu. Njia hii ya matibabu ni sahihi kwa watu wa rika zote. Imekusudiwa kutumiwa katika upasuaji wa GP na maduka ya dawa.

## 2. Taarifa hii inathibitishwa kwa ushahidi gani?

Taarifa hii imetokana na maoni ya kiwango cha juu cha majaribio ya tiba kuhusu matibabu haya (yanayojulikana kama ukaguzi wa Cochrane), ushahidi mwingine muhimu wa majaribio ya kitiba, na maoni kutoka kwa wagonjwa, wazazi na wataalamu wa afya.

Soma makala za tafiti zilizotumiwa kupitia:

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

## 3. Vipi kama nina wasiwasi kuhusu kutumia njia hii?

Matibabu haya ni moja ya njia zinazotumika zaidi, salama zaidi, na fanisi zaidi za kutibu ukurutu, lakini huenda yasimfae kila mtu. Ukiwa na wasiwasi wowote au ukipata madhara yoyote, tafuta msaada kutoka kwa daktari wako au mfamasia.

## 4. Vipi kama njia hii haitatibu ukurutu wangu?

Ikiwa unapata upele mara kwa mara ambao ni ngumu kuutibu, basi jadiliana na mtaalamu wako wa afya kuhusu hili. Unaweza kunufaika kwa kuepuka mambo yanayoweza kufanya ukurutu wako kuwa mbaya zaidi, kutumia matibabu tofauti, au kutumia krimu yako ya kutibu upele mara mbili kwa wiki ili kuzuia upele katika siku za usoni.

Taarifa zaidi kuhusu njia zingine inaweza kupatikana katika Eczema Care Online Toolkit.