Eczema Care Online

# دو علاج مؤثر ثابت ہوئے ہیں:

## ایگزیما کی خود سے دیکھ بھال کے لیے رہنمائی

- ایگزیما کے دو اہم علاج ہیں۔
- دونوں کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ یہ ایگزیما کو مختلف طریقوں سے قابو میں رکھنے میں مدد دیتے ہیں

ایگزیما پر قابو پانے کے مزید طریقوں کے بارے میں یہاں پر جانیں:

EczemaCareOnline.org.uk

### ایمولیئنٹس
## موئسچرائزنگ کریمیں

**کیوں؟** یہ جلد میں پانی بند کر کے اور خارش کا باعث بننے والی چیزوں کو باہر روک کر، **خارش کے بھڑک اٹھنے** کو کم کرتی ہیں۔

**قِسم؟** آپ **لوشن، کریم، جیل یا مرہم استعمال کر سکتے ہیں۔** تمام اقسام یکساں طور پر مؤثر ہوتی ہیں، لیکن آپ ایک قسم کو دوسری پر ترجیح دے سکتے ہیں۔ اپنے لیے صحیح کا انتخاب کریں: www.bristol.ac.uk/eczema

**کہاں؟** **پورے** جسم پر استعمال کر سکتے ہیں۔

**کب؟** **ہر روز** جلد پر استعمال کریں۔ موئسچرائزنگ کریمیں ایگزیما کے بھڑک اٹھنے کے دوران استعمال کی جاتی ہیں اور جب جلد ایگزیما سے صاف ہو جاتی ہے۔

**کیا یہ محفوظ ہوتی ہیں؟** **جی ہاں۔** جب آپ انہیں پہلی دفعہ لگاتے ہیں تو کبھی کبھار لوگوں کو ان سے چبھن محسوس ہوتی ہے، لیکن یہ مسئلہ تھوڑے وقت کے بعد ٹھیک ہو جانا چاہیے۔

### ٹاپیکل کورٹیکوسٹیرائیڈز
## ایگزیما کے بھڑک اٹھنے پر قابو پانے والی کریمیں

**کیوں؟** جہاں جلد میں معمول سے زیادہ زخم یا زیادہ خارش ہو، تو یہ **خارش کے بھڑک اٹھنے کا علاج** کرتی ہیں۔

**قِسم؟** آپ **کریمیں یا مرہم استعمال کر سکتے ہیں۔** ہلکے ایگزیما کا علاج عام طور پر ہلکی نوعیت کی ایگزیما کے بھڑک اٹھنے پر قابو پانے والی کریم سے کیا جاتا ہے۔ درمیانے یا شدید ایگزیما یا ایسا ایگزیما جو بہتر نہ ہو رہا ہے، اس کے لیے ایگزیما کے بھڑک اٹھنے پر قابو پانے والی ایک طاقتور کریم کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

**کہاں؟** ایگزیما کے بھڑک اٹھنے کے دوران، ایگزیما کے بھڑک اٹھنے والے حصے کو ڈھانپنے کے لیے ایک پتلی سی تہہ لگائیں۔ آپ کو جسم کے مختلف حصوں کے لیے مختلف اقسام کی ضرورت ہو سکتی ہے، مثال کے طور پر، چہرے پر۔

**کب؟** **جیسے ہی آپ کو بیماری کا بھڑک اٹھنا محسوس ہو**، تیزی سے قابو پانے کے لیے دن میں ایک بار استعمال کرنا شروع کریں۔ بھڑک اٹھنے پر قابو پانے کے بعد، مزید دو دن تک استعمال جاری رکھیں۔ اگر آپ انہیں 4 ہفتوں (یا بچوں میں 2 ہفتوں) سے زیادہ سے استعمال کر رہے ہوں، تو اپنے ڈاکٹر سے اس سلسلے میں بات کریں۔

**کیا یہ محفوظ ہوتی ہیں؟** **جی ہاں۔** اوپر دی گئی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے ایگزیما کے بھڑک اٹھنے پر قابو پانے والی کریموں کا استعمال محفوظ ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو ایگزیما کے بھڑک اٹھنے سے مزید سنگین مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

Eczema Care Online

# اکثر پوچھے گئے سوالات

ایگزیما پر قابو پانے کے مزید طریقوں کے بارے میں یہاں پر جانیں:

EczemaCareOnline.org.uk

**1. یہ رہنمائی کس کے لیے ہے؟**

یہ رہنمائی صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ورانہ ماہرین کے لیے ڈیزائن کی گئی ہے تاکہ ایگزیما کے علاج کے بارے میں ثبوتوں پر مبنی معلومات کا ایگزیما کے مریضوں اور بچوں کے والدین کے ساتھ اشتراک کیا جا سکے۔ علاج کا یہ طریقہ ہر عمر کے لوگوں کے لیے موزوں ہے۔ یہ GP سرجریوں اور دوا خانوں میں استعمال کے مقصد کے لیے ہے۔

**2. یہ معلومات کس ثبوت پر مبنی ہے؟**

یہ معلومات ان علاجوں پر طبی تجربوں کے اعلیٰ معیار کے جائزوں (جنہیں کوچرین (Cochrane) جائزوں کے نام سے جانا جاتا ہے)، طبی تجربوں کے دیگر اہم ثبوتوں اور مریضوں، والدین اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ورانہ ماہرین کی رائے پر مبنی ہے۔

استعمال شدہ تحقیقی مقالے یہاں تلاش کریں:

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

**3. اگر مجھے یہ طریقہ استعمال کرنے کے بارے میں خدشات ہوں، تو کیا ہو گا؟**

علاج کا یہ طریقہ ایگزیما سے نمٹنے کے لیے سب سے زیادہ استعمال ہونے والے، محفوظ ترین اور مؤثر طریقوں میں سے ایک ہے، لیکن ہو سکتا ہے کہ یہ سب کے لیے موزوں نہ بھی ہو۔ اگر آپ کو کوئی تشویش ہو یا آپ کو کسی قسم کے مضر اثرات کا سامنا ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا فارماسِسٹ سے مدد لیں۔

**4. اگر یہ طریقہ میرے ایگزیما پر قابو نہ پائے، تو کیا ہو گا؟**

اگر آپ کو بیماری کے بار بار بھڑک اٹھنے کا مسئلہ لاحق ہو جس پر قابو پانا مشکل ہو، تو اس کے بارے میں اپنے صحت کے پیشہ ور ماہر سے بات کریں۔ آپ کو ان چیزوں سے بچنے سے فائدہ ہو سکتا ہے جو آپ کے ایگزیما کو مزید خراب کرتی ہوں، مختلف علاج استعمال کرنے سے یا آپ ہفتے میں دو بار اپنی ایگزیما کے بھڑک اٹھنے پر قابو پانے والی کریم استعمال کر سکتے ہیں۔

دیگر طریقوں کے بارے میں مزید معلومات ایگزیما کیئر آن لائن ٹول کٹ سے حاصل کی جا سکتی ہیں۔

University of Southampton
University of Nottingham UK | CHINA | MALAYSIA
Solent NHS Trust
NIHR | National Institute for Health Research