

## طرق الوقاية و العناية بالجلد عند مرضى الاكزيما التأتبية

### ما هي طرق الوقاية و العناية بالجلد عند المرضى المصابين بالإكزيما ؟

- ترطيب الجلد بصفة متكرره ( ٣-٤ مرات يومياً)  
يفضل استعمال المراهم و مشتقات الفازلين التي لا تحوي مواد عطرية و وضعها على جلد رطب بعد الاستحمام
- حاول معرفة المواد المهيجة التي تزيد من سوء الحالة وتجنبها.  
تشمل الأشياء التي يمكن أن تفاقم الحالة الجلدية و تتضمن التعرق والإجهاد و بعض انواع الصابون والمنظفات والغبار.
- قد يعاني الرضع والأطفال من تهيجات جراء تناول بعض الأطعمة، بما في ذلك البيض والحليب وفول الصويا والقمح.  
تحدث مع طبيب طفلك عن تحديد المواد الغذائية المحتملة المسببة للحساسية.
- يفضل ان يقلل من وقت الاستحمام والدش إلى مدة تتراوح بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة. واستخدم ماء دافئاً وليس ساخناً
- قد ينصح طبيبك الاستحمام في المغطس بماء مضاف إليه كلور مبيض.  
- توصي American Academy of Dermatology الأكاديمية الأمريكية لطب الأمراض الجلدية بالاستحمام بماء مضاف إليه الكلور المبيض للمساعدة في تخفيف الحالة و تحسينها و يقلل الاستحمام بماء المضاف إليه الكلور المبيض المخفف من البكتيريا على الجلد والعدوى ذات الصلة.  
- ضع ٢/١ كوب (١١٨ مليلتر) من الكلور المنزلي المبيض، وليس الكلور المركز، إلى حوض استحمام تبلغ سعته ٤٠ جالون (١٥١ لتر) مملوء بماء دافئ.  
- انقع نفسك ابتداءً من الرقبة إلى الأسفل أو فقط المناطق المصابة من الجلد لمدة عشر (١٠) دقائق. لا تغمر الرأس. لا تستحم في المغطس بماء مضاف إليه كلور مبيض لأكثر من مرتين أسبوعياً.
- ينصح ان يستخدم الصابون المعتدل الخالي من المواد العطرية .
- الابتعاد عن استعمال القفازات التي تحوي على المطاط لانها قد تهيج الحاله و يفضل استعمال القفازات التي تكون مبطنه بالقطن اثناء استعمال المنظفات المنزلية و غسيل الاطباق .
- جفف نفسك بعناية و بلطف  
ربت على بشرتك بعد الاستحمام بلطف لتجفيفها باستخدام منشفة ناعمة وضع مرطباً بينما لا تزال بشرتك رطبة.
- لبس الملابس القطنية و الابتعاد عن لبس الملابس الصوفية
- غسل الملابس بصابون لطيف للبشره الحساسه non - bio dtergant

### هل توجد طريقة للوقايه من الاكزيما التأتبية عند الرضع اذا كان هناك تاريخ عائلي بمرض الاكزيما التأتبية ؟

لا توجد طريقة مؤكدة للوقاية من إكزيما الرضع. ولكن من المفيد الحفاظ على ترطيب الجلد حتى لو لم يكن هناك طفح واضح. ضعي كريمًا أو مرهمًا بصفة مستمرة . تدعم بعض الأدلة العلمية فكرة إمكانية خفض خطر إكزيما التأتبية مع الرضاعة الطبيعية وعن طريق تناول البروبيوتك أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية. كما تشير الأبحاث إلى أن الهلام البترولي (الفازلين) قد يساعد عند استخدامه منذ الولادة مع الأطفال المعرضين لخطر كبير من الإصابة بالإكزيما التأتبية في الوقاية من ظهور الطفح الجلدي. تستدعي الحاجة إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بالوقاية من الإكزيما التأتبية. يمكنك المساعدة في الوقاية من نوبات التهيج عن طريق تجنب المهيجات — مثل القماش المثير للحكة و بعض انواع الصابون