

جمجوم فارما  
Jamjoom Pharma

ما هي  
الإكزيما؟

العناية بالإكزيما:  
٧ نصائح أساسية  
لروتينك اليومي

منتجات جديدة؟  
جرب قبل أن تثق!

غسل الملابس  
والإكزيما: نظافة  
دون حكة

كسر دائرة التوتر:  
٦ خطوات سهلة  
لتخفيف الإكزيما

أيام عمل صديقة  
للإكزيما: تبدأ من  
هنا!

هل نظامك  
الغذائي يفاقم  
نوبات الإكزيما؟

المرطبات  
الدهنية أفضل  
صديق لبشرتك

# ECZPL<sup>ORE</sup>

تشبّع بالمعرفة، وامتلك زمام رحلتك

الالتزام: السر  
وراء تخفيف حدة  
الإكزيما

انتبه إن كنت مصاباً  
بالإكزيما: ليست  
كل أنواع اللوشن  
تناسبك

## ما هي الإكزيما؟

الإكزيما حالة جلدية التهابية غير معدية، أعراضها الحكة الشديدة والاحمرار والتقرحات وطفح جلدي متقشر. يمكن أن تؤدي إلى الألم، وتغيير لون الجلد، وظهور البثور عند البالغين، غالباً ما تظهر الإكزيما على الجزء الخلفي للركبتين، والجزء الداخلي من المرفقين، والجزء الخلفي للرقبة، والوجه.<sup>١</sup>



## العناية بالإكزيما: ٧ نصائح أساسية لروتينك اليومي

**حافظ على ترطيب جيد:** خلال ثلاث دقائق من الاستحمام، ضع طبقة سميكة من المرطب بسخاء لحبس الترطيب وحماية حاجز بشرتك.<sup>٣</sup>

**اتبع الوصفة الطبية:** ضع الدواء الموصحي الموصوف أولاً، كما هو موصوف، قبل استخدام المرطب.<sup>٣</sup>

**حافظ على النظافة:** استخدم أداة نظيفة، وليس يديك، لأخذ المرطب من العبوة لتجنب التلوث.<sup>٣</sup>

**اختر بحكمة:** استخدم المرطبات الخالية من العطور والصبغات لتقليل التهيج.<sup>٣</sup>

**اتركه يمتص جيداً:** إذا شعرت أن بشرتك لزجة بعض الشيء بعد وضع المرطب، اتركها. سيّمتص الزائد خلال بضع دقائق.<sup>٣</sup>

**ضعه بسلاسة:** ادْفئ المرطب بين يديك، ثم ضعه على بشرتك وذلكه براحة يديك للأسفل. تجنب تدليك المرطب بحركات علوية وسفلية أو دائرية.<sup>٣</sup>

**رطب بشكل متكرر:** حافظ على يديك مرطبة عن طريق وضع المرطب بعد كل غسيل أو في أي وقت تتعرض فيه للماء.<sup>٣</sup>

## المرطبات الدهنية أفضل صديق لبشرتك

المرطبات الدهنية مثل المراهم والكريمات هي أفضل رفيق لك. فهي غنية بالزيت، وتحافظ على الرطوبة وتحمي بشرتك من المهيجات. ضعها مباشرة بعد غسل يديك وتجفيفهما برفق. لتجعلها عادة، ضع مرطباً بجانب كل حوض في المنزل واحمل معك أنبوباً صغيراً لإعادة استخدام المنتج بسهولة طوال اليوم.<sup>٣</sup>



## منتجات جديدة؟ جرب قبل أن تثق!

تحقق دائماً من ملصقات المنتجات إذا كنت تعاني من حساسية تجاه بعض المكونات. عند تجربة منتج جديد، ضع كمية صغيرة على معصمك أو مرفقك واطركها دون غسل لمدة ٢٤ إلى ٤٨ ساعة. راقب المنطقة بحثاً عن علامات رد فعل تحسسي مثل الاحمرار، أو الطفح الجلدي، أو الحبوب، أو الحكة، أو الألم، أو التقشر.<sup>٣</sup>



## انتبه إن كنت مصاباً بالإكزيما: ليست كل أنواع اللوشن تناسبك

كن حذراً مع اللوشن، بعض الأنواع قد تسبب الحرقان والتحسس بسبب المواد الحافظة، خاصة على البشرة المتضررة. بدلاً من ذلك، اختر الأنواع الغنية بالزيوت المفيدة واختر كريمات اليد ومرطبات الجسم الخالية من العطور. بالنسبة للبشرة المعرضة للإكزيما، ابحث عن مكونات مثل الشوفان، وزبدة الشيا، والصابون، والجليسرين، وحمض الهيالورونيك، والفازالين، وفيتامين E، والمرطبات، والنياسيناميد.<sup>٣</sup>



## كسر دائرة التوتر: 6 خطوات سهلة لتخفيف الإكزيما

- **قل «لا»:** ضع حدوداً لتجنب الالتزام المفرط والضغط النفسية الزائدة.
- **إدارة الوقت:** قوائم «المهام» رائعة، ولكن إذا كانت تحتوي على العديد من المهام، ستجعلك تشعر بالإرهاق.
- **ممارسة الرياضة بانتظام:** قلل من هرمونات التوتر وحسن مزاجك من خلال النشاط البدني.
- **تناول وجبات صحية:** عند الشعور بالتوتر، غالباً ما نفوّت الوجبات أو نلجأ للأكل العاطفي، ونظامنا الغذائي يؤثر على صحتنا العقلية. لذلك، تناول وجبات صحية ومغذية ضروري لحماية بشرتك وإصلاحها.
- **حدد محفزات التوتر:** ضع قائمة بكل ما يتسبب لك في التوتر في حياتك وابتح عن حلول للتغلب عليه.
- **شارك مشاعرك:** اجعل من التحدث عن مشاعرك مع من حولك عادة حتى يكون لديك شبكة دعم.

التوتر محفز رئيسي لنوبات الإكزيما، ولكن التعامل معه يجب ألا يكون مرهقاً، فحتى التغييرات الصغيرة في عقليتك وأسلوب حياتك يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً.

# تذكر

يواجه ما يقرب من ثلث البالغين الذين يعانون من الإكزيما تحديات في حياتهم الأكاديمية أو المهنية، لذا فإن إدارة التوتر هي مفتاح النجاح.<sup>٥</sup>

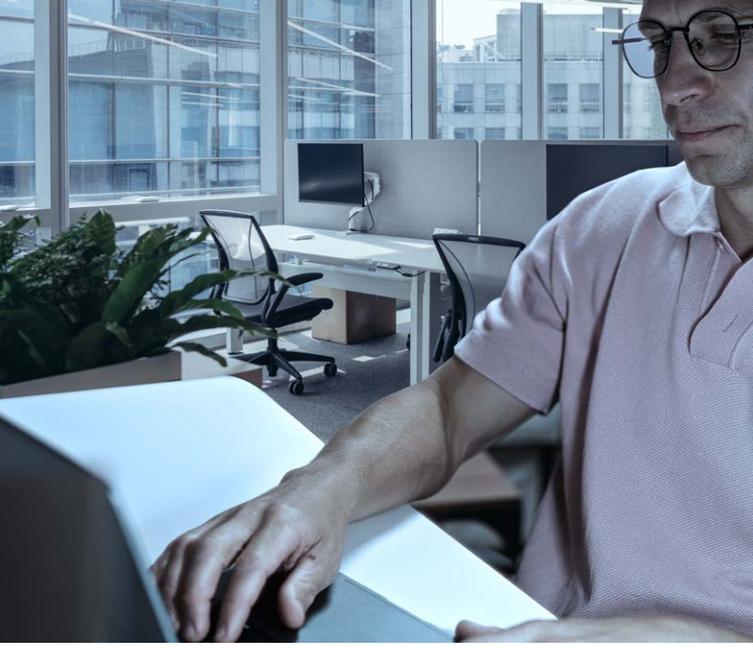


يمكن أن تصعب الإكزيما التركيز في العمل، خاصة مع وجود مهيجات مثل درجة الحرارة، والتوتر، وملابس العمل.

## أيام عمل صديقة للإكزيما: تبدأ من هنا!

### درجة الحرارة:





عند التعامل مع الإكزيما في مكان العمل، لا يقتصر الأمر على أهمية التحكم في درجة الحرارة، بل يلعب نوع الملابس التي ترتديها أيضاً دوراً رئيسياً في منع النوبات والحفاظ على الراحة طوال اليوم.

## الملابس

اختر أقمشة مخصصة مناسبة للإكزيما مثل القطن، أو نسيج الخيزران، أو الالايوسل، أو الحرير.<sup>١</sup>

اختر ملابس واسعة بياقة مفتوحة. وإذا كنت ترتدي ربطة عنق، فاترك الزر العلوي من قميصك مفتوح.<sup>١</sup>

احتفظ بملابس احتياطية في العمل للتغيير السريع إذا لزم الأمر.<sup>١</sup>

إذا لم يكن زيك مصنوعاً بالكامل من القطن، ارتد قميصاً داخلياً قطنياً تحته.<sup>١</sup>

اشتر ملابس بدون علامات (الاصقات) أو أزلهَا بنفسك.<sup>١</sup>

اغسل الملابس الجديدة قبل ارتدائها.<sup>١</sup>

إذا كنت بحاجة إلى ارتداء ماسك، ارتد ماسك قطني بنسبة ١٠٠٪ تحت معدات الوقاية الشخصية، واغسله يومياً، واعتنِ ببشرتك باستخدام المرطبات وبلسم الشفاه. نظف ورطب وجهك بعد استخدام الماسك لفترات طويلة وخذ استراحات في الهواء الطلق عندما يكون ذلك ممكناً.<sup>١</sup>

# هل نظامك الغذائي يفاقم نوبات الإكزيما؟



يؤثر نظامك الغذائي بشكل كبير على صحة بشرتك، وتحديد كيف تؤثر الأطعمة المختلفة عليك يمكن أن يساعد في تقليل أعراض الإكزيما. على الرغم من عدم وجود حمية أو غذاء معين يعالج الإكزيما، يمكنك إجراء تغييرات غذائية للوقاية من تهيج الأعراض.<sup>١</sup>

فهم تأثير النظام الغذائي على الإكزيما هو الخطوة الأولى في التحكم في الأعراض، وفي الصفحة التالية نستكشف أنواع الأنظمة الغذائية التي يمكن أن تساعد في تخفيف النوبات.



# تذكّر

شرب الكثير من الماء يومياً  
أمر حيوي للوقاية من نوبات  
الإكزيما والحفاظ على ترطيب  
بشرتك.<sup>٩</sup>

## فكر في تجربة أي من هذه الحميات التي قد تساعد على التحكم في الإكزيما:<sup>٩</sup>

**حمية البحر الأبيض المتوسط:**  
تركز على الخضروات، والحبوب  
الكاملة، والبقوليات، والأسماك الغنية  
بالأوميغا-٣ مثل السلمون، وزيت  
الزيتون من أجل الصحة العامة للجلد.

**الحمية المضادة للالتهابات:** تحد من  
استهلاك منتجات الألبان، والحبوب  
الكاملة، واللحوم الحمراء، والدقيق،  
والسكر، مع التركيز على الخضروات  
والأسماك، ما قد يساعد على تخفيف  
أعراض الإكزيما.

**الحمية الخالية من الغلوتين:** تعمل  
على تقليل الغلوتين الموجود في  
الأطعمة مثل الخبز والصلصات، وقد  
تساعد بعض الأشخاص في السيطرة  
على الإكزيما.

**حمية القضاء على الإكزيما:** تعتمد  
على الامتناع عن بعض الأطعمة  
 وإعادة تقديمها تدريجياً لتحديد  
المهيجات المحتملة.

## اختر منظفات للبشرة

**الحساسية:** استخدم منظفات الغسيل المصنَّعة خصيصًا للبشرة الحساسة، وتجنب استخدام منعمات الأقمشة المعطرة أو أوراق المجفف، لأنها قد تسبب تهيجاً.<sup>١</sup>

## استخدم الكمية

### الموصى بها فقط من

**المنظف:** اتبع الإرشادات الخاصة بالكمية الصحيحة من المنظف، لمنع تراكم الرواسب.<sup>١</sup>

## اشطف جيدًا:

استخدم كمية كبيرة من الماء لشطف المنظف من ملابسك بشكل كامل.<sup>١</sup>

# غسل الملابس والإكزيما: نظافة بدون حكة



## حدد محفزات التهيج:

ما يسبب تهيج التهاب الجلد لديك أو لدى طفلك. وتجنب تلك المحفزات للمساعدة في تقليل التهيجات.<sup>١</sup>

## احم نفسك من درجات

**الحرارة القصوى:** يمكن أن يتسبب الطقس البارد في جفاف بشرتك، ما يؤدي إلى تفاقم الإكزيما. كما يمكن أن يؤدي ارتفاع درجة الحرارة والتعرق إلى تهيج البشرة كذلك.<sup>٧</sup>

# الالتزام: سر التخفيف من حدة الإكزيما



# الالتزام بالعلاج أمر بالغ الأهمية في علاج الإكزيما.<sup>١٢</sup>

## الإكزيما حالة جلدية مزمنة متكررة تتطلب:<sup>١٣</sup>

- الالتزام اليومي بالأنظمة العلاجية التي غالباً ما تُعد خصيصاً لكل مريض بوصفة من الطبيب.
- الالتزام بالعلاج على مدى فترة زمنية طويلة كما يقرر طبيبك.
- الحفاظ على روتين مستمر للعناية بالبشرة.

زيادة الالتزام أمر  
ضروري من أجل:  
تحسين نتائج المرض،  
ما يؤدي بدوره إلى  
تحسين جودة الحياة  
وتقليل العبء  
الاقتصادي.<sup>١٤</sup>

سوء الالتزام بعلاج  
الإكزيما يمكن أن يكون  
عاملاً رئيسياً في  
الحد من تأثير العلاج  
على المرض.<sup>١٤</sup>



جمجوم فارما  
Jamjoom Pharma

# ECZPLORE

تشبّع بالمعرفة، وامتلك زمام رحلتك

للمراجع، امسح هنا.

