

ECZPL^{ORE}

تشبع بالمعرفة، وامتلك زمام رحلتك



هل يمكن أن تؤدي البيئة المحيطة بهم إلى تفاقم الإكزيما؟



دليلك لاستخدام منتجات جديدة للعناية ببشرة طفلك المصابة بالإكزيما

الكورتيزون الموضعي: عدو أم صديق؟



حول تحديات الإكزيما إلى محفزات للثقة



مجموع فارما
Jamjoom Pharma

هل الإكزيما تحت السيطرة أثناء ممارسة طفلك للرياضة؟

هل يمكن أن يساعد روتين النوم على علاج الإكزيما عند طفلك؟

أكسر الصمت، وافهم الإكزيما اليوم

اجعل العناية بالإكزيما لعبة ممتعة!

اكتشف الإكزيما قبل أن تتفاقم

اشرح لهم الإكزيما بطريقة يفهمونها

العودة إلى المدرسة: بعين الإكزيما





أشعر بالحكة يا أمي. يزعجني هذا. دومًا أتساءل لماذا يحكني جلدي دائمًا؟

ما لي أرى أنك تحكين جلدي مرة أخرى؟

لأن لديك شيئًا يسمى الإكزيما.

اكتشف الإكزيما قبل أن تتفاقم

الإكزيما، هي حالة جلدية غير معدية، تسبب جفافًا والتهابًا وحكة في الجلد، خاصةً عند الأطفال. يمكن أن تؤدي النوبات الحادة إلى احمرار وألم وحكة شديدة، ما يؤدي في كثير من الأحيان إلى حك الجلد، الذي يؤدي إلى اضطراب النوم. وقد يتسبب الجفاف في تشقق الجلد ونزيفه، ما يزيد من خطر الإصابة بالعدوى.

اكسر الصمت، وافهم الإكزيما اليوم

كل طفل يعاني منه يشعر أن جلده غير مرتاح، ولكن شرح الإكزيما يتطلب نهجًا مخصصًا يعتمد على عمرهم وفهمهم، ومن الضروري شرح الإكزيما لهم بوضوح وبساطة.



اشرح الإكزيما بطريقة يفهمونها



قل:

"بشركت تحتاج إله مساعدة بسيطة،
لذا سنعطيهما دفعة".

وضح:

"نستخدم هذه الكريمات الخاصة لكي تشعروا
بالتحسن". (ضع المرطب أثناء التحدث)



نفذ:

شجع طفلك على المشاركة واشرح له سبب
فعل ذلك لتبين له أن الأمر يقع فيه دائرة
تحكمه.



راجع:

احتفل بجهد طفلك بالكثير من الثناء، واجعل
رحلته مع الإكزيما مغامرة إيجابية.



أعلم أن الأمر قد يكون صعبًا.
الإكزيما قد تجعلك تشعرين أنك
مختلفة، لكنها لا تغير من كونك
طفلة رائعة.
أشياء مثل النوم، ممارسة
الرياضة، وحتى الذهاب إلى
المدرسة قد تكون صعبة
بعض الشيء مع الإكزيما، لكن
تذكري دومًا أننا سنتجاوز هذه
التحديات معًا.

في المدرسة، يسألني
الأطفال عن بشرتي
أحيانًا. يجعلني ذلك
أشعر بالخجل. أشعر
أنني مختلفة.



العودة إلى المدرسة: بعين الإكزيما!

ففي بداية العام الدراسي، تحدث مع معلم طفلك عن الإكزيما. يمكن للمعلم واسع الاطلاع أن يساعد طفلك على إدارة حالته جسديًا وعاطفيًا. إذا كان طفلك يتناول أدوية، نسق مع ممرضة المدرسة لضمان روتين سلس وجيد لطفلك.^٣

بدائل صديقة للإكزيما:

إذا كان التعرق يمثل مشكلة، اقترح أنشطة إبداعية أو منخفضة الحدة مثل
الموسيقى، أو الفن، أو الكتابة، أو صناعة الأفلام كبديل لطفلك.^٣



أشياء ضرورية في حقيبة المدرسة - عليك معرفتها:

حضر حقيبة لمساعدة طفلك على إدارة الإكزيما في المدرسة، تشمل:



قفازات للتعامل
مع المهيجات



كريم مرطب أو
مرهم



منظف خفيف



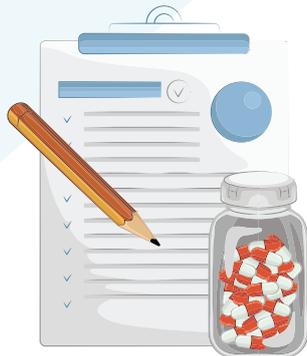
معقم يدين
خال من
الكحول



ضمادات لاصقة
وضمادات شاش



ملابس واقية



تعليمات مكتوبة عن الأدوية
والمحسسات والأنشطة غير
المسموحة

دليلك لاستخدام منتجات جديدة للعناية ببشرة طفلك المصابة بالإكزيما



إذا كنت تعلم أن طفلك يعاني من حساسية تجاه مكون معين، تحقق من ملصق المنتج قبل شرائه.

عند استخدام منتج جديد لأول مرة، ضع كمية صغيرة (بحجم حبة البازلاء تقريباً) على مكان النبض على معصم طفلك أو عند ثنية الكوع. لا تغسل المنطقة لمدة ٢٤ إلى ٤٨ ساعة وراقب أي رد فعل تحسسي، مثل الاحمرار أو الطفح الجلدي أو أي شكل من أشكال البثور على الجلد، أو الحكة، أو الألم، أو التقشر.

ودائماً استشر الطبيب^٤.

اجعل العناية بالإكزيما لعبة ممتعة!

تعليم الأطفال الصغار طريقة التعامل مع الإكزيما يمكن أن يكون تجربة ممتعة حقاً. حيث يعد وضع المرطبات بانتظام أمراً محورياً ومهماً، وتحويله إلى نشاط ممتع لطفلك يساعد على ترسيخ عادات العناية الشخصية مدّة الحياة.

إليك الطريقة لتحويل هذا النشاط الروتيني إلى لعبة ممتعة:



خصص وقتاً
للعب بالدمى:

قبل أن يصبح طفلك جاهراً لوضع المرطبات بنفسه، دعه يتدرب على دمية بلاستيكية مفضلة أو لعبة. إنها طريقة ممتعة ومرحة لجعل الطفل متحمس للأمر بينما يتعلم الأساسيات.



وضّح القوة السحرية
للعلاج:

يكون الأطفال أكثر ميلاً للالتزام بروتين العناية بالإكزيما عندما يفهمون السبب. استخدم لغة بسيطة وصديقة للأطفال لشرح ماهية الإكزيما ولماذا يعد وضع المرطبات والستيرويدات الموضعية مثل تقديم يد العون لبشرتهم.



ابدأ بمنطقة
صغيرة أولاً:

عندما يصبح طفلك مستعداً لمحاولة وضع المرطب لنفسه، ابدأ بمنطقة واحدة فقط، مثل الذراع. ومع زيادة ثقته، توسع تدريجياً لتشمل أجزاء أخرى من الجسم، محولاً ذلك إلى مغامرة خطوة بخطوة.



اجعله نشاطاً
عائلياً:

اجعل وضع المرطبات نشاطاً عائلياً. ضعها لنفسك بينما يقوم طفلك بالشيء نفسه. إذا انضم شقيق أكبر إلى النشاط، يصبح الأمر تجربة ممتعة وحميمية تعزز أهمية العناية الذاتية.



لكن الأمر صعب يا أمي،
أحيانًا لا أستطيع النوم
جيدًا لأن الحكمة قد
تكون شديدة جدًّا.

هل يمكن أن يساعد روتين النوم على علاج الإكزيما عند طفلك؟

الأطفال المصابون بالإكزيما غالبًا ما يعانون من اضطرابات النوم، ما يمكن أن يؤثر على صحتهم بشكل عام. قلة النوم لا تزيد من خطر الإصابة بعدوى وزيادة الحساسية للألم فقط، بل تؤثر كذلك على قدراتهم الإدراكية وسلوكهم وصحتهم النفسية.^٥

فلنصنع لهم روتينًا هادئًا قبل النوم:

وقت منتظم للنوم:

الاستمرارية هي المفتاح. يساعد تحديد وقت ثابت للنوم على تنظيم نمط نوم طفلك.



الهواء الطلق والتمارين:

تأكد من أن طفلك يحصل على الكثير من الهواء النقي ويقوم بنشاط بدني كاف خلال النهار لتعزيز تجربة نوم أفضل.



طعام مناسب:

يجب تجنب الوجبات الثقيلة والكافيين في وقت متأخر من المساء.



لا للأجهزة الإلكترونية:

أطفئ جميع الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعة على الأقل.



أجواء هادئة:

ضع روتينًا مهدئًا قبل النوم يتطلع إليه طفلك كل ليلة.



العناية بالإكزيما لتحسين النوم:

الاستحمام والترطيب:

اجعل وقت الاستحمام جزءاً من الروتين الليلي. رطب الجلد فوراً بعد الاستحمام لتهدئة بشرة طفلك، وتخفيف الانزعاج، وتقليل النوبات الحادة، وتحسين الاستجابة للعلاج.^{٨،٧}



الكمامات الباردة:

ضع كمامات باردة على المناطق المصابة بالحكة لتهدئة الجلد قبل النوم.^٩

تجنب المهيجات:

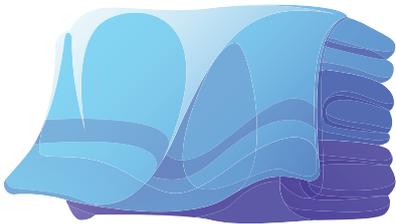
حدد مهيجات الإكزيما لطفلك وتجنبها، مثل ارتفاع درجة الحرارة أو الأقمشة الصوفية أو منتجات العناية بالبشرة المعطرة.^٧



اختيار المنتجات الملائمة للإكزيما:

المرطبات:

اختر الكريمات أو المراهم الخالية من العطور والصبغات (بدلاً من اللوشن) للحفاظ على ترطيب بشرة طفلك وراحته.^{١٠}



الأقمشة:

ألبس طفلك أقمشة ناعمة ملائمة للإكزيما مثل القطن أو نسيج البامبو أو الحرير لتقليل التهيج وضمان نوم جيد ليلاً.^{١١}



حقًا؟ كيف؟

هل تعلمين أن هناك طرق
يمكننا مساعدة بشرتك بها
لتشعري بالتحسن وتسهل
حياتك؟

حسنًا، نحتاج إلى معرفة
ما الذي يحفز الإكزيما لديك
لنتجنبه.

هل يمكن أن تؤدي البيئة المحيطة بهم إلى تفاقم الإكزيما؟

يمكن أن تحفز العوامل البيئية المختلفة الإكزيما، ما يؤدي إلى نوبات حادة تختلف من طفل لآخر. قد يكون من الصعب تحديد هذه المحفزات، حيث قد لا تكون ردود الفعل فورية أو واضحة.^{١٢}

العطور:

ابتعد عن المنتجات المعطرة، حيث يمكن أن تعمل العطور كمحفزات حساسية تنتقل عن طريق الهواء، ما يؤدي إلى تفاقم الإكزيما.

الصابون والماء:

تجنب الغسيل بالماء العادي واستخدام الصابون أو حمام الفقاعات. هذه الأمور تتلف الجلد، ما يسبب مزيدًا من الجفاف والتهيج.

اللعب المبلل والفضوي:

رطب يدي طفلك قبل الأنشطة المختلفة مثل اللعب بالرمال، أو الماء، أو الألوان، أو الصلصال، ثم اغسل يديه بمادة بديلة للصابون بعد ذلك، ثم أعد وضع المرطبات.

العرق:

تجنب ارتفاع درجة حرارة الجسم عن طريق اختيار الملابس القطنية التي تسمح للبشرة بالتنفس للحفاظ على برودة وراحة طفلك.

حمامات السباحة:

احم جلد طفلك من الكلور عن طريق وضع طبقة من المرطب قبل السباحة بـ ٣٠ دقيقة إلى ساعة. بعد ذلك، إذا كان الماء المستخدم في حمامات المسبح مضافًا إليه الكلور، فليكن الاستحمام في المنزل ويُعاد وضع المرطب فورًا.

هل الإكزيما تحت السيطرة أثناء ممارسة طفلك للرياضة؟

ساعد طفلك على البقاء نشيطاً دون التسبب فيه تفاقم الإكزيما، وذلك باستخدام هذه النصائح التي يوصي بها أطباء الجلدية.^{١٣}

انتقاء الملابس بعناية:

تأكد من أن طفلك يرتدي ملابس قطنية فضفاضة وتسمح لبشرته بالتنفس لتقليل التهيج. إذا كان الزبي الرياضي الموحد مطلوباً، قم بهذه الخطوات لتقليل الانزعاج:^{١٣}

اغسل الزبي الجديد قبل ارتدائه.



أزل أي علامات (لاصقات) تسبب الحكّة.

غظ الطبقات الخشنة بالحرير.



اختر مقاساً فضفاضاً.



غسيل لا يسبب التهيج:

تجنب التهيج عن طريق غسل ملابس طفلك بمنظف خال من العطور والصبغات. وإذا كنت تستخدم منعّم الأقمشة، اختر واحداً خالياً من العطور. وللحصول على ملابس أكثر نعومة، جفها في المجفف بدلاً من تعليقها.

كن نشيطاً وابق هادئاً:

لتجنب ارتفاع درجة حرارة طفلك يجب عليه أن يأخذ فترات راحة أثناء ممارسة الرياضة، ويشرب الماء البارد، وإن أمكن، يرتدي قميصاً مبللاً بالماء البارد.



وماذا بعد ممارسة الرياضة:

بعد كل نشاط بدني، من الضروري الاستحمام سريعاً بماء دافئ (وليس ساخناً)، واستخدام منظف مناسب للإكزيما وتجفيف الجلد بلطف باستخدام منشفة نظيفة من المنزل. ولا تنس وضع مرطب مناسب للإكزيما فوراً بعد ذلك.



بعض الأدوية، مثل الكريمات التي تحتوي على الكورتيزون الموضعي المناسب، يمكن أن تساعد كثيرًا عندما تكون بشرتك متهيجة. هي لا تؤلم، ونحن نستخدمها بحذر. لا تخافي، أنا دائمًا أسعى لأقدم لك الأفضل.



الكورتيزون الموضعي: عدو أم صديق؟

كريمات ومراهم الكورتيزون الموضعية، المعروفة باسم "الستيرويدات الموضعية"، تعد جزءاً أساسياً في التعامل مع إكزيما الجلد. يصفها متخصصو الرعاية الصحية، وهي مضادة للالتهابات ويمكنها تحسين الحالة بشكل كبير.

لكن على مر السنين، أدت الحذر المبالغ فيه من الآثار الجانبية للكورتيزون الموضعي إلى خوف غير مبرر. وتدفع "فوبيا الكورتيزون" العديد من المرضى وعائلاتهم إلى عدم معالجة الإكزيما بالشكل المناسب، حتى عندما يكون الكورتيزون هو الحل الأمثل.

عادةً ما يقلق الأهالي، بشكل خاص، من الأضرار طويلة المدى على بشرة أطفالهم. ويزيد من هذا القلق النصائح المتضاربة من مصادر متنوعة، بما في ذلك الأطباء، الصيدلة، الأصدقاء، العائلة، ووسائل الإعلام. الحقيقة هي أن استخدام علاجات الكورتيزون الموضعية بشكل صحيح، آمن وفعال جداً لمعظم المصابين بالإكزيما.^٤



الإكزيما الحادة غالباً ما تؤدي إلى تشقق الجلد، وتعد علاجات الكورتيزون الموضعية واحدة من أفضل العلاجات التي تساعد على شفاء الجلد وعودته إلى حالته الطبيعية.^٤



"لا يجب استخدام علاجات الكورتيزون الموضعية على الجلد المتشقق أو النازف".

من النادر جداً، ولكن الاستخدام طويل الأمد لعلاجات الكورتيزون الموضعية قد يسبب أحياناً زيادة طفيفة ومؤقتة في نمو الشعر الناعم في المناطق المعالجة؛ وهذا التأثير الجانبي نادر وعادة ما يكون بسيطاً.^٤

"ستجعل علاجات الكورتيزون الموضعية طفلي مشعراً".

تذكر.

ليست جميع أنواع علاجات الكورتيزون مناسبة لكل الفئات العمرية، لذلك من المهم استشارة الطبيب لضمان استخدام العلاج المناسب لكل حالة خاصة. يمكن أن يساعد الاستخدام الصحيح لهذه الأدوية في التحكم في الإكزيما وتوفير الراحة دون المخاطر التي قد تدهيها الخرافات.^{١٥}



حوّل تحديات الإكزيما إلى محفزات للثقة

يمكن أن تؤثر الإكزيما بشكل كبير على حياة طفلك، بدءاً من ليل بلا نوم للعائلة بأكملها وصولاً إلى الألم والحكة المستمرة. كما يمكن أن تتسبب في تحديات نفسية مثل الشعور بالإحراج والتعرض للسخرية أو التتمر، وقد تمنع طفلك من المشاركة في الأنشطة اليومية مثل الرياضة.^{١٦}

لكن هناك أمل. توعيتك وتوعية طفلك حول الإكزيما يمكن أن تحدث فرقاً حقيقياً، ما يحسن جودة الحياة، ويخفف من حدة الأعراض، ويعزز الشعور بالراحة النفسية.^{١٧}

عن طريق فهم طريقة تأثير الإكزيما على الحياة اليومية، يمكننا تحسين استراتيجيات العلاج والإدارة لمساعدة طفلك على العيش براحة أكثر وثقة أكبر.

للمراجع، امسح هنا

