

ECZPLORE

Navigate Knowledge, Redefine Eczema Journey



دليل سريع
للتعامل مع الإكزيما



نسخة الأطفال



العناية الذكية ببشرة صغيرك



افعل

وفّر لطفلك حمامًا يوميًا أو يوميًا بعد يوم لمدة
١٠-٥ دقائق في ماء دافئ معتدل الحرارة.



اجعل وقت الاستحمام جزءًا من الروتين الليلي.



استخدم منظفًا لطيفًا وخاليًا من الصابون على
المناطق المتعرقة (الإبطان، الرقبة، منطقة
الحفاض) وكذلك على اليدين والقدمين.



ضع الدواء الموصوف على مناطق الطفح الجلدي،
ومرطبًا على الجلد المحيط بها.



رطب البشرة فورًا بعد الاستحمام لتهدئة بشرة
طفلك.



يجب الاستمرار في استخدام المرطب حتى بعد
زوال الطفح.



العناية الذكية ببشرة صغيرك



افعل

ضع مرهمًا مثل الفازلين أو كريمات ترطيب خالية من العطور على كامل الجسم فور الانتهاء من الاستحمام (بينما البشرة لا تزال رطبة) يوميًا.



انتظر حتى يمتص الجلد المرطب قبل ارتداء الملابس.



استخدمه واقياً من الشمس معدني الأساس، لكن جرّبه أولاً على مناطق صغيرة للتأكد من أنه لا يسبب تهيجًا.



ضع كمادة باردة على المناطق التي تشعر بالحكة لتهدئة البشرة قبل النوم.



جفّف الجلد باستخدام الضغط الخفيف.



حافظ على الأظافر قصيرة لتقليل الضرر الذي قد يلحق بالبشرة.



العناية الذكية ببشرة صغيرك



لا تفعل

لا تستخدم فقاعات الاستحمام في ماء الحمام.



تجنّب قدر الإمكان استخدام الصابون المضاد
للبكتيريا سواء كان على شكل قالب أو سائل.



ابتعد عن واقيات الشمس التقليدية.



لا تستخدم منعمات الأقمشة أو أوراق التجفيف
في النشافة.



لا تفرك بشرة طفلك بأي أداة خشنة.



عادات بسيطة، ونتائج مهدئة



افعل

ارتد ملابس قطنية فضفاضة وغير ضيقة،
خصوصًا ما يتعلق بملابس النوم.



استخدم ملايات ووسائد قطنية ناعمة ذات
عدد خيوط مرتفع.



اغسل الملابس وأغطية الفراش بدرجة حرارة
٦٠ مئوية.



استخدم كوب قياس لتحديد كمية الكلور
المطلوبة بدقة، ثم أضفها إلى الماء.



استعمل منظفات غسيل لطيفة، خالية من
العطور، ومضادة للحساسية.



فكر في عمل حمام كلور أحيانًا لقتل البكتيريا
غير المرغوبة في مناطق الجلد المصابة بالإكزيما.



نظّف بالمكنسة الكهربائية أسبوعيًا، بما في
ذلك المراتب والوسائد



عادات بسيطة، ونتائج مهدئة



لا تفعل

تجنّب الأقمشة القطنية الثقيلة والبوليستر،
والقمصان المصنوعة من هذه المواد، وملءات
الصوف.



قلّل قدر الإمكان من تعرّض طفلك للمهيجات
مثل الدخان، والغبار، والصوف، ووبر الحيوانات.



لا تستخدم منعّم الأقمشة.



حافظ على الحد الأدنى من الأثاث والأقمشة
الناعمة في المنزل.



تجنّب استخدام طارد الحشرات الذي يحتوي على
مادة DEET.



الحكمة لا تمنع المتعة: الإكزيما وعادات اللعب



افعل

إذا كان لدى طفلك ألعاب قماشية، يمكنك وضعها في المجمد لمدة ١٢ ساعة للقضاء على حشرة الغبار المنزلي.



فكر في استخدام جهاز ترطيب بخار بارد في غرفة طفلك خلال الصيف الجاف وأشهر الشتاء الباردة.



شنت انتباه طفلك عن الحكمة بألعاب تشغل يديه، مثل الطهي، أو لعب الورق، أو الليغو، وغيرها.



يجب أن يأخذ طفلك فترات استراحة، ويشرب ماءً بارداً، وإذا أمكن، يرتدي قميصاً مبللاً بماء بارد لتجنب ارتفاع حرارة الجسم.



بعد كل نشاط بدني، من الضروري أخذ حمام سريع بماء دافئ (وليس ساخناً).



الحِكمة لا تمنع المتعة: الإكزيما وعادات اللعب



افعل

جفّف العرق بلطف باستخدام مناشف نظيفة.



امسح المعدات المشتركة قبل الاستخدام لمنع انتقال البكتيريا.



اختر ملابس تقلّل التعرق والاحتكاك.



اغسل دائماً الزيّ الجديد وملابس التمارين قبل أن يرتديها طفلك.



لا تفعل

تجنّب اللعب (إلا عند ارتداء القفازات) بالمعجون، أو الصلصال، أو الرمل الحركي.



حاول عدم قول "لا تحكّ"، وبدلاً من ذلك كافئ السلوك الإيجابي الذي يساعد على تخفيف الحكّة.



الرياضة بلا حواجز



افعل

يجب أن يرتدي طفلك ملابس قطنية فضفاضة وأن يزيل البطاقات أو الملصقات.



غطّ الخياطات التي قد تهيجّ بشرة الطفل بالحريير.



اغسل جميع الملابس والزيّ الجديد قبل أن يرتديه طفلك.



استخدم قطع قماش أو مناشف مبردة عند الحاجة.



قبل الذهاب إلى المسبح:

- ضع طبقة من المرطب أو أحد المستحضرات الدهنية السميكة، ليها واق من الشمس، لحماية البشرة.



بعد السباحة:

- نظّف الجسم بمنظف لطيف واشطفه بماء دافئ.
- جفّف الجلد باستخدام الضغط الخفيف باستخدام منشفة نظيفة.
- بينما لا تزال البشرة رطبة قليلاً، ضع المرهم الطبي إذا لزم الأمر، ثم طبقة من المرطب.



لا تفعل

تجنّب المسابح التي تحتوي على الكلور، واقتصر على وقت قصير في المسبح العام عند أوّل سباحة في الصيف.



التعليم المدرسي مع الإكزيما



افعل

جهّز حقيبة مدرسية تحتوي على المستلزمات الأساسية مثل:
• مرطب/مستحضر دهني • منظف لطيف • معقم يدين خالٍ من الكحول
• قفازات (لأعمال الفن أو التنظيف) • ضمادات
• تعليمات مكتوبة بخصوص الأدوية والعناية



اختر ملابس فضفاضة من القطن الخالص 100%، إذا كان الزي
المدرسي مصنوعاً من ألياف صناعية، دع طفلك يرتدي
طبقة قطنية رقيقة تحتها.



شجّع طفلك على إزالة بعض الطبقات إذا شعر بالحرارة،
وأن يجلس بعيداً عن المدافئ أو النوافذ المشمسة.



أبلغ المعلمين بروتين العناية بالبشرة، وتأكد من أن طفلك
يستطيع الوصول إلى حقيبة العناية الخاصة به أثناء
الرحلات.



لا تفعل

لا تدع طفلك يجلس بالقرب من مصادر الحرارة أو يرتدي
طبقات كثيرة من الملابس.



لا تحكّ البشرة بالأيدي المتسخة.



لا تعرض طفلك للمهيجات أثناء الأنشطة؛ وفّر له قفازات للأنشطة
الفوضوية (مثل الرسم، أو اللعب بالرمل أو الطين، أو التنظيف).



فهم العلاقة بين النظام الغذائي والإكزيما



افعل

احرص على شرب الماء طوال اليوم للحفاظ على الترطيب.



تناول الكثير من الفواكه والخضروات، ويفضل أن تكون عضوية متى أمكن ذلك.



تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون والرنجة، فهي غنية بالأحماض الدهنية أوميغا-3.



فكر في إضافة الأطعمة الغنية بمادة الكيرسيتين، مثل: التفاح، والتوت، والكرز الداكن، والعنب الأحمر، والبروكلي.



لا تفعل

تجنّب الحبوب المكررة والسكريات.



ابتعد عن الأطعمة المعالجة.



تجنّب الأطعمة الحمضية مثل الحمضيات.



قلّل من منتجات الألبان.



ECZPLORE

Navigate Knowledge, Redefine Eczema Journey

دليل سريع

