

ECZPLORE

Navigate Knowledge, Redefine Eczema Journey

السفر

تغيرات
البلوغ

الرياضة

المشاعر

الطعام

العلاج

جوجل

وقت
الشاشات

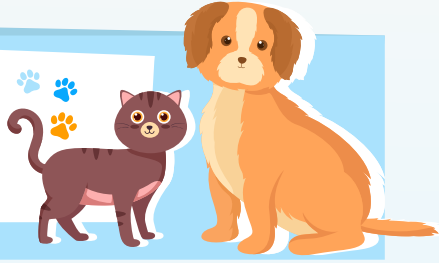
الطقس

الحيوانات
الأليفة





الأصدقاء ذوو الفراء
والحكة الجلدية:
هل يمكن أن تزيد الحيوانات
الأليفة من الإكزيما؟



هل يمكن أن تجعل الحيوانات الأليفة الإكزيما أسوأ؟

الحيوانات الأليفة تجلب الفرح والمرح وتعلم الأطفال المسؤولية،
لكنها أحياناً قد تجعل التعامل مع الإكزيما أصعب.

ليس دائماً يا حبيبي. الأمر ليس في الفراء فقط،
بل في القشور الصغيرة من الجلد التي تُسمى
"وبر الجلد" وحتى لعاب الحيوان، وهذه
قد تهيج بشرتك أحياناً.
لكن هناك طرق تساعدك على الاستمتاع
بحيوانك الأليف مع الحفاظ على بشرتك آمنة.

لكن ماما،
أنا أحب عناق
قطتي...
هل هذا يعني
أن بشرتي ستظل
تحكني دائماً؟



أي الحيوانات قد تثير الإكزيما؟



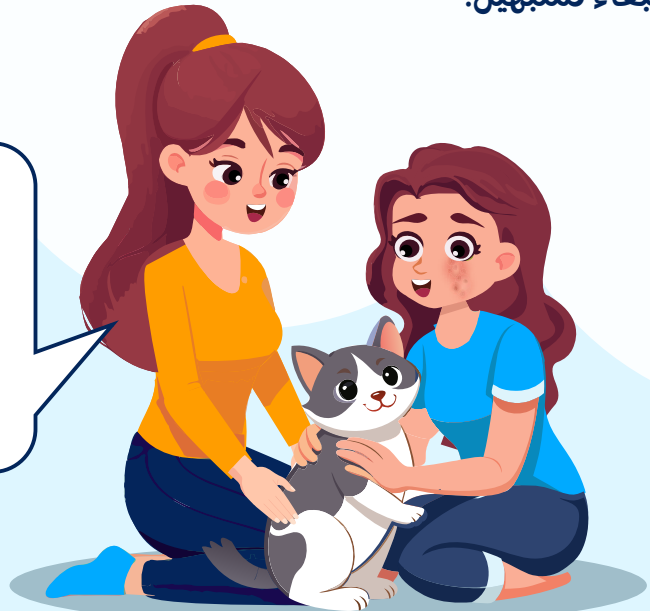
أصدقاء الفراء: القطط، والكلاب، والأرانب، و الخنازير الغينية؛ أي حيوان له فراء
يمكن أن يكون مسبباً.

ليس الفراء وحده: البروتينات الموجودة في اللعاب ووبر الجلد (قشور صغيرة
مثل القشرة) غالباً هي السبب الحقيقي.

أكثر من ذلك: هذه البروتينات قد تزيد أيضاً من حدة الربو أو حساسية الأنف، لذلك من
المهم البقاء متنبهين.

أترى؟

امتلاك حيوان أليف لا يعني أنك لا تستطيع
أن تشعر بالراحة. نحن فقط نحتاج أن نعرف
ما الذي يزعج بشرتك، ثم نجد طرقاً للحفاظ
على سعادتك وسعادة صديقك
ذي الفراء معاً.





الإكزيما في مواجهة تقلبات الطقس



تحديات المواسم:



لماذا يؤثر الطقس على الإكزيما؟

الإكزيما تجعل حاجز الجلد أضعف، ولذلك حتى التغيرات الصغيرة في الحرارة، أو الهواء، أو الملابس قد تشكل فرقاً كبيراً للبشرة الحساسة. و لهذا السبب غالباً ما تزداد النوبات مع تغيّر الفصول.



ماما.
لماذا تحبني
بشرتي في البرد؟



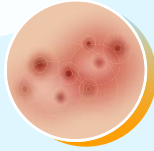
وأيضاً
في الحر؟



لأن بشرتك حساسة أكثر يا حبيبي.
هواء الشتاء، عرق الصيف، وحتى غبار
الطلع في الربيع، كلها قد تزعج بشرتك.
لكن لا تقلق، فلدينا طرق تجعل
كل فصل أسهل عليك.



حكة الشتاء



● الهواء الجاف والبرد والتدفئة المنزلية قد تهيج بشرة طفلك.



● ترطيب البشرة خلال ٣ دقائق بعد الاستحمام.



نصائح للراحة:

● الاستحمام بماء دافئ (غير ساخن).

● إعادة الترطيب بعد كل غسل لليدين وقبل النوم.



● ارتداء طبقات قطنية ناعم، مع تجنب الصوف أو الأقمشة الخشنة.



● استخدام المراهم للبشرة شديدة الجفاف لحبس الرطوبة.



عرق الصيف

● التعرّق وارتفاع الحرارة قد يزيدان من سوء الإكزيما.



● اغسل البشرة بماء بارد بعد التعرّق.



● حافظ على الانتعاش:

● اختر ملابس قطنية فضفاضة.

● خذ استراحات من الحر.

● حافظ على شرب السوائل بانتظام.



● في الأيام الحارة جدًا، يمكن ارتداء قميص قطني مبلى قليلًا لتبريد البشرة.



نوبات الربيع

● حبيبات اللقاح في الهواء قد تثير بقعًا حمراء وحكة، خاصة حول العينين.

● قد تساعد مضادات الهيستامين إذا أوصى بها الطبيب.



نصائح ذكية للشمس



● استخدم واقياً للشمس مضاداً للحساسية يحتوي على أكسيد الزنك.



● ارتد ملابس قطنية واقية.



● لعب في الظل وتجنب ساعات الذروة للشمس.



● أضف قبعة ونظارات شمسية.

لكل فصل تحدياته، لكن له أيضًا حلول. ومع الخطوات الصحيحة، يمكن لبشرتك أن تبقى آمنة ومريحة في كل الأوقات.



الإكزيما في مواجهة الشاشات



وقت الشاشة والإكزيما

الهواتف والأجهزة اللوحية والحواسيب والتلفاز أصبحت جزءًا من حياتنا اليومية. لكن الإفراط في استخدامه لا يؤثر على العيون فقط، بل قد يجعل التعامل مع الإكزيما أصعب أيضًا.



أحيانًا نعم.
الضوء الأزرق من الشاشات يربك ساعة
جسمك ويمنعك من النوم العميق. وعندما
تكون متعبًا، تصبح بشرتك أكثر تهيجًا. كما أن
الجلوس لفترات طويلة من دون حركة يزيد
الحكة سوءًا.



لكن ماما، لا أستطيع
أن أنام بعد أن ألعب
بهاتفك. هل الشاشة
تجعل بشرتي
تحكي أيضًا؟

لماذا يؤثر وقت الشاشة على الإكزيما؟

الضوء الأزرق والنوم: ضوء الشاشات يقلل من هرمون الميلاتونين، مما يجعل النوم أصعب ويزيد من اضطرابات النوم لدى الأطفال المصابين بالإكزيما.
قلة الحركة: لأن التعرق قد يكون مزعجًا، يتجنب بعض الأطفال ممارسة الرياضة، ومع زيادة وقت الشاشة تقل الحركة أكثر.
دائرة الحكة: قلة النوم و قلة النشاط تؤديان إلى المزيد من النوبات، والمزيد من الحكة والانتزاع.



الشاشات
ممتعة،



لكن بشرتك تحتاج
إلى توازن أيضًا.
عندما نستريح ونلعب
ونتحرك وننام جيدًا، تحصل
بشرتك على فرصة للشفاء
والشعور بالراحة.



الإكزيما أثناء السفر

كيف نسافر من دون أن ندع الرحلة تثير الإكزيما؟

العطلات خلقت للمتعة، لا لزيادة النوبات. ومع بعض التحضيرات الذكية، يمكن لطفلك أن يستمتع بالرحلة براحة أكبر.



لكن ماما،
ماذا لو أصبحت
بشرتي تحكني
في الطائرة؟

لهذا السبب نُحضر مسبقًا. إذا أخذنا
كريماتك الخاصة،
ملابس قطنية ناعمة،
وحتى وجباتك الخفيفة، ستشعر بشرتك
بأمان أكثر.
السفر لا يعني بشرة متهيجة.

قبل أن تسافر

خطط مسبقًا: جدد الوصفات الطبية قبل الرحلة بأسبوعين على الأقل.
وضب الأمتعة بذكاء: خذ منامة طويلة أو فراشًا خاصًا إذا كانت منظفات الفنادق مزعجة.
التزم بالروتين: استعمل أدوات العناية المعتادة، تجنّب الصابون و الشامبو المقدمين من الفنادق.
لعب خال من الغبار: خذ أغطية مضادة لعث الغبار أو بطانية نظيفة للنزهة.
وجبات آمنة: جهّز وجبات خفيفة مناسبة للحساسية.
كن جاهزًا: ضع كريمات وأدوية بحجم السفر في حقيبة اليد.
تفهم أينما كنت: خذ بطاقات ترجمة للوجبات والطوارئ.

الترطيب، ثم الترطيب، ثم الترطيب!

احزم كميات إضافية من المرطبات، غالبًا ما يحتاجها الأطفال أكثر في العطلة.
ضع الكريمات في أكياس قابلة للإغلاق لمنع التسرب.
احتفظ بأنبوب كريم ستيرويد للتحكم السريع في النوبات.

أرأيت؟

مع حقيبة سفر مجهزة جيدًا،
ستشعر بشرتك بالعناية أينما ذهبنا.
المغامرات لا يجب أن تتوقف بسبب
الإكزيما، نحن فقط نسافر بذكاء معًا.



قائمة السفر للأطفال المصابين بالإكزيما

كريمات الإكزيما المعتادة و نسخة من الوصفات الطبية.

☐

الكريم الموصوف من الطبيب.

☐

جزء من سرنجة قياس (للجرعات).

☐

مناديل لطيفة وخالية من العطور.

☐

غسلول الجسم المعتاد، الشامبو، وصابون اليدين الخاص بالطفل.

☐

بدلة سباحة واقية من الأشعة فوق البنفسجية أو بدلة غوص.

☐

قبعات شمسية.

☐

مقص أظافر.

☐

حقيبة إسعافات أولية تحتوي على: لاصقات طبية مضادة للحساسية، كريم للدغات ولسعات الحشرات، أكياس مسكنات آمنة للأطفال.

☐

وسيلة ظل محمولة (خيمة شمسية قابلة للطي أو مظلة).

☐

ألعاب للتسلية والإلهاء.

☐

كيس محكم (زيبلك) يحتوي على مسحوق الغسيل المعتاد.

☐

أغطية سرير ووسائد ومناومات طويلة.

☐

غطاء السرير/السرير الجاهز/المرتبة.

☐

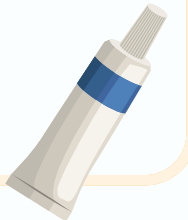
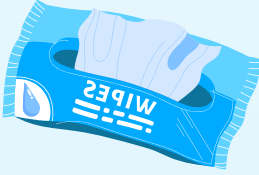
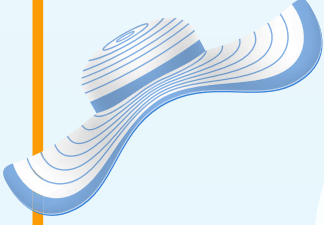
بطانية للنزهات.

☐

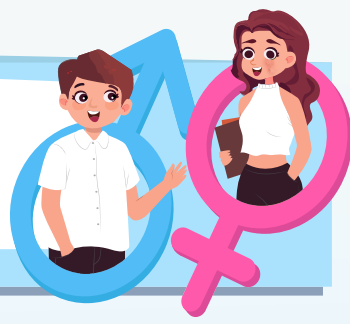
وجبات خفيفة مناسبة للحساسية.

☐

بطاقات ترجمة أو تطبيقات للترجمة.

☐

الإكزيما وفترة المراهقة



هل يمكن أن تتسبب الهرمونات في زيادة نوبات الإكزيما؟

سنوات المراهقة معقدة بطبيعتها. وإذا أضيفت الإكزيما إلى المعادلة، فقد تؤثر على الثقة بالنفس، وعلى الحياة المدرسية، وحتى على ممارسة الرياضة.

حوالي ٣ من كل ٤ أطفال يتخلصون من الإكزيما قبل سن المراهقة، لكن بالنسبة للبعض الآخر، تلعب الهرمونات دورًا مهمًا في زيادة النوبات.



العناية اليومية بالمراهقين المصابين بالإكزيما

● تجنب الروائح

استخدم منتجات للشعر والجسم وخالية من العطور. العطور والبخاخات قد تزيد من احتمالية النوبات.

● الاستحمام والعناية بالبشرة

اجعل مدة الاستحمام قصيرة (٥-١٠ دقائق) وبماء فاتر. جفف البشرة بلطف، لا بالفرك الشديد. ضع المرطب خلال ٣ دقائق بعد الاستحمام، واتركه ليمتص قبل ارتداء الملابس.

● مستحضرات التجميل (المكياج)

بعض المكونات قد تهيج البشرة الحساسة. تحقق دائمًا من الملصقات واستعمل منتجات مناسبة للبشرة المعرّضة للإكزيما.



● حب الشباب والإكزيما معًا

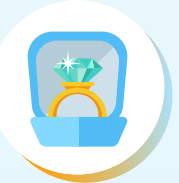
بعض علاجات حب الشباب تجفف البشرة وتزيد الإكزيما.
بعض علاجات الإكزيما قد تسبب البثور.
استعمل مرطبات غير مسببة لانسداد المسام على الوجه، واستشر طبيب الجلدية لاختيار الحل الآمن.

● الحلاقة وإزالة الشعر

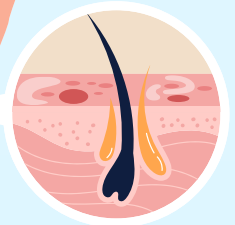
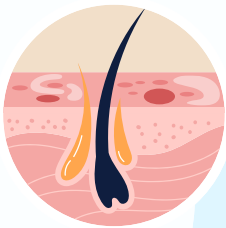
الحلاقة، كريمات إزالة الشعر، وحتى الشمع قد تهيج البشرة.
تجنب الرغوة وما بعد الحلاقة، استبدلها بمرطب سميك.

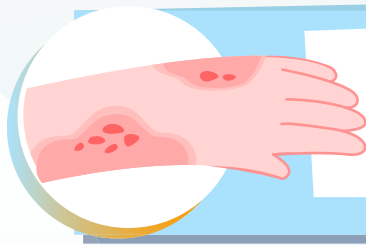
● الإكسسوارات والثقوب

النیکل في الخلي الرخيصة غالبًا يسبب حكة وطفحًا جلديًا.
الفولاذ المقاوم للصدأ أو التيتانيوم بدائل أكثر أمانًا.



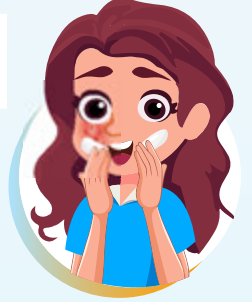
قد تتغير بشرتك مع النمو، لكن ذلك لا
يعرفك ولا يقلل من قيمتك. ومع العناية
الذكية والاختيارات الصحيحة، يمكنك أن
تظل واثقًا بنفسك في المدرسة،
والرياضة، وبين الأصدقاء.





المشاعر ونوبات الإكزيما

العناية اليومية والقوة العاطفية



العناية بالإكزيما لا تقتصر على الكريمات، بل تشمل أيضًا مساعدة الأطفال على الشعور بالثقة في بشرتهم.

لا داعي أن تشعرني بالخجل أو التردد يا حبيبي. يمكننا أن نتدرب معًا، حتى تعرفي تمامًا ماذا تقولين. وتذكري، الإكزيما ليست خطأك، وأنت قوية.

ماما، لماذا يسألني الناس دائمًا عن بشرتي؟ لا أعرف ماذا أقول.



مساعدة الأطفال على التحدث عن الإكزيما

- اشرح ببساطة: الإكزيما مجرد بشرة حساسة تحتاج إلى عناية إضافية.
- ابن الثقة: حضّر طفلك ليحيط عن الأسئلة بلا خوف.
- انتبه لكلماتك: تجنّب نبرة الغضب أو اللوم — فقد يسيء الأطفال فهمها.
- درّب بالتمثيل (Role-Play): جرب إجابات قصيرة وبسيطة مثل :
«إنها مجرد إكزيما. لا يمكن أن تنتقل إليك».
«تحكني أحيانًا، لكن الحكة يزيد بها سوءًا. الكريم يساعدني».
«أستطيع اللعب، لكن أحيانًا آخذ استراحة ليبرد جسدي قليلًا».
«بشرتي تؤلمني، لذلك أستخدم كريمًا أو ثلجًا، الثلج مثل الضماد بالنسبة لي».



?

كل إجابة يقولها طفلك ليست مجرد شرح، بل خطوة نحو الثقة. ومع الممارسة، سيتعلّم أن يحمل الإكزيما بشجاعة لا بخجل.

الرياضة والحكة



الإكزيما والرياضة

الرياضة مهمة لجسم طفلك وعقله، لكنها قد تثير أحياناً نوبات حكة. والخبر الجيد؟ هو أنه مع الروتين الصحيح — من ملابس مناسبة، وترطيب جيد، وعناية بالبشرة — يمكن تقليل هذه النوبات أو حتى منعها.



ماما، أنا أحب كرة القدم،
لكن كلما ركضت بدأت الحكة.
هل يجب أن أتوقف عن اللعب؟

بالطبع لا!

لست مضطراً للتوقف.
فقط نحتاج أن نحافظ على بشرتك
باردة ونظيفة ومحمية أثناء اللعب.



أثناء اللعب

- اشرب باستمرار: خذ استراحات ماء متكررة.
- ابحث عن الظل: خذ فترات راحة قصيرة بعيداً عن الشمس.
- امسح بلطف لا بفرك: جفف العرق بلطف باستخدام منشفة نظيفة.
- حافظ على برودة جسديك: استخدم مناشف مبللة أو باردة عند الحاجة.
- اللعب بأمان: امسح الأدوات أو المعدات المشتركة قبل الاستعمال لتقليل التهيج وانتقال البكتيريا.



الرياضة خلقت للمتعة لا للقلق.

مع بعض الخطوات الذكية،
يمكنك أن تركز وتقفز وتلعب
بينما تبقى بشرتك مرتاحة.



الطعام والإكزيما: القائمة المثيرة للحكة

النظام الغذائي الصديق للإكزيما

الطعام لا يسبب الإكزيما، لكنه قد يثير النوبات عند بعض الأطفال المصابين بها. لا يوجد نظام غذائي واحد خاص بالإكزيما، لكن بعض الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة والدهون الصحية قد تدعم صحة البشرة.



ماما، هل هذا يعني أنني لا أستطيع أكل البيتزا أو الشوكولاتة أبداً؟



طبعاً لا! كل طفل مختلف. بعض الأطعمة تساعد بشرتك، وأخرى قد تجعلها أكثر حكة. نحن فقط نحتاج أن نلاحظ ما الذي يسعد بشرتك وما الذي يزعجها.

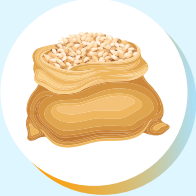
أطعمة قد تساعد



أطعمة غنية بمادة الكيرسيتين:
التفاح، التوت، العنب الأحمر،
البروكلي، البصل.



الأسماك الدهنية
(مثل السلمون والسردين).



الحبوب الكاملة.



المكسرات
(إذا لم يكن هناك تحسس).



الدهون الصحية مثل زيت الزيتون.



البقوليات.

أطعمة قد تثير النوبات

- مسببات الحساسية الشائعة: حليب البقر، الفول السوداني، البيض، الصويا، القمح.
- الأطعمة فائقة المعالجة ومنتجات الدقيق الأبيض.
- الألبان والجلوتين عند الأطفال الحساسين.
- الخضروات المنتمية لعائلة الباذنجانيات مثل: الطماطم، الفلفل، الباذنجان.

استخدم حمية الاستبعاد بحذر:

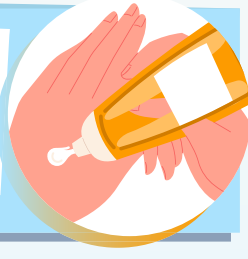
أزل الأطعمة المشتبه بها ثم أعدها تدريجيًا لمتابعة الأعراض.

تذكر:

الطعام ليس
عدوك. الأمر
كله يتعلق
بمعرفة أي
الوجبات تجعل
بشرتك هادئة
وأياها تجعله
اتحك، حتى
تستمتع بالأكل
من دون قلق.



الإكزيما والالتزام بالعلاج



التمسك بالخطة: لماذا الالتزام مهم؟

استخدام المرطبات يوميًا يساعد على تقليل خطر النوبات، وقد يقلل أيضًا من الحاجة إلى الكورتيكوستيرويدات. لكن الاستمرار بانتظام ليس دائمًا أمرًا سهلاً.



أعرف أنه يبدو مزعجًا أحيانًا،
لكن هذا الكريم مثل درع يحمي
بشرتك. إذا استخدمناه يوميًا،
ستصبح بشرتك
أقوى وأقل حكة.

ماما، هل علي
فعلًا أن أضع
الكريم مرة أخرى؟
إنه لزج ويأخذ
وقتًا طويلًا.

عوائق شائعة أمام الالتزام



● الملمس الدهني:

الكريمات قد تشعرك باللزوجة،
وتجعل من الصعب استخدام
الهاتف أو جهاز التحكم أو الألعاب.



● ضغط الوقت:

الانتظار حتى يمتص الكريم
قبل وضع واقي الشمس أو
أثناء الاستعداد للخروج بسرعة.



● الحاجة للتبسيط:

يتمنى الأطفال والآباء حلولاً أقل
فوضى وأسهل في الاستخدام.



● صعوبة في المدرسة:

وضع الكريم أثناء اليوم الدراسي
قد يكون محرجًا أو صعبًا.

قد تبدو العناية بالإكزيما مثل مهمة يومية، لكن كل جهد صغير يُحدث فرقًا. خطوات بسيطة كل يوم
تعني نوبات أقل، وراحة أكبر، ووقتًا أكثر لتستمتع بطفولتك و بحياتك.



جوجل ليس دائمًا على صواب

لماذا البحث في جوجل ليس الأفضل للإكزيما؟

في عالم اليوم الرقمي، من المغري أن نكتب الأعراض في محركات البحث أو نستخدم أدوات التشخيص عبر الإنترنت. لكن عندما يتعلق الأمر بالإكزيما، الإنترنت لا يقدم دائمًا الصورة الكاملة.

ماما، رأيت على
الإنترنت أن
بشركني تعني
شيئًا خطيرًا. هل
هذا صحيح؟

ليس كل ما تقرأه على الإنترنت صحيحًا،
يا حبيبتي.
في بعض المواقع يكتبها أشخاص
ليسوا أطباء، وقد تفوتهم تفاصيل مهمة.
لهذا السبب، زيارة طبيب الجلدية هي
الطريقة الأفضل لفهم بشركك حقًا.



مخاطر التشخيص الذاتي عبر الإنترنت

- معلومات ناقصة أو منحازة: كثير من المواقع يكتبها غير المتخصصين أو تتأثر بالإعلانات.
- قلة الدقة: الأسئلة المختصة بالأعراض لا تسأل عن التاريخ الطبي، مما يزيد احتمالية الخطأ.
- تأخير العلاج: الاعتماد على الإنترنت قد يؤخر الحصول على العلاج المناسب، ويزيد الأعراض سوءًا.

الحل الأكثر أمانًا

طبيب الجلدية يستطيع رؤية الصورة الكاملة — تاريخك الصحي، وبشرك، واحتياجاتك، ثم يوجهك إلى الرعاية المناسبة.

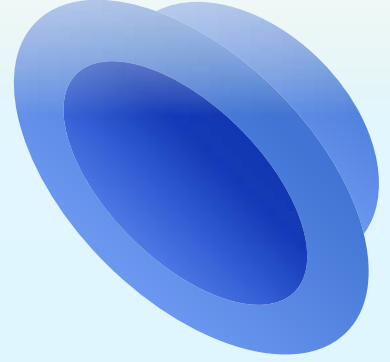
البحث على الإنترنت قد يعطيك إجابة سريعة،
لكن بشركك تستحق إجابة حقيقية.
الثقة بالطبيب هي الطريقة الأفضل
للسيطرة على الإكزيما.





ECZPLORE

Navigate Knowledge, Redefine Eczema Journey



إمسح الكود للوصول إلي
جميع إصدارات إكزبلور

