

## التهاب الجلد التأتبي



وينصح بتجنب خدش الإصابات لأنها قد تصاب بالعدوى. حافظ على أظفرك قصيرة ونظيفة لتجنب الإصابات عند الخدش. إذا وجدت نفسك تخدش أثناء النوم استخدم القفازات القطنية.

مارس التمارين الرياضية بانتظام (تذكر أن ترتب جيدا بعد الاستحمام أو السباحة). احمي نفسك من أشعة الشمس (كريمات الشمس بمعامل لا يقل عن 30، قبعات، نظارات...)، خاصة إذا كنت تتبع علاجاً موضعياً. واقي الشمس لا يحل محل الترطيب اليومي الضروري.

### 3. العلاج في حالة تفشي المرض

استشر مركز الرعاية الأولية الخاص بك في حالة التفشي أو التهاب الجلد (أحمر، حار، مع صديد أو حمى).

**العلاج الموضعي:** من المهم جدا القيام بالعلاجات اليومية حسب التعليمات. يتم اختيار تركيبة العلاج التي تناسب كل شخص لتعزيز استمراريته:

**جل:** امتصاص سريع. لا يكون ظاهراً على الجلد؛ لا يترك بقعا على الملابس، وهو مثالي لفروة الرأس.

**المراهم والدهان:** للمناطق الصغيرة من الجلد التي تحتاج إلى مزيد من الترطيب.

**الشامبوهات العلاجية:** لتنظيف الشعر وفروة الرأس.

التهاب الجلد التأتبي هو حالة جلدية التهابية ومزمنة ومتكررة. يعاني منه حوالي 20% من الأولاد والبنات حتى سن الست سنوات. ويختفي لدى الكثيرين لكنه يستمر لدى 2-5% من البالغين. يكون الجلد جافاً وأحمرًا ومتقشرًا. قد يسبب الحكة الشديدة مما يؤدي إلى الهرش. وفي أوقات معينة يتحسن بالمقارنة مع الفترات الأخرى. إنها عملية حميدة وغير معدية. وفي الأشكال المتوسطة والشديدة يمكن أن يقلل من نوعية الحياة ويكون له تداعيات نفسية.

### ماذا نستطيع ان نفعل؟

#### 1. ترطيب البشرة يوميا



هو أساس علاج التهاب الجلد التأتبي. يجب استخدام الكريم الدهني بدون معطر. تجنب المنتجات التي تحتوي على الكحول والعمور والمواد الحافظة أو المواد المهيجة.

**أثناء الاستحمام:** استخدم الماء الدافئ وابق تحت الماء لفترة قصيرة. يجب أن يكون الصابون والشامبو خفيفا جدا وألا يزيد من جفاف البشرة بمكوناتها من الشوفان وبدون معطر أو مواد حافظة. ويعرف باسم "الصابون بدون صابون" (المساحيق التركيبية). جفف دون فرك الجلد. من المهم وضع الكريم في أسرع وقت ممكن بعد الاستحمام بينما لا يزال الماء يغطي الجلد وكرر هذه العملية عدة مرات حسب الضرورة.

#### 2. لمنع تفشي من جديد وعدم تهيج الجلد

**الملابس:** اغسلها بصابون غير مهيج واشطفها جيدا. لا تستخدم مواد التبييض أو منعقات الأقمشة. ارتد الملابس الداخلية القطنية. تجنب الصوف والأقمشة التركيبية والملابس الضيقة. لا ترتدي ملابس جد دافئة (الحرارة تزيد الوضع سوء).

**تجنب:** أي شيء لديك حساسية منه؛ الضغط؛ البيئات شديدة البرودة أو الحرارة، والرطوبة، والمنتجات المهيجة، مثل منتجات التنظيف (استخدم القفازات القطنية، وفوقها القفازات المطاطية أو البلاستيكية).

المؤلف: صونيا مارتينيث كارمونا، ميريا ماسوت ميسكيدا وأنا مارغاريدا فونتييس سيلبا.

المراجعة العلمية: مجموعة الأمراض الجلدية CAMFiC  
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC

ترجمة Quasar Serveis d'Imatge  
الرسوم التوضيحية: فيرونیکا مونتيدي والبيرا ثارنا