

## التهاب الجلد التماسي المهيج

الكمية لطول نصف سلامي أصبع اليد (انظر إلى الصورة). يتم وضعه عن طريق التدليك حتى يتم امتصاصه.



إذا كانت الإصابات تسبب الحكّة، يمكنك تناول مضادات الهيستامين عن طريق الفم (إما على شكل أقراص أو شراب) وتجنب الخدش. إذا كان التأثير مهماً (تشققات أو عدوى)، فقد يكون من الضروري أيضاً استخدام مضاد حيوي موضعي. **بعد المرحلة الحادة، استمر في استخدام كريم مرطب بين الغسل والآخر لليدين وقبل النوم.**

**ماذا لو ظهر التهاب الجلد في الوجه؟** الوقاية هي نفسها: الكريّمات المرطبة. يمكن أن تؤدي هذه الكريّمات إلى تدهور حب الشباب والتهاب الجلد الدهني والجلد الوردية.

في الوجه، يجب أن يكون كريم أو غسول الكورتيكوستيرويد أقل فعالية. يتم وضعه فقط على الإصابات، بكمية ووقت أقل.

**إذا كنت مصاباً بالتهاب الجلد، فكيف يجب عليك غسل اليدين؟**

يمكنك استخدام صابون Syndet الذي يعتبر أقل عدوانية. إذا استطعت، قم بارتداء القفازات التي يمكنك تطهيرها بمحلول مائي كحولي، لذلك لن يكون من الضروري تنظيف اليدين مباشرة.

التهاب الجلد التماسي هو أكزيما اليدين والقدمين الأكثر شيوعاً. يتميز بجفاف الجلد واحمراره والشعور بالحكة، وقد تظهر قشور في الجلد.

وهو أكثر شيوعاً عندما تكون النظافة بالماء والصابون أو المحاليل المائية الكحولية أو مشتقاتها مفرطة. تزيل هذه المواد الطبقة الدهنية التي تعمل كحاجز واقٍ للجلد.

عادة ما يكون الصابون أكثر عدوانية من المحاليل المائية الكحولية، لأنه يحتوي على قاعدة من الجلسرين الذي يقلل من التأثير المهيج. صابون Syndet (بدون منظف) يسبب تهيجاً أقل من الصابون العادي ويظهر بنفس الطريقة.

### كيف يمكن الوقاية منه؟

**تجنب الإضرار بالجلد.** يجب ألا نحاول تطهير أيدينا بمحلول منزلي الصنع أو بالكحول، ويجب أن نتجنب الاتصال المباشر بالمواد المبيضة أو غيرها من المنتجات الخطيرة.

**وضع كريم أو مرهم مرطب.** كلما كان أكثر دهنية ولزوجة، كلما كان أفضل. يعزز الحاجز الواقي للبشرة. بعد تعقيم اليدين، يمكنك انتظار بعض الوقت قبل وضع الكريم.

### كيف يتم علاجه؟

إذا ظهر التهاب الجلد، يتم استخدام **المطريبات** كمرطب. إنها مرطبات قوية يوصى بها للبشرة الشديدة الجافة.

إذا ظهرت الأكزيما في اليدين (جلد جاف وأحمر، حكة، تقشر الجلد، اشتداد الجلد، تشققات)، فلن يتحمل الشخص كريم الترطيب. سيحتاج بعد ذلك إلى وضع **كريم أو مرهم كورتيكوستيرويد** موضعي متوسط أو عالي الفعالية لبضعة أيام (يحتاج هذا الأخير إلى وصفة طبية).

ما هي كمية كريم الكورتيكوستيرويد التي يجب وضعها؟ كمية قليلة. لكل منطقة مصابة من الجلد يجب وضع حجم كف اليد أو ظهر اليد، وضع نفس