



اگزما عارضه پوستی رایجی است که معمولاً پیش از اینکه فرزند شما یک ساله شود شروع می شود. پوست تحت تأثیر قرار گرفته خشک و قرمز است و خارش دارد. بعضی وقت ها این نواحی پوست می توانند ترک بخورند، آبیکی شوند و بعد زخم ببندند.

متأسفانه علاجه برای اگزما وجود ندارد. با این وجود، روش های متعددی برای تحت کنترل نگه داشتن و کمک به فرزندتان وجود دارند تا احساس راحتی بیشتری کند. اگزما مسری نمی باشد.

نشانه ها و علائم اگزما

- نوزادان مبتلا به اگزما معمولاً راش پوستی قرمز و خشکی بر صورت دارند. این راش می تواند روی پوست سر، بدن، بازوان و پاها یا پشت گوش ها باشد. این راش خارش بسیار دارد و ممکن است شب ها آنها را بیدار نگه دارد.
- در کودکان نوپا و کودکان بزرگتر، راش اگزما اغلب در چین های پوستی دور زانوان، مچ دستان، ارنج ها و مچ های پا می باشد.
- در برخی از کودکان، راش می تواند تمام بدن آنها را پوشش دهد.

تغییر وخامت اگزما رایج می باشد، و شما متوجه می شوید که اگزمای فرزندتان بعضی وقت ها خفیف است، در حالیکه در سایر مواقع بدتر می شود. مدیریت موثر اگزما و کنترل آن به محض عود کردن مهم می باشد.

عفونت های ثانوی باکتریایی یا ویروسی پوست نیز در کودکان مبتلا به اگزما رایج است، خصوصاً اگر اگزما به خوبی تحت کنترل قرار نگیرد. به افرادی که تبخال دارند اجازه ندهید فرزندتان را ببوسند، زیرا ویروس تبخال ممکن است اگزما را عفونی کند. نشانه های عفونت ثانویه شامل آبیکی، پوسته پوسته و شکسته شدن نواحی اگزما می شود.

چه چیزی باعث اگزما می شود؟

عامل اگزما شناخته شده نمی باشد. اگر عضوی از خانواده شما اگزما، آسم یا تب یونجه دارد، احتمال آنکه فرزند شما اگزما داشته باشد بیشتر است. برخی از کودکان مبتلا به اگزما ممکن است آسم یا تب یونجه نیز بگیرند.

برخی موارد می توانند باعث ایجاد اگزما بشوند، مانند:

- گرم شدن بیش از حد به علت پوشیدن لباس زیاد، پتو یا گرمکن
- خشکی پوست
- آزدگی از صابون ها، شوینده ها، پارچه ها یا سایر مواد شیمیایی
- آلرژی یا عدم تحمل نسبت به مواد غذایی
- آلرژی ها به آلرژن های زیست محیطی مانند هیره ها، گرده های گیاهی یا موی حیوانات
- ویروس ها و سایر عفونت های رایج.

مراقبت در خانه

برای اکثر کودکان، از طریق شناسایی و پرهیز از محرک ها، اگزما را در خانه می توان بخوبی کنترل کرد. استفاده از راهکارهای زیر به کنترل اگزما کمک می کند و فرزند شما را راحتتر می کند.

از چیزهایی که پوست را آزار می دهند پرهیز کنید

- هر کودک ممکن است به چیزهای مختلفی واکنش نشان دهد و ممکن است مدتی طول بکشد تا ببینید چه چیزهایی پوست فرزند شما را آزار می دهند. برخی از چیزهای رایج که می توانند پوست را آزار دهند عبارتند از:
- پستانک ها، آب دهان جاری شده یا مواد غذایی چسبیده به دور دهان - پماد مرطوب کننده غلیظی را به دور دهان بمالید، و بعد از غذا خوردن، پوست را با حوله ای نرم و خیس بشویید و پماد مرطوب کننده را مجدد دور دهان بمالید
- پارچه های زبر، مانند البسه، رخت خواب و پوشش های صندلی ایمنی خودروی پشمی یا اکریلیک
- شوینده ها، صابون ها، کف های معطر حمام، شوینده های ضد عفونی کننده
- خمیر دندان - از محصولاتی که ترکیبات آن بدون SLS باشد استفاده کنید
- آلرژن های زیست محیطی، مانند موی حیوانات اهلی، گرده ها و هیره های خانگی - اگر فکر می کنید فرزندتان ممکن است به یکی از این آلرژن ها حساسیت داشته باشد، آنها را به یک پزشک متخصص آلرژی ها (پزشکی که تخصص در تشخیص آلرژی ها دارد) ببرید.

پوست را مرطوب نگه دارید

یک پماد مرطوب کننده غلیظ و ساده بدون عطر باید به تعداد دفعاتی که ضروری است بر پوست فرزندتان استفاده شود، حتی اگر اگزمای پوست برطرف شده باشد. برخی از کودکان روزی یک یا دو بار به مصرف پماد مرطوب کننده نیاز خواهند داشت، در حالیکه سایر کودکان ممکن است به دفعات بیشتر نیاز به مصرف آن داشته باشند. پمادهای غلیظ تر موثرتر از لوسیون ها هستند.

در حمام و دوش، باید از پمادهای مرطوب کننده بدون عطر، روغن های حمام یا شوینده های بدن بدون صابون استفاده شود.

فرزند خود را خنک نگه دارید

گرما رایج ترین محرک اگزما است. شما می توانید به روش های زیر فرزند خود را خنک نگه دارید:

- پوشاندن یک یا دو لایه نازک لباس نخی به فرزندتان
- برداشتن لحاف ها و پتوهای پشمی از روی تخت فرزندتان و استفاده از پتو یا ملحفه نخی به جای آنها
- نگه داشتن دمای خانه به زیر 20 درجه سانتیگراد در روز
- نگه داشتن دمای اتاق خواب فرزندتان به 15 درجه سانتیگراد یا زیر آن در شب
- صحبت با معلمان مرکز مراقبت از کودکان، مهدکودک یا مدرسه در مورد اینکه چگونه به درستی لباس فرزندتان را بپوشانند.

ایده خوبی است که روزی یک بار فرزندتان را در حمامی با آب خنک حمام کنید. آب حمام نباید گرمتر از 30 درجه سانتیگراد باشد، و یک یا دو سربطری روغن حمام ساده و بدون عطر به آن اضافه کنید.

خاراندن فرزند خود را کنترل کنید

خاراندن اگزما را بدتر می کند و می تواند موجب عفونت شود. برای جلوگیری از خاراندن آنها، ایده های زیر را امتحان کنید:

- برای تسکین سریع، حوله ای نرم، خنک و خیس را بر ناحیه ای که خارش دارد قرار دهید، و بگذارید 5-10 دقیقه روی ناحیه بماند. حوله را برداشته و لایه ای ضخیم از پماد مرطوب کننده را روی ناحیه بمالید.
- هنگام خواب، پانسمان هایی خیس را روی ناحیه قرار دهید، خصوصاً اگر اگزما طی 24-48 ساعت بعد از شروع درمان کورتیزون (چنانچه تجویز شده باشد - به زیر مراجعه کنید) تحت کنترل قرار نگرفته باشد. استفاده از پانسمان های خیس را وقتی اگزما برطرف می شود قطع کنید و چنانچه دوباره عود کند، مجدداً از آنها استفاده کنید. پانسمان های خیس بسیار موثر هستند و معمولاً برای سه تا پنج شب به استفاده از آنها نیاز خواهید داشت. مراجعه کنید به [دستورالعمل های پانسمان خیس \(rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf\)](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf)
- پوشاندن تی شرت یا زیرپوشی خیس در زیر لایه ای از لباس نخی روشی خوب برای کاهش خارش و قرمزی بدن فرزندتان می باشد. شما می توانید در طول روز و شب این کار را تکرار کنید تا خارش و قرمزی از بین بروند.
- برای تسکین سریع خارش از اسپری نمک معدنی (موجود در داروخانه ها) استفاده کنید.
- وقتی فرزندتان خودش را می خاراند، حواس او را پرت کنید.
- ناخن های فرزندتان را کوتاه و تمیز نگه دارید.

اگزما و رژیم غذایی

اکثر کودکان مبتلا به اگزما واکنش یا حساسیتی نسبت به مواد غذایی ندارند. با این وجود، در برخی از کودکان، آلرژی به مواد غذایی می تواند یک محرک باشد.

- آلرژی های غذایی در نوزادانی با اگزمای سراسری که واکنشی به درمان اگزما نشان نداده اند، باید تحت نظر قرار گیرند.
- بعضی وقت ها، کودکان بزرگتر می توانند نسبت به غذاهای اسیدی و نگهدارنده ها عدم تحمل داشته باشند، که باعث شیوع اگزما در اطراف دهان می شود. این یک آلرژی نمی باشد.
- تمامی مواد غذایی باید "بیگناه" محسوب شوند تا "خلاف آن ثابت شود". مهم است که رژیم غذایی فرزند خود را محدود نکنید، مگر آنکه یک پزشک، متخصص آلرژی ها یا متخصص تغذیه چنین توصیه ای را به شما کرده باشد. متخصص آلرژی ها ممکن است برای تأیید آلرژی های غذایی انتخاب کند که فرزند شما آزمایش بدهد.

در چه زمان باید به پزشک مراجعه کنید

در مواقع زیر فرزند خود را به پزشک ببرید:

- بعد از دو روز درمان منظم، اگزمای فرزند شما بهتر نشده است
 - نشانه های عفونت در فرزند شما دیده می شود: پوسته های زخم آبیکی و زرد رنگ و نواحی شکسته اگزما
 - به هر علتی نگران سلامت یا پوست فرزندتان هستید.
- اگر اگزمای فرزندتان عفونتی باکتریایی پیدا کرده است، ممکن است نیاز به آنتی بیوتیک داشته باشد. هر از گاهی، اگر فرزند شما راش پوستی داشته باشد که شدیداً عفونت کرده، ممکن است لازم باشد در بیمارستان تحت درمان قرار بگیرد.
- اگر درمان اگزمای فرزندتان پیچیده یا مشکل باشد، پزشک یا پرستار متخصص پوست یک برنامه درمان اگزما برای فرزندتان آماده خواهد کرد.

حمام کردن با محلول سفیدکننده (آب ژاول)

اگر اگزمای فرزند شما عفونت کرده باشد و کنترل آن دشوار شده باشد، حمام کردن با محلول سفیدکننده (آب ژاول) ممکن است توصیه شود. هنگام آماده کردن حمام با محلول سفیدکننده، دمای آب نباید گرمتر از 30 درجه سانتیگراد باشد. با استفاده از یک سطل 10 لیتری، وان حمام را تا سطح مورد نظر پر کنید. مواد زیر را به آب وان اضافه کنید:

- 1 تا 2 سربطری روغن حمام برای هر بار حمام
- 100 گرم (یک سوم فنجان) نمک به ازای هر 10 لیتر آب
- 12 میلی لیتر سفیدکننده (4% White King) به ازای هر 10 لیتر آب

بعد از حمام، فرزند خود را آب نکشید.

برای شروع، فرزند شما باید برای یک ماه هر روز حمامی با محلول سفیدکننده بگیرد. بعد از ماه اول، برای یک ماه فرزند خود را سه بار در هفته در حمامی با محلول سفیدکننده بشویید، و بعد از آن برای یک ماه، هفته ای یک بار. اگر اگزمای آنها دوباره شروع به عود کند، تعداد دفعات حمام با محلول سفیدکننده را افزایش دهید، و بعد به تدریج آن را قطع کنید.

درمان با کورتیزون

پزشک شما ممکن است مصرف پماد یا روغن حاوی کورتیزون را تجویز کند. کورتیزون هورمونی طبیعی است که توسط بدن تولید می شود. کورتیزون ها در کنترل کردن اگزما بسیار موثر هستند، و در صورت مصرف صحیح ایمن می باشند.

از کورتیزون های ضعیف تر برای صورت فرزندتان استفاده می شود، و کورتیزون های قویتر برای بدن آنها استفاده می شود. استفاده از کورتیزون به طور صحیح برای همه نواحی دچار اگزما، حتی اگر پوست باز باشد، مهم است. تمامی داروها، پمادها و روغن ها باید طبق تجویز پزشک استفاده شوند.

اگرچه پمادهای کورتیزون ضعیف بدون نسخه در داروخانه ها موجود می باشند، گرفتن پماد یا لوسیونی که مناسب فرزندتان است، و شما نحوه مصرف صحیح آن را می دانید، مهم می باشد. پیش از استفاده از درمان با کورتیزون برای فرزندتان، جویای مشاوره پزشکی شوید.

برداشتن پوسته های زخم فرزندتان

اگر آگزما زخم ببندد، برداشتن پوسته های زخم مهم می باشد. اگر پوسته های زخم سر راه باشند، درمان آگزما به پوست نمی رسد. برای برداشتن پوسته های زخم، به مدت 30 دقیقه فرزند خود را در آب خنک حمام کنید تا پوسته های زخم نرم شوند. بعد از آن، پیش از آنکه آنها را از حمام در آورید، پوسته های خشک را با یک حوله نرم و خیس پاک کنید. بعد از برداشتن پوسته های زخم، برنامه درمان آگزما برای فرزندتان باید دوباره ادامه پیدا کند، و از پمادها روی پوست باز استفاده شوند.

نکاتی مهمی که باید به یاد داشته باشید

- علاجی برای آگزما وجود ندارد ولی بخوبی می توان آن را کنترل کرد.
- تغییر وخامت آگزما رایج می باشد، و کنترل آن به محض عود مهم می باشد.
- برای کنترل آگزما، فرزند خود را خنک نگه دارید، به دفعات پماد مرطوب کننده به آنها بزنید، و آنها را از چیزهایی که پوست شان را آزار می دهند دور نگه دارید.
- برای آگزمایی که مدیریت آن دشوار است، از پزشک خود بخواهید یک برنامه درمان آگزما را برای فرزندتان تکمیل کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر

- کلینیک پوست The Royal Children's Hospital: [منابعی برای آگزما](http://rch.org.au/derm/eczema/Knowing_your_child_s_eczema) (rch.org.au/derm/eczema/Knowing_your_child_s_eczema)
- کلینیک پوست The Royal Children's Hospital: [دستورالعمل های پانسمان خیس](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_(eczema).pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_(eczema).pdf)
- کلینیک پوست The Royal Children's Hospital: [ترکیبات برای حمام مخصوص آگزما](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-bath-(information).pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-bath-(information).pdf)
- The Royal Children's Hospital: کارگاه های مخصوص آگزما اداره شده توسط پرستاران متخصص پوست. در این کارگاه های سه ساعته، فرزند شما خدمات ارزیابی، آموزش و برنامه های مدیریتی را دریافت خواهد کرد. برای حضور در این کارگاه، پزشک تان باید [شما را ارجاع دهد](http://rch.org.au/derm/contact_us) (rch.org.au/derm/contact_us).
- [Eczema Association of Australasia Inc](http://eczema.org.au) (eczema.org.au)
- [ASCIA](http://allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema) (allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema)

تهیه شده توسط The Royal Children's Hospital تحت حمایت دولت ایالتی ویکتوریا. rch.org.au/kidsinfo

بازنگری شده در 2018

اطلاعات در مورد بهداشت کودکان توسط The Royal Children's Hospital Foundation حمایت می شود. برای اهدای کمک مالی، به rchfoundation.org.au مراجعه کنید



سلب مسئولیت

این اطلاعات نباید جایگزین گفتگو با پزشک یا متخصص مراقبت های بهداشتی تان بشود. RCH تمامی تلاش معقول را به عمل آورده تا اطمینان حاصل کند این اطلاعات در زمان نشر دقیق و صحیح باشند. RCH مسئولیت هرگونه اشتباه، سوء تعبیر، یا موفقیت هر یک از روش های درمان مطرح شده در این برگه ها را عهده دار نمی باشد. این اطلاعات به صورت منظم به روز می شوند. همیشه برگه ها را چک کنید تا اطمینان یابید نسخه جدید را دارید.