

Everything you need to know about

Eczema

For more information
Please call 1826666 Ext. 2555



CARING FOR GENERATIONS



نرعى الأجيال



@NewMowasatHospital



New Mowasat Hospital



@NMOWASAT

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL



(965) 1 82 6666



New Mowasat Hospital



www.newmowasat.com

Eczema is a condition that causes the skin to become itchy, red, dry and cracked. It is a long-term (chronic) condition, but can improve over time, especially in children.

Eczema usually has periods of flare-ups and improvement.

Eczema can occur all over the body, but is most common on the hands (especially fingers), the insides of the elbows or backs of the knees, and the face and scalp in children.

Contact eczema occurs at the place in which the skin comes in contact with a sensitizing material like nickel or perfume.

The severity of eczema can vary from person to person. Scratching makes the skin bleed, causes secondary infections and makes itching worse, and a cycle of itching and regular scratching may develop. This can lead to sleepless nights and difficulty in concentrating at school or work. Later, the affected skin may become darker or lighter.

Signs of an infection

Eczema gets worse with oozing from the skin leaving yellow crust. Skin becomes swollen and sore with high temperature and feeling unwell.

Eczema triggers

Irritants – as soaps, detergents, including shampoo, washing up liquid and bubble bath.

Environmental factors such as cold and dry weather, dampness.

Allergens such as house dust mites, pet fur, pollen and moulds.

Food allergies – such as cows' milk, eggs, peanuts, soya or wheat .

Clothes – such as wool and synthetic fabrics.

Hormonal changes – in women before their period or during pregnancy.

Skin infections.

Atopic eczema is likely to be caused by genes inherited from parents.

Patients have dry skin which is unable to retain sufficient moisture and more likely to react to certain triggers, causing it to become red and itchy e.g. when the air is dry or dusty, or when they are stressed, sweaty, or too hot or too cold.

Treating eczema

There is no cure for eczema, but treatments can ease the symptoms. Many children improve as they get older. The main treatments are:

- Moisturizers) – used every day to control skin dryness.
- Topical corticosteroids – creams and ointments used to reduce swelling and redness

during flare-ups.

- Cortisone substitutes include topical pimecrolimus or tacrolimus for sensitive areas.
- Antihistamines for itching. They can either be sedating, or non-sedating. If itching affects sleep, take a sedating antihistamine. But it can cause drowsiness into the following day..
- Self care

Try to reduce the damage from scratching

Scratching damages the skin, causing more eczema to occur.

It causes bleeding and increases the risk of infection or scarring and skin thickens.

Try to gently rub the skin with fingers instead of nails. For the baby, anti-scratch gloves.

Keep nails short and clean. Wear light clothing.

Avoid triggers

Use fine clothing or cotton. Keep the rooms cool, especially the bedroom.

Avoid using soaps or detergents– use soap substitutes.

Dietary changes

Some foods, such as eggs, Kiwi, strawberry and cows milk, can trigger symptoms. Do not make changes to diet without consulting your Doctor.

Emollients

Emollients reduce water loss and cover skin with a protective film. They may have a mild anti-inflammatory role, and can help reduce the number of flare-ups.

Choosing an emollient

- an ointment for very dry skin
- a cream or lotion for less dry skin
- an emollient to use instead of soap
- an emollient to add to bath water or use in the shower

Ointments are the most greasy, but most effective at keeping moisture in the skin. Lotions are the least greasy, and used for acute inflamed or open skin. Creams are in between.

How to use emollients

- Rub gently into the skin in the same direction the hair.
- After a bath or shower, apply while the skin is still moist to keep the moisture in.

During a flare-up, treat with a topical cortisone as emollients are not enough.

Don't put your fingers into an emollient pot – use a spoon or pump dispenser instead, as this reduces the risk of infection. Never share emollient with other people.

Topical corticosteroids

Cortisone products have different strengths, depending on the severity of eczema and the areas of skin affected. They can be very mild (such as hydrocortisone), moderate or strong. Apply it once a day as there is no evidence of benefit to applying it more often.

When using a topical corticosteroid:

- Apply emollient and the cortisone at a different time of day
- Continue to use it until 48 hours after the flare-up has cleared, so the inflammation under the skin surface is treated

After control of eczema use the topical cortisone every weekend to prevent activity again.

Side effects of cortisone

- thinning of the skin if used in places, as the face, armpit or genital area for too long
- changes in skin color to pale white.
- acne: especially when used on the face in teenagers
- increased hair growth

Cortisone tablets

Used to treat eczema for short periods of five to seven days to control severe flare-ups.

Longer courses causes serious side effects.

Complementary therapies

There is little evidence that herbal remedies are effective

- افرك الجلد بلطف في نفس اتجاه نمو الشعر.
- وبعد الاستحمام، ضعه والجلد لازال رطباً للاحتفاظ برطوبته.
- أثناء فترة التفاقم، استخدم الكورتيزون الموضعي لعدم كفاية المرطبات.
- لا تضع اصبعك داخل وعاء المرطب، واستخدم ملعقة أو رذاذ مضخة لتقلل من فرصة تلوث الدهان.
- لا تشارك مرطبك مع الآخرين.

الكورتيزون الموضعي

تتفاوت درجات تركيز منتجات الكورتيزون وفقاً لشدة الإكزيما ومناطق الجلد المصابة. وقد تكون خفيفة جداً (مثل الهيدروكورتيزون) أو متوسطة أو شديدة. ضعه مرة واحدة يومياً حيث أن معدل تكراره لا يزيد من فعاليته.

عند استعمال الكورتيزون الموضعي:

- ضع المرطب والكورتيزون في أوقات مختلفة من اليوم.
- استمر في استعماله حتى بعد زوال فترة التفاقم لمدة ٤٨ ساعة ليتم علاج الالتهاب تحت الجلد.
- وبعد التحكم بالإكزيما، استعمل الكورتيزون الموضعي في نهاية الأسبوع لتجنب نشاط الحساسيه مرة أخرى.

آثار الكورتيزون الجانية

- انخفاض سماكة الجلد إذا تم استعماله في جلد رقيق مثل الوجه وتحت الإبطن والأعضاء التناسلية لفترات طويلة.
- تغيرات في لون الجلد.
- ظهور حب الشباب (البثور) - خاصة في فئة المراهقين.
- زيادة معدل نمو الشعر

أقراص الكورتيزون

تستعمل لعلاج الإكزيما لفترات قصيرة أي بين ٥ إلى ٧ أيام للتحكم بفترات التفاقم الشديدة. يسبب استعماله لفترات طويلة آثاراً جانبية.

العلاجات التكميلية

هناك أدلة ضئيلة تشير إلى فعالية العلاج بالأعشاب.

- المرطبات والتي تستخدم يومياً للتحكم بجفاف الجلد .
- دهانات الكورتيزون - تستخدم الكريما والمراهم لتقليل التورم والاحمرار خلال فترات التفاقم.
- تشمل بدائل الكورتيزون بيميكرولايمس الموضعي أو التاكرولايمس في المناطق الحساسة.
- مضادات الهستامين للحكة . وبعضها يسبب النعاس وبعضها لايسببه . إذا أثرت الحكة على النوم، تناول مضادات الهستامين التي تسبب النعاس، ولكنها قد تسبب الدوار في اليوم التالي.

العناية الشخصية

حاول تقليل مضاعفات الخدش.

تزيد علامات الخدش من معدل حدوث الإكزيما، حيث تسبب النزف وتزيد من خطر الإصابة بالعدوى وتكون الندبات وزيادة سماكة الجلد .حاول تدليك الجلد بأصابعك بدلاً من أظافرك . استخدم القفازات الواقية من الخدش للأطفال .
قلم أظافرك وحافظ على نظافتها . ارتد الملابس الخفيفة

تجنب المحفزات:

ارتد الملابس الرقيقة أو القطنية . حافظ على برودة المنزل خاصة غرفة النوم . تجنب استخدام الصابون أو المنظفات واستخدم بدائل الصابون .

تغيرات في النظام الغذائي

قد تحفز بعض أنواع الأطعمة مثل بياض البيض والكيوي والفراولة ولبن الأبقار الأعراض المرضية . لا تغير أي شيء في نظامك الغذائي إلا بعد استشارة الطبيب .

المرطبات

تقلل المرطبات من تبخر الماء من الجلد وتكون طبقة واقية . وقد تحتوي على بعض المواد المضادة للالتهاب مما يؤدي يقلل عدد مرات تفاقم الإكزيما .

اختيار المرطب

- المراهم للبشرة شديدة الجفاف
 - كريم أو لوسيون للبشرة الأقل جفافاً
 - منظف غير قلوئى لاستعماله بدلاً عن الصابون
- المرهـم هو أكثرهم احتواء على المادة الدهنية ولكنه الأكثر فعالية من حيث الاحتفاظ برطوبة البشرة . أما اللوسيون فهو أقل احتواء على المادة الدهنية ويستعمل لحالات الالتهاب الحادة أو الجلد المفتوح .
وتقع الكريما بينهما .
كيفية استعمال المرطبات .

الإكزيما هي أحد الحالات الجلدية التي تسبب احمرار الجلد والحكة والتشقق. وهي حالة طويلة الأجل «مزمنة»، ولكنها قد تتحسن مع الوقت خاصة في الأطفال. وعادة يشمل مسار مرض الإكزيما فترات تفاقم وفترات تحسن.

وقد تحدث الإكزيما في جميع أجزاء الجسم، ولكن يشيع حدوثها أكثر في اليدين (خاصة الأصابع) والجزء الداخلي من الكوع أو ظهر الركبتين والوجه وفروة الرأس في الأطفال. وتحدث إكزيما اللمس عند ملامسة الجلد لمادة مسببة للحساسية مثل المواد المصنعة من النيكل أو العطور.

وتتفاوت درجة الإكزيما من شخص لآخر. ويسبب الخدش نزف الجلد، والعدوى الثانوية وتفاقم حكة الجلد وبالتالي حلقه مفرغة من الحكة وخدش الجلد. ويسبب ذلك الأرق ليلاً وصعوبة التركيز في المدرسة والعمل صباحاً. ولاحقاً، يتحول لون الجلد للون أغمق أو أفتح.

علامات حدوث العدوى

• تتفاقم حالة الجلد نتيجة خروج سائل منه مما يسبب تكون قشرة صفراء. ويتورم الجلد وتتكون القرحة مع ارتفاع درجة الحرارة وتساء حالة الجسم.

محفزات الإكزيما

- المواد المهيجة - مثل الصابون والمنظفات بما يشمل الشامبو وسائل الاستحمام وحمام الرغوة
- عوامل بيئية مثل الرطوبة والجو البارد والجاف.
- مسببات الحساسية مثل عث الغبار المنزلي وفروة الحيوانات المنزلية وحبوب اللقاح والعفن
- الحساسية من الطعام - مثل لبن الأبقار والبيض والفاول السوداني والصويا أو القمح.
- الملابس- مثل الصوف والقماش الصناعي.
- التغيرات الهرمونية - في النساء قبل ميعاد الدورة الشهرية أو أثناء الحمل.
- عدوى الجلد

تنتج الإكزيما التي تظهر في الصغر بسبب جينات مورثة من الوالدين.

ولدى هؤلاء المرضى جلدٌ جافٌ يصعب عليه الاحتفاظ بالرطوبة مما يسهل تفاعله مع محفزات الحساسية فيحدث إحمرار وحكة في الجلد، خاصة عندما يكون الهواء جافاً أو يحتوي على غبار أو عند شعورهم بالإجهاد أو التعرق أو برودة أو سخونة الجو.

علاج الإكزيما

لا يوجد علاج قاطع للإكزيما ولكن يساعد العلاج في تسكين الأعراض المرضية. ويتحسن العديد من الأطفال مع كبرهم. تشمل العلاجات الأساسية:



كل ما تريد أن تعرفه عن

الإكزيما

للاستفسار وحجز المواعيد
يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2555



CARING FOR GENERATIONS



نرعى الأجيال



@NewMowasatHospital



New Mowasat Hospital



@NMOWASAT

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL



(965) 1 82 6666



New Mowasat Hospital



www.newmowasat.com