



آگزما یک لغت کلی برای توضیح وضعیت های التهابی پوست است که در آن پوست قرمز و تحریک می شود و به سمت نمناک و ترشح دار شدن و گاه با تاول های کوچک پیش می رود. یکی از شایعترین انواع آگزما، آگزمای مخصوص شیرخواران است که درماتیت آتوپیک یا آگزمای آتوپیک نیز نامیده می شود



آتوپیک بودن به معنای داشتن زمینه خانوادگی بیماری آلرژی است. احتمال ابتلا در شیرخواران دختر نسبت به پسر بیشتر است. این بیماری در ۸۵٪ موارد در سال اول زندگی و در ۹۵٪ موارد در سنین قبل از ۵ سالگی رخ می دهد. درماتیت آتوپیک یک بیماری ارثی است و غالباً در کودکانی رخ می دهد که برادران یا خواهران آنها هم یکی از بیماریهای آلرژیک از قبیل آسم، رینیت، آلرژی غذایی، آگزما و کپیر را تجربه کرده اند.



چه زمانی به نزد پزشک بروم؟
خارش، پوست خشک یا بثورات پوستی در حال بدتر شدن وجود دارد. فکر می کنید ضایعات پوستی بعد از خوردن غذاهای خاص بدتر می شود. فکر می کنید ضایعات بعد از تماس با مواد خاصی در محیط بدتر می شود. بیمار بیشتر اوقات به علت مشکلات پوستی دارو مصرف می کند. نگران عوارض جانبی داروها هستید به خصوص اگر کورتیکواستروئیدها خوراکی مصرف می کنید.
اگر دچار علائم اولیه بروز عفونت هستید مثل تب، قرمزی، گرمی، تاول های چرکی یا نمای تب خال

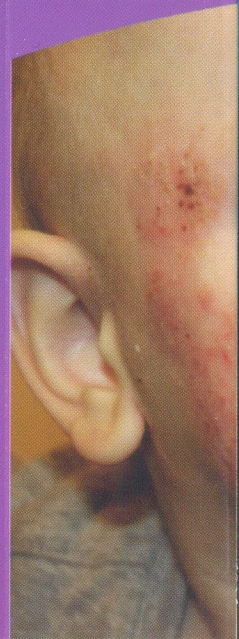


- این بیماری بیماری مسری نیست. بنابراین کودک یا نوزاد مبتلا به این بیماری می تواند به مهد کودک یا مدرسه بروزد و با سایر کودکان هم بازی شود.
- این بیماری سبب رنج فیزیکی و روحی زیادی برای هم کودک و هم خانواده اش دارد. گاهی اوقات کم اطلاعی پزشک درباره پیچیدگی این و در نتیجه مشکل بودن درمان سبب افزایش نگرانی والدین می شود.
- ما پیشنهاد میکنیم که کودک بوسیله یک متخصص اطفال و آلرژی از نزدیک تحت بررسی باشد و با ظهور اولین علائم عود بیماری از وسایل درمانی جهت کنترل بیماری کمک گرفته شود.



Mashhad University Of Medical Sciences
(MUMS)

VITABIOTICS
TEHRAN





• تمام لباس های جدید را قبل از پوشیدن بشویید. فورمالدهید، رنگ، آهار و دیگر مواد شیمیایی تحریک کننده در لباس های نو موجود هستند.

• لباس های نخی بپوشید زیرا پارچه های نخی احتمالا کمتر از سایر پارچه ها تحریک کننده می باشند.

• اگر مواد شوینده پوست بدن شما را تحریک می کنند حتی الامکان از مواد شوینده کمتر استفاده کنید یا از مواد شوینده بدون عطر

و رنگ استفاده کنید. لباس ها را با پاک کننده های مایع بشویید و آن ها را دو بار آبکشی نمایید.

• از نور شدید آفتاب پرهیز کنید. از کرم ضد آفتاب با SPF برابر با ۱۵ یا بیشتر استفاده کنید. اگر یک نوع از کرم ضد آفتاب تحریک کننده بود از مارک های دیگر یا کرم ضد آفتاب مخصوص صورت استفاده کنید.

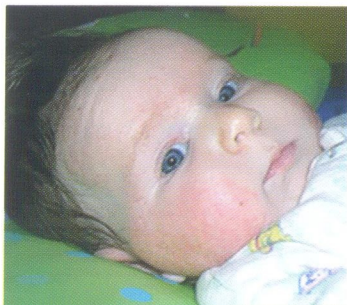
• بعد از استخر دوش بگیرید. از یک شامپوی ملایم جهت پاک کردن مواد شیمیایی موجود در آب استخر استفاده کنید و قبل از پوشیدن لباس از مواد چرب کننده استفاده نمایید.

• درجه حرارت های بسیار زیاد و رطوبت ممکن است برای افراد بیمار مشکل زا باشد. سعی کنید محیط اطرافتان دارای درجه حرارت و رطوبت متعادل باشد، از لباس های آزاد و باز در هنگام گرمای هوا یا ورزش استفاده کنید و از حضور در آفتاب مستقیم و هوای گرم و یا باد و سرما اجتناب کنید.

• هیجان و استرس، عصبانیت، بی حوصلگی و خجالت سبب بروز درماتیت آتوپیک نمی شوند اما ممکن است خارش و یا خراشیدن را تشدید کند. از پزشک خود درباره کنترل احساسات، استرس و از افراد خانواده خود برای حمایت های روحی کمک بگیرید.

• عفونت های پوستی مشکلی جدی برای افراد با درماتیت آتوپیک به حساب می آیند. چرا که ارگانیزم های عفونت زا به راحتی با خراشیدن وارد پوست می شوند و علائمی چون ترشح چرکی از ضایعات، بثورات پوستی چرکی و بروز تب خال بوجود می آیند. راههای اجتناب از عفونت ها شامل رعایت مراقب های بهداشتی، مشورت با پزشک و استفاده از داروهای مربوطه (نرم کننده ها، کرمهای استروئیدی موضعی، محصولات حاوی تار، ضد عفونی کننده ها، آنتی هیستامین ها و آنتی بیوتیک ها) می باشد.

• مبتلایان به درماتیت آتوپیک لازم است از تماس با افراد مبتلا به تب خال، آبله مرغان و سایر عفونت های ویروسی اجتناب کنند.



توصیه هایی جهت پیشگیری از بروز درماتیت آتوپیک:

• کودک باید از غذاهایی که به آنها حساسیت دارد پرهیز داده شود و غذای مناسب به عنوان جایگزین آن تعیین گردد. اگر کودک شما به شیر گاو حساسیت دارد، شیرهای هیپو آلرژن مثل شیر سویا ممکن است به عنوان جایگزین داده شود و از تمام محصولات لبنی و غذاهایی مثل شکلات، بیسکویت و کیک که ممکن است حاوی شیر گاو باشد اجتناب شود. در این خصوص برچسب مواد غذایی را با دقت بخوانید.

• در مورد نوزادان مستعد آلرژی نیز باید اقدامات پیشگیری از جهت آلرژی غذایی صورت گیرد. این نوزادان باید پس از تولد حداقل تا ۶ ماه فقط از شیر مادر تغذیه شوند. غذاهای شایع ایجاد کننده آلرژی مثل شیر، تخم مرغ، ماهی و بادام زمینی باید از رژیم روزانه مادر شیرده حذف شوند.

• اجتناب از غذاهای جامد در کودکان زیر ۶ ماه و شروع دقیق و تدریجی غذاهای آلرژی زا مثل شیر گاو و بادام زمینی پس از ۱۲ ماهگی و تخم مرغ و ماهی بعد از ۱۸ ماهگی نیز از توصیه های مهم است.

• توجه کنید که محدودیت رژیم غذایی سبب تغذیه ناکافی و تاخیر رشد در کودکان و شیر خواران نگردد. با پزشک خود درباره یک رژیم متعادل غذایی صحبت کنید.



• یکی از مهمترین اجزای یک روش درمانی جهت جلوگیری از خراشیدن پوست است. راههای ممانعت از خارش پوست شامل: کوتاه کردن ناخن ها، پوشیدن لباس کامل، استفاده از حمام گرم، استفاده از کرم ها و داروهای مرطوب کننده می باشد.

• از پزشک خود درباره مواد پاک کننده و چرب کننده سوال کنید. در طی روز هر وقت احساس کردید که پوست خشک و یا خارش دار است از مواد چرب کننده استفاده کنید.

• مصرف شامپو و صابون را تا حد امکان کاهش دهید. معمولا ۳-۴ روز یک بار بدون استفاده از لیف یا هر وسیله ای که روی پوست کشیده شود. کمپرس سرد پوست خارش دار به کاهش خارش کمک می کند.

• از محرکها اجتناب کنید. بسته به تست پوستی شما محرک ها می تواند مواد شیمیایی، حلالها، صابون ها، پاک کننده ها، عطریات، محصولات زیبایی، بعضی از پارچه ها و سیگار یا مواد غذایی خاصی باشند.