

الأكزيما هي حالة جلدية شائعة تبدأ عادة قبل بلوغ طفلكم عامه الأول. يكون الجلد المصاب جاف واحمر وحاك. وفي بعض الأحيان يمكن أن تصبح هذه المناطق من الجلد متصدعة، ونازة، ثم تصبح عليها قشور جافة.

للأسف لا يوجد علاج للأكزيما. ومع ذلك، هناك العديد من الطرق للسيطرة على الأكزيما ومساعدة طفلكم على الشعور براحة أكبر. الأكزيما ليست معدية.

## علامات وأعراض الأكزيما

- يعاني الأطفال المصابون بالأكزيما عادة من طفح جلدي جاف، أحمر على وجوههم. قد يكون الطفح الجلدي على فروة رأسهم وجسمهم وذراعيهم وساقهم أو خلف آذانهم. الطفح هو حكة شديدة وقد تقيهم مستيقظين في الليل.
- لدى الأطفال الصغار والأطفال الأكبر سناً، يكون طفح الأكزيما غالباً في تجاعيد الجلد حول الركبتين والمعصمين والمرفقين (الكوعين) والكاحلين.
- لدى بعض الأطفال، يمكن للطفح أن يغطي جسمهم بالكامل.

من الشائع أن تتغير حدة الأكزيما، وسوف تلاحظون أن الأكزيما في بعض الأحيان تكون خفيفة، بينما في بعض الأحيان تصبح أسوأ. من المهم أن تقوموا بمعالجة الأكزيما بفاعلية وأن تسيطروا عليها بمجرد أن تصبح متهيجة.

كما أن الإلتهابات الجلدية البكتيرية أو الفيروسية الثانوية شائعة أيضاً لدى الأطفال المصابين بالأكزيما، خاصةً عندما لا يتم السيطرة على الأكزيما بشكل جيد. لا تسمحوا لأي شخص مصاب بقرحة الزكام (هربس الشفة) بتقبيل طفلكم، لأن الأكزيما قد تصاب بفيروس قرحة الزكام. إن علامات الإلتهاب الثانوية هي مناطق نازة ومتقشرة ومشققة من الأكزيما.

## ما الذي يسبب الأكزيما؟

سبب الأكزيما غير معروف. إذا كان أحد أفراد عائلتكم يعاني من الأكزيما أو الربو أو حمى القش، فمن الأرجح أن يعاني طفلكم من الأكزيما. بعض الأطفال المصابين بالأكزيما قد يصابون أيضاً بالربو أو حمى القش.

يمكن أن تتسبب الأكزيما بواسطة عدد من الأشياء، مثل:

- تصبح محمومًا (ساخن أكثر مما ينبغي) بواسطة الملابس والبطانيات والدفائيات
- جفاف الجلد
- تهيج من الصابون والمنظفات والأقمشة أو غيرها من المواد الكيميائية
- الحساسية الغذائية أو عدم تحمل الطعام
- الحساسية لمسببات الحساسية البيئية، مثل عث الغبار أو حبوب اللقاح النباتية أو فرو الحيوانات
- الفيروسات والالتهابات الشائعة الأخرى.

## الرعاية في المنزل

يمكن السيطرة بشكل جيد على الأكزيما في المنزل لدى معظم الأطفال عن طريق تحديد وتجنب المحفزات. سيساعد استخدام الاستراتيجيات التالية في السيطرة على الأكزيما ويجعل طفلكم أكثر راحة.

### تجنب الأشياء التي تهيج الجلد

- قد يتفاعل كل طفل مع أشياء مختلفة، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لمعرفة ما يسبب تهيج جلد طفلكم. تشمل بعض الأشياء الشائعة التي يمكن أن تهيج الجلد ما يلي:
- اللهايات أو سيلان اللعب أو الطعام حول الفم - ضعوا مرطباً كثيفاً حول الفم، قوموا بغسل الجلد بمنشفة مبللة ناعمة بعد تناول الطعام ثم أعيدوا وضع المرطب
  - المواد الواخزة، مثل الملابس الصوفية أو الاكريليك، والفراش وأغطية مقاعد السيارة
  - المنظفات والصابون وحمامات الفقاعات والغسول المطهرة
  - معجون الأسنان - استخدموا منتجاً بدون SLS كعنصر من المكونات
  - المواد البيئية المسببة للحساسية، مثل فراء الحيوانات الأليفة وحبوب اللقاح وعث غبار المنزل - إذا كنتم تعتقدون أن طفلكم قد يكون لديه حساسية لإحدى هذه المواد المسببة للحساسية، خذوه لرؤية اختصاصي الحساسية (طبيب متخصص في اكتشاف الحساسية).

### الحفاظ على ترطيب البشرة

يجب استخدام مرطب سميك وبسيط بدون عطر عدة مرات عند الضرورة على طفلكم، حتى عندما يكون الجلد خالياً من الأكزيما. يحتاج بعض الأطفال إلى وضع مرطب لمرّة واحدة أو مرتين في اليوم، بينما يحتاج آخرون إليه أكثر. الكريمات السميكة هي أكثر فعالية من اللوسيونات (lotions).

يجب استخدام المرطبات أو زيوت الاستحمام الخالية من العطور أو غسيل الجسم الخالي من الصابون في الحمام والدش.

### الحفاظ على برودة طفلكم

الحرارة هي المثير الأكثر شيوعاً للأكزيما. يمكنكم الحفاظ على برودة طفلكم عن طريق:

- إلباس طفلكم قطعة أو قطعتين رقيقتين من الملابس القطنية
- إزالة اللحف والبطانيات الصوفية من سرير طفلكم واستخدام بطانية أو شرشف من القطن بدلاً من ذلك
- الحفاظ على حرارة منزلكم أقل من 20 درجة مئوية خلال النهار
- إبقوا غرفة طفلكم عند أو أقل من 15 درجة مئوية خلال الليل
- إخبار المدرسين في مركز رعاية الأطفال أو روضة الأطفال أو المدرسة بكيفية تلبس طفلكم بشكل مناسب.

إنها فكرة جيدة أن تحموا طفلكم على الأقل مرة في اليوم في حمام بارد. لا ينبغي أن تكون حرارة الماء أكثر من 30 درجة مئوية، مع إضافة سداة (cap) واحدة أو اثنتين مليونتين من زيت الحمام العادي غير المعطر.

## السيطرة على حكة طفلك

يجعل الحك الأكرزما أسوأ ويمكن أن يسبب الإلتهاب. جربوا هذه الأفكار لمساعدتهم على التوقف عن الحك:

- ضعوا منشفة ناعمة وباردة ومبللة على منطقة الحكة من أجل الراحة الفورية، واتركوها لمدة 10-5 دقائق. أزيلوا المنشفة وضعوا طبقة سميكة من المرطب.
- ضعوا الضمادات الرطبة في وقت النوم، خاصة إذا لم يتم السيطرة على الأكرزما خلال 24 إلى 48 ساعة من بدء العلاج بالكورتيزون (إذا تم وصفه - انظروا أدناه). يجب إيقاف الضمادات الرطبة عند زوال الأكرزما ومن ثم استخدامها مرة أخرى إذا تهيّجت. الضمادات الرطبة فعالة للغاية وعادة ما تكون مطلوبة فقط لمدة ثلاث إلى خمس ليالٍ. اطلعوا على [تعليمات الضمادات الرطبة](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf)
- يعتبر ارتداء قميص أو قميص تحتاني رطب تحت قطعة رقيقة من الملابس القطنية وسيلة جيدة للحد من الحكة والاحمرار على جسم طفلكم. يمكنكم تكرار ذلك طوال النهار والليل حتى تهدأ الحكة والاحمرار.
- استخدم بخاخ الملح المعدني (متوفر في الصيدليات) للتخفيف الفوري من الحكة.
- إلباء طفلكم عن الحك.
- حافظوا على أطراف طفلكم قصيرة ونظيفة.

## الأكرزما والنظام الغذائي

معظم الأطفال الذين يعانون من الأكرزما ليس لديهم أي حساسية تجاه الطعام. ومع ذلك، لدى بعض الأطفال، قد تكون حساسية الطعام بمثابة محفز.

- يجب مراعاة حساسية الطعام عند الأطفال الرضع الذين يعانون من الأكرزما واسعة الانتشار والذين لا يستجيبون لعلاج الأكرزما.
- في بعض الأحيان، لا يتحمل الأطفال الأكبر سنّاً الأطعمة الحامضية والمواد الحافظة، مما يؤدي إلى الإصابة بالأكرزما حول الفم. هذه ليست حساسية.
- يجب إعتبار جميع الأطعمة "برينة حتى تثبت إدانتها". من المهم عدم تقييد حمية طفلكم إلا إذا نصح الطبيب أو أخصائي الحساسية أو أخصائي التغذية بذلك. قد يختار أخصائي الحساسية فحص طفلكم لتأكيد أي حساسية غذائية.

## متى تراجعون الطبيب

خذوا طفلكم إلى الطبيب في الحالات التالية:

- الأكرزما لدى طفلكم لا تتحسن بعد يومين من العلاج المنتظم
- يظهر على طفلكم علامات الإلتهاب: مناطق نازة وذات قشور صفراء اللون ومتشققة من الأكرزما
- أنتم قلقون بشأن صحة أو بشرة طفلكم لأي سبب من الأسباب.

إذا كانت الأكرزما لدى طفلكم قد أصيبت بعدوى بكتيرية، فقد يحتاج إلى مضادات حيوية. في بعض الأحيان، إذا كان طفلكم مصاباً بطفح شديد الإلتهاب، فقد يحتاج إلى العلاج في المستشفى.

إذا كانت الأكرزما لدى طفلكم معقدة أو يصعب علاجها، سيقوم الطبيب أو ممرض الأمراض الجلدية بإعداد خطة علاج الأكرزما لطفلكم.

## حمامات التبييض

قد يُنصح بحمامات التبييض إذا كانت الأكرزما لدى طفلكم مصابة بالإلتهاب ويصعب السيطرة عليها. عند إجراء حمام التبييض، ينبغي ألا تزيد درجة حرارة الماء عن 30 درجة مئوية. قوموا بملء الحمام إلى المستوى المطلوب باستخدام دلو سعته 10 لترات. أضيفوا ما يلي لكل حمام:

- 1-2 من سداة ممثلة بزيت الحمام لكل حمام
- 100 غرام (ثلث كوب) من الملح لكل 10 لترات من الماء
- 12 ملل من مبييض (4% White King) لكل 10 لترات من الماء

لا تشطفوا طفلكم بعد الحمام.

للبدء، يجب أن يحصل طفلكم على حمام التبييض كل يوم لمدة شهر واحد. بعد الشهر الأول، اخضعوا طفلكم لحمام التبييض ثلاث مرات في الأسبوع لمدة شهر، ثم مرة واحدة في الأسبوع لمدة شهر. إذا بدأت الأكرزما في التهيج مرة أخرى، قوموا بزيادة عدد حمامات التبييض، ثم أوقفوها تدريجياً.

## علاج الكورتيزون

قد يصف لكم الطبيب كريم أو مرهم من الكورتيزون. الكورتيزون هو هرمون طبيعي ينتجه الجسم. الكورتيزون فعال جداً في السيطرة على الأكرزما، وهو آمن إذا تم استخدامه حسب التعليمات.

يتم استخدام الكورتيزون الخفيف على وجه طفلكم، ويتم استخدام الكورتيزون الأقوى على جسمه. من المهم وضع الكورتيزون الصحيح على جميع مناطق الأكرزما، حتى لو كان الجلد مفتوحاً. يجب استخدام أي أدوية أو كريمات أو مرهم على النحو الذي يصفه الطبيب.

على الرغم من أن كريمات الكورتيزون الخفيفة متوفرة من الصيدلية دون وصفة طبية، فمن المهم الحصول على كريم أو غسول مناسب لطفلكم، وأن تعرفوا كيفية وضعه بشكل صحيح. اطلبوا المشورة الطبية قبل استخدام علاجات الكورتيزون على طفلكم.

## إزالة قشور طفلكم

إذا كثرت الأكرزما قشوراً، فمن المهم إزالة القشور. لن يصل علاج الأكرزما إلى الجلد إذا كانت القشور تُعيق وصوله. لإزالة القشور، حموا طفلكم بماء بارد لمدة 30 دقيقة لتنعيم القشور. ثم قبل إخراجهم من الحمام، امسحوا القشور بمنشفة مبللة ناعمة. وبمجرد إزالة القشور، يجب اتباع خطة علاج الأكرزما الخاصة بطفلكم مرة أخرى، مع وضع الكريمات على الجلد المفتوح.

## نقاط أساسية لتذكرها

- لا يوجد علاج للأكزيما ولكن يمكن السيطرة عليها بشكل جيد.
- من الشائع أن تتغير حدة الأكزيما، ومن المهم السيطرة على الأكزيما بمجرد تهيجها.
- للسيطرة على الأكزيما، حافظوا على برودة طفلكم، قوموا بترطيبه مراراً وتكراراً، وابتعدوا عن الأشياء التي تزعج بشرته.
- للأكزيما التي يصعب معالجتها، اطلبوا من طبيبك إعداد خطة علاج الأكزيما لطفلكم.

## للمزيد من المعلومات

- قسم الأمراض الجلدية بمستشفى The Royal Children's Hospital: [rch.org.au/derm/eczema/Knowing\\_your\\_child\\_s\\_eczema](http://rch.org.au/derm/eczema/Knowing_your_child_s_eczema) **موارد الأكزيما**
- قسم الأمراض الجلدية بمستشفى The Royal Children's Hospital: [rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet\\_\(dressings\\_eczema.pdf](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_(dressings_eczema.pdf) **تعليمات الضمادات الرطبة**
- قسم الأمراض الجلدية بمستشفى The Royal Children's Hospital: [rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-\(bath-information.pdf](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-(bath-information.pdf) **صيغة لحمام الأكزيما**
- The Royal Children's Hospital: ورش عمل الأكزيما التي يديرها مرضو الأمراض الجلدية المتمرسين. في ورش العمل هذه التي تستغرق ثلاث ساعات، سيتلقى طفلكم تقييماً وتثقيفاً وخطة معالجة. يحتاج طبيبك إلى **إرسال إحالة** ([rch.org.au/derm/contact\\_us](http://rch.org.au/derm/contact_us)) لحضوركم ورشة العمل هذه.
- [Eczema Association of Australasia Inc](http://eczema.org.au) ([eczema.org.au](http://eczema.org.au))
- [ASCIA](http://allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema) ([allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema](http://allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema))

تم تطويره من قبل مستشفى The Royal Children's Hospital بدعم من حكومة ولاية فيكتوريا [rch.org.au/kidsinfo](http://rch.org.au/kidsinfo)

تمت المراجعة في 2018

يتم دعم المعلومات الصحية للأطفال من قبل مؤسسة The Royal Children's Hospital Foundation. للتبرع، يُرجى زيارة [rchfoundation.org.au](http://rchfoundation.org.au)



## إخلاء المسؤولية

يجب ألا تحل هذه المعلومات محل النقاش مع طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية. لقد بذل مستشفى RCH كل الجهود المعقولة لضمان دقة هذه المعلومات في وقت النشر. لا يُعتبر RCH مسؤولاً عن أي أخطاء أو سوء فهم أو نجاح أي علاج محدد في هذه النشرات. يتم تحديث هذه المعلومات بانتظام. تحققوا دائماً وتأكدوا من أن لديكم النسخة الحالية.