

# الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي

(الإكزيما البنيوية أو الإكزيما التأتبية)

ما هي ومن يُمكنه مساعدتك وما الذي  
يمكنك القيام به بنفسك؟



Nationaal  
Constitutioneel  
Eczeem Project

# الإكزما الناتجة عن الاستعداد الوراثي

(الإكزما البنيوية أو الإكزما التأتبية)

ما هي بالضبط، ومن يمكنه  
مساعداك  
وما الذي يمكنك القيام به بنفسك؟

هذا الدليل عن الإكزما موجّه إلى  
الأطفال والبالغين على حدٍ سواء.

**كيف تجري الأمور إذا كنت مصابًا بالإكزيما؟**  
غالبًا ما تستمر أعراض الإكزيما لعدة سنوات ثم تختفي.  
أحيانًا، تبقى الأعراض مستمرة.  
يمكن علاج أعراض الإكزيما بشكل فعّال باستخدام المراهم.

### الدهن بالمرهم

#### • الدهن الدائم بمرهم أساسي

احرص على دهن المرهم الأساسي كل يوم **على جميع أنحاء جسمك**. وهو مرهم خالي من المواد الدوائية.

#### • المرهم الدوائي (الستيرويد القشري)

بالتشاور مع مُعالِجك، ادهن مرهمًا دوائيًا **فقط على المناطق المصابة بالإكزيما**.  
المكون الدوائي الفعّال في هذا المرهم هو الستيرويد القشري. يشبه الستيرويد القشري هرمون الكورتيزول الطبيعي الذي ينتجه الجسم.  
هذا المرهم آمن للأطفال والبالغين عند استخدامه بالطريقة الصحيحة.

يوضح لك هذا الكتيب طريقة الاستخدام الآمن للمرهم الدوائي.  
**يرجى الانتباه إلى ما يلي:** يجب استخدام المرهم وفقًا لتوجيهات الطبيب المعالج!

من المهم معالجة الإكزيما بشكل فعال، لأنها قد تؤثر بشكل كبير على شعورك العام.

يتكون هذا الدليل عن الإكزيما من ثلاثة أجزاء

الجزء الأول	معلومات عن الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي
الجزء الثاني	ما الذي يمكنك القيام به بنفسك؟
الجزء الثالث	الملاحق

### ما هي الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟

توجد أنواع مختلفة من الإكزيما.  
تناول هذه النشرة الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي.  
من أجل التبسيط، سنشير إليها في هذه النشرة باسم "الإكزيما".

في حالة الإكزيما، تظهر بقع على الجلد تسبب الحكة.  
تتميز هذه البقع بلونها الأحمر أو الداكن.  
تحتوي هذه البقع أيضًا على قشور أو نتوءات أو تشققات أو قشور جافة.

غالبًا ما تبدأ الإكزيما في سن مبكرة، ولكنها قد تبدأ في أي مرحلة عمرية.  
يوجد الكثير من الأطفال والبالغين الذين يعانون من الإكزيما.

الإكزيما ليست معدية. يمكنك لمس الشخص المصاب بالإكزيما واحتضانه دون قلق.

### كيف يمكن الإصابة بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟

الإكزيما ليست حساسية ولا تنشأ بسبب الحساسية.  
الاستعداد الوراثي له تأثير كبير في ظهور الإكزيما.  
غالبًا ما يعاني العديد من أفراد نفس العائلة من الإكزيما.

### ما الذي يمكنك القيام به بنفسك؟

- لا يمكن تغيير الاستعداد الوراثي للإصابة بالإكزيما.  
ومع ذلك، يمكنك اتخاذ الإجراءات التالية:
- تجنب المواد والمحفزات التي تهيج الجلد وتؤدي إلى تفاقم الإكزيما.  
على سبيل المثال:
  - صابون اليدين وجل الاستحمام
  - الاستحمام بماء ساخن ولفترة طويلة
  - مواد التنظيف
  - الملابس الصوفية
- ادهن جلدك بالمرهم

# المحتويات

## الجزء الأول

### معلومات عن الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي

- 9
- 13
- 15
- 17
- 19
- 23
- 25
- 27
- 31
- 59
- 61
- 67
- 69
- 71
- 73
- 77
- 79
- 81
- 81
- 81
- 81
- 83
- 83
- 83
- 83
- 83
- 83
- 83
- 85
1. ما هي الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟
  2. كم عدد الأطفال والبالغين المصابين بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟
  3. ما هي مناطق الجسم التي تظهر فيها الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟
  4. ما هي أسباب الإصابة بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟
  5. ما الذي يزيد من تفاقم الإكزيما؟
  6. كيف تعالج الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟
    - 1-6. الدهن الدائم بمرهم أساسي
    - 2-6. بالتشاور مع الطبيب: الدهن بمرهم دوائي (الستيرويد القشري)
    - 3-6. بالتشاور مع الطبيب: الدهن بأنواع أخرى من المراهم الدوائية
    - 4-6. بالتشاور مع الطبيب: علاجات أخرى
  7. كيف تجري الأمور إذا كنت مصاباً بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟
  8. أعراض أخرى مصاحبة للإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي
  9. الأمراض الأخرى المرتبطة بشكل شائع بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي
    - 1-9. أعراض حُمى القش والرَبو وحساسية الطعام
    - 2-9. الإكزيما وحساسية الطعام
  10. أنواع أخرى من الإكزيما
  11. من هم مقدمو الرعاية الصحية الذين يمكنهم مساعدتك في حالة الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي
    1. طبيب صحة الطفل والمراهق
    2. طبيب الأسرة
    3. الممرضة أو مساعد الطبيب
    4. الصيدلي ومساعد الصيدلي
    5. أخصائي الأمراض الجلدية
    6. أخصائي التمريض والمساعد الطبي
    7. أخصائي معالجة الجلد
    8. طبيب الأطفال
    9. الأخصائي النفسي أو أخصائي طب نفس الأطفال
  12. جمعية المرضى

## الجزء الثاني

### ما الذي يمكنك القيام به بنفسك؟

- 87
- 91
- 93
- 95
- 97
- 99
- 101
- 103
- 105
1. نصائح لتجنب الحك
  2. نصائح للاستحمام تحت الدش أو في حوض الاستحمام
  3. نصائح حول الطقس الحار والبارد
  4. نصائح للنوم
  5. نصائح حول الملابس
  6. نصائح حول ممارسة الرياضة والسباحة
  7. نصائح حول التنظيف
  8. نصائح حول الشمس

## الجزء الثالث

### الملاحق

- 107
- 108
- 110
- 111
- 112
- 114
- 116
- 118
- 119
- جداول زمنية تضم مواعيد استخدام المرهم الدوائي وكيفية تقليل الجرعات تدريجياً
- أنواع المرهم الأساسي
- القواعد الذهبية للمرهم الأساسي
- أنواع المرهم الدوائي (الستيرويد القشري)
- القواعد الذهبية للمرهم الدوائي (الستيرويد القشري)
- ما المرهم الدوائي الذي يجب أن أدهنه لكل منطقة في جسمي؟
- قائمة المصطلحات الصعبة الواردة في هذه النشرة
- مواقع إلكترونية لمزيد من المعلومات

## الجزء الأول

# معلومات عن الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي

- يتناول الجزء الأول من هذا الدليل عن الأكزيما:
- ما هي الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي
  - ما هو السبب
  - ما هو العلاج
  - من هم مقدمو الرعاية الذين يمكنهم مساعدتك

## 1. ما هي الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟

توجد أنواع مختلفة من الإكزيما. تتناول هذه النشرة الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي. سنشير إليها في هذه النشرة باسم "الإكزيما".

من الأسماء الأخرى للإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي:

- الإكزيما البنيوية
- الإكزيما التأتبية
- التهاب الجلد التأتبي

### الأعراض

في حالة الإكزيما، تظهر بقع على الجلد تسبب الحكة. تتميز هذه البقع بلونها الأحمر أو الداكن.

لون البقع التي تظهر على جلدك يعتمد على لون بشرتك الطبيعي. فإذا كانت بشرتك فاتحة، ستكون البقع حمراء. أما إذا كانت بشرتك داكنة، ستظهر البقع بلون أعمق من بقية البشرة.

تحتوي المناطق المصابة بالإكزيما أيضًا على قشور أو نتوءات أو تشققات أو قشور جافة. كما أن الجلد يكون جافًا في هذه المناطق.

وإذا كنت تعاني من الإكزيما لفترة طويلة، قد تصبح بشرتك خشنة وسميكة.

غالبًا ما تبدأ الإكزيما في سن مبكرة، ولكنها قد تبدأ في أي مرحلة عمرية. غالبًا ما تستمر أعراض الإكزيما لعدة سنوات قبل أن تختفي. يبقى الاستعداد للإصابة بالإكزيما قائمًا، مما قد يؤدي إلى ظهورها مجددًا. في بعض الأحيان، يعاني الشخص من الأعراض بشكل دائم.

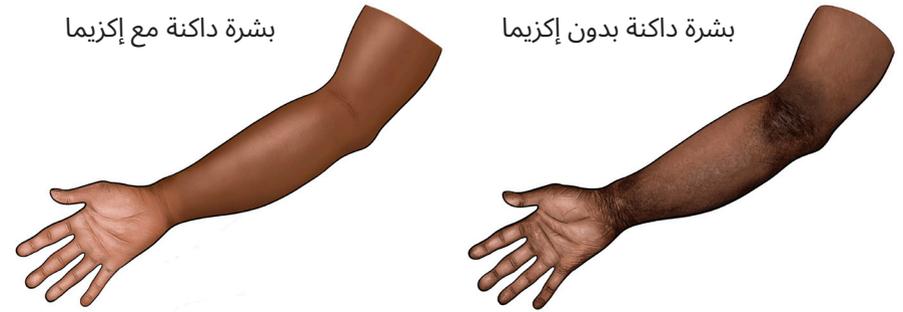
### الإكزيما ليست معدية

يمكن لمس المصاب بالإكزيما واحتضانه دون قلق

### البشرة الفاتحة



### البشرة الداكنة



## 2. كم عدد الأطفال والبالغين المصابين بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟

يعاني الكثير من الأطفال والبالغين من الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي.

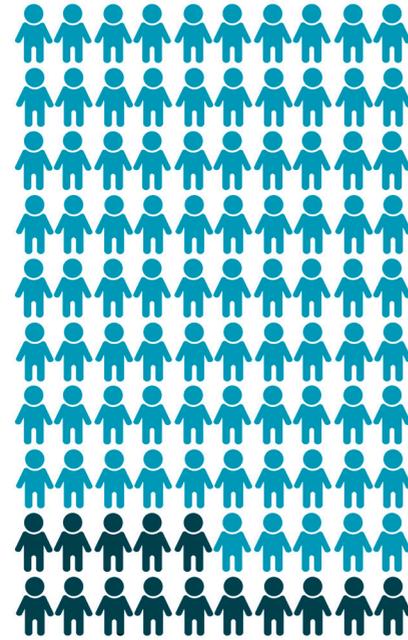
### الأطفال

يعاني 15% من جميع الأطفال بالإكزيما. أي أنّ 15 من كل 100 طفل يعانون من الإكزيما بينما 85 لا يعانون منها.

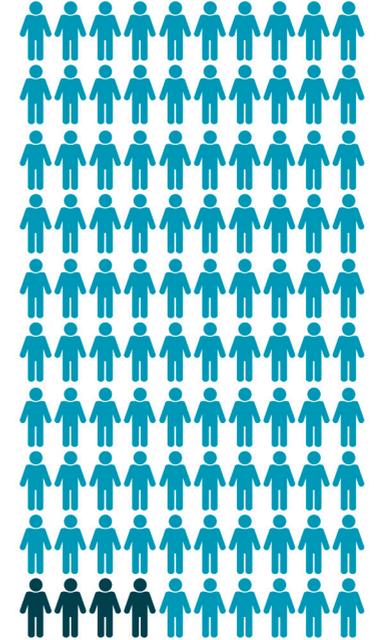
الأطفال دون سن الثانية هم الأكثر عرضة للإصابة بالإكزيما.

### الأشخاص البالغون

يعاني 4% من جميع البالغين من الإكزيما. أي أنّ 4 من كل 100 شخص بالغ يعانون من الإكزيما بينما 96 لا يعانون منها.



البالغون



الأطفال

### 3. ما هي مناطق الجسم التي تظهر فيها الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟

يمكن أن تظهر الإكزيما في أي منطقة في الجسم.

ومع ذلك، توجد مناطق معينة تظهر فيها الإكزيما بشكل أكثر شيوعًا عن غيرها وفقًا للفئة العمرية:

#### عند الرُّضْع والأطفال حتى عمر سنتين

- الخدين
- الجبهة
- الجزء الخارجي من المرفقين
- الركبتين
- الجزء العلوي من الجسم

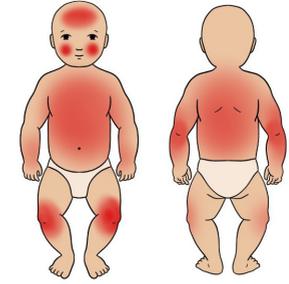
#### عند الأطفال حتى 12 سنة

- الجزء الداخلي من المرفقين
- تجايف الركبة
- الكاحلين والمعصمين
- الرقبة
- حول العينين

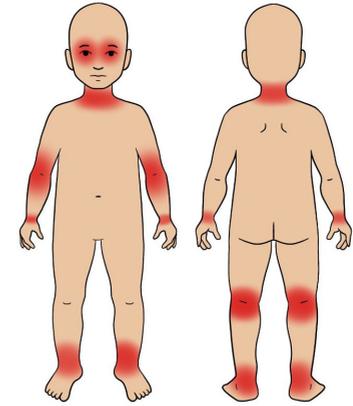
#### المراهقون من عمر 12 سنة فما فوق والبالغون

- نفس المناطق كما عند الأطفال حتى 12 سنة
- اليدين
- حول الفم

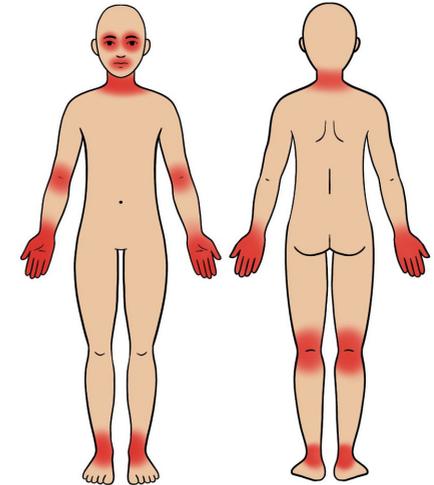
الرُّضْع  
والأطفال حتى عمر سنتين



الأطفال  
حتى 12 سنة



المراهقون من عمر 12 سنة فما فوق  
والبالغون



#### 4. ما هي أسباب الإصابة بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟

يلعب الاستعداد الوراثي دورًا كبيرًا في ظهور هذا النوع من الإكزيما.

##### الاستعداد الوراثي

ثُبِّتَ أن بعض الأشخاص لديهم استعداد للإصابة بالإكزيما. هذا يعني أن الإكزيما قد تظهر في عائلتك، ولكن ليس بالضرورة. لا يمكن تغيير الاستعداد الوراثي.

يتكون الجلد من ثلاث طبقات:

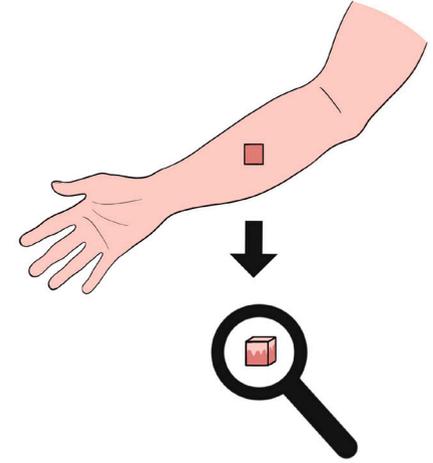
- الطبقة العليا من الجلد (البشرة)
- الطبقة الوسطى من الجلد (الأدمة)
- الطبقة السفلى من الجلد (النسيج الضام)

في الجلد السليم **الخالي** من الإكزيما، تلتصق الخلايا العلوية من الطبقة العلوية للجلد ببعضها بإحكام.

في الجلد **المصاب** بالإكزيما، لا تلتصق الخلايا العلوية من الطبقة العلوية للجلد ببعضها بشكل جيد.

ويرجع ذلك إلى الاستعداد الوراثي.

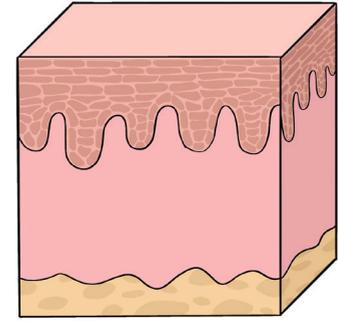
نضع قطعة صغيرة من الجلد تحت عدسة مكبرة.



الطبقة العليا من الجلد

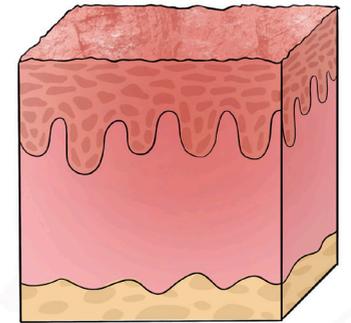
الطبقة الوسطى من الجلد

الطبقة السفلى من الجلد



جلد خالي من الإكزيما

الخلايا الجلدية العلوية تكون أقل تماسكًا مع بعضها البعض



جلد مصاب بالإكزيما

**جلد الشخص غير المصاب بالأكزيما**

يتميز جلد الشخص غير المصاب بالأكزيما بقدرته على الاحتفاظ بالرطوبة والحماية الفعّالة من العوامل الخارجية والمحفزات. يكون الجلد ناعم ومرن.

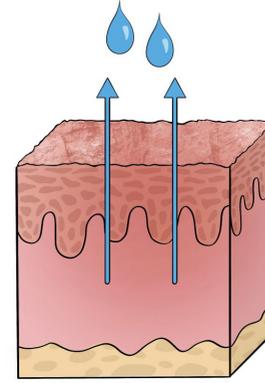
**جلد الشخص المصاب بالأكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي**

تُظهر الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي تغييرات في الجلد تشمل الأمور التالية:

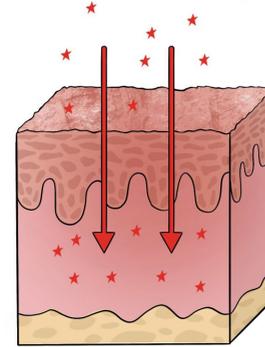
- لا تلتصق الخلايا العلوية من الطبقة العلوية للجلد ببعضها بشكل جيد ويترتب على ذلك أمران:  
- تتسرب الرطوبة بسرعة عبر الجلد إلى الخارج، مما يؤدي إلى جفاف الجلد وزيادة الحكة.  
- تتمكن المواد والمحفزات من اختراق الجلد بسهولة أكبر.

**• تنشيط الدفاعات المناعية في الجلد بشكل مفرط**

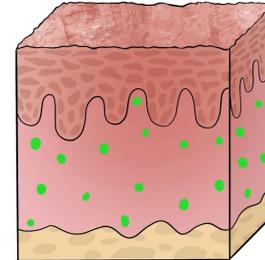
تكون الدفاعات المناعية في الجلد مفرطة النشاط، وتتفاعل حتى مع المواد والمحفزات الطبيعية التي تلامسه. يؤدي هذا إلى حدوث التهاب في الجلد، مما يؤدي بدوره إلى ظهور الإكزيما.

**جلد مصاب بالأكزيما**

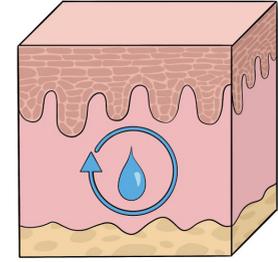
تتسرب الرطوبة بسهولة أكبر عبر الجلد إلى الخارج



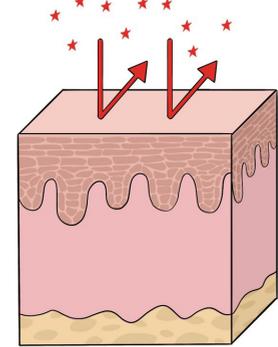
تخترق المواد والمحفزات الجلد بسهولة أكبر



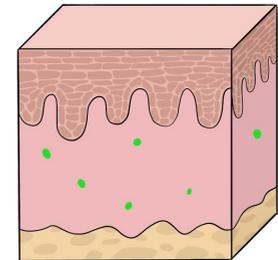
تنشط الدفاعات المناعية في الجلد بشكل مفرط

**جلد خالي من الإكزيما**

يمكن للجلد الاحتفاظ بالرطوبة بشكل جيد



يحمي الجلد بشكل جيد من المواد والمحفزات



الدفاع المناعي صحي

## 5. ما الذي يزيد من تفاقم الإكزيما؟

لا يمكنك تغيير الاستعداد الوراثي للإصابة بالإكزيما. لكن يمكنك تجنب **المواد والمحفزات** التي تهيج الجلد وتفاقم الإكزيما قدر الإمكان. الإكزيما ليست رد فعل تحسسي تجاه هذه المواد والمحفزات.

كما أن المواد والمحفزات التي تسبب تهيج الجلد تختلف من شخص لآخر. من الأمثلة على المواد والمحفزات:

- صابون اليدين وجل الاستحمام والشامبو
- الاستحمام بماء ساخن أو لمدة طويلة سواء تحت الدش أو في حوض الاستحمام
- مواد التنظيف
- الملابس المصنوعة من الصوف والبطنيات المصنوعة من الصوف
- العطور
- التعرق
- الطقس الحار أو البارد
- التغيير المفاجئ بين الطقس الحار والبارد
- الهرش

يمكن للأشياء التالية أيضًا أن تفاقم من الإكزيما:

- التعب
- الأمراض الفيروسية أو البكتيرية
- مثل التهاب الحلق أو نزلات البرد أو الإنفلونزا
- إذا كنت تعاني من أعراض حُمى القش أو الربو
- الضغط النفسي والتوتر

حاول الحفاظ على نمط حياة صحي من خلال النوم الجيد وتناول طعام صحي و محاولة تجنب التوتر.

حتى مع تجنب المواد والمحفزات قدر الإمكان، قد تظل الإكزيما لديك غير مستقرة. ذلك لأنه لا يمكنك تغيير الاستعداد الوراثي للإصابة بالإكزيما. ومع ذلك، يمكنك من خلال علاج الإكزيما الحفاظ على هدوء أعراضها.



المواد والمحفزات المحتملة

## 6. كيف تعالج الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟

يمكن أن يساعد استخدام المراهم في تخفيف أعراض الإكزيما. يختلف نوع المرهم وكميته من شخص لآخر.

ستقرر العلاج الأنسب لك بالتشاور مع مُعالجك.

من المهم معالجة الإكزيما بشكل فعال، لأنها قد تؤثر بشكل كبير على شعورك العام. وينطبق ذلك على الأطفال والبالغين على حد سواء.

### دائمًا: ادهن بمرهم أساسي

احرص على دهن المرهم الأساسي كل يوم **على جميع أنحاء جسمك**. استمر في الدهن حتى بعد اختفاء بقع الإكزيما.

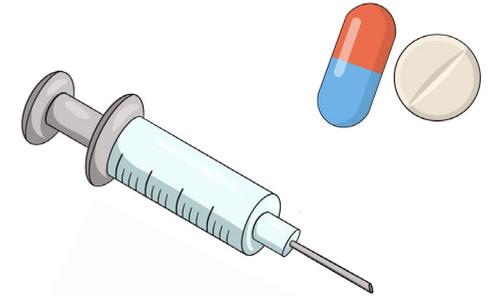
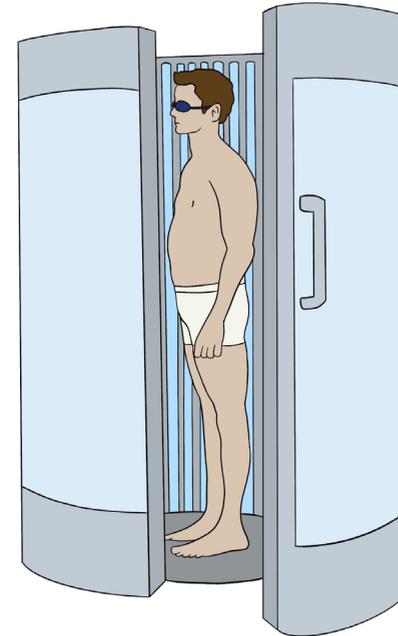
### بالتشاور مع مُعالجك: المرهم الدوائي (الستيرويد القشري)

يُمكنك أيضًا بالتشاور مع مُعالجك دهن مرهم دوائي **على المناطق المصابة بالإكزيما**. المكون الدوائي الفعّال في هذا المرهم هو الستيرويد القشري. يشبه هذا المكون الدوائي هرمون الكورتيزول الطبيعي الذي ينتجه الجسم.

### أيضًا بالتشاور مع مُعالجك: علاجات أخرى

في حال لم يحقق المرهم الأساسي والمرهم الدوائي النتيجة المرجوة، يمكن اللجوء إلى علاجات أخرى مثل:

- أنواع أخرى من المراهم الدوائية.
- العلاج بالضوء.
- الأدوية المثبّطة للجهاز المناعي، ويمكن أن تكون في شكل حبوب أو حقن.



## الخيارات العلاجية

## 6-1. الدهن الدائم بمرهم أساسي

المرهم الأساسي هو مرهم لا يحتوي على مادة دوائية. توجد أمثلة على هذه المراهم في الملحق في الصفحة 110

### لماذا يُعتبر المرهم الأساسي مهمًا؟

- يقوم المرهم الأساسي بما يلي:
- يساعد في احتفاظ الجلد الجاف بالرطوبة، مما يؤدي إلى تقليل جفاف البشرة وتخفيف الحكة.
- يشكل طبقة دهنية واقية على الجلد. يوفر المرهم حماية للجلد ضد المواد والمحفزات الخارجية. وهذا بدوره يقلل من احتمالية ظهور بقع جديدة من الإكزيما.

### قد يكون المرهم الأساسي في شكل مرهم أو كريم أو لوشن. ما هو الفرق؟

المرهم أكثر دهنية مقارنة بالكريم. والكريم بدوره أكثر دهنية من اللوشن.

يُستعمل المرهم للجلد شديد الجفاف. ويُستعمل الكريم للجلد الجاف. بينما يُستعمل اللوشن فقط للمناطق التي تحتوي على شعر كثيف.

كلما زاد جفاف جلدك، يجب أن يكون المرهم الأساسي أكثر دهنية. غالبًا ما يكون من الضروري استخدام مرهم أساسي أكثر دهنية في الشتاء مقارنة بالصيف.

جرب بعض الأنواع واكتشف أي مرهم أساسي يعمل بشكل أكثر فعالية ويوفر راحة أكبر عند الدهن.



أب يدهن مرهمًا أساسيًا لطفله



أم تدهن مرهمًا أساسيًا لرضيعها

### كيف تدهن المرهم الأساسي؟

احرص **دائمًا** على دهن مرهم أساسي **على جسمك بالكامل** مرة واحدة على الأقل يوميًا. حتى على المناطق التي لا يوجد بها إكزيما. لا مانع من دهن المرهم أكثر من مرة خلال اليوم.

### يرجى الانتباه إلى ما يلي:

استمر في دهن المرهم الأساسي حتى لو كانت الأعراض قليلة أو اختفت الإكزيما تمامًا. يساعد ذلك في تأخير عودة الإكزيما لفترة أطول. **يمكنك دائمًا أدهن بمرهم أساسي. لا حاجة للتوقف عن دهنه.**

### نصائح لدهن المرهم:

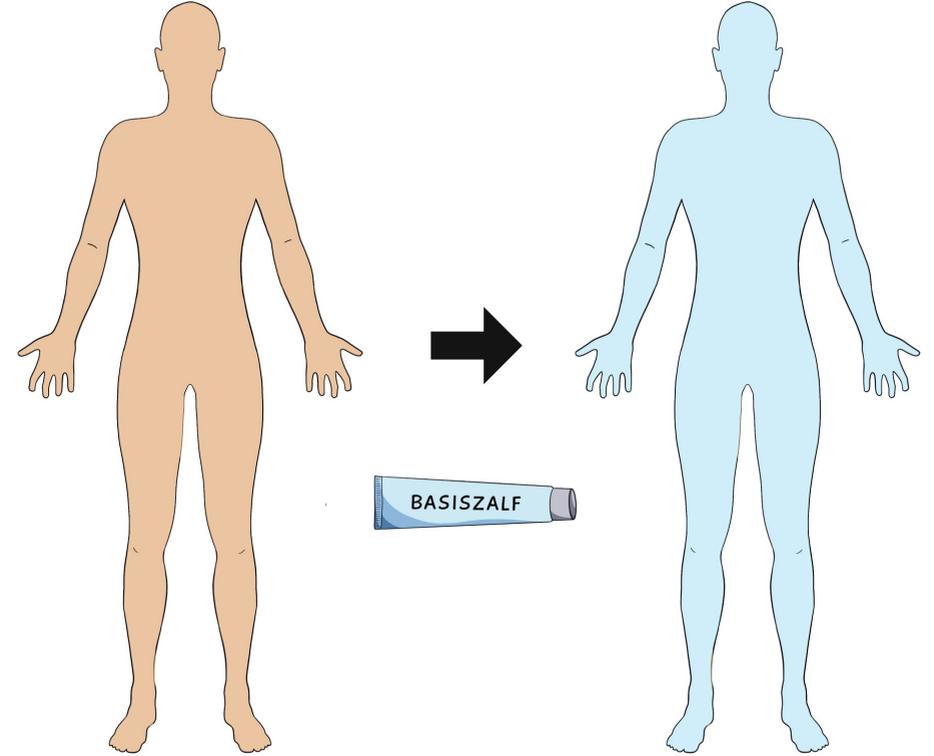
- احرص على اختيار الوقت المناسب لدهن المرهم مثل:
  - بعد الاستيقاظ من النوم
  - قبل الخلود إلى النوم
  - بعد الاستحمام تحت الدش أو في حوض الاستحمام

مثال:

ادهن مرهمًا قبل زهابك للنوم. وادهن كريمًا بعد الاستيقاظ، لأن ذلك يساعدك على الشعور براحة أكبر عند ارتداء الملابس. ولكن قبل أي شيء، افعل ما هو الأنسب لك.

- ادهن من الأعلى إلى الأسفل باتجاه الشعر، أي:
  - من الكتف إلى اليد
  - من الورك إلى القدم
- احرص على دهن المرهم الأساسي على جميع أنحاء جسمك
- ادهن المرهم بالسماكة التي تناسبك. يُفضّل وضع طبقة سميكة.
- اترك المرهم الأساسي ليتم امتصاصه قبل أن ترتدي ملابسك

تأكد من توافر كمية كافية من أنابيب المرهم الأساسي في المنزل. ضع الأنابيب في أماكن مختلفة في المنزل.



مرهم أساسي على جسمك بالكامل

## 2-6. بالتشاور مع الطبيب: الدهن بمرهم دوائي (الستيرويد القشري)

إذا تطلب الأمر، ستحصل أيضًا على مرهم دوائي. المكون الدوائي الفعّال في هذا المرهم هو الستيرويد القشري. يشبه هذا المكون الدوائي هرمون الكورتيزول الطبيعي الذي ينتجه الجسم.

من الأسماء الأخرى للمرهم الدوائي:

- مرهم الكورتيكوستيرويد
- المرهم الهرموني
- مرهم الكورتيكوستيرويد الجلدي
- مرهم الكورتيزون
- مرهم الإكزيما

نحن نسميه **مرهم دوائي**، ولكن يمكن أن تتوفر المادة الدوائية أيضًا في شكل كريم أو لوشن.

يعمل المرهم الدوائي على تقليل الالتهاب في الجلد من خلال تثبيط الدفاعات المناعية في البقعة التي يُدهن عليها.

وبالتالي، يؤدي المرهم الدوائي إلى التأثيرات التالية:

- يقلل من الإكزيما
- يقلل من الحكة

لا يشفي من الاستعداد الوراثي للإصابة بالإكزيما. وهذا الأمر غير ممكن أيضًا. ومع ذلك، فالمرهم الدوائي فعّال جدًا في معالجة الأعراض المصاحبة للإكزيما.

ستحصل على وصفة طبية من مُعالجك.



أنبوب مرهم دوائي (الستيرويد القشري)

**هل المرهم الدوائي بالستيرويد القشري آمن؟**

المرهم الدوائي آمن للاستخدام لكل من الأطفال والبالغين. ولكن يجب استخدام المرهم بالطريقة الصحيحة. يمكنك الاطلاع على طريقة الاستخدام الصحيحة أدناه.

**متى تبدأ في استخدام المرهم الدوائي؟**

ابدأ في استخدام المرهم الدوائي فور شعورك أو رؤيتك لبقعة من الإكزيما. كلما بدأت العلاج في وقت مبكر، كلما قلت الإكزيما أو اختفت بسرعة أكبر. لذلك احرص على وجود مرهم دوائي في المنزل بشكل دائم.

**أين تدهن المرهم الدوائي؟**

ادهن المرهم الدوائي على **المناطق المصابة بالإكزيما**. ادهن المرهم أيضًا على المناطق التي تشعر فيها بخشونة في الجلد. ادهنه على الأماكن التي ترى فيها الإكزيما أو تشعر فيها بأعراضها.

ناقش مع مُعالِجك النوع المناسب من المرهم الدوائي الذي يجب دهنه على كل جزء من جسمك.

قد يكون الجلد متضررًا في بعض الأحيان عند الإصابة بالإكزيما. يُمكنك أيضًا دهن المرهم الدوائي على الجلد المتضرر.

**كم مرة يجب دهن المرهم الدوائي؟**

سيخبرك مُعالِجك بعدد مرات دهن المرهم. وستحصل على جدول زمني لدهن المرهم.

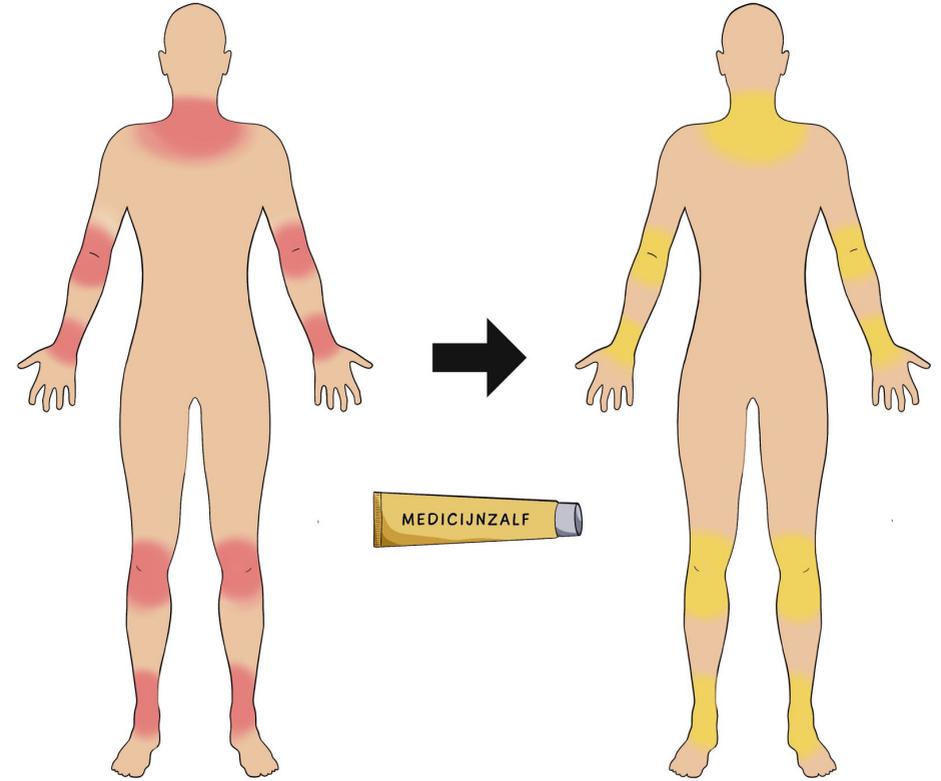
يُمكنك الاطلاع على أمثلة على هذه الجداول الزمنية في الصفحات 46 إلى 53

**يرجى الانتباه إلى ما يلي:**

احرص **أيضًا** على دهن المرهم الأساسي دائمًا .

تأكد من دهن جميع أنحاء الجسم بالمرهم الأساسي.

ستقرأ في الصفحة التالية عن كيفية ترتيب دهن المرهم الدوائي والمرهم الأساسي.



المرهم الدوائي فقط على المناطق المصابة بالإكزيما

### ترتيب دهن المرهم الدوائي والمرهم الأساسي

تجنب خلط المرهم الدوائي مع المرهم الأساسي. فهذا يقلل من فعالية المرهم الدوائي. هناك 3 خيارات لعدم خلط المرهمين:

#### الخيار الأول: من 30 إلى 60 دقيقة بين المرهم الدوائي والمرهم الأساسي.

1. ادهن المرهم الدوائي على المناطق المصابة بالإكزيما.
2. بعد 30 إلى 60 دقيقة، ادهن المرهم الأساسي على جسمك بالكامل.

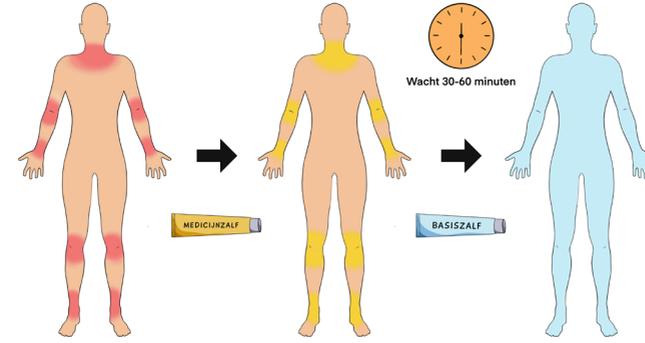
أو إذا كنت لا تريد الانتظار من 30 إلى 60 دقيقة:

#### الخيار الثاني: دهن المرهم الأساسي مباشرة بعد المرهم الدوائي.

1. ادهن المرهم الدوائي على المناطق المصابة بالإكزيما.
2. ادهن المرهم الأساسي بعد ذلك مباشرةً على جسمك بالكامل. مع الحرص على تجنب المناطق التي دهنتها بالمرهم الدوائي!

#### الخيار الثالث: دهن المرهمين في أوقات مختلفة من اليوم.

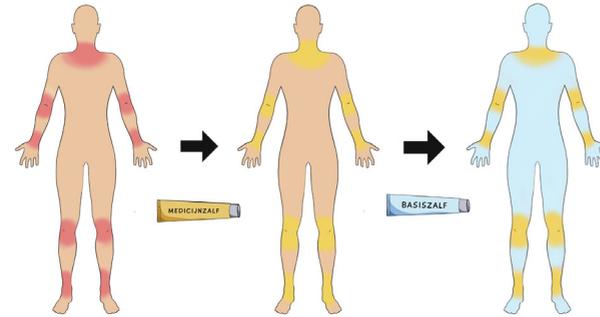
إذا أردت دهن المرهمين في أوقات مختلفة من اليوم، يمكنك مثلًا دهن المرهم الدوائي على بقع الأكزيما في المساء، ودهن المرهم الأساسي على كامل الجسم في الصباح.



#### الخيار الأول: من 30 إلى 60 دقيقة بين المرهم الدوائي والمرهم الأساسي

ادهن المرهم الدوائي على  
المناطق المصابة بالإكزيما

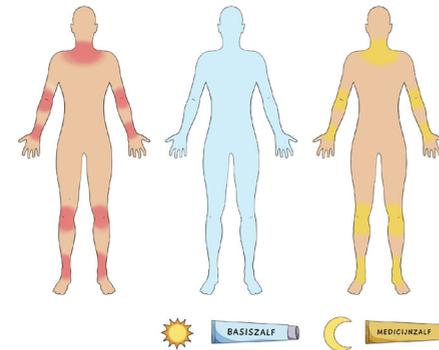
وبعد 30 إلى 60 دقيقة  
ادهن جميع أنحاء الجسم  
بالمرهم الأساسي



#### الخيار الثاني: دهن المرهم الأساسي مباشرة بعد المرهم الدوائي

ادهن المرهم الدوائي على المناطق  
المصابة بالإكزيما

ادهن المرهم الأساسي على جميع  
أجزاء جسمك، باستثناء المناطق  
التي دهنتها بالمرهم الدوائي



#### الخيار الثالث: دهن المرهمين في أوقات مختلفة من اليوم.

ادهن المرهمين في أوقات مختلفة  
من اليوم. يمكنك دهن أحدهما في  
الصباح والآخر في المساء مثلًا

**ما هي كمية المرهم الدوائي التي يجب دهنها؟**

انتبه إلى دهن المرهم الدوائي فقط على بقع الإكزيما. واحرص على دهن كمية كافية من المرهم الدوائي. من الضروري أن تغطي البقع المصابة بالأكزيما بطبقة وافرة من المرهم. وإلا فلن يعمل المرهم بشكل فعّال.

**المرهم على طرف الإصبع**

ابتكر الأطباء أداة لقياس كمية المرهم التي يجب دهنها. وهذه الأداة هي مقياس طرف الإصبع.

**كيف تحصل على كمية تعادل طرف إصبع واحد من المرهم؟**

ضع خطًا من المرهم على **كامل** طرف الإصبع. نقصد هنا كامل طرف إصبع السبابة لشخص بالغ. واستخدم أيضًا طرف إصبع شخص بالغ حتى عند دهن المرهم لطفل.

لمعرفة عدد أطراف الأصابع التي يجب دهنها على أماكن الإكزيما يمكنك استخدام يدك.

**استخدام اليد لقياس كمية المرهم التي تحتاجها**

يمكنك قياس كمية المرهم الدوائي اللازمة لوضعها على مكان الأكزيما باستخدام يدك. تحتاج إلى طرف إصبع واحد من المرهم لدهن بقعة من الإكزيما بحجم راحتي يد جنبًا إلى جنب.

إليك بعض الأمثلة:

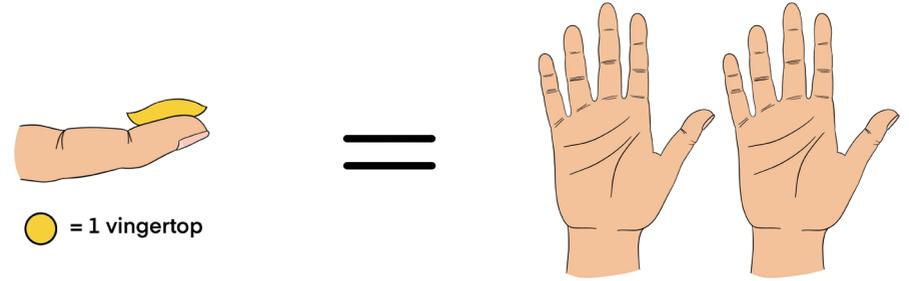
- إذا كانت بقعة الأكزيما بحجم راحة يد شخص بالغ تقريبًا، فيجب دهن نصف طرف إصبع من المرهم عليها.
- وإذا كانت بقعة الأكزيما بحجم راحتي يد جنبًا إلى جنب تقريبًا، فيجب دهن طرف إصبع كامل من المرهم عليها.

يمكن لمعالجك أن يساعدك في ذلك. يمكنك معًا تحديد حجم بقع الأكزيما لديك وبالتالي عدد أطراف الأصابع التي يجب دهنها.

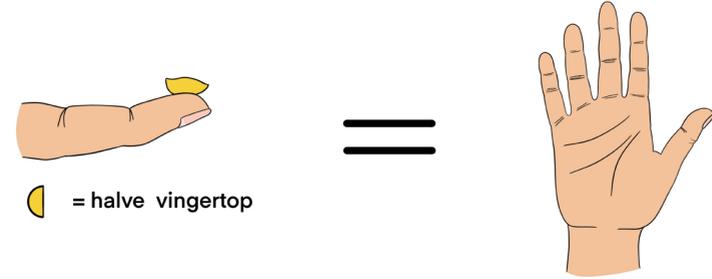
توجد أدوات لمساعدتك في تحديد عدد أطراف الأصابع التي تحتاجها لأجزاء الجسم المختلفة.

هذه الأدوات هي:

- جدول، انظر الصفحة 38
- بطاقات دهن المرهم، انظر الصفحات من 39 إلى 44



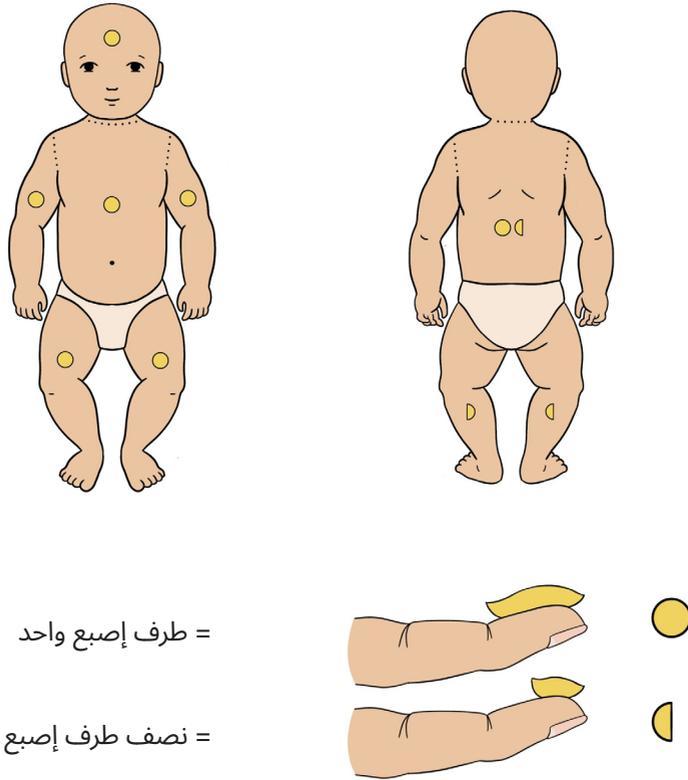
تحتاج إلى طرف إصبع واحد من المرهم لعلاج بقعة من الإكزيما بحجم راحتي يد جنبًا إلى جنب.



يمكنك استخدام نصف طرف إصبع لدهن منطقة مصابة بالإكزيما تعادل حجم راحة يد واحدة.

## بطاقات دهن المرهم حسب العمر عدد أطراف الأصابع من المرهم الدوائي (الستيرويد القشري)؟

3-12 شهر



ادهن المرهم الدوائي على بقع الإكزيما فقط.

على سبيل المثال:

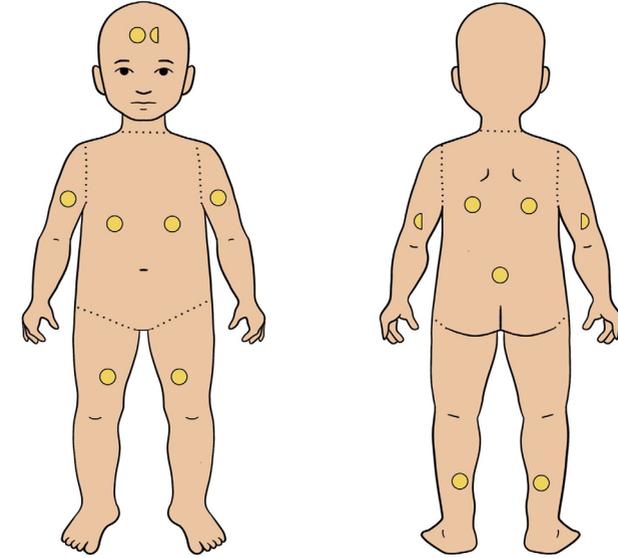
إذا كان الرضيع يعاني من إكزيما في جميع أنحاء ذراعه ويده من الأمام والخلف،  
فإن طرف إصبع واحد يكفي لدهن الذراع بالكامل.

نصائح لدهن المرهم لكل جزء من أجزاء الجسم  
يوضح هذا الجدول كمية أطراف الأصابع التي يجب استخدامها لكل منطقة من الجسم  
عند انتشار الإكزيما فيها.

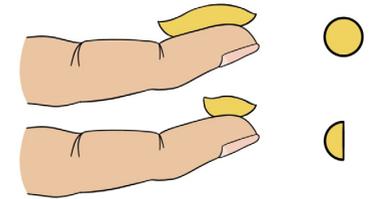
في الصفحات التالية، ستجد رسومات توضيحية تشرح ذلك.

الجزء من الجسم	عدد أطراف الأصابع من المرهم الدوائي					
	شخص بالغ	طفل 11-16 عامًا	طفل 6-10 عامًا	طفل 3-5 عامًا	طفل 1-2 عامًا	رضيع 3-12 شهر
الرأس والرقبة	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1
الذراع واليد	4	3	2.5	2	1.5	1
الساق والقدم	8	6	4.5	3	2	1.5
الجزء الأمامي من الجذع	7	5	3.5	3	2	1
الظهر والأرداف	7	6	5	3.5	3	1.5
الجسم بالكامل	40.5	31.5	24.5	18	13.5	8.5

## 2 - 1 سنة



= طرف إصبع واحد



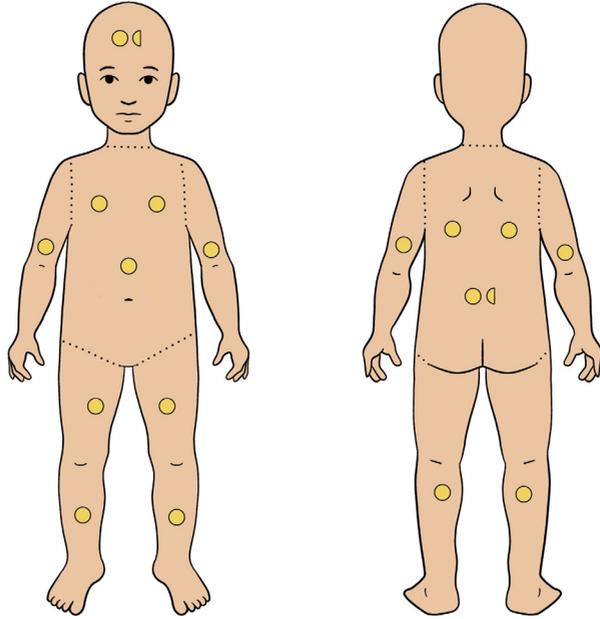
= نصف طرف إصبع

ادهن المرهم الدوائي على بقع الإكزيما فقط.

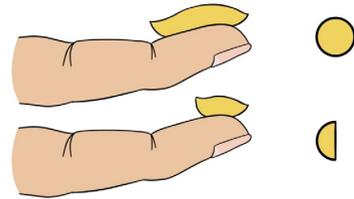
على سبيل المثال:

إذا كان الطفل الصغير يعاني من الإكزيما في جميع أنحاء رأسه، من الأمام والخلف، يكفي استخدام 1.5 طرف إصبع لدهن رأسه بالكامل.

## 3 - 5 سنة



= طرف إصبع واحد



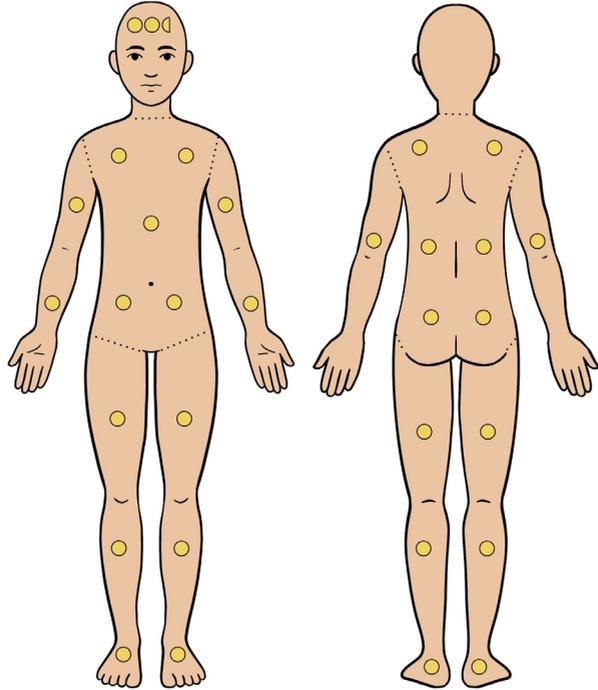
= نصف طرف إصبع

ادهن المرهم الدوائي على بقع الإكزيما فقط.

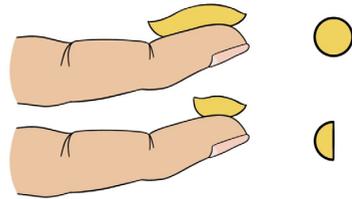
على سبيل المثال:

إذا كان الطفل يعاني من إكزيما في جميع أنحاء ذراعه ويده من الأمام والخلف، فإنه يحتاج إلى 2 أطراف أصابع لدهن الذراع بأكملها.

11 - 16 سنة



= طرف إصبع واحد



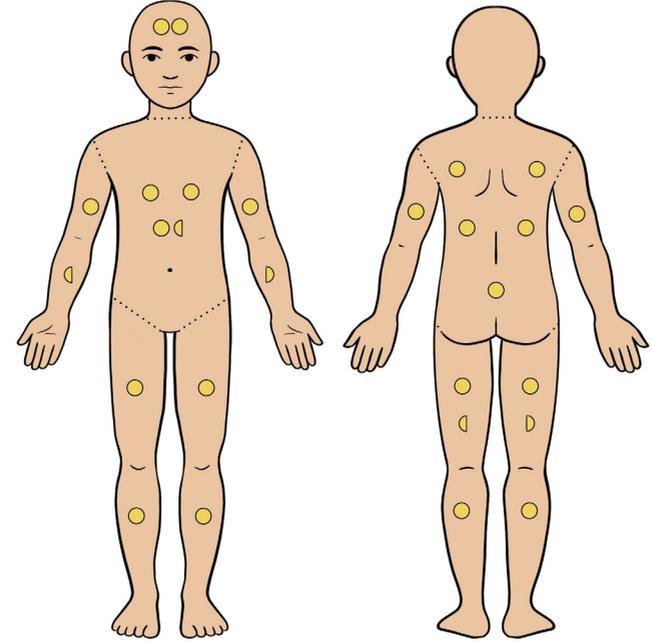
= نصف طرف إصبع

ادهن المرهم الدوائي على بقع الإكزيما فقط.

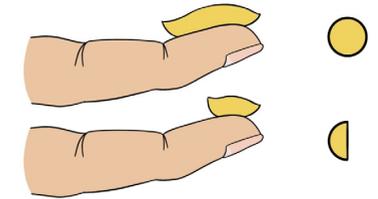
على سبيل المثال:

إذا كان المراهق يعاني من إكزيما في جميع أنحاء ذراعه ويده من الأمام والخلف،  
فإن 3 أطراف أصابع تكفي

6 - 10 سنة



= طرف إصبع واحد



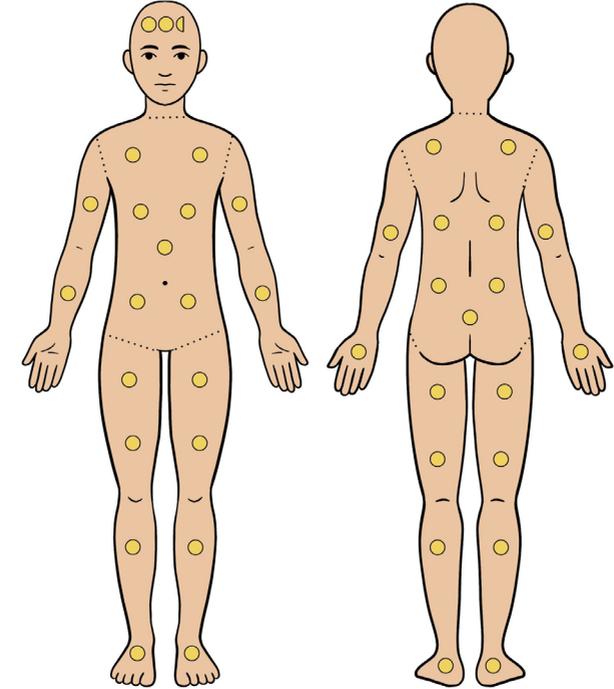
= نصف طرف إصبع

ادهن المرهم الدوائي على بقع الإكزيما فقط.

على سبيل المثال:

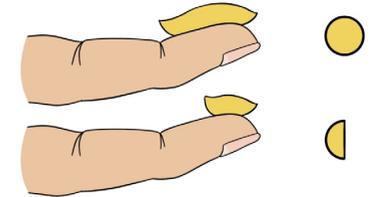
إذا كان هذا الطفل يعاني من إكزيما في كامل الظهر،  
فإن 5 أطراف أصابع تكفي.

## الشخص البالغ



= طرف إصبع واحد

= نصف طرف إصبع



ادهن المرهم الدوائي على بقع الإكزيما فقط.

على سبيل المثال:

إذا كان الشخص البالغ يعاني من إكزيما في جميع أنحاء ذراعه ويده من الأمام والخلف، فإنه يحتاج إلى 4 أطراف أصابع لدهن الذراع بأكملها.

## مثالان على جدول زمني لدهن المراهم

## الجدول الزمني الأول

أجزاء الجسم التي أحتاج إلى دهنها هي:  
اسم مرهمي الدوائي هو:



اليوم ...	اكتب اليوم الذي تبدأ فيه هنا ←							
🧴	🧴	🧴	🧴	🧴	🧴	🧴	🧴	الأسبوع الأول
		🧴	🧴	🧴	🧴	🧴	🧴	الأسبوع الثاني
			🧴	🧴	🧴	🧴	🧴	الأسبوع الثالث
				🧴	🧴	🧴	🧴	الأسبوع الرابع
					🧴	🧴	🧴	الأسبوع الخامس
						🧴	🧴	الأسبوع السادس

## هل الحكة أو الإكزيما أقل؟

- نعم ← تابع إلى الأسبوع القادم  
لا ← استمر في وضع المرهم في نفس الأسبوع

## كم من الوقت يجب الاستمرار في دهن المرهم الدوائي (الستيرويد القشري)؟

عند البدء في دهن المرهم الدوائي، غالبًا ما تقل الإكزيما.

تجنب التوقف المفاجئ عن دهن المرهم.

يجب التوقف تدريجيًا عن دهن المرهم الدوائي، وإلا ستعود الإكزيما بسرعة.

حتى عندما لا ترى أي آثار ظاهرة للإكزيما، قد تكون لا تزال نشطة في طبقات الجلد الداخلية.

ابدأ التوقف التدريجي عندما تقل المساحات المصابة بالإكزيما والحكة.

إذا لم تقل المساحات المصابة بالإكزيما والحكة على الإطلاق

**بعد أربعة أسابيع على الأكثر** من الدهن اليومي بالمرهم،

يجب عليك استشارة مُعالِجك.

فاستخدام المرهم الدوائي في نفس المكان يوميًا لفترة طويلة ليس جيدًا للجلد.

## جداول زمنية تضم مواعيد استخدام المرهم الدوائي وكيفية تقليل الجرعات تدريجيًا

توجد جداول زمنية لمساعدتك في عملية دهن المرهم.

يمكنك من خلال هذه الجداول معرفة متى يجب أن تدهن المرهم الدوائي وكيفية تقليل

الجرعات تدريجيًا.

توجد أنواع مختلفة من الجداول الزمنية المتاحة.

اختر الجدول الزمني المناسب لك بالتشاور مع مُعالِجك.

تتوفر تطبيقات ورسوم متحركة لمساعدتك في متابعة جدول دهن المرهم الخاص بك.

سيتحدث مُعالِجك معك حول ما إذا كنت ستبدأ في دهن المرهم الدوائي مرة واحدة

أو مرتين يوميًا **في الأسبوع الأول** من الجدول الزمني.

بعد الأسبوع الأول، ستدهن المرهم الدوائي مرة واحدة يوميًا فقط.

## يُمكنك العثور على الجداول الزمنية هنا وأيضًا في الملحق في الصفحتين 108 و 109.

حدد في الجدول اليوم الذي بدأت فيه دهن المرهم.

أجزاء الجسم التي أحتاج إلى دهنها هي:  
اسم مرهمي الدوائي هو:



اليوم ...	اكتب اليوم الذي تبدأ فيه هنا ←							
🧴	🧴	🧴	🧴	🧴	🧴	🧴	🧴	الأسبوع الأول
🧴		🧴		🧴		🧴		الأسبوع الثاني
🧴			🧴		🧴		🧴	الأسبوع الثالث
	🧴		🧴		🧴			الأسبوع الرابع
	🧴		🧴		🧴			الأسبوع الخامس
		🧴			🧴			الأسبوع السادس

## الجدول الزمني الثاني

## هل الحكة أو الإكزيما أقل؟

- نعم ← تابع إلى الأسبوع القادم  
لا ← استمر في وضع المرهم في نفس الأسبوع

**مثال على الجدول الزمني الأول:**

في الأسبوع الأول، ادهن المرهم الدوائي مرة واحدة يوميًا.  
في الأسبوع الثاني، ادهن المرهم الدوائي 5 أيام وامتنع عن دهنه يومين.  
هل استمرت الحكة وبقع الإكزيما في التناقص؟  
في الأسبوع الثالث، ادهن المرهم الدوائي 4 أيام وامتنع عن دهنه 3 أيام.  
استمر في اتباع الجدول بهذه الطريقة.

**يرجى الانتباه إلى ما يلي:**

يمكنك البقاء عدة أسابيع في نفس الأسبوع من الجدول الزمني. لا تنتقل إلى الأسبوع التالي إلا إذا قلَّت الحكة وبقع الإكزيما.  
في الأسبوع الأول فقط (الدهن اليومي للمرهم)، لا تستمر لأكثر من 4 أسابيع.

إذا تفاقمت الإكزيما فجأة، ابدأ من جديد من الأسبوع الأول.

إذا لم تتمكن من تقليل جرعة المرهم الدوائي بسبب استمرار الأعراض دون تحسن،  
يجب عليك استشارة مُعالِجك.

في بعض الحالات، قد لا تتمكن من تقليل جرعة المرهم الدوائي وتحتاج إلى الاستمرار في دهنه لعدة أيام في الأسبوع.  
يتم ذلك بالتشاور مع مُعالِجك.

**يرجى الانتباه إلى ما يلي:**

استمر في دهن المرهم الأساسي كل يوم، حتى بعد زوال جميع الأعراض.

**الجدول الزمني الأول**

أجزاء الجسم التي أحتاج إلى دهنها هي:



اسم مرهمي الدوائي هو:

| اليوم الذي<br>تبدأ فيه هنا |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع<br>الأول           |
|       |       |       |       |       |       |       | الأسبوع<br>الثاني          |
|       |       |       |       |       |       |       | الأسبوع<br>الثالث          |
|       |       |       |       |       |       |       | الأسبوع<br>الرابع          |
|       |       |       |       |       |       |       | الأسبوع<br>الخامس          |
|       |       |       |       |       |       |       | الأسبوع<br>السادس          |

حكة أو إكزيما أقل  
نعم ← انتقل إلى الأسبوع التالي  
لا ← استمر في دهن المرهم في نفس الأسبوع

**مثال على الجدول الزمني الثاني:**

في الأسبوع الأول، ادهن المرهم الدوائي مرة واحدة يوميًا.  
في الأسبوعين الثاني والثالث، ادهن المرهم الدوائي يوميًا وامتنع عن دهنه في اليوم التالي،  
أي مرة كل يومين.  
استمر في اتباع الجدول بهذه الطريقة.

**يرجى الانتباه إلى ما يلي:**

يمكنك البقاء عدة أسابيع في نفس الأسبوع من الجدول الزمني. لا تنتقل إلى الأسبوع التالي إلا إذا قلت الحكة وبقع الإكزيما.  
في الأسبوع الأول فقط (الدهن اليومي للمرهم)، لا تستمر لأكثر من 4 أسابيع.

إذا تفاقمت الإكزيما فجأة، ابدأ من جديد من الأسبوع الأول.

إذا لم تتمكن من تقليل جرعة المرهم الدوائي بسبب استمرار الأعراض دون تحسن،  
يجب عليك استشارة مُعالِجك.

في بعض الحالات، قد لا تتمكن من تقليل جرعة المرهم الدوائي وتحتاج إلى الاستمرار  
في دهنه لعدة أيام في الأسبوع.  
يتم ذلك بالتشاور مع مُعالِجك.

**يرجى الانتباه إلى ما يلي:**

استمر في دهن المرهم الأساسي كل يوم، حتى بعد زوال جميع الأعراض.

**الجدول الزمني الثاني**

أجزاء الجسم التي أحتاج إلى دهنها هي:



اسم مرهمي الدوائي هو:

| اليوم الذي<br>تبدأ فيه هنا ← |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------------------|
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع<br>الأول             |
|       |       |       |       |       |       |       | الأسبوع<br>الثاني            |
|       |       |       |       |       |       |       | الأسبوع<br>الثالث            |
|       |       |       |       |       |       |       | الأسبوع<br>الرابع            |
|       |       |       |       |       |       |       | الأسبوع<br>الخامس            |
|       |       |       |       |       |       |       | الأسبوع<br>السادس            |

نعم ← انتقل إلى الأسبوع التالي  
لا ← استمر في دهن المرهم في نفس الأسبوع

حكة أو إكزيما أقل

### في بعض الحالات، قد تحتاج إلى الاستمرار في وضع المرهم الدوائي لعدة أيام في الأسبوع

قد يحتاج الأشخاص المصابون بالإكزيما إلى **الاستمرار** في وضع المرهم لعدة أيام في الأسبوع، حتى بعد زوال بقع الإكزيما.

هذا يمنع عودة الإكزيما.

يتم ذلك بالتشاور مع مُعالِجك.

احتمالية حدوث آثار جانبية قليلة جدًا نظرًا لتوقفك عن دهن المرهم لعدة أيام في الأسبوع.



أجزاء الجسم التي أحتاج إلى دهنها هي:

اسم مرهمي الدوائي هو:

اليوم ...	اكتب اليوم الذي تبدأ فيه هنا ◀							
								الأسبوع الأول
								الأسبوع الثاني
								الأسبوع الثالث
والاستمرار								



أجزاء الجسم التي أحتاج إلى دهنها هي:

اسم مرهمي الدوائي هو:

اليوم ...	اكتب اليوم الذي تبدأ فيه هنا ◀							
								الأسبوع الأول
								الأسبوع الثاني
								الأسبوع الثالث
والاستمرار								

أمثلة على الاستمرار في دهن المرهم الدوائي لعدة أيام في الأسبوع

**قوة متفاوتة للمراهم الدوائية (بالستيرويد القشري)**

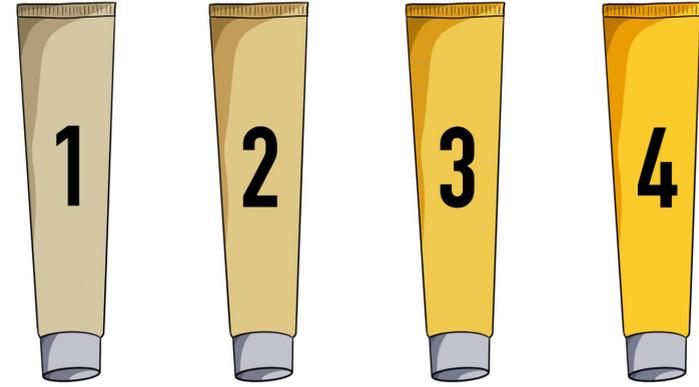
هناك 4 أنواع من المرهم الدوائي (الستيرويد القشري)، تتراوح قوتها من الخفيف إلى القوي.  
الفئة الأولى هي الأضعف والفئة الرابعة هي الأقوى.

في الصفحتين 112 و 113، ستجد أمثلة على الأنواع المختلفة من المراهم لكل فئة.

ناقش مع مُعالِجك بوضوح **الفئة المناسبة** من المرهم التي يجب دهنها على **كل جزء** من جسمك.

غالبًا ما تدهن فئة خفيفة من المرهم في مناطق الفخذين والإبطيين والوجه.  
بينما غالبًا ما تدهن فئة أقوى من المرهم على الساقين والذراعين واليدين والظهر.  
في بعض الأحيان، يمكن استخدام نوع أقوى على اليدين.

توجد صور توضيحية لمساعدتك في تحديد مكان وضع كل نوع من المرهم.  
يُرجى الرجوع إلى الصفحتين 116 و 117.



توجد 4 فئات من المراهم الدوائية (بالستيرويد القشري).  
تتدرج هذه الفئات من الخفيف إلى القوي.  
الفئة الأولى هي الأضعف والفئة الرابعة هي الأقوى.

### الآثار الجانبية للمرههم الدوائي (الستيرويد القشري)

من النادر أن يسبب المرههم الدوائي آثارًا جانبية. في بعض الأحيان، قد يسبب المرههم شعورًا بالوخز أو الحرقان، خصوصًا إذا كانت هناك جروح، وهذا أمر طبيعي وليس مدعاة للقلق. عادة ما يزول هذا الشعور بسرعة.

إذا استخدمت فئة قوية من المرههم لفترة طويلة دون تقليل الجرعة، فقد تواجه بعض الآثار الجانبية مثل:

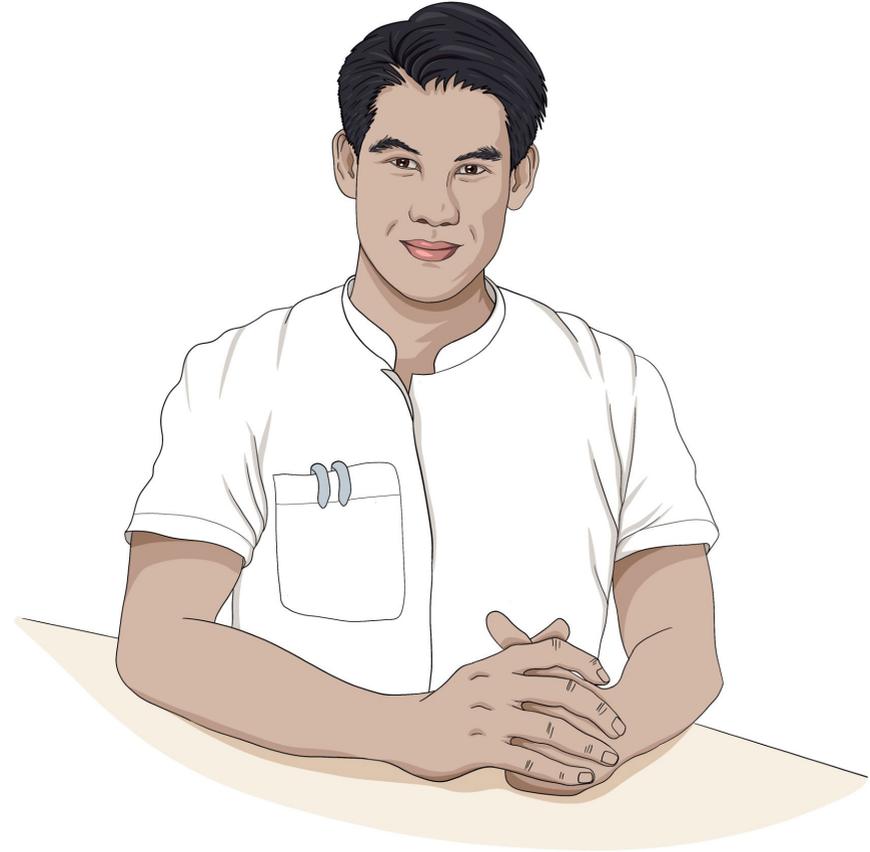
- ترقق الجلد
- ظهور أوعية دموية صغيرة في مكان دهن المرههم
- ظهور نتوءات حمراء وبثور على وجهك
- نمو أسرع للشعر
- ظهور خطوط على جلدك (علامات التمدد)

توجد أحيانًا مخاوف من حدوث آثار جانبية أخرى، حيث يمكن لكمية صغيرة من المرههم الدوائي أن تدخل الدم عبر الجلد. لا داعي لهذه المخاوف، حتى مع الأطفال الصغار. لا تحدث هذه الآثار مع المراهم الدوائية من الفئة الخفيفة. كما أنها نادرة الحدوث مع المراهم الدوائية من الفئات القوية إذا تم استخدام المرههم بشكل صحيح.

### ناقش دائمًا أي آثار جانبية مع مُعالجك.

#### يرجى الانتباه إلى ما يلي:

قد تلاحظ ظهور بقع فاتحة أو داكنة بعد تحسن الإكزيما. هذا ليس من الآثار الجانبية للمرههم. هذه البقع ناتجة عن شفاء الأعراض المرتبطة بالإكزيما. وغالبًا ما تختفي هذه البقع من تلقاء نفسها. ولكن قد يستغرق الأمر وقتًا أطول، خاصة في حالة البشرة الداكنة.



### ناقش أي آثار جانبية مع مُعالجك

### 3-6. بالتشاور مع الطبيب: أنواع أخرى من المراهم التي تحتوي على مكونات دوائية

توجد أيضًا أنواع أخرى من المراهم التي تحتوي على مكونات دوائية. لا تحتوي هذه الأنواع على الستيرويد القشري، ولكن تحتوي على مكونات دوائية أخرى.

ومن الأمثلة على ذلك:

- كريم بيميكروليموس
- مرهم تاكروليموس 0.03% و 0.1%

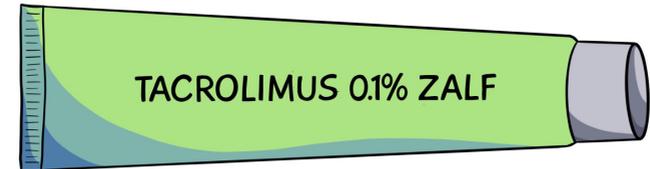
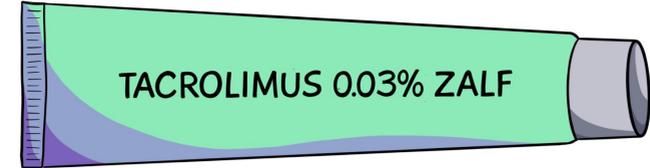
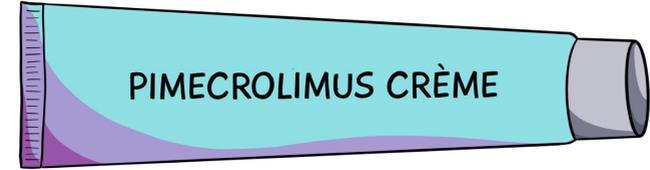
هذه المراهم مناسبة بشكل خاص عندما تكون الأكزيما تحت السيطرة إلى حد معقول. وهي تعمل بقوة المراهم الدوائية التي تحتوي على الستيرويد القشري من الفئة الأولى أو الثانية.

تعد مناسبة بشكل خاص للوجه والرقبة، ومع ذلك يمكنك استخدامها في أي منطقة أخرى.

قد تؤدي هذه المراهم إلى احمرار في الجلد أو شعور بالحرقان. لا تشكل هذه الأعراض مشكلة وعادةً ما تختفي في غضون أسبوعين.



أنبوب يحتوي على نوع آخر من المرهم الدوائي



أمثلة على الأنواع الأخرى من المراهم الدوائية

#### 4-6. بالتشاور مع الطبيب: علاجات أخرى

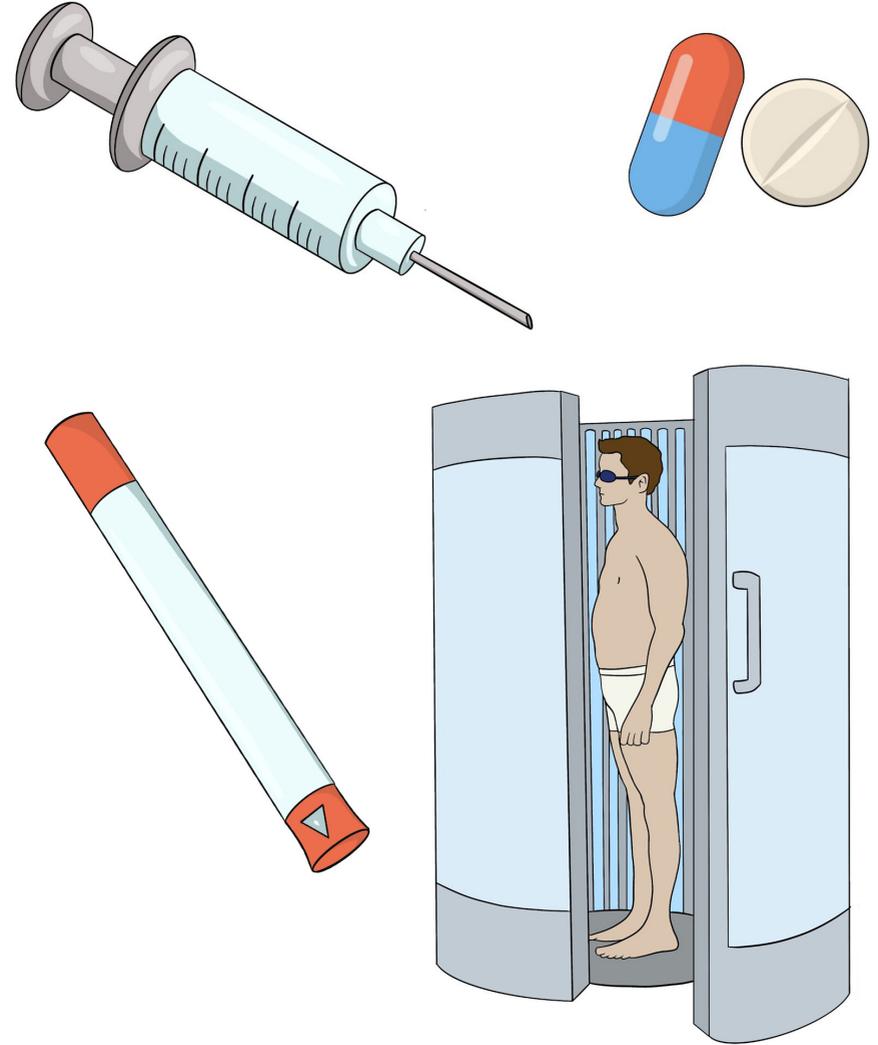
في حال لم يحقق المرهم الأساسي والمرهم الدوائي النتيجة المرجوة، فيمكن اللجوء إلى خيارات علاجية أخرى. عند اللجوء إلى هذه الخيارات العلاجية الأخرى، ستحتاج غالبًا إلى الاستمرار في دهن المراهم.

تشمل هذه الخيارات العلاجية الأخرى:

- العلاج بالضوء
- الأدوية الفموية أو الحقن

يجب أن تحصل على إحالة من طبيبك للعلاج بالضوء، والأدوية الفموية، والحقن. فقط الطبيب المتخصص يمكنه وصف هذه العلاجات.

لا يمكن للجميع الحصول على هذه العلاجات. فذلك يعتمد على عمرك ومدى شدة الإكزيما لديك.



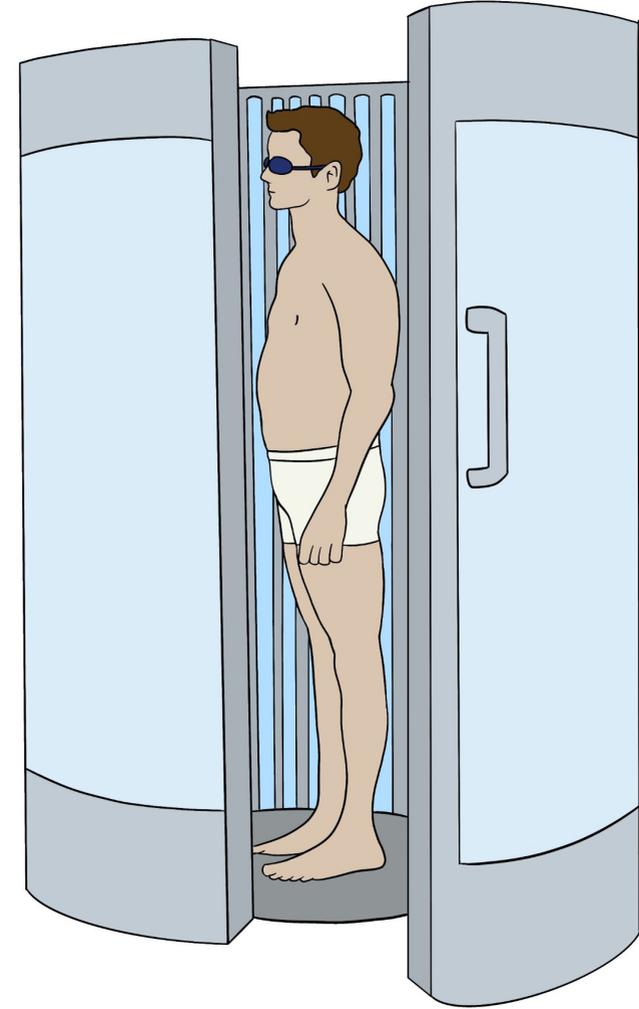
علاجات أخرى للإكزيما

**العلاج بالضوء**

في العلاج بالضوء، يتم تعريض جلدك لنوع خاص من الأشعة فوق البنفسجية. يمكن للأشعة فوق البنفسجية أن تحد من التهاب الجلد المصاحب للإكزيما.

لكن قد يترتب على العلاج بالضوء بعض الآثار الجانبية. فقد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وتسريع شيخوخة الجلد.

بسبب هذه الآثار الجانبية، لا يجب استخدام هذا العلاج لفترة طويلة أو بشكل متكرر. كما أن هذا العلاج غير مناسب للأطفال الصغار. ولا يغطي التأمين الصحي دائمًا تكاليف هذا العلاج.



العلاج بالضوء

### الأدوية الفموية أو الحقن

إذا كانت المراهم غير فعالة أو كانت الإصابة بالإكزيما شديدة جدًا، فقد يصف لك مُعالِجك الأدوية الفموية أو الحقن. لا يحتاج معظم المصابين بالإكزيما إلى هذه الأدوية الفموية أو الحقن.

تعمل الأدوية الفموية أو الحقن على تثبيط النشاط المفرط للدفاعات المناعية، مما يقلل من التهاب الأكزيما. لكن يمكن أن يكون لها آثار جانبية.

### استمر في استخدام المرهم الأساسي والمرهم الدوائي بجانب هذه العلاجات!

#### 1. أقراص بريدنيزون للاستخدام قصير الأمد

عادةً ما يُتناول بريدنيزون لمدة عدة أسابيع. ويعتبر حلًا مؤقتًا للحالات الشديدة من الإكزيما. يُظهر بريدنيزون تأثيرًا سريعًا، لكن بمجرد التوقف عن تناوله، قد تعود الإكزيما بسرعة أيضًا.

#### 2. الأدوية الفموية طويلة الأمد

هناك أنواع مختلفة من الأدوية الفموية التي يمكن تناولها لفترة طويلة. قد تعمل هذه الحبوب بسرعة، ولكن قد يستغرق الأمر من 3 إلى 4 أشهر قبل أن تلاحظ أي تحسن.

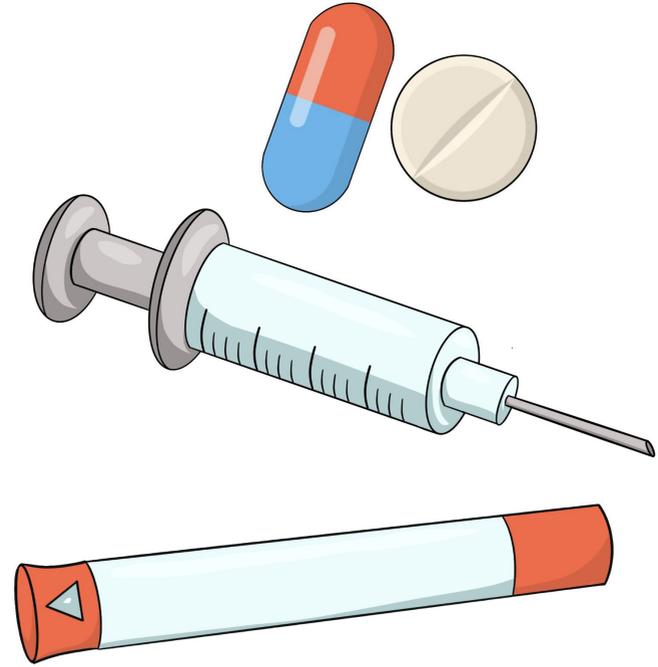
لذلك، ستحتاج إلى زيارة مُعالِجك بشكل متكرر لإجراء الفحوصات. قد تشمل هذه الفحوصات فحص دم، على سبيل المثال.

من أمثلة هذه الأدوية سيكلوسبورين وميثوتركسيت. يمكن تناول ميثوتركسيت على شكل أقراص أو حقن.

#### 3. العلاجات البيولوجية ومثبطات إنزيم جاك

العلاجات البيولوجية ومثبطات إنزيم جاك هي أدوية جديدة لعلاج الإكزيما. يمكنك تناول هذه الأدوية على شكل أقراص أو حقن.

ستخضع لفحوصات طبية طوال فترة تناولك لهذه الأقراص أو الحقن. قد تشمل هذه الفحوصات الطبية أحيانًا فحص الدم. سيتولى مُعالِجك إجراء هذه الفحوصات.



الأدوية الفموية أو الحقن

## 7. كيف تجري الأمور إذا كنت مصابًا بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟

عادة ما تبدأ الإكزيما قبل أن يبلغ الطفل 6 أشهر، ولكن يمكن أن تصاب بها في أي مرحلة عمرية. غالبًا ما تستمر أعراض الإكزيما لعدة سنوات ثم تختفي. يبقى الاستعداد للإصابة بالإكزيما قائمًا، مما قد يؤدي إلى عودة الأعراض في مرحلة لاحقة من العمر.

تختفي الإكزيما لدى معظم الأطفال قبل بلوغهم الخامسة، وغالبًا قبل ذلك. ولكن في بعض الحالات، لا تختفي الأعراض.

تتأثر الأعراض بالعديد من العوامل. تظهر أعراض الإكزيما وتختفي بشكل متكرر. أحيانًا لا يكون سبب ذلك واضحًا. ومع ذلك، يمكنك تقليل الأعراض عن طريق:

- تلقي العلاج المناسب
- التعرف على المحفزات والتعامل معها بشكل مناسب

**ستتعرف في الجزء الثاني على كيفية التعرف على المحفزات والتعامل معها.**



ما هي الخطوات التالية؟

## 8. أعراض أخرى مصاحبة للأكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي

للأسف، لا يمكن تغيير الاستعداد الوراثي للإصابة بالإكزيما. بالرغم من ذلك، يمكن تقليل الأعراض عن طريق العلاج والتعامل السليم مع المحفزات التي تؤدي إلى تفاقم الإكزيما. وهذا أمر مهم لأن آثار الإكزيما تتجاوز مجرد الحكة وتغيرات الجلد. فقد تعاني أيضًا من:

- مشاكل في النوم بسبب الحكة
- مشاكل في التركيز بسبب الحكة
- مشاكل اجتماعية بسبب الخجل أو ردود أفعال الآخرين
- القلق
- انخفاض الثقة بالنفس
- الاكتئاب
- التكاليف الإضافية
- عدم القدرة على العمل أو الذهاب إلى المدرسة

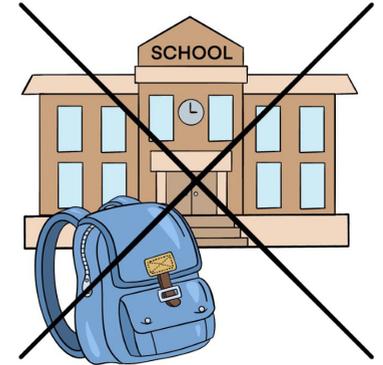
تتباين هذه المشاكل من شخص لآخر. من المفيد التحدث مع مقدم مساعدة مختص حول هذه المشاكل.



مشاكل في النوم  
بسبب الحكة



مشاكل في التركيز  
بسبب الحكة



عدم القدرة على العمل  
أو الذهاب إلى المدرسة

## 9. أمراض أخرى شائعة الارتباط بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي

الأشخاص الذين يعانون من الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التالية:

- حُمى القش والحساسية تجاه الحيوانات
- الربو
- حساسية الطعام

تسبب حُمى القش والربو وحساسية الطعام **أعراضًا مختلفة عن أعراض الإكزيما**. هذه الأمراض لا تسبب الإكزيما، لكنها قد تفاقم أعراض الإكزيما في الفترات التي تعاني فيها من هذه الأمراض.

الاستعداد الوراثي هو العامل المشترك الرئيسي بين هذه الأمراض. نتيجة للاستعداد الوراثي، فإنك تعاني من حساسية أكبر تجاه المواد والمحفزات العادية. يسمي الأطباء ذلك أيضًا بالاستعداد التأتبي.

قد يصاب الشخص الذي لديه استعداد وراثي بعدد من هذه الأمراض في نفس الوقت. ولكن من الممكن أيضًا أن يعاني الشخص من الإكزيما فقط أو من حساسية القش فقط.

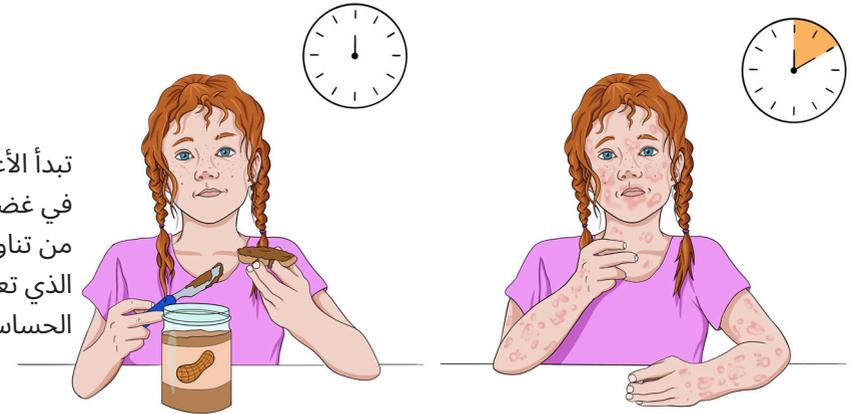


الربو



حُمى القش

تبدأ الأعراض في غضون ساعتين من تناول الطعام الذي تعاني من الحساسية تجاهه.



حساسية الطعام

## 9-1. أعراض حُمى القش والرّبو وحساسية الطعام

تسبب حُمى القش والرّبو وحساسية الطعام أعراضًا مختلفة عن أعراض الأكزيما.

### حُمى القش

يمكن أن تسبب حُمى القش الأعراض التالية:

- العطس
- انسداد الأنف
- العيون الحمراء أو المتهيجة للحكة أو الدامعة

### الرّبو

يمكن أن يسبب الرّبو الأعراض التالية:

- صفير التنفّس
- ضيق التنفس
- السعال



حُمى القش



الرّبو

## حساسية الطعام

في حساسية الطعام، تظهر الأعراض خلال ساعتين من تناول الطعام المسبب للحساسية. تظهر هذه الأعراض في كل مرة تتناول فيها هذا الطعام.

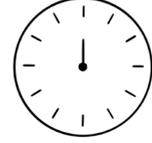
قد تعاني من عَرَض واحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- حَكَّة في الفم
- تورم الشفتين واللسان
- بقع على الجلد مع نتوءات وحكَّة شديدة (شرى)
- غثيان أو قيء
- ضيق التنفس

إذا كان طفلك يعاني من هذه الأعراض، ناقش الأمر مع طبيبك أو مع عيادة صحة الطفل، فقد يكون من الضروري إجراء مزيد من الفحوصات.

إذا لم يعاني طفلك المصاب بالإكزيما من هذه الأعراض، فلا داعي لإجراء فحوصات حساسية الطعام.

## حساسية الطعام



تبدأ الأعراض في غضون ساعتين من تناول الطعام الذي تعاني من الحساسية تجاهه.



## 2-9. الإكزيما وحساسية الطعام

الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي لا تحدث بسبب حساسية الطعام. الطفل المصاب بهذه الإكزيما أكثر عرضة للإصابة بحساسية الطعام مقارنة بطفل لا يعاني من الإكزيما. يختلف مظهر الإكزيما عن أعراض حساسية الطعام.

### لماذا يكون الطفل المصاب بالإكزيما أكثر عرضة لحساسية الطعام؟

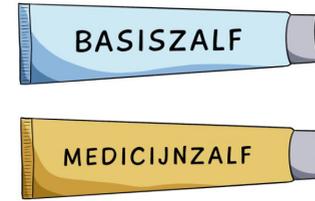
الجلد المصاب بالإكزيما يكون أقل قدرة على حماية الجسم من المواد الخارجية. إذا لامس جلد الرضيع المصاب بالإكزيما الفول السوداني أو البيض، على سبيل المثال، فإنه يسهل امتصاص هذه المواد عبر جلده. وبما أن الرضيع لم يتناول الفول السوداني أو البيض من قبل، فإن جهازه المناعي لا يتعرف عليهما كغذاء. لذلك، يهاجم الجهاز المناعي هذه المواد الغريبة. وعندما يتناول الطفل الفول السوداني أو البيض لاحقًا، يتعرف الجهاز المناعي عليهما على أنهما مواد غريبة ويحدث رد فعل تحسسي.

### حاول تجنب الحساسية الغذائية

إذا تم علاج الإكزيما بشكل صحيح عند الرضع، فإن ذلك يساعد في تقليل خطر إصابته بحساسية الطعام. كما أن تعود الرضيع على الأطعمة المتنوعة يساعد في تقليل خطر إصابته بحساسية الطعام. استشر مُعالِجك أو عيادة صحة الطفل حول أفضل الطرق لتعويد رضيعك على الأطعمة.

الأمر التالي مهمة:

- ابدأ بتعويد طفلك على تناول الأطعمة المختلفة في الوقت المناسب، بما في ذلك الفول السوداني وبيض الدجاج.
- يقل خطر الإصابة بحساسية الطعام عندما يعتاد الرضيع على الطعام بدءًا من عمر 4 أشهر. يسمح ذلك للجهاز المناعي بالتعرف على الطعام كغذاء وليس كمحفز للاستجابة المناعية.
- علاج الأكزيما بشكل صحيح يقلل أيضًا من احتمالية الإصابة بحساسية الطعام.



العلاج المناسب للإكزيما عند الرضع

## 10. أنواع أخرى من الإكزيما

تقدم هذه النشرة معلومات عن نوع واحد من الإكزيما، وهو الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي. هناك أيضًا أنواع أخرى من الإكزيما. قد يعاني الأشخاص المصابون بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي من نوع آخر من الإكزيما أيضًا.

الأنواع الأخرى من الإكزيما هي:

- الإكزيما التلامسية  
الإكزيما التلامسية هي طفح جلدي يسبب الحكة. وتحدث بسبب ملامسة مواد مثل:  
- المنتجات التي تحتوي على عطر، مثل الشامبو أو غسول الجسم  
- المجوهرات  
- المطاط  
- مستحضرات التجميل  
إذا كان مُعالجك يعتقد أنك مصاب بالإكزيما التلامسية، يمكنك إجراء اختبار الرقعة للتحقق من هذا الاحتمال.  
يوفر موقع [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl) مزيدًا من المعلومات حول الإكزيما التلامسية.
- إكزيما أسفل الساقين  
هذا النوع من الإكزيما يصيب بشكل خاص الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا.  
يوفر موقع [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl) مزيدًا من المعلومات حول إكزيما أسفل الساقين.
- إكزيما خلل التعرق  
تتميز إكزيما خلل التعرق بوجود بثرات على الجلد تسبب الحكة. يمكن أن تظهر هذه البثرات في الأماكن التالية:  
- على راحة اليد  
- على باطن القدم  
- على جانبي أصابع اليدين والقدمين  
يوفر موقع [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl) مزيدًا من المعلومات حول إكزيما خلل التعرق.
- إكزيما فروة الرأس كثيفة القشور  
يعرف هذا النوع من الإكزيما عند الرضع باسم قبة المهدي.  
يوفر موقع [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl) مزيدًا من المعلومات حول إكزيما فروة الرأس كثيفة القشور.



إكزيما أسفل الساقين



الإكزيما التلامسية



إكزيما خلل التعرق



إكزيما فروة الرأس  
كثيفة القشور

## 11. من هم مقدمو الرعاية الصحية الذين يمكنهم مساعدتك في حالة الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟

### 1. طبيب صحة الطفل والمراهق

يمكن لطبيب صحة الطفل والمراهق مثلاً:

- تشخيص الإكزيما عند طفلك
- تقديم المشورة، على سبيل المثال حول تغذية الطفل المصاب بالإكزيما للوقاية من الحساسية الغذائية
- الإحالة، على سبيل المثال، إلى طبيب الأسرة أو أخصائي الأمراض الجلدية أو طبيب الأطفال

### 2. طبيب الأسرة

عادةً ما يكون طبيب الأسرة هو أول طبيب تلجأ إليه عند ظهور أي أعراض. يمكن لطبيب الأسرة مساعدة معظم الأشخاص الذين يعانون من الإكزيما. عادةً لا تكون الإحالة إلى المستشفى ضرورية.

### 3. الممرضة أو مساعد الطبيب

في بعض الأحيان، قد تحتاج إلى التوجه إلى ممرضة أو مساعد طبيب للحصول على شرح إضافي حول الإكزيما.

يمكنهم شرح أمور مثل:

- علاج الإكزيما
- يمكنهم مثلاً مساعدتك في اختيار مرهم أساسي مناسب.
- كيفية التعامل مع الإكزيما في الحياة اليومية
- لكن لا يحق لهم وصف الأدوية.

### 4. الصيدلي ومساعد الصيدلي

يمكنك الحصول على المرهم أو الأدوية من الصيدلية.

أخبر الصيدلي أنك مصاب بالإكزيما ووضح له حجم المناطق المتأثرة.

يمكن للصيدلي أو مساعده شرح كيفية استخدام المراهم أو الأدوية بالطريقة الصحيحة. في بعض الأحيان يمكنك أيضاً اختبار المراهم الأساسية المختلفة في الصيدلية.



هناك مقدمو رعاية مختلفون يمكنهم مساعدتك

**5. أخصائي الأمراض الجلدية**

أخصائي الأمراض الجلدية هو طبيب. وهو متخصص في أمراض الجلد، ومن بينها الإكزيما. يعمل أخصائي الأمراض الجلدية في أحد المستشفيات أو المراكز العلاجية.

**6. أخصائي التمريض والمساعد الطبي**

يعمل أخصائي التمريض (VS) والمساعد الطبي بالتعاون مع أخصائي الأمراض الجلدية. ويمكنهما تقديم الرعاية الصحية بشكل مستقل.

يمكنهما على سبيل المثال:

- تحديد العلاج الذي تحتاجه
- وصف الأدوية
- توفير شرح حول الإكزيما
- تعليمك كيفية التعامل مع الإكزيما

**7. أخصائي معالجة الجلد**

يحصل بعض أخصائيي علاج الجلد على تدريب إضافي حول الأكزيما. يمكنهم على سبيل المثال:

- توفير شرح إضافي حول الإكزيما
- توجيهك خلال العلاج
- تعليمك كيفية التعامل مع الإكزيما

لا يُسمح لأخصائي علاج الجلد بكتابة الوصفات الطبية.

**8. طبيب الأطفال**

في بعض الحالات، يحيل طبيب الأسرة أو أخصائي الأمراض الجلدية طفلك المصاب بالإكزيما إلى طبيب الأطفال.

**9. الأخصائي النفسي أو أخصائي طب نفس الأطفال**

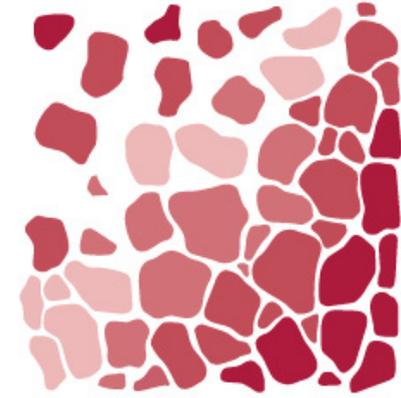
يمكنك الحصول على دعم من الأخصائي النفسي في التعامل مع تأثيرات الإكزيما على حياتك اليومية.

## 12. جمعية المرضى

توجد جمعية مرضى مخصصة للأشخاص المصابين بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي. تسمى هذه الجمعية "جمعية الأشخاص المصابين بالإكزيما البنيوية". وتعرف اختصارًا بـ VMCE.

تقوم VMCE (موقعها [www.vmce.nl](http://www.vmce.nl)) بما يلي:

- تقديم المعلومات حول الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي
- المساعدة في التعامل مع الإكزيما
- تنظيم التواصل مع الأقران
- يتيح لك ذلك التحدث مع أشخاص آخرين يعانون من الإكزيما
- الدفاع عن مصالح مرضى الإكزيما كمجموعة، أمام شركات التأمين الصحي مثلًا
- تصدر مجلة تسمى GAAF!



# VMCE

leven met eczeem

## الجزء الثاني

ما الذي يمكنك القيام به  
بنفسك؟

تضمن الجزء الأول معلومات حول ماهية الإكزيما وأسبابها، وطرق علاجها، والجهات التي يمكنها مساعدتك.

ويوضح الجزء الثاني تفاصيل ما يمكنك القيام به **بنفسك** لتقليل أعراض الإكزيما.

تختلف المحفزات للإكزيما من شخص إلى آخر. لذلك، قد لا تكون بعض النصائح فعّالة بالنسبة لك. اكتشف ما يناسبك وما لا يناسبك. وعندما تكون لديك أسئلة، ناقشها مع مُعالِجك.

يحتوي الجزء الثاني على الفصول التالية:

1. نصائح لتجنب الحك
2. نصائح للاستحمام تحت الدش أو في حوض الاستحمام
3. نصائح حول الطقس الحار والبارد
4. نصائح للنوم
5. نصائح حول الملابس
6. نصائح حول ممارسة الرياضة والسباحة
7. نصائح حول التنظيف
8. نصائح حول الشمس

## 1. نصائح لتجنب الحك

قلل من الحك قدر الإمكان.  
على الرغم من صعوبة تجنب الحك في حالة الحكة الشديدة، إلا أن الحك يؤدي إلى  
تضرر الجلد.  
والجلد المتضرر بدوره يسبب المزيد من الحكة ويزيد من تفاقم الإكزيما.

### يمكن للنصائح التالية أن تساعدك على تجنب الحك:

- احرص على دهن المراهم بشكل جيد.
- ادهن مرهم أساسي عند شعورك بالحكة، وتجنب حك جلدك.
- احرص على إبقاء أظافرك قصيرة.
- استخدم مبرد الأظافر لتنعيم الأظافر الحادة.
- اضغط برفق على منطقة الحكة بدلاً من حكها.
- انفخ في منطقة الحكة بدلاً من حكها.
- اقرص أو افرك برفق، ولكن انتبه، وتجنب القيام بذلك بشدة!
- ضع شيئاً بارداً على المنطقة المتأثرة بالحكة، مثل كيس ثلج من المجمد،  
مع لفه بمنشفة نظيفة حتى لا يلامس الثلج بشرتك مباشرة.
- جرب فعل شيء آخر غير الحك، مثل قبض اليد أو الغناء أو الخيط بقدمك على الأرض.  
وقدم للأطفال ما يشتت انتباههم عن حكهم لجلدهم، مثل لعبة.

### الحك أثناء النوم

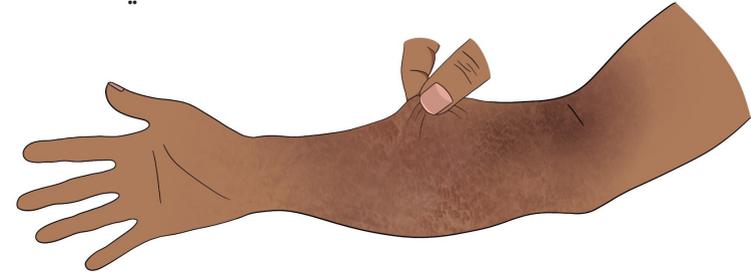
في حال كانت الإكزيما لديك شديدة وتقوم بحك جلدك أثناء النوم،  
فقد يصف لك مُعالجك بدلة مضادة للحك.  
تحقق من تغطية تأمينك الصحي لتكاليف هذه البدلة.

### المساعدة

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للتوقف عن الحك، فاطلب نصيحة مُعالجك.  
يمكنه مثلاً مساعدتك في تعلم كيفية التعامل مع التوتر.



### اضغط أو افرك إذا شعرت بحكة في الجلد



## 2. نصائح للاستحمام تحت الدش أو في حوض الاستحمام

الماء والصابون وجل الاستحمام والشامبو يعملون على جفاف الجلد.

يمكن للنصائح التالية أن تساعدك:

- استحم لفترة وجيزة لا تزيد عن 5 إلى 10 دقائق.
- استحم بماء فاتر أو ماء لا تزيد درجة حرارته عن 37 إلى 38 درجة مئوية.
- استخدم أقل قدر ممكن من جل الاستحمام أو الصابون أو الشامبو.
- تجنب الاستحمام أكثر من مرة في اليوم.
- وإذا تسبب الاستحمام اليومي في جفاف الجلد، حاول تقليل الاستحمام إلى مرة كل يومين مثلاً.
- الاستحمام اليومي غير ضروري.
- لا يحتاج الأطفال الصغار على وجه الخصوص إلى الاستحمام كل يوم.
- إذا كنت تستحم في حوض الاستحمام، فحاول أن تكون مدة الاستحمام قصيرة وتجنب الماء الساخن.

### بعد الاستحمام تحت الدش أو في حوض الاستحمام

جفف جلدك بلطف باستخدام منشفة.

تجنب فرك الجلد بالمنشفة بقوة، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى تلف الجلد. ثم قم بعد الاستحمام بدهن المرهم الأساسي على كامل جسمك، وإلا سيتعرض جلدك للجفاف الشديد بسبب الاستحمام.

### نصيحة:

انتظر حتى يصبح المرهم الأساسي أقل دهنية قبل ارتداء الملابس. على سبيل المثال، يمكنك ارتداء رداء حمام قطني أولاً.

الحد الأقصى  
5-10 دقائق



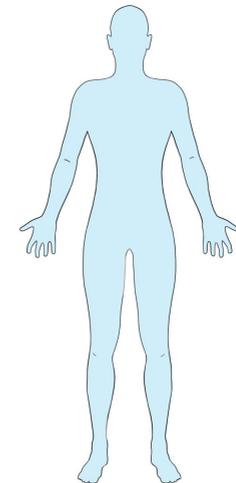
الحد الأقصى  
37°-38° درجة  
مئوية



بدون صابون  
أو شامبو



ادهن المرهم الأساسي على  
جسمك بالكامل بعد الاستحمام



### 3. نصائح حول الطقس الحار والبارد

#### الصيف

يمكن أن تؤدي الحرارة إلى تفاقم الإكزيما. كما يمكن أن تتعرق أيضًا بسبب الطقس الحار. ملح العرق قد يتسبب في تهيج الإكزيما.

#### إليك بعض النصائح الصيفية التي قد تساعدك:

- إذا كنت تتعرق كثيرًا، أثناء ممارسة الرياضة مثلًا، اشطف العرق تحت الدش، واستحم لمدة دقيقة أو دقيقتين بماء فاتر، ثم ضع مرهمًا أساسيًا على جسمك بالكامل.
- حافظ على برودة وانتعاش منزلك. أغلق الستائر أثناء النهار. افتح نافذة غرفة نومك في الصباح الباكر. سيسمح ذلك بدخول الهواء النقي إلى غرفتك. أغلق النافذة بعد حوالي 30 دقيقة.
- إذا كنت تتعرق في السرير، استخدم عددًا أقل من البطانيات أو لحافًا رقيقًا. استخدم لحافًا قطنيًا.
- تجنب استخدام البطانيات الصوفية أو الوسائد المحشوة بالريش.
- احمي نفسك جيدًا من أشعة الشمس. يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع في قسم لاحق من هذه النشرة.

#### الشتاء

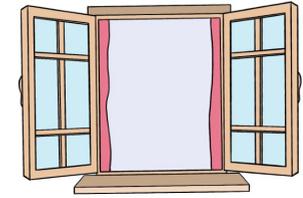
تقل الرطوبة في الهواء خلال فصل الشتاء. وهذا يجعل الهواء أكثر جفافًا وجلدك أيضًا أكثر جفافًا.

#### إليك بعض النصائح الشتوية التي قد تساعدك:

- ادهن المرهم الأساسي بشكل أكثر تكرارًا أو ادهن بمرهم أساسي أكثر دهنية.
- تجنب ضبط التدفئة على درجة حرارة أعلى من 19 درجة مئوية.
- حافظ على رطوبة هواء المنزل. يُمكنك القيام بذلك باستخدام جهاز ترطيب الهواء أو أواني الماء على التدفئة.



#### الطقس الحار



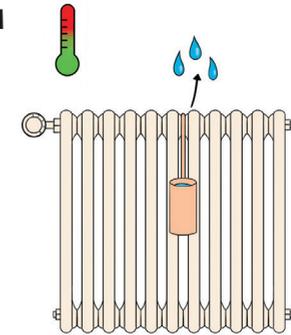
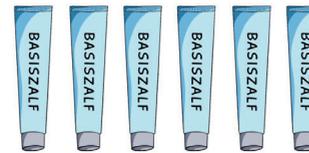
افتح النافذة لمدة 30 دقيقة في الصباح الباكر



أغلق النوافذ والستائر أثناء النهار

#### الطقس البارد

الحد الأقصى  
19° درجة  
مئوية



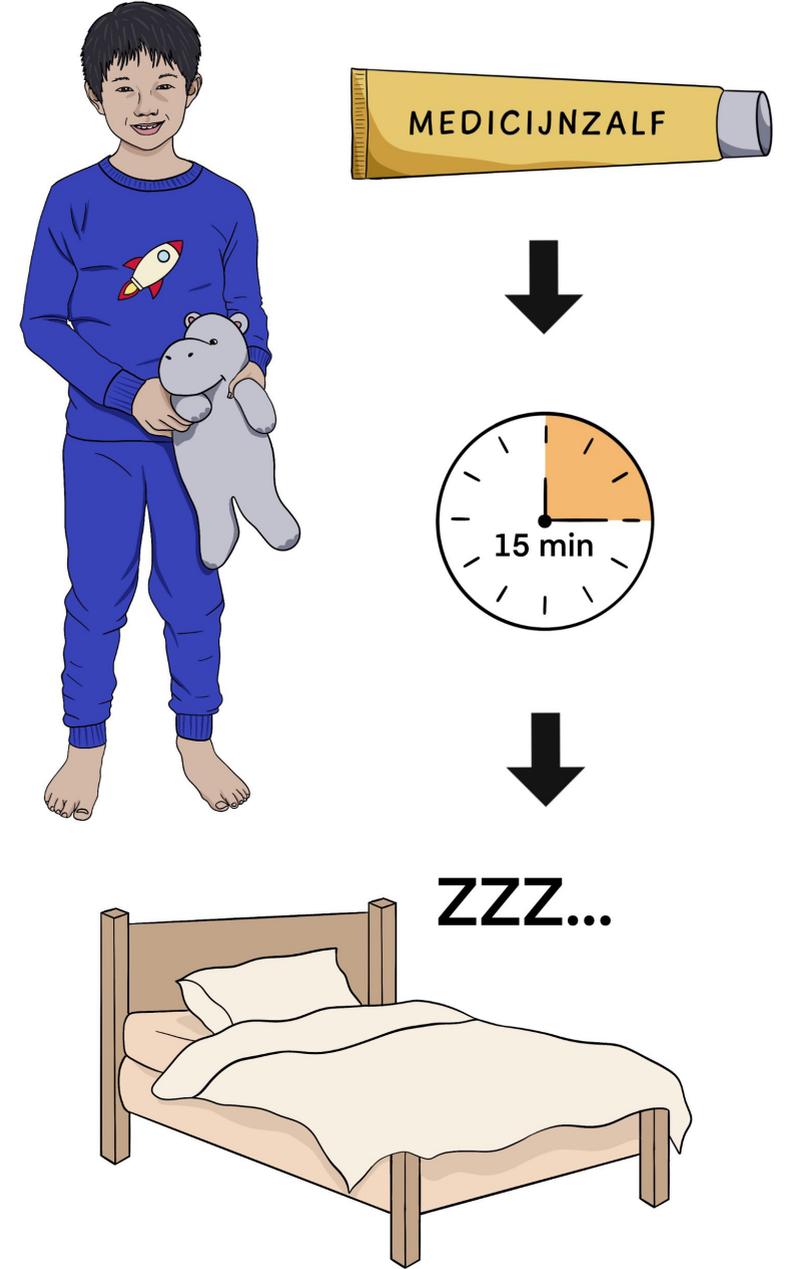
ادهن المرهم الأساسي  
بشكل متكرر

## 4. نصائح للنوم

غالبًا ما تؤدي الحرارة والعرق إلى زيادة الحكة، مما يجعل النوم أكثر صعوبة.

## إليك بعض النصائح لمساعدتك على النوم بشكل أفضل:

- حافظ على غرفة النوم باردة ومنعشة.
- على سبيل المثال، أغلق الستائر خلال النهار ولا تقم بتدفئة الغرفة.
- استخدم بطانية رقيقة أو لحافاً رقيقاً.
- واحرص على تجنب استخدام البطانيات الصوفية أو الوسائد المحشوة بالريش.
- حتى في فصل الصيف، احرص على ارتداء بيجامة قطنية رقيقة بأرجل طويلة وأكمام طويلة.
- أو يُمكنك ارتداء بدلة مضادة للحك.
- في حال كانت الإكزيما لديك شديدة، يمكن أن يصف لك مُعالجك هذه البدلة.
- الجلد المكشوف أكثر حساسية للمؤثرات ويشعر بالحكة بسرعة أكبر.
- ادهن المرهم الدوائي في المساء، لأنه يساعد بشكل كبير في تخفيف الحكة.



نصائح للنوم

## 5. نصائح حول الملابس

### الملابس

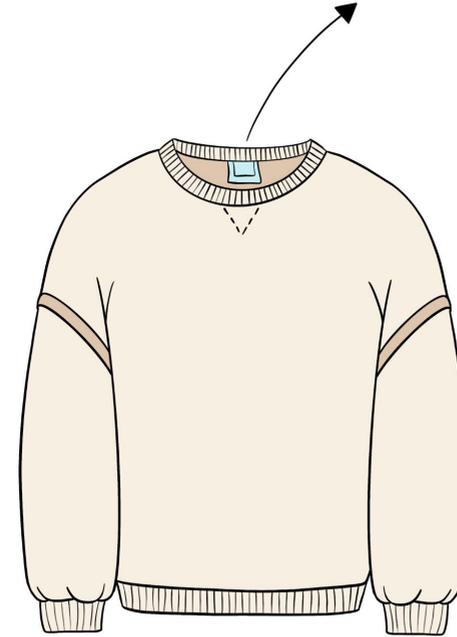
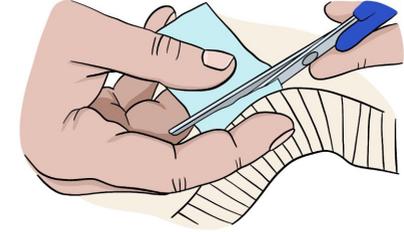
يمكن للملابس الصوفية أن تجعلك تشعر بوخز في جلدك.

الملابس المصنوعة من الأقمشة الاصطناعية قد تكون شديدة الدفء، مما يسبب التعرق. يمكن أن تتسبب هذه الأقمشة في تهيج الجلد أيضًا.

اكتشف بنفسك ما هو مريح وما هو غير مريح.

### إليك بعض النصائح لمساعدتك فيما يخص الملابس:

- احرص على ارتداء ملابس مصنوعة من القطن أو الحرير أو الخيزران.
- احرص على ارتداء ملابس واسعة وفضفاضة.
- احرص على قص العلامات التجارية من الملابس لأنها قد تسبب الحكة.
- استخدم مسحوق غسيل خالي من العطور.



## نصائح حول الملابس

## 6. نصائح حول ممارسة الرياضة والسباحة

### ممارسة الرياضة

الرياضة قد تؤدي إلى التعرق، مما قد يسبب تهيجًا.

### إليك بعض النصائح لمساعدتك عند ممارسة الرياضة:

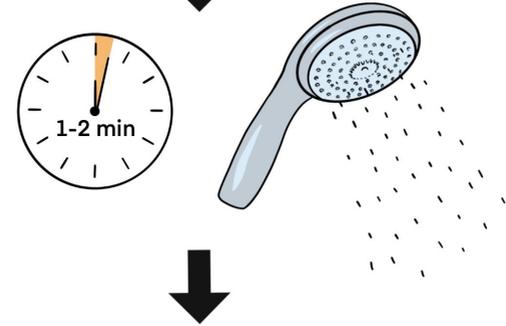
- استحم بعد ممارسة الرياضة لمدة دقيقة أو دقيقتين بماء فاتر.
- سيقلل ذلك من الشعور بالتهيج الناتج عن العرق.
- ادهن المرهم الأساسي مرة أخرى بعد الاستحمام.
- إذا كنت تعلم أنك ستمارس الرياضة في وقت لاحق من اليوم، فلا تستحم قبل ممارسة الرياضة، بل بعدها فقط.
- وبذلك تتجنب الاستحمام مرتين في نفس اليوم.

### السباحة

يمكنك السباحة كالمعتاد إذا كنت تعاني من الإكزيما، سواء في حمام السباحة أو في البحر.

### إليك بعض النصائح لمساعدتك عند ذهابك للسباحة:

- ادهن المرهم الأساسي قبل السباحة.
- هذا سيساعد على تقليل جفاف البشرة بسبب السباحة، لكن تجنب استخدام كريم لانيت لأنه يصبح أبيض في الماء.
- إذا كنت ستسبح مع طفل دهن جسمه بالمرهم، فتأكد من أنك تستطيع الإمساك بالطفل بإحكام.
- وانتبه ألا ينزلق الطفل بسبب المرهم.
- استحم بماء فاتر بعد السباحة مباشرة.
- وتجنب استخدام جل الاستحمام أو الصابون.
- واحرص دائمًا على دهن المرهم الأساسي بعد الاستحمام مباشرةً.



### نصائح حول ممارسة الرياضة والسباحة

## 7. نصائح حول التنظيف

لا يتحمل الأشخاص المصابون بالأكزيما منتجات التنظيف التي تتلامس مباشرة مع بشرتهم.

### إليك بعض النصائح لمساعدتك عند التنظيف:

- احرص على ارتداء قفازات مطاطية ذات بطانة قطنية.
- يمكنك أيضًا ارتداء قفازات قطنية أولاً، والتي يمكنك شراؤها من الصيدلية. ثم ارتداء قفازات مطاطية فوقها.



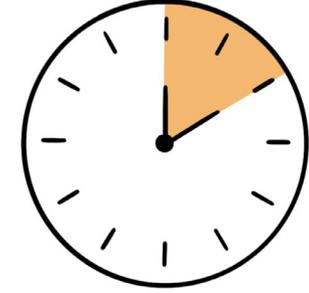
نصائح حول التنظيف

## 8. نصائح حول الشمس

من المهم حماية بشرتك من الشمس حتى إذا كنت تعاني من الإكزيما.

### إليك بعض النصائح لمساعدتك عند التعرض للشمس:

- استخدم كريم واقٍ من الشمس خالي من العطور.
- استخدم كريم واقٍ من الشمس يمنح البشرة تأثيراً دهنيًا.
- ادهن الكريم الواقي من الشمس قبل نصف ساعة على الأقل من التعرض للشمس.
- أعد دهن الكريم كل ساعتين، خاصة إذا كنت تسبح أيضًا.



أعد دهن الكريم  
كل ساعتين

نصائح حول الشمس

## الجزء الثالث الملاحق

## جداول زمنية تضم مواعيد دهن المرهم الدوائي وكيفية تقليل الجرعات تدريجيًا

هذه الجداول الزمنية صالحة لكل من الأطفال والبالغين.

### الجدول الزمني الأول

أجزاء الجسم التي أحتاج إلى دهنها هي:



اسم مرهمي الدوائي هو:

| اليوم الذي تبدأ فيه هنا ← |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع الأول             |
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع الثاني            |
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع الثالث            |
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع الرابع            |
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع الخامس            |
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع السادس            |

حجّة أو إكزيما أقل

نعم ← انتقل إلى الأسبوع التالي  
لا ← استمر في دهن المرهم في نفس الأسبوع

### الجدول الزمني الثاني

أجزاء الجسم التي أحتاج إلى دهنها هي:



اسم مرهمي الدوائي هو:

| اليوم الذي تبدأ فيه هنا ← |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع الأول             |
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع الثاني            |
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع الثالث            |
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع الرابع            |
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع الخامس            |
| ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | ...   | الأسبوع السادس            |

حجّة أو إكزيما أقل

نعم ← انتقل إلى الأسبوع التالي  
لا ← استمر في دهن المرهم في نفس الأسبوع

## أنواع المرهم الأساسي

هناك الكثير من أنواع المراهم الأساسية. فيما يلي قائمة قصيرة لبعض الأمثلة.

### أنواع المرهم التي تحتوي فقط على دهون:

- مرهم سيتوماكروغول FNA
- مرهم لانيت FNA
- الفازلين الأبيض
- فازلين-بارافين

### أنواع المراهم التي تحتوي على الدهون بشكل أساسي، ولكن أيضًا على القليل من الماء

- مرهم تبريد مع زيت الورد أو بدونه

### أنواع الكريمات التي تحتوي على الكثير من الماء وقليل من الدهون

تتوفر هذه الكريمات بنسب مختلفة من الدهون.

- كريم سيتوماكروغول مع 50% أو 20% أو 10% فازلين
- كريم لانيت مع 50%، 20% أو 10% فازلين
- كريم فازلين-لانيت FNA

الاختصار FNA يعني أن جميع الشركات المصنعة تعتمد نفس التركيبة في تصنيع المرهم أو الكريم.

يُمكنك أيضًا زيارة الرابط [www.vmce.nl/basiszalven](http://www.vmce.nl/basiszalven)

## القواعد الذهبية للمرهم الأساسي

### لماذا المرهم الأساسي مفيد؟

- المرهم الأساسي:
- يحمي الجلد
- يقلل من الحكة
- يحافظ على هدوء الإكزيما لفترة أطول

### متى تدهن المرهم الأساسي؟

يجب على الأشخاص المصابين بالإكزيما استخدام مرهم أساسي كل يوم. احرص على دهن المرهم الأساسي مرة واحدة على الأقل يوميًا، وزد عدد المرات إذا كنت تعاني من جفاف الجلد. اختر الوقت المناسب لك خلال اليوم لدهن المرهم. احرص على دهن المرهم على الأقل بعد الاستحمام، سواء تحت الدش أو في حوض الاستحمام.

### كيف تدهن المرهم الأساسي؟

ادهن المرهم في اتجاه نمو الشعر على الجلد. يمكنك اختيار سمك طبقة المرهم بنفسك. يُفضّل وضع طبقة سميكة.

### كم من الوقت يجب الاستمرار في دهن المرهم الأساسي:

استمر في دهن المرهم الأساسي حتى بعد اختفاء الإكزيما. هذا يحافظ على هدوء الإكزيما لفترة أطول.

### هل المرهم الأساسي آمن؟

نعم، المرهم الأساسي آمن. بعض المراهم قد تسبب شعورًا بالحرقان أو الوخز. عادة ما يختفي هذا الشعور من تلقاء نفسه، لكن قد تحتاج إلى اختيار مرهم آخر.

بيفلات الفلوميتازون 0.02%	لوكاكورتين
بوتيرات الهيدروكورتيزون 0.1%	لوكويد

الفئة الثالثة	
الاسم العلمي:	الاسم التجاري:
فلوتيكازون 0.05% (كريم)	كيوتيفيت كريم، كورتيفيل
فلوتيكازون 0.005% (مرهم)	مرهم كيوتيفيت
فاليرات البيتاميثازون 0.1%	بيتنيلان
ديبروبيونات البيتاميثازون 0.05%	ديبروزون
فيروات الموميتازون 0.1%	إيلوكون
ديسوكسيميتازون 0.25%	كريم إيباريل، لوشن توبيكورت

الفئة الرابعة	
الاسم العلمي:	الاسم التجاري:
بروبيونات الكلوبيتاسول 0.05%	ديرموفيت، كلاريلوكس، كلوبكس، إكزوريا
ديبروبيونات البيتاميثازون 0.05% في جليكول البروبيلين	ديبرولين

يُمكنك أيضًا زيارة الرابط [www.vmce.nl/corticosteroidzalven](http://www.vmce.nl/corticosteroidzalven)

## أنواع المرهم الدوائي (الستيرويد القشري)

هناك 4 أنواع من المرهم الدوائي، تتراوح قوتها من الخفيف إلى القوي.

الفئة الأولى هي الأضعف والفئة الرابعة هي الأقوى.

يحتوي كل دواء على مادة فعالة. نسمي هذه المادة الفعالة الاسم العلمي. وإلى جانب الاسم العلمي، فلكل دواء اسم تجاري أيضًا. الاسم التجاري هو اسم الشركة المصنعة.

ومن الأمثلة على الاسم العلمي هو فلوتيكازون. وأحد الأسماء التجارية لأحد المراهم الذي يحتوي هذا الاسم العلمي هو مرهم كيوتيفيت.

## أمثلة على الفئات المختلفة

الفئة الأولى	
الاسم العلمي:	الاسم التجاري:
أسيات الهيدروكورتيزون 1%	هيدروكورتيزون

الفئة الثانية	
الاسم العلمي:	الاسم التجاري:
أستونيد التريامسينولون 0.1%	تريامسينولون

## القواعد الذهبية للمرهـم الدوائـي (الستيروـيد القشري)

### لماذا المرهـم الدوائـي مفيد؟

يعمل المرهـم الدوائـي على تقليل الالتهاب في الجلد من خلال تثبيط الدفاعات المناعية في البقعة التي يُدهن المرهـم عليها.

وبالتالي، يؤدي المرهـم الدوائـي إلى التأثيرات التالية:

- يقلل من الإكزيما
- يقلل من الحكة

### متى تدهن المرهـم الدوائـي؟

ادهن هذا المرهـم فور ظهور بقع إكزيما جديدة أو الشعور بها. استمر أيضًا في استخدام المرهـم الأساسي كما هو معتاد.

إذا كنت ترغب في استخدام المرهـم الأساسي بعد المرهـم الدوائـي، ادهن المرهـم الدوائـي أولاً ثم ادهن المرهـم الأساسي بعد مرور 30 إلى 60 دقيقة. (تجنب دهن المرهـمين معًا في نفس المكان، لأن ذلك سيخفف من قوة المرهـم الدوائـي ويقلل من فعاليته.)

يمكنك دهن المرهـم الدوائـي في المساء، ودهن المرهـم الأساسي في الصباح.

إذا كنت ترغب في دهن المرهـم الأساسي والمرهـم الدوائـي في نفس الوقت، ادهن المرهـم الدوائـي على بقع الإكزيما والمرهـم الأساسي حولها.

### أين تدهن المرهـم الدوائـي؟

ادهن المرهـم الدوائـي على بقع الإكزيما.

ادهن المرهـم أيضًا على المناطق التي تشعر فيها بخشونة في الجلد. ادهنه على الأماكن التي ترى فيها الإكزيما أو تشعر فيها بأعراضها.

### كم مرة يجب دهن المرهـم الدوائـي؟

ادهن المرهـم الدوائـي مرة واحدة يوميًا في البداية.

ابدأ بالتقليل من جرعات المرهـم عندما تتحسن الحكة وبقع الإكزيما. استخدم أحد الجدول الزمني للتخفيف التدريجي من جرعات المرهـم.

### هل لا تستطيع تقليل جرعات المرهـم الدوائـي على الإطلاق؟

ادهن المرهـم في بعض أيام الأسبوع، وامتنع عن دهنه في بقية الأيام. استخدم جدولًا زمنيًا لتحديد الأيام التي تدهن فيها المرهـم والأيام التي لا تدهنه.

### ما هي كمية المرهـم الدوائـي التي يجب دهنها؟

ادهن المرهـم حسب مقياس طرف الإصبع.

يمكنك العثور على شرح لمقياس طرف الإصبع في الصفحات 36 إلى 44.

تجنب دهن طبقة رقيقة من المرهـم لأن ذلك قد يضعف فعاليته. تحتاج إلى طرف إصبع واحد من المرهـم لدهن بقعة إكزيما بحجم راحتي يد لشخص بالغ.

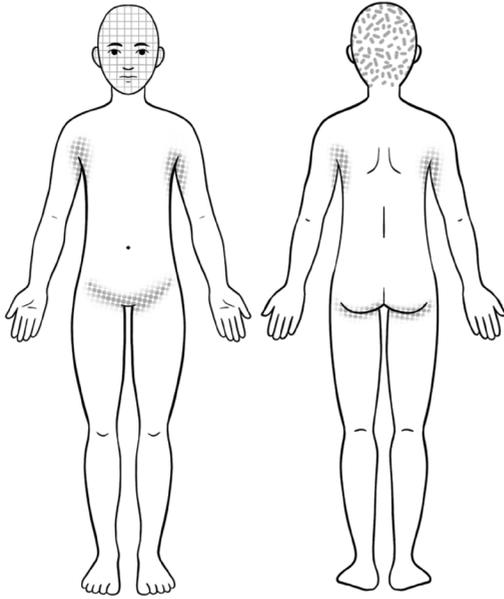
### هل المرهـم الدوائـي آمن؟

تشير الأبحاث إلى أن هذا المرهـم الدوائـي آمن عند استخدامه بالطريقة الصحيحة. فلا داعي للقلق بشأن الآثار الجانبية.

وهذا ينطبق على كل من البالغين والأطفال.

ما المرهم الدوائي الذي يجب أن أدهنه لكل منطقة في جسمي؟

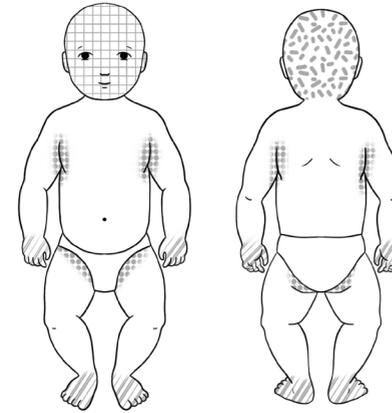
املأ هذا الجدول مع مُعالِجك.



البالغون

### Medicijnzalf:

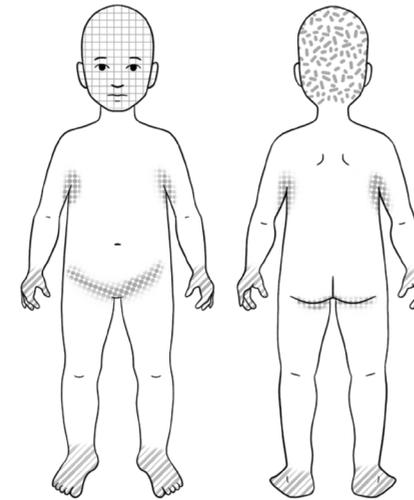
-  Gezicht:
-  Behaarde hoofd:
-  Plooien:
-  Handen:
-  Lichaam:



الرُّضْع والأطفال حتى عمر سنتين

### Medicijnzalf:

-  Gezicht:
-  Behaarde hoofd:
-  Plooien:
-  Handen:
-  Lichaam:



الأطفال بدءاً من عمر سنتين

### Medicijnzalf:

-  Gezicht:
-  Behaarde hoofd:
-  Plooien:
-  Handen:
-  Lichaam:

## قائمة المصطلحات الصعبة الواردة في هذه النشرة

### التأتُّب

هو الاستعداد الوراثي للتفاعل بشكل مفرط الحساسية مع المواد والمحفزات الطبيعية

### الإكزيما التأتبية التهاب الجلد التأتبي الإكزيما البنيوية

الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي البنيوية تعني الاستعداد الوراثي

### المُعالج

هو مقدم الرعاية الصحية الذي يحق له أن يصف لك وصفة طبية لعلاج الإكزيما. مثل الطبيب أو أخصائي التمريض أو المساعد الطبي

### المرض المزمن

هو مرض يستمر لفترة طويلة وقد لا يتم الشفاء منه

### الإكزيما التلامسية

هي طفح جلدي يسبب الحكة قد ينشأ هذا الطفح جلدي نتيجة ملامسة مواد معينة مثل المجوهرات أو المطاط أو مستحضرات التجميل

### إكزيما الرُّضع

هو اسم آخر للإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي (يُستخدم بشكل خاص للأطفال)

### جدول تقليل الجرعات

هو جدول زمني يوضح مواعيد دهن المرهم الدوائي وكيفية تخفيف جرعاته. ونسميه أيضًا جدول دهن المرهم.

## مواقع إلكترونية لمزيد من المعلومات

### حول الأكزيما لدى البالغين والأطفال:

- [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)
- [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)
- موقع الجمعية الهولندية لأطباء الأمراض الجلدية: [www.nvdv.nl](http://www.nvdv.nl)
- رابط للأسئلة الشائعة: Folder-Constitutioneel-eczeem-bijlage-93-Vragen-en-antwoorden.pdf ([nvdv.nl](http://www.nvdv.nl))
- [www.huidhuis.nl](http://www.huidhuis.nl)
- [www.eczeemwijzer.nl](http://www.eczeemwijzer.nl)
- موقع طبيب الأمراض الجلدية: [www.onlinedermatologie.nl](http://www.onlinedermatologie.nl)
- [www.eczemacareonline.org.uk](http://www.eczemacareonline.org.uk)
- [www.allergiemonitor.nl](http://www.allergiemonitor.nl)

### منظمة المرضى:

- جمعية الأشخاص المصابين بالإكزيما ([www.vmce.nl](http://www.vmce.nl)): VMCE)
- 

### حول الأكزيما لدى الأطفال

- [www.kindenziek.nl/16-constitutioneel-eczeem/119-welke-klachten](http://www.kindenziek.nl/16-constitutioneel-eczeem/119-welke-klachten)
- حزمة تعليمية حول الجلد: [www.huidnederland.com/project-huid-in-de-klas](http://www.huidnederland.com/project-huid-in-de-klas)
- [www.onlinedermatologie.nl/eczeem-2/eczeem-kinderen/smeerm-boekjes](http://www.onlinedermatologie.nl/eczeem-2/eczeem-kinderen/smeerm-boekjes)

## الأدوات المساعدة



عن طريق مسح رمز  
الاستجابة السريعة الموجود  
بجانب النص،  
يمكنك تنزيل تطبيق دليل  
دهن المراهم.



متجر جوجل بلاي



متجر تطبيقات آبل



عن طريق مسح رمز  
الاستجابة السريعة الموجود  
بجانب النص،  
يمكنك تنزيل لعبة المرهم.



متجر جوجل بلاي



متجر تطبيقات آبل

## بيانات النشر

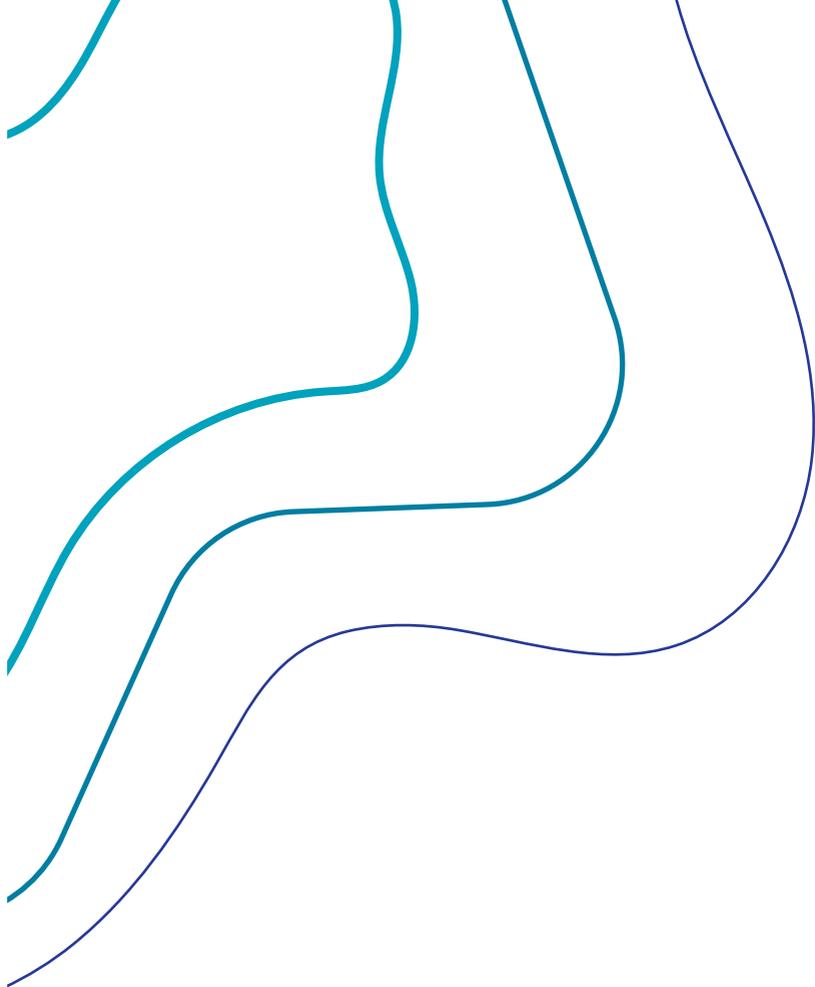
الرسوم التوضيحية: Loes Vos  
التصميم: ijzersterk.nu، روتردام  
المفاهيمية والوضوح: Natascha Huijser van Reenen, Sanne Niemer  
en Gudule Boland (Pharos)

الطبعة الثانية، 2024

تم إعداد هذه المعلومات بفضل التعاون مع المشروع الوطني للأكزيما البنيوية (NCEP)،  
الذي يضم الأطراف التالية: VMCE, NVDV, KNMP, Thuisarts, V&VN, NAPA, NVH،  
.AJN en NVK.



امسح رمز الاستجابة  
السريعة من أجل  
[www.eczeemwijzer.nl](http://www.eczeemwijzer.nl)



Nationaal  
Constitutioneel  
Eczeem Project

