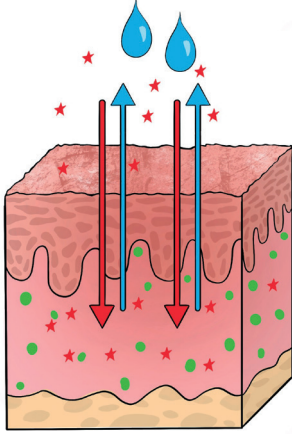




# الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي (الإكزيما البنيوية أو الإكزيما التأتبية)

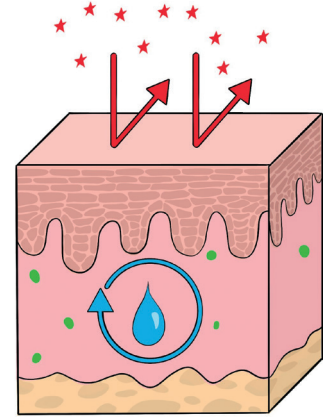
تختلف طبيعة الجلد لدى من يعاني من إكزيما ناتجة عن استعداد وراثي. تتسبب الإكزيما في حكة وظهور بقع حمراء مصحوبة بقشور أو نتوءات أو تشققات أو حويصلات أو قشور جافة، ويكون الجلد جافًا.

## جلد مصاب بالإكزيما



- خلايا الجلد غير مترابطة بإحكام.
- تتسرب الرطوبة بسهولة أكبر عبر الجلد إلى الخارج.
- تخترق المهيجات الجلد بسهولة أكبر.
- الدفاع المناعي في الجلد نشط بشكل مفرط.

## جلد سليم خالٍ من الإكزيما



- خلايا الجلد مترابطة بإحكام.
- يحتفظ الجلد بالرطوبة بشكل جيد.
- يحمي الجلد من المهيجات الخارجية.
- مناعة الجلد سليمة.

يمكن أن تظهر الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي في أي مرحلة عمرية. وهي شائعة، خاصة لدى الأطفال الصغار.

يزداد خطر الإصابة بحمى القش أو حساسية الحيوانات أو الربو أو حساسية الطعام لدى المصابين بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي

ما لا تتميز به الإكزيما الناتجة عن استعداد وراثي

- ليست معدية
- ليست خطيرة
- ليست ناتجة عن حساسية غذائية

ما تتميز به الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي

- قابلة للعلاج بشكل جيد
- حالة مزمنة وقد تعاود الظهور رغم العلاج
- مزعجة للغاية وقد تؤثر بشدة على حالتك النفسية

يعود سبب هذه الإكزيما إلى استعدادك الوراثي وجهازك المناعي. قد تتفاقم أعراض الإكزيما الناتجة عن استعداد وراثي بفعل المهيجات والمواد الموجودة في البيئة. تختلف هذه المهيجات والمواد من شخص لآخر. ومن الأمثلة على ذلك:



مواد التنظيف



التوتر



الصابون وجل الاستحمام والشامبو



الإصابة بمرض



الطقس الحار أو البارد



الملابس الصوفية



الحكّ



الاستحمام بماء ساخن ولمدة طويلة



# الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي (الإكزيما البنيوية أو الإكزيما التأتبية)

## العلاجات

تتوفر الكثير من العلاجات للإكزيما. استشر طبيبك لتحديد العلاج الأنسب لك. ويعتمد ذلك، ضمن عوامل أخرى، على شدة الإكزيما.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• مرهم أو كريم سيتوماكروغول</li> <li>• مرهم أو كريم لانبيت</li> <li>• كريم سيتوماكروغول مع (%) فازلين</li> <li>• كريم لانبيت مع (%) فازلين</li> <li>• فازلين / بارافين</li> <li>• مرهم ميرد</li> </ul>	<p><b>المرهم الأساسي</b></p>	<p><b>المراهم</b></p> <p>تُعالج الإكزيما باستخدام مرهم أساسي ومرهم دوائي (يحتوي على الستيرويد القشري).</p> <p>المرهم الدوائي آمن للاستخدام لكل من الأطفال والبالغين. ولكن يجب استخدام المرهم بالطريقة الصحيحة.</p> <p>يمكنك الاطلاع على طريقة الاستخدام عبر المواقع: <a href="http://eczeemwijzer.nl">eczeemwijzer.nl</a> و <a href="http://thisarts.nl">thisarts.nl</a> و <a href="http://vmce.nl">vmce.nl</a></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مرهم دوائي (يحتوي على الستيرويد القشري)</li> <li>• مرهم دوائي آخر</li> </ul>		<p><b>المرهم الدوائي</b></p>	<p><b>علاجات أخرى: حبوب أو حقن</b></p> <p>في حال لم يحقق المرهم الأساسي والمرهم الدوائي النتيجة المرجوة، فيمكن اللجوء إلى خيارات علاجية أخرى.</p> <p>لا يمكن للجميع الحصول على هذه العلاجات؛ فذلك يعتمد على عمرك ومدى شدة الإكزيما لديك.</p> <p>حتى عند استخدام هذه العلاجات الأخرى، يجب الاستمرار في دهن المراهم.</p>
<p>أمثلة على الحبوب أو الحقن:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سيكلوسبورين وميثوتريكسات</li> <li>• الأدوية البيولوجية</li> <li>• مثبطات JAK</li> </ul>		<p><b>حبوب أو حقن</b></p>	

ما الذي يمكنك فعله بنفسك تجاه المواد والمهيجات التي تزيد من سوء أعراض الإكزيما؟

الحد الأقصى  
5-10 دقائق



الحد الأقصى  
37-38° درجة مئوية



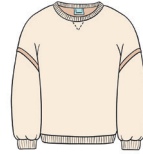
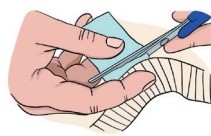
## الاستحمام

- استحم لفترة وجيزة لا تزيد عن 5 إلى 10 دقائق.
- استحم بماء لا تزيد درجة حرارته عن 37 إلى 38 درجة مئوية.
- استخدم أقل قدر ممكن من جل الاستحمام أو الصابون أو الشامبو.
- استخدم منتجات الاستحمام ذات الأساس الزيتي.
- ادهن المرهم الأساسي على جسمك بالكامل بعد الاستحمام.



## السباحة

- استحم لفترة وجيزة بماء فاتر بعد السباحة مباشرة.
- ادهن المرهم الأساسي دائماً بعد الاستحمام

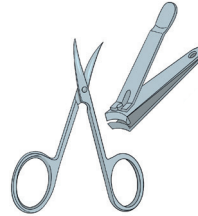


## الملابس

- 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.

## الشتاء

- ادهن بالمرهم الأساسي بشكل متكرر.
  - تجنب ضبط التدفئة على درجة حرارة أعلى من 19 درجة مئوية.
- الصيف**
- اشطف العرق عن جسمك تحت الدش ثم ادهن بالمرهم الأساسي على الفور.



## تجنب الحكة

- احرص على إبقاء أظفارك قصيرة.
- ربت أو انفخ برفق على موضع الحكة.
- ضع شيئاً بارداً على موضع الحكة.



[thuisarts.nl](http://thuisarts.nl)



تطبيق zalfsmeerwijzer  
على متجر Google Play



تطبيق zalfsmeerwijzer  
على متجر Apple App store



[vmce.nl](http://vmce.nl)



[eczeemwijzer.nl](http://eczeemwijzer.nl)

للمزيد من المعلومات  
حول الإكزيما، يمكنك  
الاطلاع على المصادر  
التالية! ←



نصائح نمط الحياة



المراهم الدوائية



المراهم الأساسية



حساسية الطعام



الاستعداد الوراثي

← رسوم متحركة