

نشرة معلومات عن حالة مرضية صدرت في شباط/فبراير ٢٠٢٣

الإكزيما

ما هي؟

الإكزيما، والمعروفة أيضًا بالتهاب الجلد التأتّبي، هي حالة يكون فيها الجلد جافًا ومتهيجًا. وتظهر الإكزيما عادة في منطقة الوجه والرقبة وطيات الجسم واليدين. إذا كنت تعاني من الإكزيما، فأنت أكثر عرضة للإصابة بالتهاب جلدي. ويمكن أن تدوم الإكزيما لفترة طويلة أو قد تأتي وتذهب. كما وقد يتفاقم تهيج الأكزيما في بعض الأوقات. وفي حال حدوث نوبة تهيج للإكزيما، فسيصبح الجلد أكثر التهابًا وقد يحمرّ ويصبح نازًا مع تشكل البثور. كما أن الكثير من الأشخاص المصابين بالإكزيما يعانون كذلك من الحساسية أو الربو.

وبالرغم من عدم وجود علاج للإكزيما، إلاّ أن هنالك العديد من الخيارات العلاجية القادرة على تخفيف نوبات التهيج وتقديم الراحة للمصاب. كما ويشتمل العلاج على اكتشاف الأسباب أو العوامل المحفزة لظهور الأعراض. بالإضافة إلى أن تجنب المنتجات التي تزعج البشرة مثل الكريمات أو المستحضرات المرطبة يمكن أن يساعد في السيطرة على الأعراض.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

قد يشرح لك طبيبك العام المزيد عن خيارات العلاج. وقد يقدم لك بعض النصائح التي تتعلق بالمثيرات المعروفة، ومنها ما يلي:

- المنتجات الخشنة على البشرة مثل الصابون، والشامبو وسائل غسل الصحون
 - الطقس الجاف، والرطوبة والغبار
 - فراء الحيوانات الأليفة، وغبار الطلع، والعفن
 - عوامل نمط الحياة مثل التوتر وسوء النظام الغذائي

قد يقدم لك طبيبك العام النصائح للعناية بجلدك وتحسين أعراضك - (اطلع في الأسفل على "ماذا بوسعي أن أفعل؟". وسيعتمد نوع العلاج على المهيجات والأعراض. وقد يتضمن العلاج التالي:

- الستيرويدات الموضعية قصيرة الأجل
 - تغييرات على أسلوب الحياة
 - المرطب
 - استراتيجيات للعناية الذاتية

إذا كنت تجد صعوبة في التعامل مع الطفح الموجود لديك، فقد يقوم طبيبك العام بإحالتك إلى طبيب مختص بالجلد يدعى أخصائي الجلدية.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

قد يرغب طبيبك العام في مقابلتك مرة ٍ أخرَّى حتى يطمئنَّ على سير العلاج.

قد يقوم طبيبك العام عندما تقابله ثانية بالتالى:

- يغيّر علاجك إذا لم يكن فعّالاً بشكل جيّد
 - يختبر بقعة من الجلد لمعرفة السبب
- يحيلك إلى اخصائي جلدية ويتابع بعدها آخر تطورات حالتك

ماذا بوسعى أن أفعل؟

اعمل بالتعاون مع ظُّبيبك العام على إيجاد العلاج المناسب لك. فبإمكانك القيام بالكثير من أجل تحسين جلدك وصحتك. وإلى جانب اتباع نصائح طبيبك العام، بإمكانك القيام بالتالي:

- حافظ على نعومة جلدك
- تجنب المنتجات الخشنة والمثيرة للبشرة كالصابون مثلاً
- ارتدِ الملابس القطنية الفضفاضة، واستخدم البياضات القطنية
 - تجنب الدّش الساخن
 - تجنب الحك والفرك
 - تناوَل نظامًا غذائيًا صحيًا
 - تحرك يوميًا
- تحكّم في مستويات التوتر، إذ يمكن للتوتر أن يثير نوبات التهيج

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

قسم الأمراض الجلدية في عيادة ليفربول

يقدم ٰقسم الأمراض ٰالجَلْدية ۚ في عيادة لّيفربول مجموعة واسعة من الخدمات الجلدية على يد أخصائيي الجلدية. حيث يتعامل الموظفون مع الأمراض الجلدية الشائعة والناَّدرة، ويقدم الفريق العلاج لجميع الأعمار، من الأطفال حديثي الولادة إلى َّمن تتجاوز أعمارهم ٨٠ عامًا بالإضافة ٓ إلى النساء الحوامل. أطلب من طبيبك العام إحالتك أو اتصل عَلى الرقم ٤٥٦٠ ٨٧٣٨

أخصائيون قطاع خاص

يوجد أخصائيو جلَّدية خاصون في المقاطعة. أطلب من طبيبك العام إحالتك.



أين يمكنني معرفة المزيد؟

• eczema.org (نشرة معلومات عن المطرّيات): Emollients factsheet – جمعية الإكزيما الوطنية) Aational Eczema Society

