

# Bệnh Chàm Da

## Khái niệm chung

Bệnh chàm da, còn được gọi là viêm da dị ứng, là tình trạng da khô và bị kích ứng. Bệnh chàm da thường xuất hiện trên mặt, cổ, các nếp gấp trên cơ thể và bàn tay. Nếu quý vị bị bệnh chàm da, quý vị dễ bị nhiễm trùng da. Bệnh chàm da có thể tồn tại trong một thời gian dài hoặc xuất hiện rồi tự khỏi. Bệnh cũng có thể bùng phát vào những thời điểm nhất định. Khi bùng phát, da bị viêm nhiều hơn và có thể trở nên tấy đỏ và chảy dịch kèm theo những chỗ phỏng rộp. Nhiều người bị bệnh chàm da cũng bị dị ứng hoặc hen suyễn.

Mặc dù không có biện pháp chữa khỏi hẳn bệnh chàm da nhưng có nhiều phương án điều trị mà có thể làm giảm các đợt bùng phát và đỡ khó chịu. Quá trình điều trị cũng bao gồm việc tìm ra nguyên nhân hoặc các yếu tố kích hoạt đã được biết là gây ra các triệu chứng. Tránh xa các sản phẩm gây kích ứng da, như các loại kem và kem dưỡng da, cũng giúp kiểm soát các triệu chứng.

## Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể giải thích thêm về các phương án điều trị dành cho quý vị. Họ có thể cho quý vị một số lời khuyên về các yếu tố kích hoạt đã biết, chẳng hạn như:

- Các sản phẩm có tính tẩy mạnh như xà phòng, dầu gội và nước rửa chén
- Thời tiết hanh khô, ẩm thấp và bụi bẩn
- Lông vật nuôi, phấn hoa và nấm mốc
- Các yếu tố về lối sống như cảm xúc căng thẳng và chế độ ăn uống thiếu dinh dưỡng

Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể cung cấp cho quý vị các gợi ý để chăm sóc da và cải thiện các triệu chứng của quý vị (xem phần Tôi có thể làm gì bên dưới).

Việc điều trị của quý vị sẽ phụ thuộc vào các yếu tố kích hoạt và triệu chứng. Phương pháp điều trị có thể bao gồm:

- Steroid bôi vào vùng da bị chàm trong thời gian ngắn
- Những thay đổi về lối sống
- Kem dưỡng ẩm
- Các biện pháp tự chăm sóc

Nếu tình trạng của quý vị không thuyên giảm hoặc quý vị gặp khó khăn trong việc đối phó với chứng phát ban của mình, bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa về da, được gọi là bác sĩ da liễu.

## Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì trong tương lai?

Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể muốn khám lại cho quý vị để kiểm tra xem tình hình điều trị của quý vị đang diễn ra như thế nào. Khi quý vị đến khám lại bác sĩ đa khoa của mình, họ có thể:

- Thay đổi phương pháp điều trị của quý vị nếu phương pháp đó không cho hiệu quả tốt
- Xét nghiệm một mảng da để tìm ra nguyên nhân
- Chuyển quý vị đến bác sĩ da liễu và sau đó theo dõi tình hình tiến triển của quý vị

## Tôi có thể làm gì?

Làm việc với bác sĩ đa khoa của quý vị để tìm ra phương pháp điều trị phù hợp với quý vị. Có rất nhiều điều quý vị có thể làm để hỗ trợ cho làn da và sức khỏe của mình. Ngoài việc làm theo lời khuyên của bác sĩ đa khoa, quý vị có thể:

- Giữ cho làn da của quý vị mềm mại
- Tránh các sản phẩm có tính tẩy mạnh gây kích ứng cho da, như xà phòng
- Mặc quần áo rộng rãi, bằng vải bông và sử dụng vải lanh cotton
- Tránh tắm vòi sen nước nóng
- Tránh gãi và chà xát
- Ăn một chế độ ăn uống lành mạnh
- Vận động hàng ngày
- Kiểm soát mức độ căng thẳng, vì căng thẳng có thể gây ra các đợt bùng phát

# Bệnh Chàm Da

## Có những sự hỗ trợ nào?

### Khoa Da liễu Bệnh viện Liverpool

Khoa Da liễu của Bệnh viện Liverpool cung cấp nhiều dịch vụ về da do các bác sĩ da liễu đảm nhiệm. Với đội ngũ nhân viên làm việc về các vấn đề về da phổ biến và hiếm gặp, các y bác sĩ ở đây cung cấp phương pháp điều trị cho mọi lứa tuổi, từ trẻ sơ sinh đến những người trên 80 tuổi và phụ nữ mang thai. Hãy nhờ bác sĩ đa khoa của quý vị chuyển tiếp quý vị hoặc gọi đến số điện thoại **8738 4560**

### Bác sĩ chuyên khoa tư

Các bác sĩ da liễu tư cũng làm việc trong khu vực. Hãy nhờ bác sĩ đa khoa của quý vị chuyển tiếp.



## Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- Tôi có nên sử dụng bất kỳ loại kem nào không?
- Tôi nên tránh những loại kem nào?
- Tôi có thể làm thế nào để tìm ra các yếu tố kích hoạt bệnh chàm da của mình?
- Tôi có thể làm thế nào để chăm sóc tốt nhất cho làn da của mình?
- Tôi có nên gặp bác sĩ chuyên khoa không?
- Tôi có cần xét nghiệm một mảng da không?



## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- Hiệp hội Eczema Quốc gia (National Eczema Society) – Tờ thông tin về chất làm mềm da: [eczema.org](http://eczema.org)

Thông tin này dành cho người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Thông tin không được thiết kế để dùng cho việc chẩn đoán tình trạng bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế lâu dài

Tờ thông tin Danh mục Nguồn lực Y tế được xác nhận bởi Ủy ban Cố vấn Cộng đồng thuộc Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney và các bác sĩ đa khoa tại địa phương

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative