

العناية بالأكزيما للجميع



Eczema Support
AUSTRALIA

السيطرة على الأكزيما

● الحفاظ على هدوء البشرة

فيما يلي بعض العوامل الشائعة التي قد تؤدي إلى تفاقم الأكزيما:

جرب هذه النصائح:	المحفزات الشائعة للأكزيما:
استخدم منتجات خالية من الصابون والعمور.	الصابون، حمامات الفقاعات، مساحيق الغسيل
ارتدي ملابس قطنية ناعمة أو مصنوعة من ألياف البامبو. ارتدي ملابس خفيفة للحفاظ على برودة الجسم.	ازدياد الحرارة
ارتدي ملابس فضفاضة وناعمة من القطن أو ألياف البامبو.	الأقمشة الخشنة (الصوف) أو الألياف الصناعية (النايلون)
قم بتغطية الجلد بملابس قطنية أو مصنوعة من ألياف البامبو أو اجلس على منشفة.	الرمل، السجاد أو العشب
حافظ على أظافرك قصيرة. استخدم القفازات إذا لزم الأمر.	الحكة والخدش
قم بغسل الجسم جيدًا بعد السباحة واستخدم الكثير من المرطب.	حمامات السباحة التي تحتوي على نسبة عالية من الكلور
ضع كريمًا حاجزًا مثل الفازلين حول الفم والذقن.	التسنين أو سيلان اللعاب (للرضع)



ما هي الأكزيما؟

الأكزيما هي حالة تجعل الجلد يشعر بالحكاك. قد يصبح الجلد جافًا وأحيانًا متقشرًا.

لا يمكن علاج الأكزيما نهائيًا، ولكن يمكن السيطرة عليها.

الحفاظ على ترطيب البشرة

يساعد ترطيب البشرة بالكامل يوميًا بالحفاظ على صحة الجلد.

السيطرة على نوبات الأكزيما

عندما يصبح الجلد مؤلمًا وتشعر بالحكة، يُطلق عليه نوبة أكزيما. هناك علاجات يقدمها الطبيب يمكن أن تساعد.



الحصول على مزيد من المساعدة

لتحميل خطة العناية بالأكزيما، ومقاطع فيديو "كيف"، وروابط مفيدة، قم بزيارة:

www.eczemasupport.org.au/helpful-links/



Eczema Support
AUSTRALIA

Quality Use of Medicines Alliance



RACGP



Eczema Support
AUSTRALIA



WISER
HEALTHCARE



Medcast