



Boston Children's Hospital
Until every child is well™

التهاب الجلد التأتبي

دليل لعائلتك



©Boston Children's Hospital, 2020. All rights reserved

Publication Date 4/21/2020 #170312a

هذا الكتيب للأغراض التعليمية فقط. للحصول على نصائح أو تشخيصات أو علاجات طبية محددة، تحدث إلى موفر الرعاية الصحية الخاص بك.

شكر وتقدير

تم إعداد هذا الدليل وكتابته من قبل:

جينيفر ليفيدج، دكتوراه، مستشفى بوسطن للأطفال

ليندا س. شنايدر، طبيبة، مستشفى بوسطن للأطفال

كارول جي. تيمونز، ممرضة مسجلة، ماجستير في العلوم، ممرضة مجازة ممارسة في طب الأطفال، مستشفى بوسطن للأطفال

ونود أن نشكر المتعاونين معنا على إسهاماتهم القيمة في وضع الدليل:

كريستين كوري، طبيبة، مستشفى بوسطن للأطفال

صوفيا ديلاو، طبيبة، مستشفى بوسطن للأطفال

ويندي إيلفوسون، أخصائية تغذية مسجلة، أخصائية تغذية مسجلة، مستشفى بوسطن للأطفال

صدف حسين، طبيبة، مستشفى بوسطن للأطفال

ماريلين ج. ليانغ، طبيبة، مستشفى بوسطن للأطفال

كورينا ريا، طبيبة، ماجستير في الصحة العامة، مستشفى بوسطن للأطفال

كما نود أن نشكر المراجعين التاليين الذين شاركوا

وقتهم وخبرتهم لمساعدتنا في تحسين الدليل:

نيكول عكر-غيريل، طبيبة، مستشفى بوسطن للأطفال

إليزابيث س. بورك-روبرتس، ممرضة مسجلة، ماجستير في علوم التمريض، ممرضة مجازة ممارسة في طب الأطفال، مستشفى بوسطن للأطفال

ميغان داي-لويس، ممرضة مسجلة، ماجستير في علوم التمريض، ممرضة مجازة ممارسة في طب الأطفال، مستشفى بوسطن للأطفال

بريتاني إيستي، طبيبة، ماجستير في الصحة العامة، إختصاصي مجاز في سلامة المريض، مستشفى بوسطن للأطفال

جينيفر جينجراسفيلد، ماجستير في علوم التمريض، ممرضة أطفال ممارسة، مستشفى بوسطن للأطفال

جويس هينيبي، ممرضة مسجلة، ممرضة أطفال مجازة، مستشفى بوسطن للأطفال

جون لي، طبيب، مستشفى بوسطن للأطفال

ميغان لويس، ماجستير في علوم التمريض، ممرضة مسجلة، ممرضة مجازة ممارسة في طب الأطفال، مستشفى الأطفال في فيلادلفيا

بيتر ليو، طبيب، كلية الطب في جامعة نورث ويسترن فينبرغ،

شركاء الأمراض الجلدية في شيكاغو

أندرو ماك غينيتي، طبيب، دكتوراه، مستشفى بوسطن للأطفال

مايل مور، ممرضة مسجلة، ممرضة أطفال ممارسة، مستشفى بوسطن للأطفال

جينيفر موير دار، عاملة إجتماعية إكلينيكية مجازة، الصحة اليهودية الوطنية

أليسون سكاليا، ممرضة مسجلة، كالوريوس في علوم التمريض، مستشفى بوسطن للأطفال

راشيل توتيك، دكتوراه، مستشفى بوسطن للأطفال

نحن ممتنون للعناية لمرضى التهاب الجلد التأتبي وعائلاتهم، الذين ألهموا تطوير هذا الدليل وشاركوا ملاحظاتهم ونصائحهم الخاصة بالتأقلم لمساعدتنا في تحسين الدليل.

جدول المحتويات

فهم التهاب الجلد التأتبي

- ١ ما هو التهاب الجلد التأتبي؟
- ٢ ماذا يسبب التهاب الجلد التأتبي؟
- ٣ كيف يعمل العلاج؟

علاج التهاب الجلد التأتبي

- ٤ الاستحمام
- ٥ الترطيب
- ٨ الستيرويدات الموضعية
- ٩ أدوية أخرى
- ١٠ مكافحة العدوى
- ١٢ تجنب المسببات
- ١٤ اللانثان المبللة
- ١٥ استخدام خطة عمل مكتوبة

التحكم بالتهاب الجلد التأتبي

- ١٧ التحكم بدورة الحكّة-الخدش
- ٢١ تحسين النوم
- ٢٣ تعليم الأطفال أن يكونوا جزءاً من العناية بالبشرة
- ٢٦ التحكم بالتهاب الجلد التأتبي في المدرسة
- ٢٧ التعامل مع التحديات العاطفية
- ٣٠ مثال على الصور الموجهة
- ٣١ الحصول على الدعم

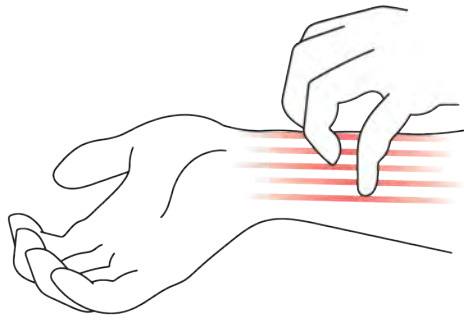
ملحق

- ٣٢ موارد إضافية

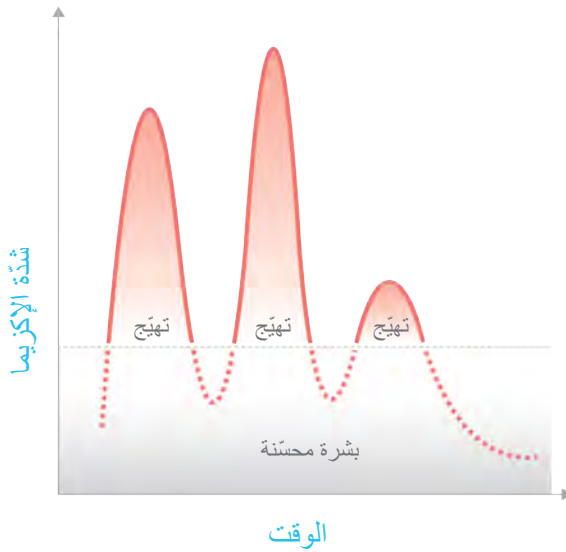


ما هو التهاب الجلد التأتبي؟

النقطة الرئيسية: التهاب الجلد التأتبي هو مرض جلد شائع. يتسبب بجفاف الجلد، واحمراره وبحكة شديدة.



الشكل ١ يظهر التهاب الجلد التأتبي في دورات، مع أوقات يصبح فيها أسوأ (التوهجات) وأوقات يصبح فيها أفضل.



يصاب الناس بالتهاب الجلد التأتبي (ويسمى أيضاً الأكزيما) على أجزاء مختلفة من أجسامهم. يصاب الأطفال عادة على خدودهم ورقبتهم ويديهم وذراعهم الداخلية وخلف الركبتين والكاحلين والقدمين. قد تتغير هذه المواضع مع تقدم الأطفال في السن.

التهاب الجلد التأتبي ليس معدياً. وهذا يعني أنه لا يمكنك الإصابة به من خلال شخص آخر.

إن التهاب الجلد التأتبي يؤثر على حياة الأطفال اليومية. قد تتسبب الحكة بصعوبة النوم وصعوبة الانتباه في المدرسة. يشعر بعض الأطفال بالحرج من بشرتهم أو يشعرون بالتهيج عند الشعور بالتعب والإنزعاج.

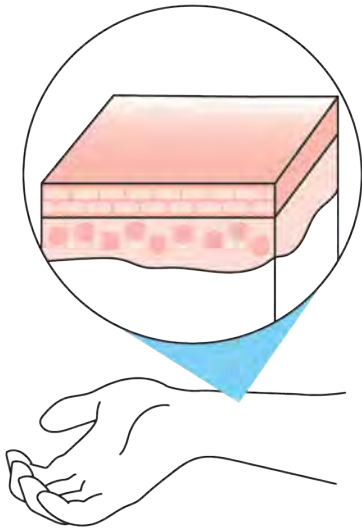
التهاب الجلد التأتبي هو مرض مزمن. وهذا يعني أن المرض قد يستمر مدى الحياة في بعض الأحيان، وأن المرض قد لا يزول نهائياً. يتحسن بعض الأطفال بعد سنين قليلة وتصبح أعراضهم خفيفة عندما يبلغون المدرسة الابتدائية.

يظهر التهاب الجلد التأتبي على شكل دورات. في بعض الأحيان تسوء الأمور (تسمى التوهجات) وفي بعض الأحيان تتحسن الأمور (انظر الشكل ١). لا يوجد دواء لالتهاب الجلد التأتبي. ولكن خطة جيدة للعناية بالبشرة واستخدام الأدوية من الممكن أن يساعد في تحسين البشرة ومعالجة التوهجات بسرعة. من المهم أن تأخذ طفلك في مواعيد منتظمة إلى طبيبه أو ممرضه.

ماذا يسبب التهاب الجلد التأتبي؟

الشكل ٢ يحافظ الجلد الصحي على بقاء الماء داخل الجسم ويبقي الأشياء التي تزعج البشرة خارجها. في حالة التهاب الجلد التأتبي، لا يكون الحاجز الجلدي بنفس القوة.

بشرة صحية

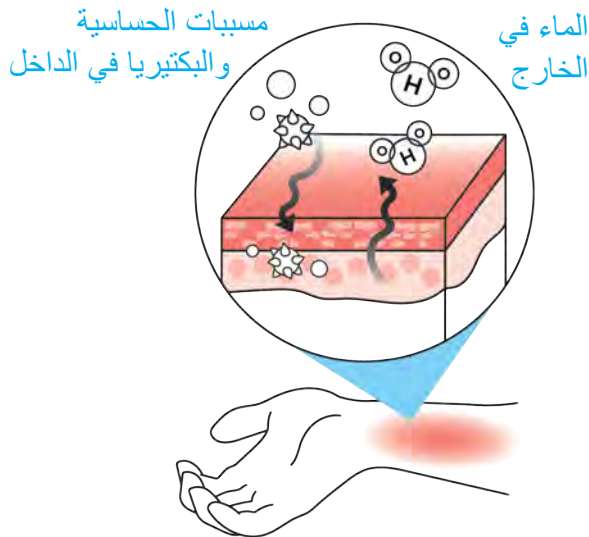


النقطة الرئيسية: التهاب الجلد التأتبي هو نوع من الأكزيما يسببه كلا من الجينات والمسببات في البيئة.

ينطوي التهاب الجلد التأتبي على تغييرات في كيفية عمل الجلد والجهاز المناعي (حماية جسمنا من الجراثيم والمرض). الأطفال الذين يعانون أفراد عائلاتهم من التهاب الجلد التأتبي أو الربو أو حمى القش (حساسية للأشياء الموجودة في البيئة) هم أكثر عرضة للإصابة به.

في البشرة الصحية، تعمل الطبقة العليا من الجلد كجدار حجري (انظر الشكل ٢). خلايا الجلد تكون مثل الطوب. البروتينات والدهون الموجودة في الجلد تبقي الطوب متماسكًا وتشكل ختم (مثل الملاط). يحافظ الحاجز الجلدي الحامي على بقاء الماء داخل الجسم ويبقي الأشياء التي تزعج البشرة خارجها.

بشرة التهاب الجلد التأتبي



في حالة التهاب الجلد التأتبي، لا يكون الحاجز الجلدي بنفس القوة. وقد لا تنتج هذه البشرة ما يكفي من البروتينات والدهون مقارنة مع ما تنتجه بشرة الآخرين إلى الحد الذي قد يؤدي إلى فتح الفجوات بين خلايا البشرة. وهذا يعني ما يلي:

- يفقد الجلد الماء ويصبح جافًا.
- فالأمور التي تهيج الجلد (مثل الصابون الخشن) أو تتسبب في تفاعل تحسسي (مثل اللقاح الشجري) تدخل إلى الجلد بسهولة أكبر. ويُفترط جهاز المناعة في التفاعل ويطلق مواد كيميائية تسبب الالتهابات أو احمرار الجلد أو التسبب بالحكة.
- يمكن أن تنتقل البكتيريا والفيروسات بسهولة أكبر وتتسبب في الإصابة بالعدوى.

الخدش يتسبب بتحطيم الحاجز الجلدي أكثر. ويسمى ذلك دورة الحكة-الخدش.

كيف يعمل العلاج؟

الشكل ٣ يساعد علاج كل مكونات التهاب الجلد التأتبي على إبقاء الأعراض تحت السيطرة.

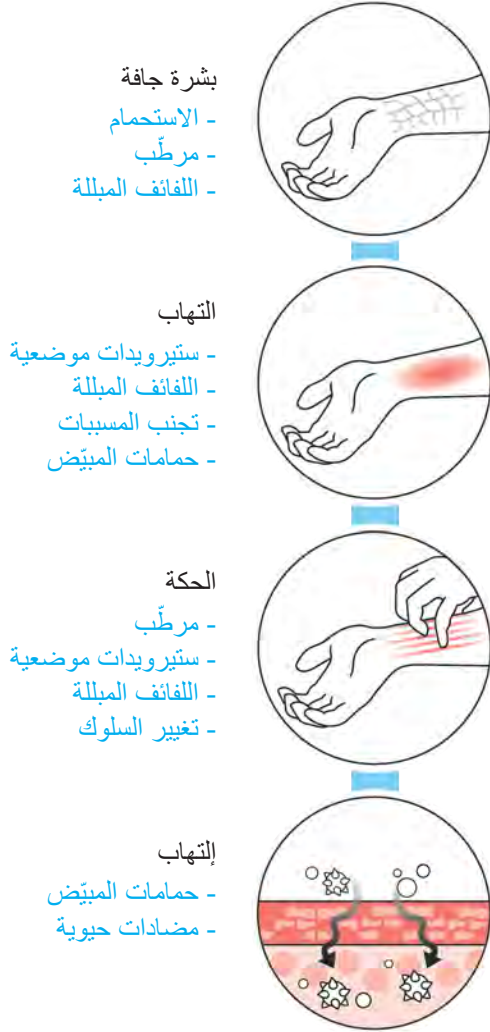
النقطة الرئيسية: لا يوجد علاج لالتهاب الجلد التأتبي، ولكن العلاج قد يبقي الأعراض تحت السيطرة.

تعمل أجزاء مختلفة من خطة العلاج معًا لإصلاح الحاجز الجلدي ومعالجة ٤ أجزاء رئيسية من المرض (راجع الشكل ٣):

- بشرة جافة
- التهاب (نتاج عن استجابة الجسم للالتهابات ومسببات الحساسية)
- الحكّة
- الإلتهاب

سيعلمك طبيب طفلك أي علاجات ستستخدمها لطفلك. من المهم اتباع إرشاداتهم. عندما تستخدم الأسر سوى بعض العلاجات، فإن البشرة لا تتحسن بنفس القدر. تحدث مع موفر الرعاية لطفلك إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف بخصوص أي من هذه العلاجات.

يشرح القسم التالي من هذا الدليل (علاج التهاب الجلد التأتبي) كل علاج من العلاجات المختلفة ويقدم نصائح لتسهيل عملية معالجتها.



الاستحمام

النقطة الرئيسية: تساعد الحمامات في إعادة الرطوبة إلى البشرة. كما تزيل الحمامات القشرة وتغسل المهيجات من عن الجلد ويمكن أن تساعد على تهدئة البشرة التي تُشعر بالحكة.

- ضع مرطباً على بشرة طفلك الرطبة بعد الاستحمام مباشرة، في غضون ٣ دقائق أو أقل، وذلك لمنع الرطوبة من التسرب.
- قد يوصي موفر خدمة طفلك بإضافة كمية صغيرة من المبيض إلى الحمام. قد يساعد ذلك في الوقاية من عدوى الجلد والحد من الالتهابات. راجع القسم الخاص بمكافحة العدوى للحصول على مزيد من المعلومات.

- حوض السباحة للأطفال يمكن أن يكون بديل مرح للحمامات التقليدية خلال الطقس الدافئ.

نصائح للاستحمام

- يجب أن يوضع طفلك في ماء فاتر لمدة تتراوح بين ٥ و ١٠ دقائق كل يوم، أو كما يوصي مقدم الخدمة. ولا ينبغي لهم أن يتعرضوا للدرّ الساخن لفترة طويلة. قد تُشعر تلك بالارتياح لأنها توقف الحكة لفترة قصيرة، ولكنها تجفف الجلد وتجعل التهاب الجلد التأتبي أسوأ.

- استخدم منظفات خفيفة وخالية من الصابون، مثل منتج Cetaphil® الخفيف لتنظيف البشرة أو منتج Vanicream™. منتج غسل الجسم وشامبو من نوع Cerave® هو خيار جيد للأطفال الرضع. الغسل بالماء العادي مناسب أيضاً.

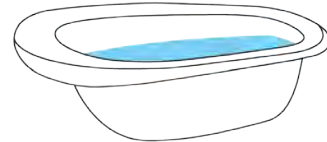
- ابتعد عن الصابون وحمامات الفقاعات والمنتجات ذات العطر أو المكونات الغذائية أو المكونات النباتية/الزهرية (مثل الخزامى وزيت شجرة الشاي والكوكا ميدوبروبيل بيتاين وكاليندولا). بإمكان هذه أن تزعج الجلد. كما قد يؤدي "صابون الأطفال" إلى تهيج البشرة.

- بعد الاستحمام، جفف الجلد برفق بواسطة منشفة. يؤدي التجفيف الزائد إلى إزالة الماء من البشرة. لا تفرك الجلد. إن الفرك يشبه "الخدش في الخفاء".

من المهم جداً وضع مرطب على البشرة مباشرة بعد أن ينتهي طفلك من الاستحمام أو الدش. إن الاستحمام أو استخدام الدش من دون ترطيب بعد ذلك يمكن أن يجفّف البشرة. يساعد استخدام المرطب في منع تسرب الماء وإصلاح الحاجز الجلدي. ويطلق على تلك الطريقة اسم "النعق ومنع التسرب" (انظر الشكل ٤).

الشكل ٤: طريقة النقع ومنع التسرب

انقع في الماء



انقع في حوض الاستحمام لمدة تتراوح بين ٥ و ١٠ دقائق باستخدام ماء دافئ (غير ساخن). استخدم منظفاً لطيفاً ولا تفرك البشرة.

منع التسرب



ضع دواء مرطب موصى به من قبل موفر الرعاية. حاول وضع المرطب في غضون ثلاث دقائق من التجفيف بلطف.

ترطيب البشرة

النقطة الرئيسية: تبقى المرطبات الماء في الجلد وتساعد في إصلاح حاجز الجلد. يمكن أن تساعد الجلد على الشعور بحاجة أقل للحكة.

تحبس المرطبات الماء في الجلد حتى لا يجف. تساعد المرطبات أيضاً في إصلاح حاجز الجلد وإبقاء أشياء مثل مهيجات البشرة ومسببات الحساسية والبكتيريا خارج الجسم.

يتم تصنيف المرطبات على أساس كمية الزيت والماء الموجودة فيها.

- المراهم هي أكثرها كثافة، وهي تحتوي على أكبر قدر من الزيت. عادة ما تكون هذه المراهم الأفضل للأشخاص الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي، لأنها تقوم بأفضل وظيفة لمنع تسرب الماء في الجلد.
- وهناك بعض الكريمات مع المكونات المضافة (مثل السيراميدات) التي أيضاً تحافظ على الماء بشكل جيد.
- إن الغسول هي الأكثر رقة ولا تناسب أبداً الأشخاص الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي.

غسول ✘	كريم ✓	مرهم ✓✓
أكثر محتوى ماء	خليط من الزيت والماء	أكثر محتوى زيت
ليس جيداً جداً في إبقاء الماء في الجلد	تحسس أقل	الأفضل للحفاظ على الماء في البشرة
يحتوي على الكحول ويمكن أن يجفف الجلد		أقل عرضة للحرق/اللدغ

إن منتجات العناية بالبشرة "الطبيعية" أو "العضوية" تؤدي في بعض الأحيان إلى تدهور حالة الجلد. يمكن أن تتسبب المكونات النباتية أو الغذائية في تهيج الجلد. قد يؤدي استخدام هذه المكونات على الجلد المهيج أيضاً إلى أن يطور طفلك حساسيات إضافية لاحقاً.



ترطيب البشرة

كيفية وضع المرطب

- استخدم ملعقة للحصول على مرطب من الأوعية حتى لا تنتقل البكتيريا من يديك إلى الحاوية.
- إذا كان طفلك يستخدم دواء جلدي مثل الستيرويد الموضعي، فقم بوضع الدواء أولاً. ثم ضع المرطب فوقه.

الشكل • اختيارات جيدة للمرطبات



أنواع المرطبات

- تجنب المرطبات التي تحوي العطور والكحول والصباغ ومكونات النبات/ الزهور ومكونات الطعام (بما في ذلك الزيوت المستخرجة من أنواع الجوز).
- تشمل الخيارات الجيدة للمراهم والمرطبات الأكثر كثافة Hydroplatum®، و Vaniply™، ومرهم CeraVe®، و Aquaphor®، و Vaseline® (راجع الشكل ٥).
- تشمل الخيارات الجيدة للكريمات Vanicream™، وكريم ترطيب CeraVe®، وكريم Cetaphil®، و Eucerin®.
- كما يمكن أن يساعد الزيت المعدني في ترطيب فروة الرأس للرضع الذين يعانون من التهاب الجلد الريدي أو "جلبة المهد".
- قد يفضل طفلك بعض المرطبات أكثر من غيرها. لا بأس بتجربة أنواع مختلفة.
- اسأل دائماً مقدم الرعاية لطفلك إذا كانت لديك أسئلة حول ما إذا كان منتج معين للعناية بالبشرة خياراً جيداً لطفلك.

متى تستخدم المرطب

- ضع مرطب البشرة مرتين في اليوم على الأقل، حتى عندما تكون بشرة طفلك سليمة. ذلك يساعد على ابقاء الحاجز الجلدي متماسكاً. من المفيد استخدامها بشكل متكرر خلال النهار، خاصة عندما يكون طفلك في حالة تهيج.
- ضع المرطب دائماً بعد استحمام طفلك أو غسل يديه لمنع تسرب الماء من الجلد.
- إذا كان طفلك رضيعاً أو صغير العمر: استخدم مرطب بعد كل تغيير حفاظ. هذه طريقة جيدة لتذكر الترطيب بما فيه الكفاية.
- تأكدي من أن يكون لطفلك مرطب إضافي في الرعاية النهارية أو المدرسة لاستخدامه على مدار اليوم. خذ بعين الاعتبار استخدام زجاجات بحجم السفر للاحتفاظ بها في مكاتب الدراسة أو حقائب الظهر.

الستيرويدات الموضعية

النقطة الرئيسية: الستيرويدات الموضعية هي أدوية تساعد في علاج الالتهابات بحيث تكون البشرة أقل احمراراً ومسببةً للألم ومسببةً للحكة.

لا تقارن "النسبة المئوية" من الستيرويد الموضعي مع دواء آخر. تختلف النسب المئوية لكل دواء. على سبيل المثال، نسبة بروبيونات كلوبيتوسول ٠,٠٥٪ أقوى بكثير من نسبة بروبيونات هيدروكورتيزون ٢,٥٪.

لا تستخدم الستيرويدات الموضعية لفترة أطول من الموصى بها أو على أجزاء من الجسم لم يوصى باستخدامها عليها.

هل الستيرويدات الموضعية آمنة للاستخدام؟

إن الستيرويدات الموضعية تكون آمنة عندما تتبع توجيهات حول كيفية استخدامها قدمها موفر الرعاية لطفلك. لدينا جميعاً ستيرويدات في جسمنا لمكافحة الالتهابات والحفاظ على صحتنا. تم تطوير الستيرويدات الموضعية لنسخ هذه العملية وهي مألوفة لأجسامنا. فهي تعمل بشكل جيد لشفاء البشرة وجعل طفلك يشعر بتحسن. إن علاج التهيج مبكراً قد يعني استخداماً أقل للستيرويدات الموضعية مقارنة مع الانتظار إلى أن يصبح التهيج أسوأ. تحدث مع موفر الرعاية لطفلك إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف بخصوص أدوية طفلك.

الشكل ٦ تساعد الستيرويدات
الموضعية في علاج
الالتهابات وتعطي الجلد
فرصة للشفاء.



"موضعي" تعني شيئاً يوضع على الجلد. الستيرويدات الموضعية هي أدوية تساعد في علاج الالتهابات بحيث تكون البشرة أقل احمراراً ومسببةً للألم ومسببةً للحكة (أنظر الشكل ٦).

تتواجد الستيرويدات الموضعية تبعاً لعيارات مختلفة. سيعلمك طبيب طفلك أي ستيرويدات موضعية ستستخدمها لطفلك. ذلك يتوقف على عمر طفلك، والجزء من جسده، وشدة التهاب الجلد التأتبي.

نصائح لاستخدام الستيرويدات الموضعية

اتبع التوجيهات التي يزودك بها مقدم رعاية طفلك حول استخدام الستيرويدات الموضعية. تأكد من أنك تفهم:

- أجزاء الجسم التي يجب استخدام الستيرويدات الموضعية عليها، وأين لا تستخدم
- ما هي الكمية التي ستستخدمها
- مدة استخدامها

ضع كمية صغيرة بلطف على البقع الحمراء أو تلك الظاهرة أو تلك التي تتسبب بالحكة مرتين في اليوم (أو كما أوصى موفر رعاية الطفل).

اغسل يديك قبل وبعد مسح الستيرويدات الموضعية.

لا تستخدم الستيرويد الموضعي كمرطب. سيظل طفلك بحاجة إلى مرطب مرتين في اليوم على الأقل بالإضافة إلى الستيرويد الموضعي. إمسح المنشط الموضعي دائماً أولاً ثم إمسح المرطب فوقه.

أدوية أخرى

يستطيع موفر الرعاية لطفلك أن يتحدث معك عن الأدوية التي قد تساعد طفلك.

أدوية موضعية أخرى لعلاج الإلتهاب

هناك بعض الأدوية الموضعية التي تعالج الإلتهاب والحكة ولكنها ليست ستيرويدات موضعية. يمكن استخدام هذه الأدوية في كل مناطق البشرة. ويمكن استخدامها لفترات طويلة من الوقت. ومن أمثلة هذه الأدوية ما يلي:

- كريم بيمكروليموس (Elidel®)
- مرهم تاكروليموس (Protopic®)
- مرهم كريزابورال (Eucrisa®)

وقد تتسبب هذه الأدوية الموضعية في بعض الأحيان بقليل من اللدغ أو الحرق. وعادة ما يحدث هذا بشكل أقل بعد الأيام القليلة الأولى. وتجد العديد من الأسر أن تبريد هذه الأدوية في البراد قد يساعد في تخفيف ردة الفعل.

دوبيلوماب

إن دوبيلوماب (دوبيكيشنت) عبارة عن دواء "بيولوجي". إن الأدوية البيولوجية توقف جزءاً معيناً من الجهاز المناعي. يستخدم دوبيلوماب لحالات التهاب الجلد التأتبي المعتدلة إلى الشديدة التي لم تتحسن من خلال العلاجات الأخرى. هو يمنع الجهاز المناعي من المبالغة في رد الفعل والتسبب بالإلتهاب والحكة. يتم إعطاء دوبيلوماب في المنزل عن طريق الحقن ("الطلاقات") تحت الجلد.

ويجري تطوير علاجات جديدة للإلتهاب الجلد التأتبي. يستطيع موفر الرعاية لطفلك أن يتحدث معك عن الأدوية التي قد تساعد في هذه الحالة.

مكافحة العدوى.

النقطة الرئيسية: من المرجح أن تحصل العدوى أكثر في حالة التهاب الجلد التأتبي، لأن الحاجز الجلدي لا يكون بنفس الفعالية.

الشكل ٧ يتواجد المبييض بتركيز عادي (٦٪ هيبوكلوريت الصوديوم) وفي شكل مركز. يعتمد مقدار المبييض الذي تستخدمه على تركيز وحجم حوض الاستحمام. إذا كنت تملأ نصف حوض الاستحمام فقط، فيمكنك استخدام نصف كمية المبييض.



مبييض بقوة عادية



مبييض مركز

مبييض بقوة عادية:

بالنسبة إلى حوض الاستحمام الكامل (حوالي ٤٠ جالوناً)، أضف نصف كوب من المبييض.

بالنسبة إلى حوض الرضّع، أضف ملعقة صغيرة من المبييض لكل جالون من الماء.

مبييض مركز:

بالنسبة إلى حوض الاستحمام الكامل (حوالي ٤٠ جالوناً)، أضف ثلث كوب من المبييض.

بالنسبة إلى حوض الرضّع، أضف نصف ملعقة صغيرة من المبييض لكل جالون من الماء.

إصابات الجلد تجعل التهاب الجلد التأتبي أسوأ ويكون علاجه أكثر صعوبة. من المهم منع العدوى بالبشرة وتحديدًا وعلاجها.

كيف يساعد الاستحمام بمياه تحوي مبيضات؟

يساعد الاستحمام بمياه تحوي مبيضات مخففة على التخلص من البكتيريا الموجودة على البشرة. قد يساعد الاستحمام بمياه تحوي مبيضات في الوقاية من إصابات البشرة وعلاجها. كما قد يساعد الاستحمام بمياه تحوي مبيضات في تخفيف الالتهابات. تستطيع معالجة الحكّة وتخفيف الحاجة للأدوية الموصوفة.

الاستحمام بمياه تحوي مبيضات آمنة، حتى للأطفال الرضّع. إن الاستحمام بمياه تحوي مبيضات يشبه السباحة في حوض سباحة يحتوي على الكلور.

توجيهات الاستحمام بمياه تحوي مبيضات

- ١ املأ حوض الاستحمام بماء فاتر.
- ٢ أضف مبييضًا وامزجه بماء الحوض (راجع الشكل ٧).
- ٣ دع طفلك ينتقع في ماء الحوض لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة. لا يجب أن ترشّ جسم طفلك بالماء بعد وضعه في حوض الاستحمام الذي يحوي المبييض، ولكن يمكنك غسل البشرة إذا كانت جافة.
- ٤ بعد الاستحمام، جفف الجلد برفق بواسطة منشفة.
- ٥ قم باستخدام الأدوية والمرطب بينما لا يزال الجلد رطبًا (في غضون ٣ دقائق).

نصائح لاستخدام مبيضات مياه الاستحمام

- تشمل العدوى البكتيرية الشائعة الإصابة بعدوى بكتيريا ستافيلوكوكوس أوريوس المقاومة للميثيسيلين (MRSA)، وبكتيريا ستافيلوكوكوس أوريوس الحساسة للميثيسيلين (MSSA) والستربتوكوكوس.
- العدوى الفيروسية الشائعة تشمل فيروس الهربس البسيط، الفيروس الكوكساجي والمليساء المعدية.
- علامات إصابة الجلد بالعدوى:
 - الأماكن المفتوحة أو التي تنزح أو المتقرشة
 - رائحة كريهة
 - تحاديب صغيرة مليئة بسائل شفاف أو قيح
 - تفاقم الاحمرار
 - الألم أو الأوجاع
 - تبدو البشرة "مختلفة" عن التهاب الجلد التأتبي العادي
 - إذا كان جلد طفلك مصاباً، فقد يصف لك موفر الرعاية:
 - مضاد حيوي موضعي (يوضع على البشرة). موبيروسين (بكتروبان®) هو مرهم مضاد حيوي قد يتم وصفه للمواضع الصغيرة المصابة في الجلد. تحدث مع موفر الرعاية لطفلك عن أي أدوية تستخدمها على جلد طفلك. قد تسبب بعض أنواع المراهم المضادة للبكتيريا التي تشتريها من دون وصفة طبية (مثل نيوسبورين®) تفاعلات وقد لا يوصى بها.
 - مضاد حيوي أو دواء مضاد للفيروسات يؤخذ عن طريق الفم (قرص أو سائل فموي). ومن الأهمية بمكان أن نعطي هذا الدواء ما دام مقدم الرعاية لطفلك يوصي بذلك وعدم التوقف مبكراً.
- استخدم مبيضات مياه الاستحمام مرتين في الأسبوع على الأقل لمعالجة التهيجات.
- تجنب استخدام المبيض الذي يحوي العطر. على سبيل المثال، تتوفر بعض مواد التبييض التي تحوي رائحة الخزامى.
- حاول نقع جسم طفلك بالكامل من الرقبة إلى الأسفل. يمكنك استخدام قطعة قماش رطبة (مغمسة في مياه الحمام) لتغطية أكتافه ورقبته ووجهه ورأسه. من الآمن أن يتبلل رأس طفلك .
- إذا كان رضيعك أو طفلك الصغير يجلس في الحوض وليس مغموراً بالكامل بالمياه: اسكب الماء من الحوض على الجلد الذي ليس مغموراً بالماء. أو دع طفلك يرتدي قميص أبيض أو ثوب أطفال في الحوض. اسكب الماء على القميص أثناء الاستحمام لإبقاء مزيج المبيض على البشرة.
- إذا لم يكن لديك حوض استحمام، فيمكنك استخدام زجاجة رش للتسبب برذاذ مبيض لاستخدامه قبل أو بعد الاستحمام. بالنسبة لزجاجة رش صغيرة، أضف ١٥، ٠ مل من المبيض لكل كوب من الماء. يمكنك أن تطلب من مقدم رعاية أو صيدلاني طفلك استخدام محقنة سعة ١ مل لقياس المبيض. قم بوضع ملصق على زجاجة الرش للتأكد من عدم استخدامها لأي هدف آخر. لا ترش مباشرة على وجه طفلك أو رقبته. قم بالرش على قطعة قماش ثم استخدمها لمسح الوجه والرقبة.

ماذا يجب أن أفعل إذا كان جلد طفلي مصاب بالعدوى؟

- اتصل بموفر رعاية طفلك إذا كنت تعتقد أن بشرة طفلك قد تكون مصابة. قد يمسخ موفر رعاية طفلك بشرته لمعرفة نوع العدوى التي أصيب بها طفلك.

تجنب المسببات

النقطة الرئيسية: بعض الأطفال الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي لديهم أمور محددة تؤدي إلى احتياج الجلد (تسبب تهيج الجلد أو تزيد من التفاقم). يمكن أن يساعد تجنب المسببات على التحكم في التهاب الجلد التأتبي.

الأليفة أو بعد ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق، أو غسل الملابس في مياه ساخنة جدًا لقتل عث الغبار.

- قد يوصي مزود طفلك بأدوية للمساعدة في التحكم في أعراض الحساسية.

إذا كان طفلك يعاني من حساسية الطعام:

حوالي ٣٠٪ من الأطفال الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي لديهم حساسية من الطعام. بالنسبة إلى بعض هؤلاء الأطفال، قد يؤدي تناول الأطعمة التي تسبب لهم حساسية أن تزيد من حالة التهاب الجلد التأتبي. ومع ذلك، لا تؤدي إزالة هذه الأطعمة من النظام الغذائي إلى علاج التهاب الجلد التأتبي. إن العناية الجيدة بالبشرة تحدث الفارق الأكبر. لا تسحب أطعمة من النظام الغذائي لطفلك ما لم يطلب منك مقدم رعايته القيام بذلك. إن تجنب تناول الأطعمة من دون الحصول على المشورة الطبية الجيدة من شأنه أن يؤدي إلى ضعف النمو والتغذية من دون مساعدة حالة التهاب الجلد التأتبي.

- تحدّث إلى موفر الرعاية الخاص بطفلك حول كيفية تجنب الأطعمة التي قد تسبب له الحساسية.

- قد يكون من المفيد مقابلة أخصائي تغذية مسجل لديه خبرة في مجال حساسية الطعام. يمكن لأخصائي التغذية التأكد من أن طفلك يتناول نظامًا غذائيًا متوازنًا ويلبي احتياجاته الغذائية للنمو. يمكنه مساعدتك في العثور على بدائل صحية وممتعة للأطعمة التي يحتاج طفلك إلى تجنبها.

- اسأل موفر الرعاية لطفلك عما إذا كان يجب أن يكون لديه حاقن إبينيفرين تلقائي (Epinephrine) لمعالجة التفاعلات التي تسببها الحساسية.

تختلف المسببات باختلاف الأشخاص. قد لا يتمكن بعض الأشخاص من تحديد أي مسببات. بعض المسببات الشائعة لالتهاب الجلد التأتبي:

- المهيجات (الأشياء التي تسبب تهيج البشرة)، مثل الصابون وحمام الفقاعات ومنظفات الغسيل وبعض الأقمشة (الصوف والبوليستر)
- الحساسية من بعض الأمور في البيئة مثل اللقاح، ووبر الحيوانات (الجلد) واللعب، والعفن، وعت الغبار
- المواد المثيرة للحساسية الملامسة (الأشياء التي تلمس البشرة) مثل العطور أو المكونات النباتية أو الزهورية والنيكل، وهو معدن موجود في المجوهرات والسحابات والأزرار
- درجة الحرارة والرطوبة (الطقس شديد الحرارة أو البرودة أو الطقس الجاف أو الرطب)
- الإجهاد العاطفي (القلق والإحباط)
- المرض/العدوى الفيروسية

للأطفال الذين يعانون من الحساسية

سيساعدك مقدم الرعاية لطفلك في فهم ما إذا كانت الحساسية قد تسبب الإلتهاب الجلدي التأتبي الذي يعاني منه طفلك. قد يقترح أن يلتقي طفلك باختصاصي الحساسية. يستخدم اختصاصيو الحساسية أعراض طفلك وتاريخه وتاريخ عائلته الطبي واختبارات الجلد والدم لمعرفة ما إذا كان طفلك يعاني من الحساسية.

إذا كان طفلك يعاني من الحساسية البيئية:

- اطلب من موفر الطفل تقديم خطة للمساعدة في تجنب الأشياء التي تسبب الحساسية لطفلك. وقد يشمل ذلك إبقاء النوافذ مغلقة أثناء موسم اللقاح، الاستحمام أو تغيير الملابس بعد أن تكون حول الحيوانات

الإستحمام واستخدام الدش

- استخدم منظفات ناعمة وخالية من الصابون. انظر القسم الخاص بالاستحمام للحصول على أفكار.
- تجنب الصابون "العضوي" ومنتجات البشرة التي قد تحتوي على مكونات غذائية أو نباتية/زهورية.

الملابس

- استخدم ملابس ناعمة وملساء لا تحك الجلد أو تخدشه. القطن هو خيار جيد. قد تتسبب الملابس المصنوعة من الصوف أو الفراء الإصطناعي أو البوليستر في تهيج البشرة.
- إذا كان طفلك يعاني من التهاب الجلد التأتبي على رقبته، فتجنب وضع القلادة وحاول إبعاد شعره عن رقبته. يساعد تجديل الشعر الطويل في الليل على إبعاد الشعر عن الرقبة وبعيداً عن البشرة المرطبة.

في المنزل

- استخدم تكييف الهواء أو المراوح خلال الطقس الحار.
- تجنّب المنتجات التي تحتوي على عطور، مثل المرطّب المعطر والمنظّف ومنظّف الغسيل وملين الأقمشة وأوراق النشافة.
- تجنب المنتجات المعطرة في المنزل مثل الشموع والبخور ومعطرات الهواء الكهربائية وبخاخات الغرف.
- اغسل الحيوانات المحشوة المفضلة أسبوعياً على الأقل في مياه ساخنة جداً. ضعها في مجفف لقتل عث الغبار والمواد المسببة للحساسية الأخرى.
- أحضر الوسائد الخاصة بك أو الأغطية التي تحمي من عث الغبار التي تستخدم مرة واحدة أثناء السفر.

نصائح للرياضة

- ألبس طفلك طبقة أساسية من الملابس تحت التجهيزات الرياضية التي تحتك بالجلد.
- يجب أن يستحم طفلك أو يستخدم الدش في أقرب وقت ممكن وأن يستخدم مرطّب البشرة بعد ممارسة الرياضة أو أي أنشطة أخرى تؤدي إلى التعرق.
- إذا لن يتمكن طفلك من الاستحمام أو استخدام الدش على الفور بعد ممارسة الرياضة، فمن المفيد إحضار ملابس للتبديل حتى لا يضطر إلى البقاء في ملابس تعرّق بها.
- رشّ جسم طفلك بالماء جيداً بعد السباحة في حوض السباحة أو المحيط. أحضر معك حاويات مرطّب بحجم حاجات السفر لاستخدامها بعد التحفيف.
- اغسل الملابس الرياضية غالباً بالماء الساخن واشطفها مرتين.
- رشّ المعدات الرياضية القريبة من الجلد (مثل اللاصقات) بمحلول مبيّض مخفف (ملعقة صغيرة من المبيّض لكل جالون من الماء). ثم اشطفها جيداً. اتركها تجفّ قبل توضيبيها.

اللفائف المبللة

النقطة الرئيسية: تُستخدم اللفائف المبللة لمساعدة البشرة عن طريق لفها في طبقة رطبة واقية.

تساعد اللفائف في:

- الحفاظ على بقاء الماء في البشرة
- المساعدة على جعل البشرة أقل تسببًا للحكة
- مساعدة الأدوية على العمل بشكل أسرع لشفاء البشرة
- حماية البشرة من الخدش
- الحفاظ على راحة طفلك حتى يتمكن من النوم بشكل أفضل

يستخدم بعض الأشخاص الملابس القطنية النظيفة كغلاف رطب، مثل ثياب الأطفال أو البجامة. يمكنك استخدام قفازات قطنية أو جوارب طويلة لأيدي طفلك وأقدامه. يستخدم أشخاص آخرون الشاش الرطب. سيعلمك موفر رعاية طفلك أي علاجات ستستخدمها لطفلك.

تعمل اللفائف المبللة بشكل أفضل لمساعدة البشرة في الليل. قم بوضع اللفائف فور استحمام طفلك وبعد وضع الدواء الموضعي والمرطب. وهذا من شأنه أن يساعد في الإبقاء على الرطوبة ويساعد الأدوية على العمل بشكل أفضل بين عشية وضحاها.

في بعض الأحيان يوصي موفرو الرعاية بأنواع أخرى من اللفائف. على سبيل المثال، أحذية أوننا (Unna Boot) هي ضمادة أكسيد الزنك ملفوفة حول الساق والقدم. وهي مصنوعة من الشاش الذي تم نقعه بأكسيد الزنك والزيت المعدني لمساعدة البشرة على البقاء رطبة والشفاء.

سيعلمك طبيب طفلك أي لفائف ستستخدمها. راجع الشكل ٨ حول كيفية استخدام اللفائف المبللة.

إن اللفائف المبللة آمنة ولن تتسبب في مرض طفلك.

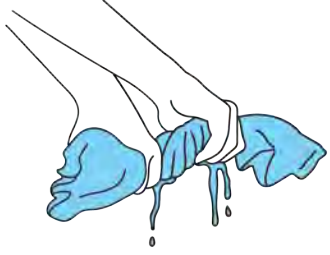
الشكل ٨ توجيهات اللفائف الرطبة: اقطع جورب قطني طويل من منطقة أصابع القدم لتوفير لفائف للركبتين أو المرفق. اقطع فجوات لأصابع اليد في الجارب القطني الطويل إذا كان طفلك يحب تحريك أصابعه أثناء ارتداء اللفائف اليدوية.

الخطوة ١



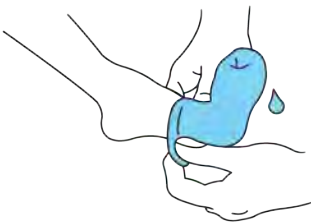
ضع الدواء الموصوف في مناطق الحكة الحمراء ثم ضع المرطب.

الخطوة ٢



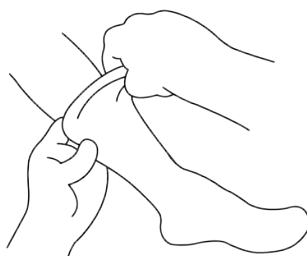
انقع اللفائف في الماء الدافئ واعصر منها الماء الإضافي حتى تصبح رطبة قليلاً.

الخطوة ٣



ضع اللفافة المبللة على البشرة.

الخطوة ٤



ضع طبقة من ملابس جافة على اللفافة المبللة.

أفكار لتضمين العناية بالبشرة في روتينك اليومي:
احتفظ بمجموعة كاملة من المرطبات والأدوية
الموصوفة في كل منزل إذا كان طفلك يقيم في
منازل مختلفة خلال الأسبوع. إذا كنت تعلم أن
طفلك سينام في وقت متأخر من الليل أو في مكان
بعيد عن المنزل، فعليك أن تستحمه وأن تقوم
بعناية بشرته في وقت مبكر من النهار.

استخدام خطة عمل مكتوبة

النقطة الرئيسية: إن خطة العمل المكتوبة عبارة عن مجموعة من التعليمات الصادرة عن مقدم الرعاية لطفلك، والتي تشمل على كل الخطوات اللازمة للتحكم بالتهاب الجلد التأتبي الذي يعاني منه طفلك.

- يتم تخصيص خطة عمل مكتوبة لطفلك. سيساعدك ذلك على فهم:
- ما هي العلاجات التي يجب القيام بها كل يوم، حتى عندما يكون جلد طفلك في حالة جيدة
 - ما هي العلاجات التي يجب القيام بها عندما يتهيج جلد طفلك (إحمرار، حكة)
 - كيفية استخدام أدوية مختلفة للبشرة (أين على الجسم، الكمية التي يجب استخدامها، وكم مرة كل يوم، ومدة استخدامها)
 - متى وكيف يمكنك الاتصال بموفر العناية لطفلك
- تحدث إلى موفر رعاية طفلك عن كيفية التعرف على:
- علامات على تهيج التهاب الجلد التأتبي (تفاقم الحكة، الاحمرار، الجفاف)
 - علامات الإصابة (النزح، القيح، الألم، الحمى أو الجلد الدافئ أو المتورم)
- أنت عضو هام من فريق رعاية طفلك. تأكد من فهم كل جزء من خطة طفلك ومن إمكانية اتباع الخطة في الحياة اليومية. أخبر مقدم الرعاية لطفلك إذا كنت تواجه أي مشكلة في ملء الوصفات الطبية أو العثور على منتجات العناية بالبشرة. تحدث إليه إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف أو مشاكل في تتبع الخطة. يمكنه مساعدتك في وضع خطة تناسب طفلك وعائلتك بشكل جيد.



التحكم بدورة الحكة-الخدش

النقطة الرئيسية: رغم أنّ الخدش يمكن أن يشعرك بالإرتياح في حينه، فإن الخدش واقعيًا يجعل التهاب الجلد التأتبي أسوأ ويؤدّي إلى كثير من الحكّ فيما بعد.

اعثر على طرق لجعل البشرة تشعر بتحسّن بسرعة. وهذا يعني في كثير من الأحيان القيام بشيء ما لتهدئة البشرة. أو قد يعني هذا القيام بأمر ما "يمنع بث رسالة الحكة إلى الدماغ" برسائل أخرى، مثل "رسالة باردة" من قطعة قماش رطبة.

- ضع مرطّب.
- ضع قطعة قماش باردة مبللة أو رزمة باردة ملفوفة بمنشفة فوق منطقة الحكة. إذا استخدمت قطعة قماش رطبة، ضع مرطّب بعد ذلك.
- إمنح ولدك إستحمام أو استخدام الدش لفترة قصيرة.
- انتقل إلى مكان أكثر برودة عندما يكون الجو حارًا.
- ربّت على الجلد أو وضع يدك بإحكام على الجلد بدلاً من الخدش.
- حاول ألا تخدش أو تحك الجلد "لطفلك". قد تكون خدوش أحد الوالدين أكثر نعومةً ولكنه يظل بوسعه أن يحافظ على استمرار دورة الحكة-الخدش.

خطوات للمساعدة بحالة الحكة

زيادة الوعي عن الخدش. أحيانًا تبدو الحكة والحاجة إلى الخدش شديدة جدًا. في أوقات أخرى، قد لا يدرك طفلك حتى متى يقوم بالخدش. قد يخدش الأطفال أنفسهم أكثر في الحالات التالية:

- فهم يشعرون بالإجهاد، كما يحدث قبل الاختبار أو عندما يكون الطفل الصغير في نوبة غضب
- ولا تكون أيديهم مشغولة، كما هو الحال عند مشاهدة التلفاز
- يكون الجلد مكشوفًا، كما هو الحال أثناء تغيير الحفاضات
- إنهم متعبون

يمكن أن تسهل ملاحظة الأنماط في العثور على طرق للتعامل مع الحكة. بعض العائلات تستخدم "إشارة سرية" عندما يقوم الطفل بالخدش، مثل وضع اليد برفق على الكتف. هذه إشارة للطفل والأسرة للقيام بشيء ما لجعل جلده يشعر بالإرتياح.

يقول كثير من الناس الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي أنّ التعامل مع الحكة هو الجزء الأصعب من المرض. الخدش يشعرك بالإرتياح في حينه، فإن الخدش واقعيًا يجعل التهاب الجلد التأتبي أسوأ ويؤدّي إلى كثير من الحكّ فيما بعد. يطلق بعض الأشخاص على هذه الحالة اسم دورة الخدش (انظر الشكل ٩ في الصفحة التالية).

القول لطفلك: "لا تخدش!" لا يساعد عادة. من الصعب للغاية عدم الخدش عندما تشعر بالحكة. قد يشعر الأطفال بالإحباط لأن الآخرين لا يفهمونه أو قد يشعرون بالذنب عندما يقومون بالخدش. وقد يؤدي ذلك إلى تفاقم الأمور سوءاً لأن الإجهاد قد يكون مسببًا. من المفيد أكثر التركيز على ما يمكن لطفلك القيام به عندما يشعر بالحكة.

ابدأ بالعمل كفريق. دع طفلك يعرف أنك تدرك أن الحكة تسبب له انزعاجًا. من الطبيعي أن يرغب في الخدش وأنت غير غاضب منه. أنت تريد أن تعملًا معًا كي تجد طرق أخرى للتعامل مع الحكة بدلاً من الخدش. أثنى على طفلك عندما يتخذ خطوات ليشعر بالتحسّن بدلاً من الخدش.



التحكم بدورة الحكّة-الخدش

خطوات للمساعدة بحالة الحكّة (تابع)

استخدم مصادر الإلهاء. هذا غالباً يعمل على أحسن وجه إذا كانت الحكّة غير شديدة أو بعد أخذ خطوات تجعل الجلد يتحسن.

- قم بعمل شيء ممتع مثل لعب لعبة مع الأصدقاء أو الأهل.
- ارقص على أنغام الموسيقى المفضلة.
- اقرأ كتاباً مفيداً.

تجنب إلحاق الضرر بالجلد.

- للأطفال الرضع والأطفال الصغار: الحفاظ على تغطية البشرة بالملابس الطويلة وملابس الأطفال التي تجعل من الصعب القيام بالخدش يمكن أن يساعد.
- أبقِ أظافر الأطفال وأظافر رجليهم قصيرة، واستخدم مبرد ناعم للأظافر.

أبقِ اليدين مشغولة. إن إبقاء يدي طفلك مشغولتين يعني أنها لن تتجول كثيراً على بشرته. من المفيد إبقاء أغراض التلملم قريباً من طفلك بحيث يستخدمها قبل أن يبدأ خدشه. ضع في اعتبارك مجموعة أوراق وقلم بجوار التلفاز أو كرة إجهاد على مكتبه في المدرسة.

- غني الأغاني مع حركات اليد.
- لعب بمغزل التلملم أو المربع.

اضغط على كرة الاجهاد.

إنسج سوار صداقة.

إنشاء باستخدام كتل أو ليغو (Legos®).

ارسم أو ارسم مخططاً.

العب على آلة موسيقية.

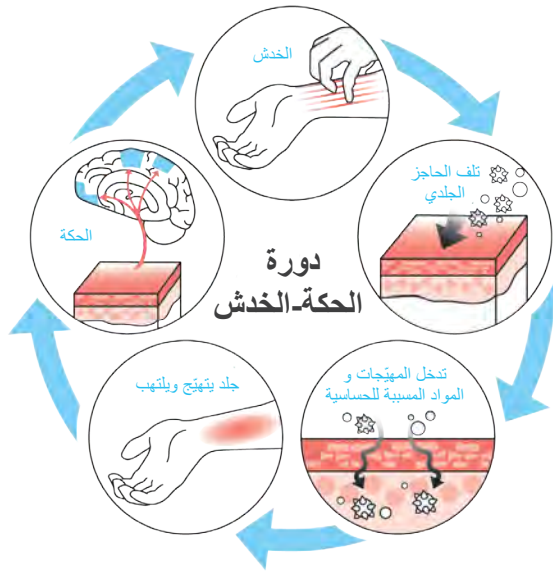
إصنع تصاميم أوريغامي.

قم بالحاكاة أو النسيج المحبوك (كروشييه).

امنح الأطفال الرضع والأطفال الصغار لعبة خاصة تُستخدم فقط أثناء تغيير الحفاض.

خذ بعين الاعتبار الإلكترونيات المحمولة باليد في المواقف الخاصة، كما يحدث أثناء ركوب السيارة عندما يكون من الصعب على الأهل أن يساعدوا في حالة الحكّة.

الشكل ٩ دورة الحكّة-الخدش





تحسين النوم

النقطة الرئيسية: التهاب الجلد التأتبي قد يجعل النوم ليلاً أصعب للأطفال. من المهم اتباع إجراءات جيدة للعناية بالبشرة والنوم.

اتباع الإجراءات المساندة للعناية بالبشرة

العناية المساندة بالبشرة تساعد بسبب:

- يبقى المرطب الماء في البشرة كي تبقى البشرة أقل جفافاً وإحكاكاً خلال الليل.
- تساعد الأدوية التي توضع على البشرة على الشفاء أثناء الليل.
- تبقى اللفائف المبللة على رطوبة البشرة وتمنع الخدش حتى تقل احتمالية دورة الحك-الخدش التي توقظ الطفل .
- يساعد الاستحمام المنتظم مع المبييض في تخفيف الإلتهاب في الجلد الذي يؤدي إلى الحكه.
- استخدم تكييف الهواء ليلاً عندما يكون الطقس دافئاً للمساعدة في الحفاظ على راحة طفلك.
- قد يوصي مقدم الرعاية لطفلك باستخدام مادة مضادة للهيستامين فموياً (عن طريق الفم) خلال الليل. مضادات الهيستامين قد تساعد طفلك على النوم بشكل أفضل. ولكنها لم تثبت قدرتها على المساعدة في حالات الحكه والخدش.

بالنسبة للعديد من الأطفال الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي، فإن الحكه تجعل النوم أكثر صعوبة. قد يصعب على طفلك الخلود إلى النوم وقد يستيقظ أثناء الليل. إذا لم ينام طفلك بشكل جيد، فقد يؤثر ذلك على الحالة المزاجية والسلوك خلال النهار. قد يشعر بالتعب، أو يشعر بالإحباط بسهولة أكبر أو قد يواجه صعوبة في التركيز في المدرسة.

لماذا تبدو الحكه أسوأ ليلاً؟

لكل شخص ساعة داخلية (إيقاع الساعة البيولوجية) التي تساعد على التحكم في الدورات اليومية، مثل وقت النوم والاستيقاظ وحتى التغيرات في الحاجز الجلدي. بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي، قد تؤدي الدورات الطبيعية للجسم إلى المزيد من الحكه في الليل.

نستيقظ جميعاً لفترة وجيزة أثناء الليل كجزء من دورات النوم لدينا. ولكن أغلبنا لا يلاحظ ذلك. بالنسبة للأطفال الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي، قد تحصل الحكه والخدش أثناء فترات الاستيقاظ القصيرة هذه. قد يجعل ذلك من الصعب العودة إلى النوم بمجرد أن تبدأ دورة الحكه-الخدش.

يبدأ الأطفال عادة في النوم بشكل أفضل عندما يكون التهاب الجلد التأتبي تحت سيطرة أفضل. هناك خطوات مهمة يمكنك اتخاذها لمساعدة طفلك على النوم بشكل أفضل.

تحسين النوم

اتبع إجراءات النوم الصحية الروتينية

- دع طفلك يخلد إلى النوم ويستيقظ في نفس الوقت يوميًا بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع. يسهل التحكم في أوقات الاستيقاظ وهي تساعد في ضبط وقت النوم المنتظم.
- تجنب فترات النوم في وقت متأخر من بعد الظهر.

- قم بإعداد روتين منتظم ومريح لوقت النوم يدوم ١٠-٢٠ دقيقة وينتهي في غرفة النوم. هذا الروتين من المحتمل أن يتم بعد العناية المساندة بالبشرة.

وبالنسبة للأطفال الصغار ، قد يتضمن الروتين الأغاني أو الكتب.

بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا

والمراهقين، قد يشمل الروتين القراءة، الاستماع للموسيقى الهادئة أو استخدام تقنيات الاسترخاء.

- تجنب أي وقت على الشاشة لمدة ساعة أو ساعتين قبل النوم واحتفظ بالشاشات خارج غرفة النوم. يمكن أن يجعل الضوء الصادر من أجهزة التلفزيون والهواتف والأجهزة، الأشخاص أكثر تنبّهًا في الليل، مما يزيد من صعوبة النوم. إذا نام طفلك أثناء تشغيل التلفاز، فسيكون من الصعب عليه العودة إلى النوم من دون التلفاز إذا استيقظ ليلاً.

- حافظ على غرفة النوم باردة وهادئة وداكنة. استخدم ضوء ليلي خافت إذا لزم الأمر.
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي والصودا والشاي المنلج ومشروبات الطاقة. تجنب الشوكولاتة وحليب الشوكولاتة في وقت لاحق من المساء.

ساعد طفلك على تعلم النوم بمفرده

عندما يتهيّج جلد طفلك، قد يحتاج أحياناً إلى المزيد من المساعدة في للتمكن من النوم. وبشكل عام، من المفيد مساعدة الأطفال على التعلم أن يناموا بأنفسهم. وإذا كانوا يعتمدون على أهلهم كي يناموا في بداية الليل، فمن الصعب عليهم أن يسارعوا إلى النوم من تلقاء أنفسهم عندما يستيقظون.

لمساعدة طفلك على النوم بشكل مريح:

- كن جزءاً من روتين وقت النوم المريح لطفلك، ولكن اترك الغرفة بينما ما يزال طفلك مستيقظاً.
- احتفظ بجلد طفلك مغطى ببجامة قطنية أو لفائف مبلة (إذا أوصى بذلك مقدم الرعاية لطفلك) لمنع الخدش. ينام بعض الأطفال بقفازات قطنية أو جوارب على أيديهم أو "جوارب وقت النوم" التي تتجاوز ساق الباجاما. ويمكن لصقها على البجاما حتى لا تقع خلال الليل.

- إذا استيقظ طفلك بسبب الحكّة في منتصف الليل، فأعد وضع المرطّب على البشرة أو قم بتهدئتها بواسطة قطعة قماش باردة أو لفائف مبلة. ولكن احرص على أن تكون زيارتك الى غرفته قصيرة.
- لا تستخدم الطعام أو المشروبات كأسلوب لتهدئته إذا استيقظ طفلك ليلاً.

أخبر مقدم الرعاية لطفلك إذا كان يعاني من مشاكل كي ينام، خاصة إذا استمرت مشاكل النوم في الحدوث بعد أن تتحسن بشرته. قد يكون من المفيد مقابلة اختصاصي في النوم أو اختصاصي نفسي لمعرفة المزيد عن علاجات الأخرى التي تساعد على النوم.

تعليم الأطفال أن يكونوا جزءاً من العناية بالبشرة

النقطة الرئيسية: من المهم أن يفهم الأطفال ما هو الإلتهاب الجلدي التأتبي وكيف يعتنون ببشرتهم. سيساعد ذلك بشرتهم على التحسن ويساعدهم على الشعور بمزيد من الثقة.

للأطفال الصغار (من الولادة إلى ٥ سنوات)

يلعب الأهل الدور الرئيسي في العناية بالبشرة. ولكن الأطفال يعملون الآن على حس السيطرة والاستقلال.

يمكن إشراك الأطفال بطرق ممتعة تساعد في التعاون، مثل:

• "الطلاء" على البشرة بمرطب أو المساعدة على فرك المرطب على البشرة.

• لعب لعبة لتسمية أجزاء الجسم أثناء مسح الوالدين للمرطب.

• اللعب بالألعاب أو أقلام تلوين حوض الاستحمام في الحوض

• الاستماع إلى "كتاب استحمام" مميّز في الحوض

• تحويل اللفائف المبللة إلى "قفازات الأميرة" أو "رداء الأبطال الخارقين"

• ارتداء اللفائف المبللة لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة قبل الوضع في السرير أثناء القراءة أو لعب لعبة

يمكن للأطفال أن يتعلموا معلومات بسيطة عن التهاب الجلد التأتبي وعلاجه:

• يساعد المرطب على تخفيف الحكّة

• الاستحمام شبيه "بمشروب للجلد العطشى" حتى لا يشعر الجلد بالجفاف

للأطفال في سن المدرسة (بين ٥ و١٢ سنة)

يمكن أن تكون العناية بالبشرة أشبه بنهج جماعي. على سبيل المثال، يمكن للأطفال:

• وضع مرطب على بقع يسهل الوصول إليها

• إبقاء مرطب البشرة إلى جانب السرير لوضع المزيد منه ليلاً عند الحاجة

• استخدام المؤقت لمعرفة مدة البقاء في حوض الاستحمام

• تعلم ما يجب القيام به للعناية بالبشرة في المدرسة، مثل الذهاب إلى الممرضة للحصول على رزمة باردة أو مرطب إذا شعروا بالحكة

يمكن للأطفال العثور على طرق لجعل العناية بالبشرة أكثر متعة،

مثل الاستماع إلى كتاب مسموع أثناء الاستحمام. إن الاستماع إلى

القليل من سلسلة الكتب كل ليلة من شأنه أن يمنحهم شيئاً يصبون إليه وقت الاستحمام.



المواعيد: من المهم أن يكون الأطفال والمراهقين جزءاً من المواعيد مع موفري الرعاية. يمكن للأهل مساعدة الأطفال في وضع قائمة بالأسئلة والأهداف والمواضيع التي يرغبون في التحدث عنها أثناء مواعيدهم.

تعليم الأطفال أن يكونوا جزءاً من العناية بالبشرة

للمراهقين (١٣ عاماً وما فوق)

يجب على المراهقين:

- فهم خطة العناية بالبشرة (أسماء الأدوية، وظيفة العلاجات، كمية الاستخدام، جدول العناية بالبشرة).
- التحدث مع موفر الرعاية عن منتجات العناية بالبشرة التي تعجبهم أو لا تعجبهم. على سبيل المثال، بعض الأطفال الأكبر سناً والمراهقين يحبون استخدام مرطب أخف كثافة خلال النهار.

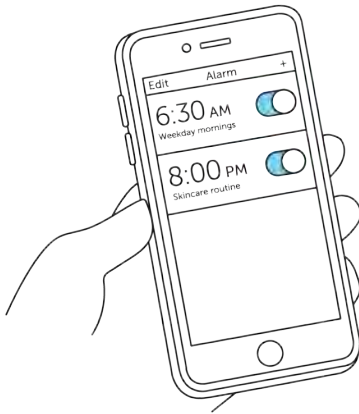
يجب على الأهل:

- أن يقدموا الدعم ويتحققوا بانتظام. يوقف بعض المراهقين العناية بالبشرة عندما تتحسن البشرة، لذا من المهم التحقق عندما تنهيج البشرة وعندما تكون الحالة تحت السيطرة الجيدة.

- راقب المراهقين في المرات الأولى التي يقومون فيها بأمر جديدة، مثل وضع الستيرويدات الموضعية أو إضافة مبيض إلى حوض الاستحمام.
- كن صبوراً لأن المراهقين لن يقوموا بالأمر تماماً في البداية.
- افحص المستلزمات والوصفات الطبية بانتظام لمعرفة ما إذا كانت هناك حاجة إلى إعادة التعبئة.
- قد يكون من المفيد:

- استخدم التذكيرات للعناية بالبشرة، مثل الملاحظات اللاصقة أو تنبيهات الهاتف (راجع الشكل ١٠).
- فتنس عن حلول للعقبات لتحديد وقت العناية بالبشرة في الجداول المزدحمة.
- قم بتطوير نظام يتيح لك معرفة متى تكون المستلزمات منخفضة.

الشكل ١٠ قم بتحديد تنبيه على هاتفك، وضع علامة عليه بحيث تتذكر روتين العناية بالبشرة



التحكم بالتهاب الجلد التأتبي في المدرسة

النقطة الرئيسية: من الأهمية بمكان أن تكون لدينا خطة جيدة لإدارة التهاب الجلد التأتبي لدى طفلك أثناء اليوم المدرسي.

- سوف يكون معلمو طفلك وممرضة المدرسة شركاء في هذه العملية. يمكن للممرضة في المدرسة كتابة خطة محددة لطفلك. تحدّث إلى موفر رعاية طفلك عمّا يجب شمله في هذه الخطة: راجع صفحة تعليم الأسرة الخاصة بـ "التهاب الجلد التأتبي: معلومات للمعلمين".
- تأكد من أن موظفي المدرسة أو الرعاية النهارية على علم بما يلي:
 - الأدوية التي يتناولها طفلك
 - متى يجب وضع المرطّب خلال النهار. قد يكون ذلك وفقاً لجدول زمني منتظم أو عندما يكون طفلك عرضة للحكة.
 - بالنسبة للرضع والأطفال الصغار، قد يضع موظفو الرعاية النهارية المرطّب أثناء تغيير حفاض الطفل.
 - قد يذهب الأولاد الأصغر سناً إلى الممرضة للحصول على المرطّب.
 - قد يذهب الأولاد الأكبر أو المراهقين إلى الممرضة أو يبقون المرطّب معهم في حقيبة الظهر أو خزانة المدرسة الصغيرة.
- خطوات تجنب المسببات. بناءً على حالة ولدك، قد يشمل ذلك:
 - منظّف غير مهيج لغسل اليدين
 - حصائر للأطفال الصغار للجلوس عليها أثناء وقت الحلقة (إذا كان البساط أو مسببات الحساسية ترعجهم)
 - وضع خطة للتهدئة بعد صف التمارين أو الاستراحة إذا كان التعرق مسبباً للتهيج. قد يشمل ذلك المسح بمنشفة ورقية رطبة (ووضع مرطّب عند الحاجة)، استخدام منشفة تبريد أو الحصول على مشروب بارد.
 - إبقاء النوافذ مغلقة أثناء موسم اللقاح (للطلاب الذين يعانون من الحساسية)
 - تغيير الملابس لارتداء زي المدرسة أو ملابس النادي الرياضي
- الاستراتيجيات التي تساعد طفلك على الشعور بتحسن عندما يرغب في الحكّة. شارك ما يعمل بشكل جيد في المنزل وشارك طفلك في وضع خطة مع المعلم والممرضة.
- الحالات الطبية الأخرى ذات الصلة. إذا كان لدى طفلك حساسية من الطعام أو الربو، فتأكد من أن المدرسة لديها خطط لإدارة هذه الحالات.
- لدى بعض الأطفال الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي خطة ٥٠٤ في المدرسة. خطط ٥٠٤ تتأكد من أنّ الأطفال الذين لديهم احتياجات خاصة في مجال الرعاية الصحية يمكنهم المشاركة بالكامل في المدرسة. ويعمل المعلمون والأهل ومقدمو الرعاية الصحية معاً لوضع خطة ٥٠٤. خطة ٥٠٤ هي خاصة بالبرامج التي تتلقى الأموال الفيدرالية، مثل المدارس العامة. تحدث مع موفر رعاية طفلك أو المدرسة إذا كان لديك أية أسئلة حول خطة ٥٠٤.

التعامل مع التحديات العاطفية

النقطة الرئيسية: التهاب الجلد التأتبي يؤثر على أكثر من الجلد. ويمكن أن يؤثر ذلك على عواطف الأطفال وسلوكهم وعلى شعورهم تجاه أنفسهم.

التعامل مع الأسئلة والتأثير

في بعض الأحيان قد يطرح أولاد آخرون أو حتى بالغين أسئلة عن بشرة طفلك. عادةً ما يكون الأطفال الآخرون فضوليين أو يريدون التأكد من أن طفلك بخير. إن مساعدة طفلك على الاستعداد لهذه الأسئلة من شأنها أن تجعله يشعر بثقة أكبر.

ساعد طفلك على ممارسة شرح التهاب الجلد التأتبي. أعطه اسماً وابق الأمر بسيطاً. هذا يعطي الرسالة أنّ لا أحد يجب أن يخاف أو يخجل من التهاب الجلد التأتبي. على سبيل المثال:

- "إنها تسمى التهاب الجلد التأتبي أو الأكزيما. فهي بشرة جافة وتسبب بالحكة".
- "إنه مثل الحساسية. ولا يمكن أن تصاب به".

تأكد من أن طفلك يعلم دائماً أنه يجب عليه إعلام شخص ما إذا كان شخص آخر يتأثر عليه بخصوص بشرته أو أي أمر آخر. ينبغي أن يعرف أنه ينبغي عليه إخبار أحد الوالدين أو المعلم أو الممرضة أو المدرب.

إمدح طفلك على رعايته لجلده. العناية بالبشرة تتطلب الكثير من العمل ويجب أن يشعر طفلك بالفخر بنفسه. حاول أن تكون محدداً بشأن ما يقوم به بشكل جيد. على سبيل المثال:

- "قمت بعمل جيد عندما ساعدت على وضع المرطب".
- "أنا أعلم أنك كنت تشعر بالتعب عندما عدت من حصة الرقص في الليلة الماضية. كنت فخوراً بك عندما استحممت".

اطلب من طفلك أن يأتي إليك بخصوص أي أسئلة أو مخاوف، أو إذا كان يشعر بالحزن. ينبغي على الأطفال أن يعرفوا أنهم جزء من فريق في التعامل مع التهاب الجلد التأتبي.

تذكر أن حياة طفلك هي أكثر بكثير من التهاب الجلد التأتبي. ساعده في العثور على الأنشطة التي يستمتع بها لتقليل التوتر والشعور بالرضا عن نفسه.

قد يشعر الأطفال بالحرج من بشرتهم أو يتعرضون للمضايقة. كما يشعر الكثير من الأطفال بالإحباط بسبب اضطرابهم للعناية بالبشرة. قد يكون الأولاد الصغار أكثر صعوبة للإرضاء أو أكثر تعلقاً عندما يتهيّج الجلد ولا ينامون بشكل جيد. قد يكون الأولاد الأكبر سناً والمراهقون أكثر إنزعاجاً أو حزناً، وقد يجدون صعوبة في التركيز أو يتجنبون قضاء الوقت مع الأصدقاء.

قد يكون الإجهاد العاطفي مسبباً لالتهاب الجلد التأتبي. قد يشكل ذلك دورة متعبة لأنّ المرض يسبب الإجهاد، والإجهاد يؤدي إلى الرغبة في الحك والمزيد من أعراض الجلد.

تعزيز احترام الذات

ساعد طفلك على الإحساس بأنه يتحكم أكثر بالحالة. لا يمكنك أن تجعل التهاب الجلد التأتبي يزول بنفسه. ولكن يمكنك إعادة صياغة الكيفية التي يفكر بها طفلك والأسرة في ما يتعلق بهذا المرض. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول: "في بعض الأحيان قد يتهيّج الجلد، ولكننا نعرف الخطوات اللازمة لمعالجته بسرعة".



التحكم بالتوتر: من الطبيعي أن يشعر الأطفال بالإجهاد أو القلق أو الإحباط في بعض الأحيان. النبا السار هنا هو أن هناك استراتيجيات لمساعدة طفلك على الشعور بالتحكم والشعور بإيجابية أكبر عن نفسه.

التعامل مع التحديات العاطفية

تشمل الطرق الجيدة الأخرى لخفض الاستجابة للإجهاد، **اليوغا والتأمل**.

تستخدم العديد من هذه التقنيات التنفس العميق أو **"التنفس من البطن"**. يستطيع طفلك أيضاً ممارسة التنفس من البطن بمفرده لمساعدة الجسم على الاسترخاء.

هناك الكثير من التنزيلات والتطبيقات والكتب الجيدة لمساعدة الأطفال والمراهقين على تعلم هذه المهارات. النتيجة تكون أفضل عندما يمارسونها بانتظام، حتى عندما لا يشعرون بالإجهاد.

هناك طرق للمساعدة في خفض استجابة الجسم للإجهاد وتخفيف الحاجة للحكة.

إن التصور الموجّه (أو التخيل) هو طريقة لاستخدام الخيال لخلق مشاهد مريحة أو مهدئة في الذهن.

- يمكن أن يساعد ذلك في مواجهة الإجهاد وتشتيت الانتباه عن الحكة. تكون نتيجة التصور أفضل عندما تستخدم كل حواسك لتخيل كل ما تراه أو تسمعه أو تشعر به أو تشمه أو تذوقه في أي موقف.
- قد يتضمن ذلك تخيل مكان مفضل حيث يشعر طفلك بالراحة والسعادة، أو تخيل شلال شفاء أو مرهم سحري يوقف الحكة.
- يعني "الموجه" أن شخصاً ما يقود طفلك خلال العملية (مثل والد يقرأ نصاً أو تسجيلًا).

مثال على التصور الموجّه

النقطة الرئيسية: إن التصور الموجّه هو طريقة تخيل مكان أو حدث باستخدام الحواس. يستجيب الجسم كما لو كنت بالفعل في المكان الذي تتخيله. ويساعد ذلك الأشخاص على الشعور بمزيد من الإرتياح والاسترخاء.

١٠ إلى ١٠، ستطفو السحابة إلى الأسفل ببطء نحو الأرض وتهبط في مكانك المميّز. ١٠، ٩... تطفو نحو مكانك المميّز... ٨، ٧... أنت تتطلع إلى الوصول إلى هناك... ٦، ٥... على وشك الوصول... ٤، ٣... تبدأ بالشعور بالسعادة والاسترخاء... ٢ و ١. أنت في مكانك المميّز.

خذ دقيقة من وقتك للاهتمام بكل ما تراه في مكانك المميّز، مثل المشهد والألوان. ماذا تسمع؟ هل هناك روائح أو أشياء جيدة للتذوق؟ بماذا تشعر - دافئ، برودة، نسيم، حركة؟

مثال على النص

يمكنك البدء بالجلوس أو الاستلقاء بذراعيك على جانبيك واتخاذ وضعية مريحة. (فترة توقف) قد يساعد إذا أغلقت عينيك. (فترة توقف) سنبدأ بأخذ بعض الأنفاس البطيئة والمسترخية. تنفس ببطء عبر أنفك (كما لو كنت تشم رائحة زهرة) وتخرج ببطء عبر فمك (كما لو كنت تنفخ عبر قشة المشروب). تنفس بوثيرة مريحة. مع كل نفس تأخذه، ستشعر بمزيد ومزيد من الهدوء. مع كل نفس تخرجه، ستشعر بمزيد ومزيد من الإسترخاء. والآن بعد أن شعرت بالاسترخاء والهدوء، أريد أن تتخيل نفسك تطفو على سحابة مريحة للغاية. لاحظ مدى جودة الشعور بأنك عائم. اشعر بنفسك مستلقياً على السحابة كسرير ناعم. تطفو السحابة على طول وتأخذك إلى مكان مميّز. مكان مميّز حيث تشعر بالإرتياح والأمان والسعادة. يمكن أن يكون مكاناً سبق لك زيارته، أو مكاناً تريد الذهاب إليه، أو مكاناً في مخيلتك. بينما أحتسب ببطء من

يتضمن النص أدناه القيام "برحلة إلى مكان مميّز". من المفيد التحدث مع طفلك مسبقاً عن مكان مميّز يودّ زيارته خلال التمرين.

- قد يكون ذلك مكاناً حقيقياً أو حالة واقعية، مثل مدينة ملاهي أو ركوب الأمواج على الشاطئ.
- أو قد تكون حالة وهمية أو أمراً قد يرغب في القيام به، مثل ركوب سفينة فضائية أو تسجيل هدف المباراة العالمية.

يمكنك تغيير النص بحيث يناسب عمر طفلك

واهتماماته. ساعده على التفكير في مكانه المميّز باستخدام كل حواسه. ما الذي يراه أو يسمعه أو يشمه أو يشعر به أو يتذوقه؟ اختر مكاناً هادئاً مريحاً ووقت لن تتعرض به للإزعاج لممارسة التصور الموجّه. استخدم صوتاً هادئاً ووثيرة مريحة. كلما كثرت تمرينات طفلك، كان من الأسهل عليه تخيل مكانه المميّز والشعور بالاسترخاء!

فوقك. ضع أخمص قدميك في الماء. إنها درجة الحرارة المناسبة وتقرر الدخول. الماء يشعر بكثير من الراحة. ذلك يهدئ بشرتك ويشعرك بالإرتياح التام. أنت تضع يدك في الماء وتقوم بدفقة خفيفة. ستلاحظ النمط الذي يسببه الدفع على سطح الماء. أمامك، ستلاحظ بعض الأسماك البرتقالية البراقة التي تسبح، كما لو كانت ترغب في أن تقول مرحباً. والآن، خذ بعض الوقت للاستمتاع بالمياه. يمكنك المشي قدر ما تريد، أو السباحة أو الطفو في الجدول. خذ كل الوقت الذي تحتاج إليه. عندما تخرج، ستشعرك الشمس بالدفء والراحة. أنت تشعر بالإرتياح التام.

نهاية تؤدي الى النوم
في لحظة، ساعد تنازلياً من ١٠ إلى ١. عندما أصل إلى ١، سيبدأ جسمك بالتوجه نحو النوم. قد لا تنام على الفور، ولكن هذا مقبول. سيكون جسمك مرتاحاً وجاهزاً للاسترخاء. ١٠ ... ٩ ... ٨ ... الشعور بالهدوء والاسترخاء، ٧ ... ٦ ... ٥ ... مرتاح وجاهز للنوم. ٤ ... ٣ ... ٢ ... المزيد والمزيد من الاسترخاء و ١ ... التوجه إلى النوم.

مثال لشلال مكان مميز

يستخدم هذا المثال الصور المهدنة لجعل البشرة تشعر بالإرتياح.

إنه مكان هادئ ومسالم، وتشعر بالاسترخاء التام. أنت تقف على صخور ناعمة على حافة جدول شديد النقاوة ولديك منظر مثالي لأجمل شلال شاهدته من قبل. يمكنك أن تشعر بنسيم منعش رائع ودفء الشمس اللطيف. هناك رائحة خفيفة للزهور في الهواء. ولا تسمع أي شيء باستثناء الصوت الفاتن للشلال المتناثر في المجرى المائي وزقزقة الطيور

ملاحظة: إذا كنت قد تحدثت بالفعل مع طفلك عن مكانه المميز، فيمكنك إرشاده من خلال ملاحظة التفاصيل التي وجدها.

تذكر أن هذا هو مكانك المميز وأنت تتحكم في شعورك هنا. يمكنك تغيير المشهد بحيث تشعر بأنك في وضع جيد.

خذ دقيقة من وقتك للاستمتاع بشعور الاسترخاء العميق ومدى شعورك بالإرتياح. لاحظ تنفسك البطيء والمسترخي ومدى شعورك بالراحة. سيسجل دماغك هذه الذاكرة ويمكنك العودة إلى هذا المكان المميز متى أردت ذلك.

نهاية مستيقظة ومنعشة

يمكنك الآن إعادة انتباهك إلى هذه الغرفة ببطء. لا تزال عينيك مغلقتين، ولكن يمكنك أن تبدأ في ملاحظة الأصوات التي تسمعها من حولك. يمكنك تمديد جسمك إذا أردت ذلك. عندما تكون مستعداً، يمكنك فتح عينيك ببطء وستشعر بالإرتياح والانتعاش والاستيقاظ.

الحصول على الدعم

النقطة الرئيسية: بوسع مقدمي الرعاية الصحية السلوكية أن يساعدوا الأطفال والأسر في التعامل مع الظروف الطبية والتحكم بالمخاوف السلوكية والعاطفية الأخرى.

من يمكنه المساعدة؟

قد يقترح مقدم الرعاية الصحية لطفلك عقد اجتماع مع موفر الرعاية الصحية السلوكية. قد يكون أخصائياً نفسياً أو أخصائياً اجتماعياً أو طبيباً نفسياً. وبوسع مقدمي الرعاية الصحية السلوكية أن يساعدوا الأطفال والأسر

في التعامل مع الظروف الطبية والتحكم بالمخاوف السلوكية والعاطفية الأخرى. هم غالباً ما يساعدون مرضى التهاب الجلد التأتبي على تحسين نومهم، متابعة روتين العلاج، التحكم بالإجهاد، التكيف مع الحكمة وتعزيز احترام الذات.

في مستشفى بوسطن للأطفال، يستطيع مقدمو الرعاية الصحية السلوكية في عيادة التكيف الطبي أن يساعدوا المرضى والأسر على تعلم المهارات اللازمة للتكيف الصحي.

جمعية إكزيما الوطنية هي منظمة دعم المريض التي يمكن أن تساعد أسرتك على تعلم المزيد عن التكيف مع التهاب الجلد التأتبي في الحياة اليومية من خلال موقعها والدعم عبر شبكة الإنترنت والمؤتمرات.

راجع قسم الموارد في هذا الدليل للحصول على التفاصيل.

الأطفال الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي قد يكونون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب واضطراب النشاط المفرط لعجز الانتباه (ADHD). على الرغم من أننا لا نعرف على وجه التأكيد سبب هذه الحالة، فقد يلعب فقدان النوم والالتهاب دوراً.

تحدث مع موفر الرعاية لطفلك إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف بخصوص سلوك أو مزاج طفلك.

- الحزن أو اليأس
- المزاج المزعج
- اهتمام أقل بقضاء الوقت مع الأصدقاء
- الشعور بأنه عرضة للتجاهل أو العزلة
- صعوبة في التركيز
- تغييرات في الشهية والوزن
- جزع بشأن العديد من الأمور
- القلق بشأن العناية بالبشرة
- صعوبة في التعاون مع العناية بالبشرة
- نزع البشرة

التهاب الجلد التأتبي يؤثر على الأسرة بأكملها. قد تكون إجراءات العناية بالبشرة الروتينية وفقدان النوم والمخاوف بشأن صحة طفلك مرهقة في بعض الأحيان. تحدث إلى موفر رعاية طفلك عن أي تحديات عائلية في التعامل مع التهاب الجلد التأتبي.

موارد إضافية

النقطة الرئيسية: توفر هذه المواقع معلومات دقيقة ومحدّثة حول التحكم بالتهاب الجلد التأتبي الذي يعاني منه طفلك. يرجى استشارة موفر الرعاية لطفلك إذا كانت لديك أسئلة حول ما تقرأه على الإنترنت.

<p>البرامج السريرية في مستشفى بوسطن للأطفال</p> <p>برنامج الحساسية والربو childrenshospital.org/allergy مواعيد: 617-355-6117</p> <p>مركز التهاب الجلد التأتبي childrenshospital.org/centers-and-services/programs/a-_e/atopic-dermatitis-center-program المواعيد: 617-355-6117</p> <p>يساعد مركز التهاب الجلد التأتبي الأطفال والمراهقين على التكيف مع التهاب الجلد التأتبي المعتدل إلى الشديد. يتضمن فريقنا أخصائي حساسية في طب الأطفال، ممرضة أطفال متمرسة، أخصائي تغذية للأطفال واختصاصي نفسي للأطفال يمكنه مساعدة طفلك في تعلّم كيفية التكيف مع الحكمة والخدش.</p> <p>برنامج طب الأمراض الجلدية childrenshospital.org/dermatology المواعيد: 617-355-6117</p> <p>عيادة التكيف الطبي، قسم طب النفس childrenshospital.org/medcoping المواعيد: 617-355-6680</p> <p>لدى فريق التكيف الطبي خبرة في مساعدة المرضى وأسراهم كي يتعلّموا المهارات اللازمة للترويج للتكيف الصحي مع الحالات الطبية.</p>	<p>تعليم وأبحاث حساسية الطعام Food Allergy Research & Education (FARE) foodallergy.org</p> <p>FARE منظمة غير ربحية مهمتها تحسين نوعية حياة وصحة الأفراد الذين يعانون من حساسية الطعام، ولمنهم الأمل من خلال وعد بعلاجات جديدة.</p> <p>الجمعية الوطنية للإكزيما (National Eczema Association) nationaleczema.org 415-499-3474</p> <p>NEA منظمة غير ربحية مهمتها تحسين صحة ونوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من الإكزيما من خلال البحث والدعم والتعليم. تقدم المنظمة معلومات وموارد للمساعدة في التحكم بالإكزيما من خلال موقعها الإلكتروني، والمواد المطبوعة، وندوات الويب، والمؤتمرات، والدعم عبر الإنترنت.</p> <p>تحت جلدي Under My Skin: دليل الطفل لالتهاب الجلد التأتبي، تأليف كارين كروي كتاب للأطفال عن التحكم بالتهاب الجلد التأتبي. /bridges4kids.org/Disabilities/Undermyskin.pdf</p>	<p>الأكاديمية الأمريكية للحساسية، الربو والتحصين (AAAAI) aaaai.org</p> <p>يتضمن موقع AAAAI معلومات عن إدارة التهاب الجلد التأتبي، الحساسية والربو.</p> <p>الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية aad.org</p> <p>يتضمن موقع AAD معلومات ومقاطع فيديو عن التحكم بالتهاب الجلد التأتبي/الإكزيما. وهناك أيضاً معلومات عن معسكر الاستكشاف (Camp Discovery)، وهو معسكر صيفي مجاني تديره AAD للأطفال الذين يعيشون مع مرض مزمن في الجلد.</p> <p>Common Sense Media commonsensemedia.org</p> <p>توفر كمون سنس ميديا (Common Sense Media) توصيات للتأمل وتطبيقات الاسترخاء للأطفال والمراهقين.</p>
--	---	---

« كنا نشعر بالتوتر عند وضع الستيرويدات
الموضعية على ابننا. وإذا كان في إمكاني
أن أعود في الزمان، فأقول لذاتي الأصغر
سناً إنك تحتاج إلى السيطرة على التهيجات.
وإلا فسوف تنتهي بك الحال إلى الاحتياج إلى
أدوية أقوى في الأمد البعيد. »

ولي أمر طفل يعاني من التهاب الجلد التأتبي

« أشرك طفلك في خطة رعاية البشرة. قد
ترغب في القيام بذلك بنفسك، ولكن من
المهم أن يتعلم طفلك كيفية القيام بذلك،
والمشاركة في العناية ببشرتهم. »

ولي أمر طفل يعاني من التهاب الجلد التأتبي

« إن التعود على الترطيب كل يوم يجعل
العناية بالبشرة من الطبيعة الثانية. قد
يكون ذلك من الصعب في البداية، ولكن
إذا تابرت، فسيسهل عليك ذلك. إن رؤية
الفرق الذي يحدثه ذلك يساعدني على
السيطرة على الوضع. »

مراهق يعاني من التهاب الجلد التأتبي

« عندما لم تكن طفلتنا ترغب بالإستحمام،
كانت المكافآت الصغيرة، مثل "قضاء الوقت
مع الماما" أو الملصقات المميزة تساعد فعلاً
في تحسين التعاون. فبعد نحو أسبوع من
المكافآت البسيطة، لم نعد نحتاجها. بدأت
بشرتها تشعر بالتحسن وكانت فرحة اللعب
في الحوض مكافأة كافية! »

ولي أمر طفل يعاني من التهاب الجلد التأتبي

« في بعض الأحيان لا زلت أسأل عن بشرتي. أنا
فقط أفسر ما هو التهاب الجلد التأتبي والمدة
الزمنية التي عانيت فيها من هذا المرض. كلما
كنت مرتاحاً في الإجابة عن الأسئلة، كل ما
شكلت لك تلك الحالة عبءًا أقل. »

مراهق يعاني من التهاب الجلد التأتبي

« إن التمسك بخطة أو روتين كل يوم أمر
رائع لكل من الأهل والأطفال. يشعر الأطفال
بالراحة تجاه العناية بالبشرة عندما يعرفون
ما يتوقعونه. إن وضع خطة يساعد الأهل في
الشعور بثقة أكبر إزاء مساعدة أطفالهم. »

ولي أمر طفل يعاني من التهاب الجلد التأتبي

المواعيد:
617-355-6117



Boston Children's Hospital
Until every child is well™

