

الأوامر والنواهي المتعلقة بالطفح الجلدي

هناك أمور عديدة قد تتسبب في الطفح الجلدي، إن كشط الطفح الجلدي قد يتسبب في العدوى. إذا أصابك طفح جلدي، اذهب إلى طبيب الأمراض الجلدية أو طبيبك الخاص لتكتشف ما الذي تسبب في ذلك الطفح الجلدي. سوف يساعدك الطبيب على اكتشاف أفضل الطرق لمعالجة الطفح الجلدي. من بين الأمور التي قد يقترحها الطبيب ما يلي:

لا تستعمل الكحول المنظف للفرك على جلدك. فهو لا يساعد على الشفاء ولا يقتل بكتريا العدوى، بل تحدث لسعاً وتجفف الجلد وتجعل الطفح الجلدي أسوأ من الإكزيما.



لا تستخدم قطع الصابون. إن العديد من قطع الصابون تقوم بتجفيف الجلد.



لا تنظف الجروح المفتوحة باستخدام بيروكسيد الأوكسجين أو المبيض (قاصر). هذه الأمور قد تجعل الطفح الجلدي أسوأ وتمنعه من الشفاء.



لا تستخدم مرطبات الجلد الخفيفة. فهي تنتشر بسهولة ولكنها لا تقدم الرطوبة المطلوبة مقارنة بالكريم أو الزيت أو المنتجات ذات القاعدة البترولية.



لا تستخدم مرهم مضاد حيوي ثلاثي مثل NEOSPORIN®. فهو لا يقتل البكتريا التي تسبب عدوى الجلد، وقد يتسبب في حساسية على الجلد بسبب أحد مكوناته.



استخدم مضاد الحساسية مثل Benadryl® (مركب مضاد للحساسية) في أوقات المساء إذا تسببت الحكة في منع النوم عنك. اتبع التعليمات المكتوبة على العبوة للتعرف على الاستخدام الأمثل والجرعة المثلى.



أضف منتج من منتجات الشوفان، مثل الشوفان المضاف إليه زيت AVEENO® للماء الفاتر في حوض الاستحمام، وانقع نفسك فيه لفترة قصيرة.



استخدم غسول حمام أو منظف لطيف على البشرة أو شبيه بمنظف Dove® في الحمام.



ضع كريم/ مرهم مضاد للحساسية ذو تركيز كورتيزون 1% مرتين في اليوم (من الأفضل أن يكون ذلك بعد الحمام أو الدش* لمدة 4-5 أيام متتالية على الأقل).



استخدم مرطب جيد (اختر كريم أو زيت أو منتج ذو قاعدة بترولية) وضعها على الطفح الجلدي. من العلامات التجارية الجيدة مرهم Aquaphor® للعلاج والشفاء المتقدم.



نظف الجروح المفتوحة باستخدام الماء ومنظف لطيف على البشرة.



اتبع نصائح طبيب الأمراض الجلدية أو طبيبك الخاص. إن الحصول على تشخيص مناسب هو أمر هام يساعدك على علاج الطفح الجلدي.



تعتمد هذه الوثيقة على توصيات الدكتور/ والتر باركي، الطبيب المعالج، وأخصائي الأمراض الجلدية المعتمدة وعضو الجمعية الطبية في مقاطعة جنسي. يمارس الدكتور/ باركلي عمله في فلينت، ميشيغان

(2016-6)