

ምርጥ ምክሮች

ቸሬን (ECZEMA) መቆጣጠር

ከዚህ የሚከተሉት ሀሳቦችና ምክሮች የህጻንዎን ቸሬ ለመቆጣጠር ይረዳሉ

የመድሃኒት ክሪሞችና ቅባቶች

- በየቀኑ የቆዳ ማለስለሻ ቅባት ያድርጉ፣ ምንም እንኳን ቸሬ ባይኖርም፤
- ቸሬ ሲኖር በደክተርዎ ወይም በነርስዎ እንደታዘዙት። የታዘዘውን የስቴሮይድ መድኃኒቶችን ይጠቀሙ
- እንደ የላም ወተት፣ የፍጆል ምርቶችና የለውዝ ዘይቶች የመሳሰሉ አለርጂ የሚያስከትሉ ምግቦች የያዙ የቆዳ ማለስለሻ ቅባቶች መጠቀም አይመከርም።

በገንዳ መታጠብ

- ከተቻለ በቀን አንድ ጊዜ በገንዳ ወይም በፈሳሽ ውሃ ይታጠቡ
 - በገንዳ መታጠቢያ ውስጥ እያሉ የሆነ የቸሬ ቅርፊት ቀስ አድርገው ያስወግዱት - ይህ ለታዘዘልዎት የቶፒካል ስቴሮይድ መድሃኒት በተሻለ እንዲሰራ ይፈቅድላታል
- የሳሙና ውጤቶችና በአረፋ መታጠብን ያስወግዱ ቆዳ ስለሚያደርቁ
- እንዲሁም ሽቶ ወይም ጥሩ መዳዘ የያዙ ምርቶች አስወግዱ፤ ቆዳን ማስቆጣት ስለሚችሉ
- ጸጉርዎን በሚታጠቡበት ጊዜ በቀላሉ መቆጣት ለሚችል ቆዳ ሻንጉ ተጠቀሙ

ቀስቃሾች

- ከመጠን በላይ ሙቀትን አስወግዱ - ቸሬያላቸው ህጻናት በፍጥነት ሙቀት ይሰማቸዋል እና ይህ ለቸሬው የበለጠ አሳካኪ ሊያደርገው ይችላል
 - ልጆችዎን ከመጠን በላይ ላለማልበስ ሞክሩ - 100% ከጥጥ የተሰራ ልብስ ቢሆን ይመረጣል
 - በአልጋ ላይ ከባድ ብርድ ልብስና ድረቶን ያስወግዱ - ለስላሳ ከጥጥና ከሀር የተሰሩ አንሳላዎችን መጠቀም ይመረጣል እና ስስ የጥጥ ብርድ ልብስ ወይም ቀለል የመኝታ ቦርሳ በቀዝቃዛ አየር ሁኔታ ይጠቀሙ
 - ከተቻለ በመኝታ ክፍሎች ውስጥ ማሞቂያዎችን አይጠቀሙ
- የጣት ጥፍሮችን አጭርና ንጹህ አድርጎ ይጠብቁ - ይህ ቆዳን በጥፍር የመጨር አደጋን ለመከላከል እንዲችል ይረዳል
- በእሾሃማ የሚወጋ ነገሮች ማለት እንደ የልብስ መለያ ለህጻኑ ቆዳ ችግር ከፈጠረ ያስወግዱት

ቶፒካል ስቴሮይድ መድሃኒቶች

ቶፒካል ስቴሮይድ መድሃኒቶች በቆዳ ላይ ለሚፈጠር ቁጥና ማሳከክ ለማረጋገጥ እና ችፍ እንዳያገረሽ (መቅለትና ማሳከክ) እንዲቀንስ ይረዳል።

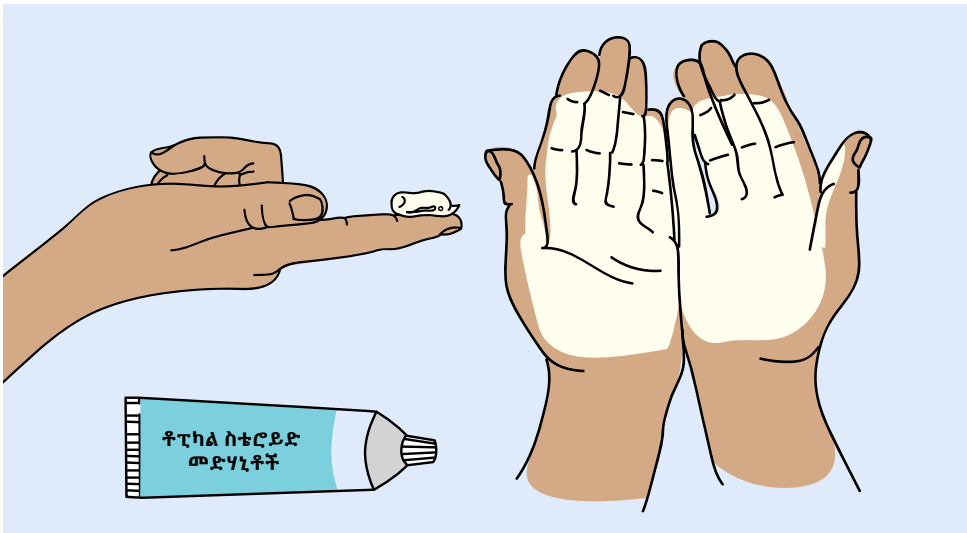
ቶፒካል ስቴሮይድ መድሃኒቶች መቼና የት ላይ ነው የምጠቀመው?

በሆነ ቦታ ላይ ችፍ (ቀይ፣ ማበጥ፣ የሻከረ ቦታ) ካያችሁ ወዲያውኑ በሰውነት ቶፒካል ስቴሮይድ መድሃኒቶች (በታዘዘው መሰረት) አድርጉበት እና ችፍበባሰበት ቦታ ብቻ ላይ ሳይሆን በሁሉም የተጠቃ ቦታ ላይ ያድርጉት። እንዲሁም በተሰነጠቀ ቆዳ ላይ መጠቀም ይኖርበታል።

ምን ያህል መጠቀም አለብኝ?

በአንድ ቦታ ላይ ምን ያህል ቶፒካል ስቴሮይድ መድሃኒቶች መጠቀም እንደሚቻል ለማወቅ ከባድ ሊሆን ይችላል። በጣም ትንሽ ካደረጉበት ላይሰራ ይችል ይሆናል።

በችፍ ለተጠቁ ቦታዎች ለመሸፈን በቂ የሆነ ቶፒካል ስቴሮይድ መድሃኒቶች ያድርጉ። የጣት ጫፍ የሚያክል መጠን ሊረዳ ይችላል። አንድ የጣት ጫፍ መለክያ የአንድ ጣቶቹ አንድ ላይ የተያያዙ ጠፍጣፋ ጎልማሳ እጅ በእጥፍ የሚበልጥ የቆዳ ስፋት ለመሸፈን በቂ ነው። ለምሳሌ፡ መታከም ያለበት የቆዳው ስፍራ በጎልማሳ ዝርግ እጆች አራት መጠን ከሆነ፤ ሁለት የጣት ጫፍ መጠን ቶፒካል ስቴሮይድ መድሃኒቶች በእያንዳንዱ ጊዜ መደረግ አለበት።



አብዛኛውን ጊዜ በቀን አንዴ በቂ ነው። ችፍው ሙሉ በሙሉ እስኪጠፋ ድረስ (ቆዳው ሲለሰልስ፤ ቀይ ካልሆነ እና ካላሳከከ) ወይም በጤና ባለሙያ ሀኪም እስኪነገርዎ ድረስ በቀን አንድ ጊዜ ማድረጉን አያቋርጡ። በትክክል ህክምና ከተደረገለት ችፍ በአብዛኛው ከ1-2 ሳምንታት ውስጥ መጥፋት አለበት።

ምን ያህል የቆዳ ማለስለሻ ቅባት መጠቀም አለብኝ?

ምናልባች እርስዎ ከሚያስቡት በላይ ሊሆን ይችላል! በእያንዳንዱ ሳምንት ከዚህ የሚከተሉትን መጠን ለመጠቀም አቅዱ፡

- 125g ግራም ለሀጻን
- 250g ግራም ለትንሽ ልጅ
- 500g ግራም ለትልቅ ልጅ ወይም ታዳጊ ወጣት