

التهاب وتهيج الجلد (الأكزيما)

جلود بعض الناس تميل للتهيج السريع والالتهاب الذي يظهر في صورة مناطق مانلة للاحمرار مصحوبة بحكة وقد تتغطى بقشور دقيقة .. وفي الحالات الحادة تكون مصحوبة بنز أو نضج أي خروج سائل مائي منها.

يحتاج هذا النوع من الجلد الزائد الحساسية للالتهاب الى الالتزام ببعض الاحتياطات ويمكن مقاومة هذا الالتهاب وتخفيفه ببعض الوسائل البسيطة.

خذ حمامك بدون صابون

من الشائع في هذه الحالات حدوث حرقان وحكة بالجلد بعد الاستحمام بسبب التأثير المهيج للجلد بصابون الاستحمام وفي هذه الحالة يمكن استخدام سائل للتنظيف **Cleanser** بدلا من الصابون .. كما يفضل استخدام شامبو الأطفال بدلا من شامبو الكبار لأن الأول ألطف تأثيرا على الشعر وفروة الرأس.

استحم مرة واحدة واشطف مرتين

وفي حالة استخدام الصابون العادي لايفضل ان تطول مدة الاستحمام ويجب الحرص على شطف الجسم جيدا بالماء للتخلص من أي بقايا للصابون على الجلد ، كما يجب تجنب استخدام الماء الساخن جدا على قدر الامكان لأنه يزيد الجلد جفافا.

كما يفضل استخدام كريم ملين بعد الاستحمام ويفضل الأنواع المحتوية على اليوريا أو حمض اللاكتيك حيث أنها أكثر فاعلية في مقاومة الحرقان والحكة.

خذ حمام ماء مع طحين الشوفان

عندما تشكون من الحرقان والحكة في المرة القادمة جرب اضافة كمية من الشوفان لماء الحمام فله مفعول قوي كملطف للجلد.. وتوجد مستحضرات طبية من الشوفان في صورة بودرة مخصصة لعمل الحمامات مثل مستحضر **Aveeno**.

خفف الحرقان والحكة بالثلج أو باللبن

أبسط وسيلة لتخفيف الحرقان والحكة وضع مكعبات من الثلج ملفوفة داخل قماش قطني على المنطقة المزعجة من الجلد. وفي الحالات الحادة التي يصاحبها نز أو نضج من الجلد يفيد في تخفيف الأعراض عمل كمادات متكررة من اللبن المثلج.

تجنب استخدام مضادات العرق

يرجع تأثير المجفف لمضادات أو مزيلات العرق التي تستخدم تحت الابطين الى مادة كلوريد الألومنيوم او سلفات الألومنيوم وهذه المواد تسبب تهيجا للجلد الحساس الجاف ولذا يفضل تجنب استخدامها ويمكن أن يستخدم بدلا منها صابون مطهر أو يستخدم خل التفاح كدهان للابطين او توضع كمية من الصودا لامتناسص العرق الزائد.

لا تسرف في استخدام حمام السباحة

تؤدي زيادة تركيز الكلور في حمامات السباحة الى اصابة ذوي البشرة الحساسة بتهيج في الجلد ولذا لايفضل كثرة استخدام حمام السباحة، ويجب بعد استخدامه غسل الجسم جيدا بالماء البارد واستخدام كريم مرطب للجلد.

احترسي من استخدام مستحضرات التجميل

إذا كنت تتميزين ببشرة حساسة سريعة التهيج والالتهاب فيجب أن تختاري مستحضرات التجميل بعناية وتتأكدي من عدم تسببها في حساسية أو تهيج لبشرتك وذلك بوضع كمية بسيطة من المستحضر على جزء غير ظاهر من جلدك وتلاحظي رد الفعل بعد بضع دقائق ... فظهور احمرار أو حكة يدل على عدم ملاءمتها لبشرتك .
ولاحظي أن بعض الأنواع تحتوي على مادة فورمالدهايد وهي أكثر المواد المهيجة للبشرة الحساسة والتي يمكن أن تسبب في حدوث التهاب جلدي.

التوتر يزيد التهاب الجلد .. والاسترخاء يقاومه

ان هناك علاقة مؤكدة بين الالتهاب الجلدي (أكزيما) والتوتر أو الضغط النفسي .. فالتوتر يزيد حدة الحكة والحرقان بينما يساعد الهدوء النفسي والاسترخاء على تخفيف أعراض الالتهاب الجلدي.

رطب الهواء من حولك

ان الهواء الجاف، خاصة خلال شهور الشتاء ، من أكثر ما يثير الحكة الجلدية ويزيد من أعراض الالتهاب الجلدي خاصة عند ذوي البشرة الحساسة . ويمكن اضافة بعض الرطوبة للهواء بالمنزل باستخدام المرطب humidifier .. وإذا لم يتوفر لك هذا الجهاز يمكنك ببساطة بث بخار ماء في الحجرة من اناء فوق موقد.

استخدام هذا الكريم الموضعي

يستجيب الالتهاب الجلدي للكريمات الموضعية المحتوية على كورتيزون حيث انها تخفف درجة الاحمرار والحكة .. وأبسط الأنواع منها هو المحتوى على كورتيزون مائي ويفضل اختيار النوع المناسب بمعرفة الطبيب.