

एटोपिक डर्मेटाइटिस (Atopic Dermatitis) के लिए उपचार योजना रोगी गाइड

आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता निम्नलिखित देखभाल योजना की सिफारिश करता है।

साल-भर त्वचा की देखभाल

✓ यदि लागू हो	त्वचा की देखभाल का तरीका	बार प्रति दिन	अवधि	टिप्पणियाँ
	 स्नान: सादा पानी, बिना सुगंध वाला साबुन, शरीर को 15 मिनट के लिए भिगोएं	प्रतिदिन	हमेशा	
	 त्वचा के नम रहते हुए शरीर और चेहरे पर मॉइश्चराइज़र लगाएं	दिन में एक बार नहाने के बाद	हमेशा	
	 एटोपिक डर्मेटाइटिस (AD) क्षेत्रों में पाइमक्रोलिमस लगाएं	दिन में दो बार	साफ होने तक	
	 हाइड्रोक्सीज़ाइन का उपयोग करें	सोने के समय	आवश्यकता के अनुसार	खुजली के लिए

AD फ्लेयर्स के दौरान त्वचा की देखभाल

✓ यदि लागू हो	त्वचा की देखभाल का तरीका	बार प्रति दिन	अवधि	टिप्पणियाँ
	 नहाने के पानी में 1/2 कप ब्लीच मिलाएं	प्रतिदिन	2 सप्ताह	
	 यथा निर्धारित अनुसार दवा लगाएं	दिन में दो बार	2 सप्ताह	यदि एक्ज़िमा में सुधार न हो (कम लालिमा, खुजली होना), तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें।
	 शरीर और चेहरे के प्रभावित क्षेत्रों पर मॉइश्चराइज़र लगाएं	स्नान के बाद और इसके अतिरिक्त प्रति दिन अनेक बार	हमेशा	दवाओं के बाद हमेशा मॉइश्चराइज़र लगाया जाना चाहिए।
	 नम रैप चिकित्सा (WWT) का उपयोग करें	जितना सहन कर सकें, 2 से 24 घंटे	कई दिन या जैसा निर्देश दिया गया हो	
	 AD क्षेत्रों में हाइड्रोकोर्टिसोन 2.5% मरहम लगाएं	दिन में दो बार	14 दिन	चेहरे पर नहीं
	 AD क्षेत्रों में ट्रायमसिनोलोन 0.1% मरहम लगाएं	दिन में दो बार	14 दिन	चेहरे पर नहीं
	 हाइड्रोक्सीज़ाइन का उपयोग करें	सोने के समय	आवश्यकता के अनुसार	खुजली के लिए

एटोपिक डर्मेटाइटिस के लिए नम रैप चिकित्सा उपचार योजना रोगी गाइड



प्रभावित जगह पर टॉपिकल एजेंट लगाएं।



इसे ट्यूबलर पट्टियों, जालीदार कपड़े, या रूई की गीली पहली परत से ढक दें। बड़ी जगहों के लिए पाजामों, जुराबों, या गैर-खुजलीकारी कपड़े की गीली परत से ढक दें।



उस जगह पर दूसरी सूखी परत जोड़ें। बड़ी क्षेत्रों के लिए पाजामों, जुराबों, या गैर-खुजलीकारी कपड़े की दूसरी सूखी परत जोड़ें।



अपनी सहनशक्ति के आधार पर, रैप को एक बार में कुछ घंटों से लेकर 24 घंटे तक लपेटे रहें।



कई दिनों तक या अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के निर्देशों के अनुसार उपयोग करें।

WWT त्वचा में टॉपिकल दवा का प्रवेश बढ़ाता है, पानी की कमी को कम करता है, और खुजली के विरुद्ध अवरोध प्रदान करता है।

स्वभावजन्य कार्यनीतियां

वयस्कों और बच्चों के लिए



खरोंच कम करने के लिए:

- खुजली वाले क्षेत्रों पर कूल पैक या कूल वॉश कपड़ा लगाएं
- निर्देशित कल्पना से ध्यान बताएं और आराम करें

बच्चों के लिए

- अपने बच्चे पर ध्यान दें कि जब वह खुजली से परेशान हो, तब अपनी नियंत्रण की भावना बढ़ाने के लिए वह क्या कर सकता है
- व्यावहारिक गतिविधियों जैसे ड्राइंग्स, ब्लॉक्स, या हाथ से पकड़े जाने वाले इलेक्ट्रॉनिक्स की ओर पुनः निर्देशित करें
- सक्रिय समयों (प्रीस्कूल में कहानी आदि का समय) के लिए, हाथों को स्ट्रेस बॉल से व्यस्त रखें
- अनेक बार "खुजली नहीं" कहने से बचें, क्योंकि इससे तनाव बढ़ेगा

वयस्कों और बच्चों के लिए



नींद लाने में सहायता के लिए:

- सोने से पहले मॉइश्चराइज़र फिर से लगाएं
- सोने से पहले इलेक्ट्रॉनिक्स (TV, टैबलेट) के उपयोग से बचें
- सोने की समान दिनचर्या (स्नान, त्वचा की देखभाल, किताबें, संगीत या तनाव-मुक्त CD) अपनाएं

बच्चों के लिए

- त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार होने पर, सोते समय होने वाली समस्याओं या रात में जागने के निराकरण के लिए जरूरत के अनुसार स्वभावजन्य योजना का पालन करें

बच्चों के लिए



उपचार में सहयोग को बढ़ावा देने के लिए:

- त्वचा की देखभाल से गेम्स खेलें (मॉइश्चराइज़र से शरीर पर ड्राइंग करें; इसे पहले माता-पिता को लगाएं; लाल-बत्ती, हरी-बत्ती; "अपने सर्वश्रेष्ठ समय से आगे निकलने" की कोशिश करें)

- मन बहलाव के लिए टब में ऑडियो बुक सुनें
- नियंत्रण बढ़ाने के लिए मॉइश्चराइज़र लगाने में बच्चे को शामिल करें
- भागीदारी के लिए बच्चे की प्रशंसा करें

परिवेश संबंधी कार्यनीतियां



गैर-खुजलीकारी परिस्थिति को बढ़ावा देने के लिए:

- यदि संभव हो, तो कालीन बिछाने से बचें
- यदि घर में कालीन बिछे हों, तो सप्ताह में एक बार HEPA-फिल्टर्ड वैक्यूम से वैक्यूम करें
- आर्द्रता को 50% से कम रखें
- बिस्तर और तकियों पर डस्ट माइट-प्रूफ कवर का उपयोग करें

- बिस्तर तथा कपड़ों से बने पशुओं को बहुत गर्म पानी में धोएं तथा किसी गर्म ड्रायर सेटिंग का उपयोग करें
- शयनकक्ष में कपड़ों से बने पशु कम से कम रखें तथा दूसरी चीजें बेतरतीब तरीके से न रखें
- घर की सफाई के उत्पादों, कपड़े धोने के डिटरजेंट, मोमबत्तियों एवं एयर फ्रेशनर्स में सुगंध से बचें

हमसे संपर्क करें: