



ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ?

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ (atopic eczema) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਕੀ ਹੈ?

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਲੂਣ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ *Atopic* (ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ/ਵਾਲਾ) ਨੂੰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਬਲ (eczema), ਦਮਾ, ਮੌਸਮੀ ਰਾਈਨਾਈਟਿਸ (ਨੱਕ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਦੀ ਸੋਜ) ਅਤੇ ਪਰਾਗ ਤਾਪ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਆਣਵਾਂਸ਼ਿਕ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਬਲ (*Eczema*) ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ, ਛਾਲੇ ਹੋਣਾ, ਪਾਣੀ ਰਿਸਣਾ, ਪੇਪੜੀ ਜੰਮਣਾ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਉੱਤਰਨਾ, ਚਮੜੀ ਮੋਟੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰੰਗਤ ਬਦਲਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੀ ਹੋਣ। ਸ਼ਬਦ ਚੰਬਲ (eczema) ਅਤੇ ਚੰਮ ਰੋਗ (dermatitis) ਅੰਤਰ-ਤਬਦਲਾਯੋਗ ਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ: ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ atopic eczema ਯਾਨੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ atopic dermatitis ਯਾਨੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਚੰਮ ਰੋਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਸਰਲਤਾ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ (atopic eczema) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂਗੇ।

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10% ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਾਲਗ ਜੀਵਨ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਲਗਪਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਾਲਗ ਉਮਰੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ?

ਇਸਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਝਾਨ ਅਕਸਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚੱਲਦਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਣਵਾਂਸ਼ਿਕ ਬਣਤਰ ਦਾ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਬੈਰੀਅਰ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਕਾਰਜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਜਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਆਣਵਾਂਸ਼ਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ (ਨਾਲ ਹੀ ਦਮਾ ਅਤੇ ਪਰਾਗ ਤਾਪ) ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚੱਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਚੰਬਲ, ਦਮੇ ਜਾਂ ਪਰਾਗ ਤਾਪ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣਗੇ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ: ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਕੁ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਜਾਂ ਪਰਾਗ ਤਾਪ ਦਾ ਦਬਦਬਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਖੁਜਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਜਲੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਰਚਣਾ, ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਜਲੀ ਏਨੀ ਭੈੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੇਹਰਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਕੂਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਮੋੜ ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਇੱਕ *ਵਿੰਗੀ ਟੇਢੀ* ਵੰਨਗੀ) ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਆਮ ਦਿਖਾਵਟਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਜਲੂਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ (ਇੱਕ

ਡਿਸਕਨੁਮਾ ਵੰਨਗੀ) ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਧੱਫੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੋਮਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ (ਇੱਕ ਰੋਮਕਾਰੀ ਵੰਨਗੀ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਬਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣ (ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਗਣ) ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਆਮ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਚੰਬਲ ਬੇਹੱਦ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਕਿਸੇ “ਭਬੂਕੇ” ਦੌਰਾਨ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ‘ਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਾਲੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਰਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖੁਰਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚਮੜੀ ਮੋਟੀ ਹੋ ਜਾਵੇ (ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸਨੂੰ *ਲੀਚੇਨੀਫਿਕੇਸ਼ਨ* ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਜਲੀ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਦੇ ਭੜਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ?

- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਪ, ਧੂੜ ਅਤੇ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡੈਟਰਜੈਂਟ।
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਜੁਕਾਮ ਹੋਣਾ, ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਭੜਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਲਾਗ (ਜੋ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਕੀਟ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਟੇਫਾਈਲੋਕੋਕਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪੀਲੀ, ਪੇਪੜੀਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਜੋ ਸਰਦੀ ਦੇ ਫੇੜਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ (ਹਰਪੀਸ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ) ਚੰਬਲ ਦੇ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ (ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਖਤਰਨਾਕ) ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਭੜਕਾਓ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੋਧੀ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ
- ਸ਼ਾਇਦ ਤਣਾਓ

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸੇਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਚੰਬਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਮੜੀ ‘ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਬਲ ਦੀ ਵੰਨਗੀ ਵਿਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਟੈਸਟ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਸਤੇ ਇੱਕ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਰਗੜਕੇ)।

ਕੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਇਸਦਾ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ 75% ਚੰਬਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)। ਪਰ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਬਲ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਰਹਿਣੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਣਾਂ ਜਾਂ ਝੱਗ ਵਿੱਚ ਬੈਠਕੇ ਨਹਾਉਣਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਬਲ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਡਟੀ ਰਹੇ ਪਰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਕੁਝ ਕੁ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲੂਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਹੇਅਰਡਰੈਸਿੰਗ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ।

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਬਲ ਵਾਸਤੇ ਸਰਵੋਤਮ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਬਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੇਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨੇਮ ਵਿੱਚ ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸਤਹ 'ਤੇ ਲਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ (ਇਮੋਲੀਇਨਟਸ)। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਬੈਰੀਅਰ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਿੰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਭਿੰਨ ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਚਿਕਨੋਪਣ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖੇ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਬ ਜਾਂ ਸਾਵਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇੱਕ ਜਰਮ-ਨਾਸ਼ਕ ਤੱਤ ਵਾਲੇ ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ਜੇਕਰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਲਾਗਾਂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਤਹੀ ਸਟੀਰੋਇਡ ਕਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਮਲੂਮਾਂ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਬਲ ਦੀ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਭਿੰਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਹਲਕੀ, ਐਸਤਨ-ਤਾਕਤਵਰ, ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਬੇਹੱਦ ਤਾਕਤਵਰ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਅਣਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ (ਬੇਹੱਦ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ) ਤਾਂ ਸਤਹੀ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਓਨਾ ਚਿਰ ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ – ਕਿਸੇ ਭੜਕਾਓ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਸਤਹੀ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹੈ: ਕੁਝ ਕੁ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਕਈ ਹੋਰ ਸਟੀਰੋਇਡ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਹੋਰ ਚੰਬਲ ਦੇ ਭਝੂਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਲਏ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ “ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਨੇਮ” ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਤਹੀ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਚਮੜੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਤਲੀ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੇਹਰਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ: ਹੋਰਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜਰਮ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਬਲ ਗਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਰਿਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਪੜੀਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਰਮ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਦ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੀਟਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਬੇਹੱਦ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਸੰਭਵ ਅਣਚਾਹਿਆ ਖਤਰਾ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਲੂਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਤਹੀ ਈਮਿਊਨੋਸੁਪਰੈਸ਼ਨ (ਕਾਲਸੀਨਿਊਰਿਨ ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼)। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਵੇਂ ਕਾਲਸੀਨਿਊਰਿਨ ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼, ਟੈਕਰੋਲੀਮਸ ਮਲੂਮ ਅਤੇ ਪਾਈਮਕਰੋਲੀਮਸ ਕਰੀਮ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲੂਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸਤਹੀ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਂਝਾ ਅਣਚਾਹਿਆ ਅਸਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੰਡਾ ਚੁਭਣ ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਲਦੀ ਹੀ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯੁੱਧ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੋਵੇ।

ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨਜ਼। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਘਣ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੋਰਫੇਨਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੋਕਸੀਜ਼ੀਨ) ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਦੀ ਖਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣਾ (ਪੱਟੀਆਂ)। ਦਵਾਈ ਲੱਗੀਆਂ ਚਿਪਕੂ ਪੱਟੀਆਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੇਹੱਦ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਬੈਰੀਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। 'ਗਿੱਲੇ ਲਪੇਟੇ' (wet wraps) ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰੀ ਛੇਟੀਆਂ ਸਮਾਂ ਮਿਆਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਚਮੜੀ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਇਲਾਜ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੱਟੀਆਂ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂਪਣ ਬਾਬਤ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ।

ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਫੋਟੋਚਿਕਿਤਸਾ ਬਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆੱਫ ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)

ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ। ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਵਿਆਪਕ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੇਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤਹਿਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਡਨੀਸੋਲੋਨ) ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਚੰਬਲ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੜਕ ਗਈ ਹੈ:

ਇਹ ਵਧੀਆ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

- ਐਂਜ਼ਾਈਓਪਰਾਈਨ
- ਸਿਕਲੋਸਪੋਰੀਨ

ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (www.bad.org.uk/public/leaflets/) ।

ਚੀਨੀ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਸੰਘਟਕਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਨਿਯਮਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਚੀਨੀ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਉਹ ਇਲਾਜ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ:

- 'ਕੁਦਰਤੀ' ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਲੂਣ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਿੜਕੀ ਅਤੇ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਬਸੰਤੀ ਫੁੱਲ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਹੁਣ ਹੋਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਚੰਮ ਰੋਗ।

ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬਿੱਲੀਆਂ, ਕੁੱਤਿਆਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਬੂਰ, ਘਾਹ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਧੂੜ ਕਣਾਂ ਤੋਂ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਬਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਰਾਗ ਤਾਪ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਨੈੱਟਲ ਰਕਤ-ਪਿੱਤੀ (ਉਰਟੀਕੇਰੀਆ) ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਫੇਰ ਚੰਬਲ ਦੇ ਭੜਕ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਵੇ।

- ਘਰੇਲੂ ਧੂੜ ਕਣ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਐਲਰਜੀ ਘਰੇਲੂ ਧੂੜ ਕਣਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਧੂੜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- *ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ।* ਆਣਵਾਂਸ਼ਿਕ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਸੁੱਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੋਈ ਰਕਤ-ਪਿੱਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਭੋਜਨ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਂਡੇ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਕਣਕ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛੀ) ਨੂੰ ਖਾਣ 'ਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਜਲੂਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦਾ ਚੰਬਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨਾ ਬਹੁਤ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ, ਉਚਿਤ ਜਾਂਚ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਕੁ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੇਹਤਮੰਦ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਹਾਰ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- *ਲੈਟੈਕਸ (ਰਬੜ) ਐਲਰਜੀ* ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਣਵਾਂਸ਼ਿਕ ਐਲਰਜੀ ਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲੱਛਣ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਬੜ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੇਵਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਖੁਜਲੀ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਟੈਕਸ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀਵੀ ਫਲ, ਕੇਲੇ, ਆਲੂ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ। ਲੈਟੈਕਸ ਐਲਰਜੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮਲੂਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ '*ਸੰਪਰਕ*' ਐਲਰਜੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। (*ਕਾਂਟੈਕਟ ਡਰਮਾਟਾਈਟਿਸ* ਬਾਬਤ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆੱਫ ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਰ ਕਰੋ – ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ 6 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਰਮ, ਗੈਰ-ਸੁਗੰਧਿਤ ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਹਿਮ ਭਾਗ ਹੈ।
- ਸਾਬਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਾਬਣ, ਝੱਗ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ, ਸ਼ਾਵਰ ਜੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਡੈਟਰਜੈਂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

- ਤੈਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਵਰ ਹੇਠ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹਾਓ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ।
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਜੋ ਸੂਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀ ਉੱਨ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਚੇ।
- ਖੁਰਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪਛਾੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਜਲੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਕਮਈ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਜਲੀਦਾਰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਠੰਢਾ ਫੇੜਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪਾਲੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਹੈ।

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਬਾਬਤ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

National Eczema Society, Hill House, Highgate Hill, London N19 5NA
www.eczema.org

NICE ਗਾਈਡੈਂਸ: www.nice.org.uk/CG057

NHS ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੰਬਲ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ:
www.ncchta.org/execsumm/summ437.htm

ਹੋਰਨਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/eczema.html
www.aad.org/pamphlets/eczema.html
www.dermnetnz.org/dermatitis/atopic.html

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਟੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆੱਫ ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕਮਤਤਾ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ: ਪਰ ਇਸਦੇ ਅੰਸ਼, ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆੱਫ ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟਜ਼

ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਅਗਸਤ 2004

ਨਵੀਨਤਮ ਕੀਤਾ ਅਪਰੈਲ 2009