اٹاپک ایگزیما

اس کتابچہ کے مقاصد کیا ہیں؟

یہ کتابچہ اٹاپک ایگزیما کے بارے میں مزید سمجھنے میں آپ کی مدد کے لئے تحریر کیا گیا ہے۔ یہ آپ کو بتاتا ہے کہ یہ کیا ہے، یہ کس وجہ سے ہوتا ہے، اس بارے میں کیا کیا جاسکتا ہے اور اس بارے میں مزید معلومات آپ کو کہاں سے حاصل ہوسکتی ہے۔

اٹاپک ایگزیما کیا ہے؟

اٹاپک ایگزیما جلد کی ایک سوزشی کیفیت ہے۔ *اٹاپک* وہ اصطلاح ہے جو ایگزیما، دمہ، موسمی ناک کی سوزش اور تپ کاہی جیسی کیفیات کو بیان کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے، جس کی اکثر و بیشتر ایک جینیاتی اساس ہوتی ہے۔ *ایگزیما* وہ اصطلاح ہے جو جلد کی اوپری پرت میں ہونے والی تبدیلیاں بیان کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے جس میں سرخ دانے ہونا، آبلے پڑنا، نمی آنا، پپڑی آنا، داغ پڑنا، موٹا ہونا اور کبھی کبھی دبازت شامل ہوتی ہے (ویسے یہ ساری تبدیلیاں لازمی طور پر ایک ساتھ پیش نہیں آئیں گی)۔ *ایگزیما* اور *جلد کی سوزش* کے الفاظ ایک دوسرے سے تبدیل ہوسکتے ہیں اور ان کا مطلب ایک ہی چیز ہے۔ اس طرح *اٹاپک ایگزیما* بالکل *اٹاپک جلد کی سوزش* کی طرح ہی ہے۔ آسانی کے لئے ہم اس کتابچہ میں اٹاپک ایگزیما کا استعمال کریں گے۔

اٹاپک ایگزیما کا اثر دونوں ہی صنفوں پر ایک برابر پڑتا ہے اور یہ بالعموم زندگی کے اولین ہفتوں یا مہینوں میں شروع ہوتا ہے۔ یہ بچوں میں سب سے زیادہ عام ہے، جس سے کم از کم 10% شیرخوار بچے کسی نہ کسی مرحلے پر متاثر ہوتے ہیں۔ یہ بالعموم بچپن کے دوران ہی غائب ہوجاتاہے، حالانکہ یہ بلوغت کی زندگی میں بھی جاری رہ سکتا ہے یا نوعمری میں یا بلوغت کے ابتدائی سالوں میں واپس آسکتا ہے۔ یہ کبھی کبھار دور بلوغت میں پہلی بار فروغ پاتا ہے۔

اٹاپک ایگزیما کس وجہ سے ہوتا ہے؟

یہ ابھی تک پوری طرح سے سمجھ میں نہیں آیا ہے۔ اٹاپک ایگزیما کی ایک روایت خاندانوں میں اکثر جاری و ساری رہتی ہے (نیچے دیکھیں) اور یہ آپ کی جینیاتی ساخت کا حصہ ہے۔ اٹاپک ایگزیما والے افراد میں باہری دنیا کے تئیں ایک رکاوٹ کی حیثیت سے ان کی جلد کی فعالیت اچھی طرح سے کام نہیں کرتی ہے، لہذا زود حس یا الرجی پیدا کرنے والا مادہ ان کی جلد میں داخل ہوجاتا ہے، اورخشکی اور سوزش کا سبب بن سکا ہے۔ اٹاپک ایگزیما پھیلتا نہیں ہے۔

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266   Fax: 020 7388 5263   e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474

کیا اٹاپک ایگزیما موروثی ہوتا ہے؟

ہاں۔ اٹاپک ایگزیما (ساتھ ہی دمہ اور تپ کاہی) خاندانوں میں جاری و ساری رہنے کی روایت ہے۔ اگر ایک یا دونوں والدین ایگزیما، دمہ یا تپ کاہی سے متاثر ہیں تو، ان کے بچے کو بھی اس سے متاثر ہونے کا زیادہ امکان ہے۔ اس کے علاوہ، ہر قسم کے خاندان میں حقیقی طور پر ان کیفیات کے جاری و ساری رہنے کی روایت ہے: دوسرے لفظوں میں، کچھ خاندانوں میں خاندان کے زیادہ تر افراد کو ایگزیما ہوگا، اور، دوسروں میں، دمہ یا تپ کاہی پہلے سے غالب ہوگا۔

اٹاپک ایگزیما کی علامات کیا ہیں؟

اصل علامت خارش ہے۔ خارش کے ردعمل میں کھرونچ جلد پر نظر آنے والی بہت ساری وجوہات کا باعث ہوسکتی ہے۔ خارش اس قدر بدتر ہوسکتی ہے کہ سونے میں خلل پڑسکتا ہے، اس کی وجہ سے تھکان اور زود حسی ہوسکتی ہے۔

اٹاپک ایگزیما کیسا نظر آتاہے؟

اٹاپک ایگزیما چہرہ سمیت، جلد کے کسی بھی حصے پر اثرانداز ہوسکتا ہے، لیکن زیادہ عمومی طور پر متاثر ہونے والے حصے ہیں کہنیاں اور گھٹنوں کی خمیدگی، اور کلائیوں اور گردن کے آس پاس (خمیدگی کا انداز)۔ اٹاپک ایگزیما کے دیگر عمومی ظاہری ہیئت میں امتیازی طور پر سکّہ کی جسامت کے سوزشی حصے (*قرص نما* انداز) اور متعدد چھوٹی چھوٹی پھنسیاں جو بال کے غدود کے ساتھ پیوست ہوتے ہیں (*غدود نما* انداز)۔

اگر آپ کو ایگزیما ہے تو، ممکن ہے کہ آپ کی جلد سرخ اور خشک ہوجائے، اور کھرونچ کے نشانات (اور جریان خون) عام ہیں۔ ایگزیما کافی فعال ہونے پر ('اچانک بگڑ جانے' کے دوران) آپ کے ہاتھوں اور پیروں میں چھوٹے چھوٹے پانی والے آبلے فروغ پاسکتے ہیں، یا آپ کی جلد کے متاثرہ حصے نم اور گیلے ہوسکتے ہیں۔ جن حصوں پر با بار کھرونچ لگتی ہے ان میں، جلد موٹی ہوسکتی ہے (ایک عمل جس کو *جلد کی دبازت* کہا جاتاہے)، اور پہلے سے زیادہ خارشی بن سکتی ہے۔

کون سی چیز اٹاپک ایگزیما کے اچانک بگڑنے کا سبب ہوتی ہے؟

- ایک فرد کے ماحول میں پائے جانے والے بہت سارے عوامل ایگزیما کو بدتر بنا سکتے ہیں۔ اس میں حرارت، دھول اور زود حسی پیدا کرنے والی اشیآ جیسے صابن یا ڈٹرجنٹ کے رابطے میں آنا شامل ہے
- طبیعت ناساز ہونا: مثلاً عمومی سردی لگنا ایگزیما کو اچانک بدتر بنا سکتا ہے
- جراثیم یا وائرسوں سے ہونے والے انفیکشن ایگزیما کو بدتر بناسکتے ہیں۔ جراثیمی انفیکشن (بالعموم اسٹیفائلوکوکوس نامی کیڑے سے ہونے والا) متاثرہ جلد کو پیلا، چھلکے دار، اور سوجا ہوا بنا دیتا ہے، اور بہت سارے لوگوں کو اینٹی بایوٹکس سے علاج کروانا پڑتا ہے۔ وائرس سے ہونے والا انفیکشن جس کی وجہ سے گلے کی خراش ہوتی ہے (ہرپیز سمپلیکس وائرس) ایک درد انگیز، تیزی سے پھیلنے والے (اور کبھی کبھار خطرناک) ایگزیما کے اچانک بگڑنے کا سبب ہوتا ہے، اور اینٹی وائرل ٹیبلیٹس سے علاج کروانا پڑسکتا ہے
- جلد کی خشکی
- شاید تناؤ

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266   Fax: 020 7388 5263   e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474

اٹاپک ایگزیما کی تشخیص کس طرح ہوتی ہے؟

نگہداشت صحت سے متعلق پیشہ ور افراد، جیسے مشاہدین صحت (ہیلتھ وزیٹرز)، پریکٹس نرسیں اور جنرل پریکٹشنرز جب جلد پر نگاہ ڈالتے ہیں تو ان کے لئے بالعموم ایگزیما کی تشخیص کرنا آسان ہوتا ہے۔ تاہم، کبھی کبھی بڑی عمر کے بچوں اور بالغوں میں ایگزیما کا انداز مختلف ہوتا ہے، اور ہسپتال کے ماہر خصوصی کی مدد درکار ہوسکتی ہے۔ خون کی جانچیں اور جلد کی جانچیں بالعموم لازمی نہیں ہوتی ہیں۔ کبھی کبھار جراثیمی یا وائرل انفیکشن کی جانچ کے لئے جلد کو پھاہے سے سہلانے کی ضرورت ہوسکتی ہے (اس طرح کہ مصفی روئی کا پھاہا ان کے اوپر ملا جائے)۔

کیا اٹاپک ایگزیما کا مداوا ہوسکتا ہے؟

نہیں، اس کا مداوا نہیں ہوسکتا ہے، لیکن اس پر قابو پانے کے بہت سارے طریقے موجود ہیں۔ اٹاپک ایگزیما والے زیادہ تر بچوں میں ان کی عمر بڑھنے کے ساتھ بہتری آجاتی ہے (ان کی نوعمری تک 75% تک ختم ہوسکتا ہے)۔ تاہم، ایگزیما والے بہت سارے بچوں کی جلد بدستور خشک ہوتی ہے اور انہیں زود حس اشیاء جیسے صابن یا بلبلہ نما حمام سے احتراز کرنا ہوتا ہے۔ ایگزیما بالغوں میں بھی موجود ہوسکتا ہے، لیکن درست علاج سے اسے قابو میں آجانا چاہیے۔ اٹاپک ایگزیما بعض ایسے کام انجام دینے والے لوگوں کے لئے کچھ حد تک پریشان کن بھی ہوسکتا ہے جن کا رابطہ زود حس مادوں سے ہوتا ہے، جیسے کیٹرنگ، گیسو تراشی یا نرسنگ۔

اٹاپک ایگزیما کا علاج کس طرح ہوسکتا ہے؟

آپ کو اپنے ایگزیما کے بہترین علاج اور جتنے عرصے تک یہ علاج جاری رہنا چاہیے اس کے تعلق سے نگہداشت صحت سے متعلق پیشہ ور فرد کا مشورہ درکار ہوگا۔ اٹاپک ایگزیما کے علاج میں زیادہ کثرت سے استعمال ہونے والا دور موئسچرائزر اورٹاپکل اسٹیرائڈز پر مشتمل ہوتا ہے۔

موئسچرائزرز (ملائم کرنے والی دوا)۔ آپ کے ماحول کے تئیں رکاوٹ کے بطور اپنی جلد کے فعل کی بیرونی پرت کی مدد کرنے کے لئے روزانہ ان کا استعمال ہونا چاہیے۔ آپ کی جلد جتنی خشک ہو، اتنی ہی کثرت سے آپ کو موئسچرائزر لگانا چاہیے۔ ان کی مختلف اقسام دستیاب ہیں، جن کی چسپیدگی کا درجہ مختلف ہے، اور ضروری ہے کہ آپ وہی پسند کریں جسے آپ استعمال کرنا چاہیں گے۔ آپ کے حمام یا شاور میں موئسچرائزر کی موجودگی اچھا خیال کی جاتی ہے۔ دافع عفونت پر مشتمل موئسچرائزرز دستیاب ہیں،اور اگر بار بار انفیکشن کا مسئلہ درپیش ہوتا ہے تو یہ خاص طور پر مفید ہوتے ہیں۔

ٹاپکل اسٹیرائڈ کریم یا مرہم۔ یہ بالعموم آپ کے ایگزیما کی سرخی یا خارش فعال ہونے پر اس کو آرام پہنچائیں گے۔ یہ مختلف طاقتوں (معمولی، معتدل حد تک زور دار، زور دار اور کافی زور دار) میں آتے ہیں، اور آپ کا ڈاکٹر اس ضمن میں آپ کو مشورہ دے گا کہ کون سی قسم کہاں اور کتنے عرصہ تک استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔

نامناسب طریقے سے استعمال کردہ (کافی تیز یا کافی طویل عرصہ تک) ٹاپکل اسٹیرائڈز ضمنی اثرات کا سبب ہوسکتے ہیں، جس میں جلد کا باریک ہوجانا شامل ہے، لیکن جب تک انہیں صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے یہ کافی محفوظ ہوتے ہیں - یعنی اچانک بگڑ جانے پر راحت پہنچانے کے لئے صحیح مضبوطی استعمال کرنا اور معاملات بہتر ہوجانے پر ان کی مضبوطی روک دینا یا انہیں کم کردینا۔ ٹاپکل اسٹیرائڈز کس طرح بند کیا جائے گا اس بارے میں ڈاکٹر کی اپنی اپنی ترجیحات ہوتی ہیں: کچھ تو انہیں یکبارگی روکنے کی تجویز کر سکتے ہیں، اور کچھ دوسرے ایگزیما کی بدتری میں آرام ہوجانے کے بعد چند ہفتوں تک وقفہ وقفہ سے انہیں استعمال کرنے کے "رکھ رکھاؤ کا دور" کا مشورہ دیں گے۔

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474

کسی حد تک، کمزور تر ٹاپکل اسٹیرائڈز کا استعمال اس جگہ ہونا چاہیے جہاں جلد خاص طور پر باریک ہے، جیسے چہرے، آنکھ کے پپوٹے اوربغل میں: مضبوط تر اسٹیرائڈز کا استعمال دوسری جگہوں پر ہوسکتا ہے۔

انٹی بایوٹکس اور دافع عفونت: اگر آپ کا ایگزیما گیلا، نم اور پپڑی دار ہوجاتا ہے تو، اس کا مطلب یہ ہے کہ اس میں انفیکشن ہوگیا ہے اور انٹی بایوٹک کا ایک کورس درکارہے۔ دافع عفونت، اکیلے ہی یا نمی آور آمیزہ کے حصے کے بطور جلد پر لگانے پر، چیچڑیوں کو روکنے میں کافی معاون ہوسکتا ہے، ویسے ایک ضمنی اثر یہ ہے کہ ان سے جلد میں سوزش ہوسکتی ہے۔

ٹاپکل مامونیتی مناعتی دوائیں (کیلسینیورین انہبیٹیرز). اٹاپک ایگزیما والے کچھ افراد کو نیا کیلسینیورین انہبیٹرز، ٹیکرولیمس مرہم اور پائمکرولیمس کریم، اپنی جلد کی سوزش کو کم کرنے میں مؤثر معلوم پڑتا ہے۔ وہ اسٹیرائڈز نہیں ہوتے ہیں اور اسی وجہ سے جلد کو باریک نہیں کرتے ہیں، نہ ہی ٹاپکل اسٹیرائڈز کے ساتھ وابستہ دیگر ضمنی اثرات کا باعث ہوتے ہیں۔ ان کا سب سے زیادہ عمومی اثر ہے لگانے پر چبھن، جو تیزی سے غائب ہوجاتی ہے ۔ ان سے جلد کے انفیکشن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے اور، اسی وجہ سے، انہیں بظاہر متاثرہ جلد پر نہیں لگایا جانا چاہیے۔ کم از کم اصولی طور پر، ان سے جلد کے کینسر کا خطرہ بڑھ سکتا ہے، اور اس وجہ سے دھوپ کی زد میں آنے والی جگہوں پر لمبے عرصہ تک نہیں لگانا چاہیے، نہ ہی عین اسی وقت الٹرا وائلٹ روشنی والے معالجہ کے بطور استعمال کرنا چاہیے۔

انٹی ہسٹامن. آپ کا ڈاکٹر انٹی ہسٹامن ٹیبلیٹ تجویز کرسکتا ہے، جو مخصوص مریضوں میں مفید ہوسکتی ہیں۔ جو انٹی ہسٹامنز لوگوں کو خوابیدہ بناتے ہیں (جیسے کلورفینامن اور ہائڈروآکسیزائن) وہ اٹاپک ایگزیما کی خارش میں معاون ہوسکتے ہیں، ویسے اگر انہیں طویل عرصے تک استعمال کیا جائے تو وہ کم اثرانگیز ہوتے ہیں۔

پٹی لگانا (ڈریسنگ). دوا آمیز پیسٹ کی پٹیوں کا استعمال کبھی کبھی کافی مفید ہوسکتا ہے، چونکہ وہ سکون آور ہوتی ہیں اور کھرونچ کے لئے ایک طبعی رکاوٹ فراہم کرتی ہیں۔ 'گیلی پوشش" ٹھنڈک پہنچانے والی پٹیاں ہوتی ہیں جو کبھی کبھی مختصر عرصے کے لئے مفید ہوتی ہیں۔ اگر جلد میں انفیکشن ہے اور ڈریسنگ زیر غور ہے تو مناسب معالجہ ضروری ہے۔ ڈریسنگ کی موزونیت کے سلسلے میں آپ کے ڈاکٹر یا نرس آپ کو مشورہ دیں گے۔

الٹرا وائلٹ روشنی. مزمن ایگزیما والے کچھ افردا کو الٹرا وائلٹ روشنی والے معالجہ سے فائدہ ہوتا ہے، جو بالعموم خصوصی مہارت رکھنے والے ہسپتال کے محکمے میں اور ماہر امراض جلد کی نگرانی میں دیا جاتا ہے۔ (*فوٹوتھیراپی* پر برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹولوجسٹس کا مریض کے لئے معلوماتی کتابچہ دیکھیں)

مضبوط تر دوائیں. شدید یا وسیع پیمانے پر پھیلنے والے اٹاپک ایگزیما والے افراد کو کبھی کبھی مضبوط تر معالجہ کی ضرورت ہوتی ہے، جو نظام مامونیت کو گھٹا دیتا ہے، اور یہ بالعموم نگہداشت صحت سے متعلق پیشہ ور فرد کی قریبی نگرانی میں ہی دیئے جائیں گے۔

- *کھائے جانے والے اسٹیرائڈز* (بالعموم پریڈنیسون) کبھی کبھی ایگزیما اچانک بری طرح بگڑ جانے پر مختصر وقت کے لئے استعمال ہوتے ہیں: وہ اچھی طرح کارگر ہوتے ہیں لیکن ضمنی اثرات کے خطرے کی وجہ سے طویل عرصے تک استعمال نہیں کرنا چاہیے
- *ازیتھیئوپرن* (*Azathioprine*)
- *سسلواسپورن* (*Ciclosporin*)

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266   Fax: 020 7388 5263   e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474

ان معالجوں کے بارے میں تفصیلات برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹولوجسٹس کے ذریعہ تیار کردہ مریض کے لئے معلوماتی کتابچہ میں مل سکتی ہیں (www.bad.org.uk/public/leaflets/)۔

چینی نباتی معالجہ۔ یہ ایک متبادل تھیراپی ہے جو مفید ہوسکتی ہے، ویسے ہوسکتا ہے کہ آپ کا ڈاکٹر اس کے استعمال کی تجویز نہ کرے، کیونکہ نباتی اجزاء منضبط نہیں ہوتے ہیں۔ چینی نباتی معالجہ کے ساتھ جگر کی سوزش پیش آنے کا علم ہوا ہے۔

وہ معالجے جن کی تجویز نہیں کی گئی ہے:

- 'قدرتی' نباتی کریم، کیونکہ یہ زود حسی اور الرجی زا ردعمل کا باعث ہوسکتے ہیں۔ اسی وجہ سے پھٹی ہوئی یا جلی ہوئی جلد پر اس کے استعمال کی تجویز نہیں کی جاتی ہے۔
- شام میں کھلنے والے جنگلی گلاب کے تیل والے ٹیبلیٹس کی مزید تجویز نہیں کی جاتی ہے، کیونکہ ان میں کوئی مسلمہ فائدہ دیکھنے میں نہیں آیا ہے۔

الرجی اور اٹاپک جلد کی سوزش۔

اٹاپک افراد میں اکثر و بیشتر الرجیاں، مثلا بلیوں، کتے، زر گل، گھاس یا گھر کی دھول مٹی کے تئیں ہوتی ہیں۔ ان چیزوں کے رابطے میں آنے کی وجہ سے ایگزیما کے بجائے تپ کاہی یا دمہ ہوسکتا ہے۔ تاہم، سوزشی سرخ دانہ (چھپاکی) رابطہ کے بعد ہوسکتا ہے، اور اس کی وجہ سے ایگزیما اچانک بدتر ہوسکتا ہے۔

- *گھر کی دھول مٹی۔* اٹاپک ایگزیما والے افراد میں سب سے عمومی الرجی گھر کی دھول مٹی کے تئیں ہوتی ہے۔ گھر میں، خاص طور پر اقامتی کمروں اور خواب گاہوں میں، دھول کو کم کرنا ایگزیما پر قابو پانے میں معاون ہوسکتا ہے۔
- *غذائی الرجیاں۔* اٹاپک افراد میں غذائی الرجی کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔ اگر ایسی کوئی الرجی موجود ہے تو، علامات بالعموم مریض کے لئے واضح ہوتی ہیں۔ ہونٹوں اور پپوٹوں میں سوجن ہوسکتی ہے، سرخ دانہ بھی ہوسکتا ہے، ناقص نوعیت کی غذا (بالعموم انڈے، دودھ اور ڈیری کی دیگر مصنوعات، گیہوں، مغزیات اور مچھلی) کھانے کے فوراً بعد منہ کے اندر سوزش ہوسکتی ہے۔ تاہم، شاذ و نادر ہی ان الرجیوں کے سبب ایگزیما ہوتا ہے، اور اس طرح اٹاپک ایگزیما میں غذائی الرجی کی جانچیں معمول کے مطابق انجام نہیں دی جاتی ہیں۔ اٹاپک ایگزیما والے بچوں کی ایک مختصر سی تعداد میں، مناسب چھان بین کے بعد، مخصوص غذا سے احتراز کرنا ان کے ایگزیما پر قابو پانے میں معاون *ہوسکتا* ہے۔ ایک صحت بخش، اچھی متوازن خوراک، خاص طور پر بچوں کے لئے، اہم ہے، اور آپ کے ڈاکٹر یا ماہر تغذیہ کے مشورے کے بغیر غذاؤں کو خارج نہیں کرنا چاہیے۔
- *لیٹیکس (ربر) سے الرجی* اٹاپک افراد میں زیادہ عام ہے۔ علامات معمولی ہوسکتی ہیں، جو صرف ربر والی مصنوعات کے رابطے میں آنے کے بعد جلد کی خارش پر مشتمل ہوسکتی ہیں، یا وہ زیادہ شدید ہوسکتی ہیں، جس کے لئے ہسپتال میں علاج کروانے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ اگر آپ کو لیٹیکس سے الرجی ہے تو، آپ کو مخصوص غذاؤں جیسے کیوی پھل، کیلے، آلو یا ٹماٹروں سے بھی الرجی ہوسکتی ہے۔ لیٹیکس سے الرجی کافی اہم ہے – اگر آپ کے خیال میں آپ کو اس سے الرجی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے اس کا تذکرہ کریں۔
- اٹاپک ایگزیما کے علاج کے لئے مستعمل کریم اور مرہموں کے تئیں *'رابطہ' والی الرجی* پیدا ہوسکتی ہے۔ اگر آپ کے معالجہ سے آپ کی جلد بدترہوتی معلوم پڑتی ہے تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں (*رابطہ والی جلد کی سوزش* پر برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹولوجٹس کا مریض کے لئے معلوماتی کتابچہ دیکھیں)

میں کیا کرسکتا ہوں؟

- زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک اپنی جلد کو نم رکھیں – ہر روز 6 بار تک بھی ہوسکتا ہے۔ ایک سادہ، بغیر خوشبو والا موئسچرائزر بہترین ہوتا ہے۔ یہ آپ کی جلد کی دیکھ بھال کا سب سے اہم حصہ ہے۔
- دھونے کے لیے صابن کا متبادل استعمال کریں۔ صابن، بلبلہ والے حمام، شاور جیل اور ڈٹرجنٹ کے استعمال سے پرہیز کرنے کی کوشش کریں۔
- اگر آپ کے ہاتھوں کے زود حس اشیاء کے رابطے میں آنے کا امکان ہے تو انہیں محفوظ رکھنے کے لئے دستانے پہنیں۔
- تیراکی کے بعد اچھی طرح شاور لیں، اور خشک ہونے کےبعد کافی مقدار میں اپنا موئسچرائزر لگائیں۔
- سوت جیسی اشیاء کے بنے آرام دہ کپڑے پہنیں، اور اپنی جلد کے عین اوپر اونی لباس پہننے سے پرہیز کریں۔
- کھرونچنے کی خواہش سے مزاحم ہونے کی کوشش کریں۔ اس سے آپ کی خارش میں تھوڑی دیر کے لئے راحت تو ملتی ہے، لیکن یہ آگے چل کر آپ کی جلد کو مزید خارشی بنا دیتا ہے۔ خارشی جلد پر موئسچرائزر کی مالش کریں۔
- کسی ایسے فرد کے قریبی رابطے میں آنے سے احتراز کریں جس کو سرد خراشیں ہوں۔
- ایسے پالتو جانور نہ رکھیں جن کے تئیں کوئی واضح الرجی ہو۔

میں اٹاپک ایگزیما کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کرسکتا ہوں؟

نیشنل ایگزیما سوسائٹی، Hill House, Highgate Hill، لندن N19 5NA www.eczema.org

NICE گائیڈنس: www.nice.org.uk/CG057

اٹاپک ایگزیما کے معالجوں کا NHS کا منظم جائزہ:
www.ncchta.org/execsumm/summ437.htm

دیگر مفید ویب سائٹوں میں شامل ہیں:

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

اس کتابچہ کا مقصد موضوع کے بارے میں قطعی معلومات فراہم کرنا ہے اور برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹولوجسٹس کے نمائندوں کے ذریعہ اس پر اتفاق رائے ہوا ہے؛ تاہم، اس کی مشمولات، کبھی کبھار آپ کے ڈاکٹر کے ذریعہ آپ کو دیئے جانے والے مشورے سے مختلف ہوسکتی ہیں۔

برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹولوجسٹس
مریض کے لئے معلوماتی کتابچہ
پیش کردہ اگست 2004
تجدید شدہ اپریل 2009