



Boston Children's Hospital

Where the world comes for answers

التهاب الجلد التأتبي

دليل إرشادي لأسرتك



جميع حقوق الطبع والنشر © لعام 2023 محفوظة لصالح مستشفى بوسطن للأطفال.

تاريخ النشر 22/03/2023 العدد 170312 #

هذا الكتيب مُعد لأغراض التوعية فقط. أما للحصول على استشارات طبية متخصصة، وتشخيصات، وعلاجات، فاستشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

شكر وتقدير

أعد هذا الكتيب وكتبه:

جينفر ليوفيدج، حاصلة على درجة الدكتوراه، مستشفى بوسطن للأطفال

ليندا سي شنايدر، طبيبة، مستشفى بوسطن للأطفال

كارول جي تيمونز، ممرضة مسجلة، وحاصلة على ماجستير العلوم، وممرضة رعاية أساسية مسجلة للأطفال، مستشفى بوسطن للأطفال

نود أن نشكر كل من تعاون معنا على إسهاماتهم القيّمة في إعداد هذا الكتيب:

كريستن كوري، طبيبة، مستشفى بوسطن للأطفال

صوفيا ديلانو، طبيبة، مستشفى بوسطن للأطفال

ويندي الفرسون، اختصاصية تغذية مسجلة، واختصاصية مُرخصة في النظم الغذائية، مستشفى بوسطن للأطفال

صدف حسين، طبيبة، مستشفى بوسطن للأطفال

مارلين جي ليانغ، طبيبة، مستشفى بوسطن للأطفال

كورينا ري، طبيبة، وحاصلة على ماجستير الصحة العامة، مستشفى بوسطن للأطفال

نود أيضًا أن نشكر المراجعين الآتية أسماؤهم الذين

شاركوا بوقتهم وخبرتهم لمساعدتنا في تحسين هذا الكتيب:

نيكول أكار-جبريل، طبيبة، مستشفى بوسطن للأطفال

ماريا بنوا، ممرضة مسجلة، وممرضة أطفال مسجلة، مستشفى بوسطن للأطفال

إليزابيث إس بورك-روبرتس، ممرضة مسجلة، وحاصلة على ماجستير العلوم في التمريض، وممرضة رعاية أساسية مسجلة للأطفال، مستشفى بوسطن للأطفال

ميغان داي-لويس، حاصلة على ماجستير العلوم في التمريض، وممرضة مسجلة، وممرضة رعاية أساسية مسجلة للأطفال، مستشفى بوسطن للأطفال

بريتاني إستي، طبيبة، وحاصلة على ماجستير الصحة العامة، واختصاصية معتمدة في سلامة المرضى، مستشفى بوسطن للأطفال

جينفر غينغراسفيلد، حاصلة على ماجستير العلوم في التمريض، وممرضة أطفال ممارسة، مستشفى بوسطن للأطفال

جويس هينيسي، ممرضة مسجلة، وممرضة أطفال مسجلة، مستشفى بوسطن للأطفال

جون لي، طبيبة، مستشفى بوسطن للأطفال

ميغان أوه لويس، حاصلة على ماجستير العلوم في التمريض، وممرضة مسجلة، وممرضة رعاية أساسية مسجلة للأطفال، مستشفى بوسطن للأطفال

بيتر ليو، طبيب، كلية فاينبرغ للطب جامعة نورث وسترن،

عيادة زملاء طب الجلد في شيكاغو

أندرو ماك غينيتي، طبيب، وحاصلة على درجة الدكتوراه، مستشفى بوسطن للأطفال

مايلي مور، ممرضة مسجلة، وممرضة أطفال ممارسة، مستشفى بوسطن للأطفال

جينفر موير دار، اختصاصية اجتماعية إكلينيكية مرخص لها، مستشفى الصحة الوطني اليهودي

ديانا كويهيللت، ممرضة رعاية أساسية مسجلة للأطفال، اختصاصية مسجلة للتوعية بالربو، مستشفى بوسطن للأطفال

أليسون سكاليا، ممرضة مسجلة، وحاصلة على بكالوريوس العلوم في التمريض، مستشفى بوسطن للأطفال

راشيل تونيك، حاصلة على درجة الدكتوراه، مستشفى بوسطن للأطفال

نود أن نعبر عن امتناننا العميق لمرضانا المصابين بالتهاب الجلد التأتبي وأسره الذين كانوا مصدر إلهام لإعداد هذا الكتيب، وشاركوا معنا ملاحظاتهم ونصائحهم للتكثف مع الحالة لمساعدتنا في تحسين هذا الكتيب.

جدول المحتويات

فهم التهاب الجلد التأتبي

- 1 ما المقصود بالتهاب الجلد التأتبي؟
- 2 ما أسباب التهاب الجلد التأتبي؟
- 3 ما آلية عمل العلاج؟

/ 1

علاج التهاب الجلد التأتبي

- 4 الاستحمام
- 5 الترطيب
- 8 الأدوية الستيرويدية الموضعية
- 9 الأدوية الأخرى
- 10 حمامات المبيضات
- 11 مكافحة العدوى
- 12 تجنب المحفزات
- 14 اللقافات المبللة
- 15 استخدام خطة عمل مكتوبة

/ 2

التعامل مع التهاب الجلد التأتبي

- 17 التعامل مع دورة الشعور بالحكة-حكّ الجلد
- 21 تحسين جودة النوم
- 23 تعليم الأطفال المشاركة في العناية بالجلد
- 26 التأقلم مع حقن دوبيلوماب
- 28 التعامل مع التهاب الجلد التأتبي في المدرسة ودار الرعاية النهارية
- 29 التعامل مع التحديات العاطفية
- 31 الاستعانة بإستراتيجيات الاسترخاء
- 32 مثال للتصور المرئي الموجه
- 34 الحصول على الدعم

/ 3

ملحق

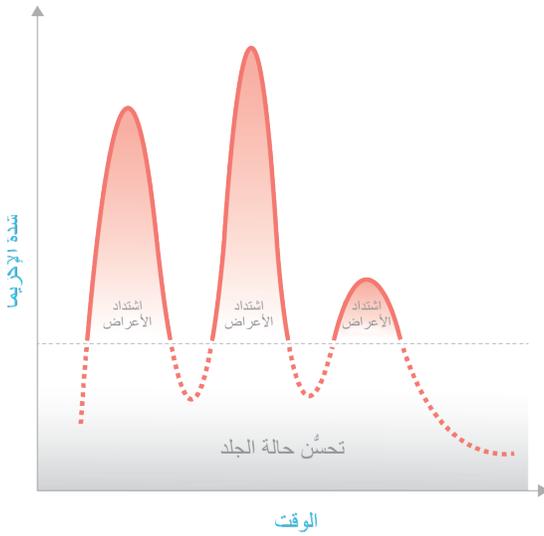
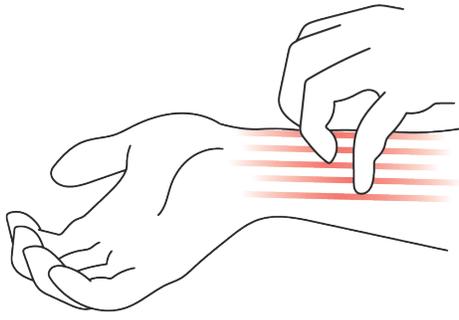
- 35 موارد إضافية

/ 4



ما المقصود بالتهاب الجلد التأتبي؟

الفكرة الرئيسية: التهاب الجلد التأتبي مرض جلدي شائع يؤدي إلى جفاف الجلد واحمراره والشعور بحكة شديدة فيه.



الشكل رقم 1 يأتي التهاب الجلد التأتبي في دورات، ففي أوقات يتفاقم وفي أوقات أخرى يتحسن.

يُصاب المرضى بالتهاب الجلد التأتبي (الذي يسمى أيضًا الإكزيما) في أجزاء مختلفة من أجسامهم. وكثيرًا ما يُصاب الأطفال به في الخدين، والرقبة، واليدين، وباطن الذراعين، وخلف الركبتين، وفي الكاحلين والقدمين. وقد تتغير هذه المناطق تزامنًا مع تقدم الطفل في العمر.

التهاب الجلد التأتبي ليس مرضًا مُعدّيًا؛ أي إن الإصابة به لا يمكن أن تنتقل إليك من شخص آخر.

يؤثر التهاب الجلد التأتبي في الحياة اليومية للأطفال. وقد تسبب الحكة صعوبة في النوم والانتباه في المدرسة. ويشعر بعض الأطفال بالحرج بسبب جلدهم، أو يصبحون سريع الغضب نتيجة للشعور بالتعب والحكة.

التهاب الجلد التأتبي مرض مزمن؛ أي إنه أحيانًا يكون مرضًا مستمرًا مدى الحياة ولا يزول تمامًا، لكن تتحسن حالة بعض الأطفال بعد بضع سنوات وتصبح أعراضهم أخف عند التحاقهم بالمرحلة الدراسية الابتدائية.

يأتي التهاب الجلد التأتبي في دورات، فهناك أوقات يتفاقم فيها (فترات الاشتداد) وأوقات يتحسن فيها (انظر الشكل رقم 1). لا يوجد علاج شافٍ لالتهاب الجلد التأتبي،

لكن يمكن للعناية الجيدة بالجلد واستخدام الأدوية أن يساعدا في تحسين حالة الجلد وعلاج فترات اشتداد الأعراض سريعًا. من المهم كذلك اصطحاب طفلك إلى مواعيد منتظمة مع طبيبه أو ممرضته.

ما أسباب التهاب الجلد التأتبي؟

الفكرة الرئيسية: التهاب الجلد التأتبي أحد أنواع الإكزيما التي تسببها الجينات والمحفزات الموجودة في البيئة.

تحدث في التهاب الجلد التأتبي تغيرات في طبيعة عمل الجلد والجهاز المناعي (دفاع الجسم ضد الجراثيم والأمراض). ويكون الأطفال الذين لديهم أحد أفراد أسرهم مصابًا بالتهاب الجلد التأتبي، أو الربو، أو حمى القش (نوع من الحساسية لعوامل موجودة في البيئة) أكثر عرضة للإصابة به.

في حالة **الجلد السليم**، تعمل الطبقة العلوية من الجلد كجدار حجري (راجع الشكل رقم 2). وتشبه خلايا الجلد قوالب الطوب. تثبت البروتينات والدهون الموجودة في الجلد تلك القوالب معًا وتكوّن حاجزًا مانعًا (كالملاط). ويعمل هذا "الحاجز الجلدي" الواقي على الاحتفاظ بالماء ومنع الأشياء التي تضر الجلد من دخوله.

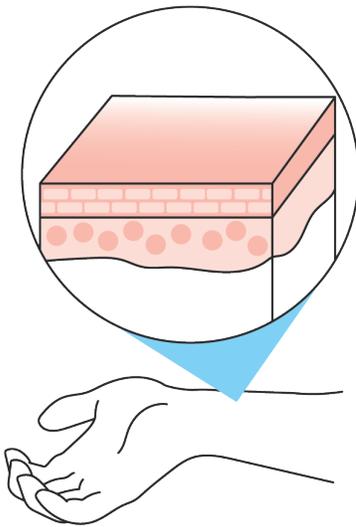
في حالة التهاب الجلد التأتبي، لا يكون الحاجز الجلدي قويًا بالدرجة المطلوبة. فربما يكون الجلد لا ينتج كمية من البروتينات والدهون مثل جلد الأشخاص الآخرين، ومن ثم تنفتح فجوات بين خلايا الجلد. ويعني هذا:

- فقدان الجلد للماء وجفافه.
- دخول العوامل التي تسبب تهيج الجلد (كالصابون الخشن) أو تسبب تفاعلاً تحسسيًا (مثل حبوب لقاح الأشجار) إلى الجلد بسهولة أكبر، ويؤدي الجهاز المناعي رد فعل مفرطًا ويفرز مواد كيميائية تسبب الالتهاب، أو احمرار الجلد، والشعور بحكة فيه.
- إمكانية دخول البكتيريا والفيروسات إلى الجلد بسهولة أكبر؛ ما يسبب العدوى.

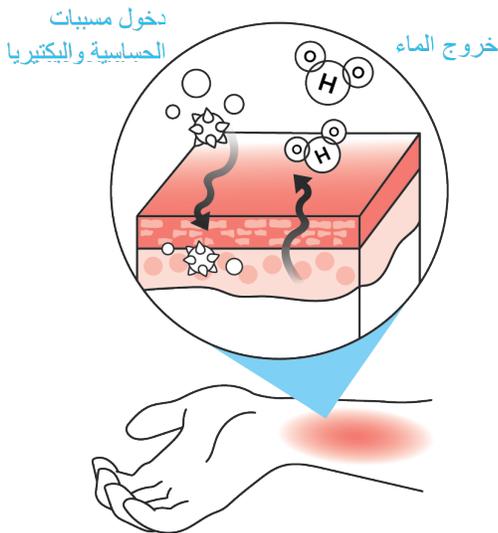
يؤدي حكّ الجلد إلى حدوث مزيد من التكتسّر في الحاجز الجلدي. ويُطلق على ذلك دورة الشعور بالحكة-حكّ الجلد.

الشكل رقم 2 يحتفظ الجلد السليم بالماء داخله، ويمنع الأشياء التي تضر الجلد من دخوله. أما في حالة التهاب الجلد التأتبي، فلا يكون الحاجز الجلدي قويًا بالدرجة المطلوبة.

جلد سليم



جلد مصاب بالتهاب الجلد التأتبي

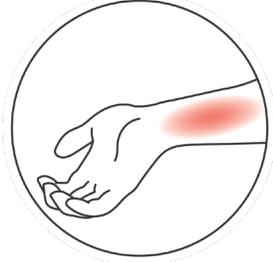


الشكل رقم 3 يساعد علاج جميع الأجزاء المصابة
بالتهاب الجلد التأتبي على إبقاء الأعراض تحت السيطرة.



جفاف الجلد

- الاستحمام
- المرطب
- اللقافات المبللة



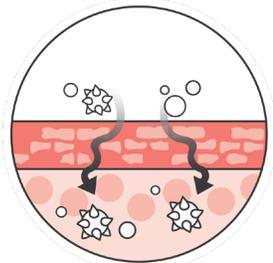
الالتهاب

- الأدوية الموضعية
والجهازية
- اللقافات المبللة
- تجنب المحفزات
- حمامات المبيضات



الحكة

- المرطبات
- الأدوية الموضعية
والجهازية
- اللقافات المبللة
- تغيير السلوك



حالات العدوى

- المضادات الحيوية
- مضادات الفيروسات

ما آلية عمل العلاج؟

الفكرة الرئيسية: لا يوجد علاج شافٍ لالتهاب الجلد التأتبي، غير أن العلاج يمكن أن يبقي الأعراض تحت السيطرة.

تتكامل مختلف أجزاء الخطة العلاجية معًا لإصلاح الحاجز الجلدي والتعامل مع الجوانب الأربعة الرئيسية للمرض (راجع الشكل رقم 3):

- جفاف الجلد
 - الالتهاب (الناتج عن استجابة الجسم للمهيجات ومسببات الحساسية)
 - الشعور بالحكة
 - حالات العدوى
- سيخبرك مقدم الرعاية لطفلك بالعلاجات الممكن استخدامها لطفلك. ومن المهم اتباع التوصيات التي يقدمها. عندما تستخدم الأسر بعضًا من العلاجات فقط، فإن الجلد لا يتحسن بالقدر المطلوب. تحدث مع مقدم الرعاية لطفلك إذا راودتك أي أسئلة أو كان هناك ما يقلقك بشأن أي من العلاجات.
- يشرح القسم التالي من هذا الكتيب (علاج التهاب الجلد التأتبي) كل واحد من العلاجات المختلفة، ويقدم لك نصائح لجعل عملية العلاج أسهل.

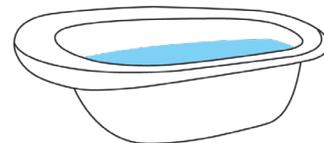
الاستحمام

الفكرة الرئيسية: يساعد الاستحمام على إعادة الرطوبة إلى الجلد. ويزيل الاستحمام أيضاً القشور، وكذلك المهيجات عن الجلد، ويمكن أن يساعد في تلطيف مناطق الجلد المصابة بالحكة.

- من المهم جداً وضع مستحضر مرطب على الجلد بعد استحمام طفلك أو اغتساله؛ فقد يؤدي الاستحمام أو الاغتسال دون وضع مرطب بعده إلى جفاف الجلد، بينما يساعد المرطب على الاحتفاظ بالماء داخل الجلد وترميم الحاجز الجلدي. ويُطلق على هذا طريقة "الغمر والتغطية" (راجع الشكل رقم 4).
- نصائح للاستحمام
 - يجب أن يغمر طفلك جسمه في ماء فاتر لمدة من 5 إلى 10 دقائق كل يوم، أو حسب الوقت الذي يوصي به مقدم الرعاية الصحية. يجب كذلك ألا يغتسل الطفل بماء ساخن لفترة طويلة. فمع أن هذا قد يمنح الطفل شعوراً جيداً نظراً إلى إيقافه الشعور بالحكة لوقت قصير، فإنه يؤدي إلى جفاف الجلد ويسبب تفاقم التهاب الجلد التأتبي.
 - استخدم كميات صغيرة من مستحضرات الغسل الخفيفة الخالية من الصابون، مثل منتجات Cetaphil® الخفيفة للعناية بالبشرة أو Vanicream™. ولا بأس أيضاً بالغسل باستخدام الماء العادي.
 - تجنّب الصابون، وحمّامات الفقاع، والمنتجات المحتوية على عطور أو مكونات غذائية أو مكونات نباتية/ مستخرجة من الزهور (مثل اللافندر، وزيت شجرة الشاي، والبيتاين بروبيل كوكاميد، والأذريون)؛ فقد تؤدي تلك المواد إلى تهيج الجلد، وربما يؤدي "صابون الأطفال" إلى تهيج الجلد أيضاً.
 - بعد الاستحمام، جفف الجلد بالتربيت عليه برفق بمنشفة. يؤدي تجفيف الجلد أكثر من اللازم إلى إخراج المياه من الجلد، لذلك لا تفرك الجلد؛ ففرك الجلد يشبه "حكاً متكرراً للجلد"
- ضع مرطباً على جلد طفلك الرطب خلال 3 دقائق أو أقل بعد الاستحمام للاحتفاظ بالرطوبة داخل الجلد.
 - يمكن أن يوصي مقدم الرعاية لطفلك بإضافة كمية بسيطة من المبيضات إلى ماء الاستحمام، ويمكن أن يؤدي هذا إلى الوقاية من عدوى الجلد ويقلل من الالتهاب. يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات في القسم الخاص بمكافحة العدوى.
- يمكن أن تكون أحواض سباحة الأطفال بديلاً ممتعاً لأشكال الاستحمام التقليدية في الأجواء الدافئة.
 - اغمر الجسم في حوض استحمام لمدة من 5 إلى 10 دقائق باستخدام ماء دافئ (وليس ساخناً). استخدم غسولاً لطيفاً على البشرة ولا تفرك الجلد.

الشكل رقم 4 طريقة الغمر والتغطية

الغمر في الماء



اغمر الجسم في حوض استحمام لمدة من 5 إلى 10 دقائق باستخدام ماء دافئ (وليس ساخناً). استخدم غسولاً لطيفاً على البشرة ولا تفرك الجلد.

حفظ الرطوبة



ضع المرطب أو الدواء الذي يوصي به مقدم الرعاية. حاول وضع المرطب خلال 3 دقائق من تجفيف الجلد بالتربيت عليه.

الترطيب

الفكرة الرئيسية: تحتجز المرطبات الماء داخل الجلد وتساعد على ترميم الحاجز الجلدي. ويمكن أن تساعد على تخفيف شعور الجلد بالحكة.

تحتجز المرطبات الماء داخل الجلد بحيث لا يجف. وتساعد المرطبات أيضًا على ترميم الحاجز الجلدي وتحول دون دخول عوامل، مثل المهيجات، ومسببات الحساسية، والبكتيريا.

تُصنف المرطبات بناءً على كمية ما تحتويه من زيوت وماء.

- المراهم هي أكثرها سمكًا وأكثرها احتواءً على الزيوت. وعادة ما تكون المراهم هي الخيار الأفضل للمصابين بالتهاب الجلد التأتبي؛ إذ إنها صاحبة الأداء الأفضل في حجز الماء داخل الجلد.
- هناك بعض الكريمات التي تحتوي على مكونات مضافة (مثل السيراميدات) التي تحتجز الماء جيدًا أيضًا.
- الدهون (اللوشن) هي أقل تلك المنتجات سمكًا، وليست جيدة جدًا للمصابين بالتهاب الجلد التأتبي.

المرهم ✓✓	الكريم ✓	الغسول ✗
أكبر كمية زيت	خليط من الزيت والماء	أكثر كمية من الماء
الأفضل للاحتفاظ بالماء داخل الجلد	ملمس أخف	غير جيد جدًا في الاحتفاظ بالماء داخل الجلد
أقل احتمالية للتسبب في الشعور بالحرقان/الوخز		يحتوي على الكحول ويمكن أن يجفف الجلد

تؤدي منتجات العناية بالجلد "الطبيعية" أو "العضوية" أحيانًا إلى تفاقم المرض الجلدي. تسبب المكونات النباتية أو الغذائية تهيج الجلد. وقد يؤدي استخدام تلك المنتجات على الجلد المتهيج أيضًا إلى إصابة طفلك بمزيد من الحساسيات في المستقبل.



الترطيب

كيفية وضع المرطب

- استخدم ملعقة لمعايرة المرطب من خارج البرطمانات بحيث لا تدخل البكتيريا الموجودة في يديك إلى العبوة.
- في حال كان طفلك يستخدم دواءً للجلد -مثل الأدوية الستيرويدية الموضعية- ضع الدواء أولاً، ثم ضع المرطب عليه.

الشكل رقم 5 خيارات المرطبات الجيدة



أنواع المرطبات

- تجنب المرطبات المحتوية على العطور، والكحول، والأصباغ، والمكونات النباتية/المستخلصة من الزهور والمكونات الغذائية (بما في ذلك الزيوت المستخرجة من المكسرات).
- من خيارات المراهم والمرطبات السميكة الجيدة مرهم VanicreamTM المرطب، ومرهم CeraVe[®] العلاجي، و Vaseline[®]، Aquaphor[®] (راجع الشكل رقم 5).

- من خيارات الكريمات الجيدة كريم VanicreamTM المرطب، وكريم CeraVe[®] المرطب، وكريم Cetaphil[®] المرطب، و Eucerin[®].
- يمكن أن يساعد الزيت المعدني في ترطيب فروة رأس الأطفال الرضع المصابين بالتهاب الجلد التأتبي أو "طاقية المهد".
- يمكن أن يفضل طفلك بعض المرطبات أكثر من غيرها، لذلك فلا بأس بتجربة أنواع مختلفة.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية لطفلك دائماً ما إذا كانت لديك أي أسئلة عما إذا كانت منتجات العناية بالجلد خياراً جيداً لطفلك أم لا.

متى تضع المرطب

- ضع المرطب مرتين يومياً على الأقل حتى ولو كان جلد طفلك خالياً من الآفات؛ إذ يساعد هذا في الحفاظ على قوة الحاجز الجلدي. من المفيد أيضاً استخدام المرطب عدد مرات أكثر على مدار اليوم، وبخاصة إذا كان طفلك في فترة لاشتداد الأعراض.
- ضع المرطب أيضاً مباشرة بعد استحمام طفلك أو غسله يديه للاحتفاظ بالماء فيهما.
- في حال كان طفلك رضيعاً أو حديث المشي: استخدم المرطب بعد تغيير الحفاض في كل مرة، وستكون هذه طريقة جيدة لتذكّر استخدام المرطب عدد مرات كافياً.
- تأكد من وجود مرطب إضافي مع طفلك في دار الرعاية النهارية أو المدرسة لاستخدامه على مدار اليوم، وفكر في استخدام عبوات بأحجام مناسبة للسفر للاحتفاظ بها في مكتبه داخل الصف أو حقيبة ظهره.

أدوية الستيرويدية موضعية

الفكرة الرئيسية: الأدوية الستيرويدية الموضعية هي أدوية تساعد في علاج الالتهاب بحيث يقل احمرار الجلد، وتقل البثور فيه، ويخف الشعور بالحكة.

لا تستخدم الأدوية الستيرويدية الموضعية لمدة أطول من المدة الموصى بها أو على الأجزاء غير الموصى بها من الجسم.

هل من الأمان استخدام الأدوية الستيرويدية الموضعية؟

تتميز الأدوية الستيرويدية الموضعية بأمان استخدامها عند اتباع تعليمات استخدامها التي يقدمها مقدم الرعاية لطفلك. تحتوي أجسامنا جميعًا على ستيرويدات تعمل على مكافحة الالتهاب وتحافظ على صحتنا. وقد طُورت الأدوية الستيرويدية الموضعية لتحاكي هذه العملية، وأجسامنا معتادة عليها. وتؤدي هذه الأدوية مفعولاً جيداً في علاج الجلد وجعل طفلك يشعر بتحسن. يمكن أن يؤدي علاج نوبة اشتداد الأعراض مبكراً إلى استخدام كمية من الأدوية الستيرويدية الموضعية أقل مما يمكن استخدامه عند الانتظار حتى تفأقم نوبة اشتداد الأعراض. تحدث مع مقدم الرعاية لطفلك إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف بشأن الأدوية الموصوفة لطفلك.

الشكل رقم 6 تساعد الأدوية الستيرويدية الموضعية في علاج الالتهاب وتمنح الجلد فرصة للتعافي.



يشير مصطلح "موضعي" إلى شيء يوضع على الجلد. الأدوية الستيرويدية الموضعية هي أدوية تساعد في علاج الالتهاب بحيث يقل احمرار الجلد، وتقل البثور فيه، ويخف الشعور بالحكة (راجع الشكل رقم 6).

تأتي الأدوية الستيرويدية الموضعية بتركيزات مختلفة. وسيخبرك مقدم الرعاية لطفلك بالدواء الستيرويدي الموضعي أو الأدوية الستيرويدية الموضعية الممكن استخدامها لطفلك. ويعتمد هذا على عمر طفلك، والجزء المصاب من جسمه، وشدة الإصابة بالتهاب الجلد التأتبي.

نصائح لاستخدام الأدوية الستيرويدية الموضعية

اتبع التعليمات التي يقدمها لك مقدم الرعاية لطفلك بشأن استخدام الأدوية الستيرويدية الموضعية. وتأكد من فهمك لما يلي:

- أجزاء الجسم التي ينبغي استخدام الأدوية الستيرويدية الموضعية عليها، والأجزاء التي لا ينبغي استخدامها عليها
- الكمية الممكن استخدامها منها
- مدة استخدامها

ضع برفق كمية صغيرة على المناطق المصابة باحمرار والمرتفعة والمصابة بالحكة مرتين يوميًا (أو حسب توصية مقدم الرعاية لطفلك).

اغسل يديك قبل وضع الأدوية الستيرويدية الموضعية وبعده.

لا تستخدم دواءً ستيرويدياً موضعياً كمرطب، بل سيظل طفلك بحاجة إلى مرطب مرتين يوميًا على الأقل بالإضافة إلى الدواء الستيرويدي الموضعي. ضع الدواء الستيرويدي الموضعي أولاً ثم ضع المرطب عليه.

لا تقارن بين "النسبة المئوية" للدواء الستيرويدي الموضعي وبين أي دواء آخر؛ فالنسب المئوية تختلف باختلاف الأدوية. فعلى سبيل المثال، تركيز 0.05% من عقار بروبيونات كلوبيتاسول أقوى بكثير من تركيز 2.5% من عقار هيدروكورتيزون.

الأدوية الأخرى

يمكن أن يتحدث معك مقدم الرعاية لطفلك عن الأدوية التي قد تفيد في حالته.

مثبطات كيناز جانوس (JAK)

تحجب مثبطات كيناز جانوس إشارات الجهاز المناعي التي تسبب الالتهاب والحكة.

يمكن استخدام كريم روكسوليتينيب (Ozpelura™) للأشخاص البالغين 12 عامًا فأكثر. وهو من مثبطات كيناز جانوس التي يمكن استخدامها لفترة قصيرة على مناطق محدودة من الجسم.

مثبطات كيناز جانوس هي أدوية تؤخذ على شكل أقراص عن طريق الفم مرة واحدة يوميًا. وتُستخدم في علاج حالات التهاب الجلد التأتبي المتوسطة إلى الشديدة التي لم تتحسن مع العلاجات الأخرى. قد تؤدي هذه الأدوية إلى إضعاف الجهاز المناعي، لهذا يجب على من يستخدمون هذه الأدوية الخضوع لتحاليل دم لمتابعة الآثار الجانبية. وتشمل مثبطات كيناز جانوس المستخدمة لعلاج التهاب الجلد التأتبي:

- أوباداسيتينيب (Rinvoq®) للأشخاص البالغين 12 عامًا فأكثر
 - أبروسيتينيب (Cibinqo™) للأشخاص البالغين 12 عامًا فأكثر
- تخضع علاجات جديدة لالتهاب الجلد التأتبي للتطوير. ويمكن أن يتحدث معك مقدم الرعاية لطفلك عن الأدوية التي قد تفيد في حالته.

الأدوية الموضعية الأخرى المستخدمة لعلاج الالتهاب

هناك بعض الأدوية الموضعية التي تعالج الالتهاب والحكة، ولكنها ليست من الأدوية الستيرويدية الموضعية. ويمكن استخدام هذه الأدوية على جميع مناطق الجلد، ويمكن استخدامها أيضًا لفترات زمنية طويلة. من أمثلة هذه الأدوية:

- كريم بيميكروليموس (Elidel®)
- مرهم تاكاروليموس (Protopic®)
- مرهم كريزابورال (Eucrisa®)

قد تسبب هذه الأدوية الموضعية أحيانًا شعورًا بسيطًا بالوخز أو الحرقلة. ويقل حدوث هذا عادةً بعد أول بضعة أيام. تجد بعض الأسر أن تبريد هذه الأدوية في الثلاجة قد يساعد في تخفيف الوخز.

دوبيلوماب

عقار دوبيلوماب (Dupixent®) هو دواء "بيولوجي". وتحجب الأدوية البيولوجية جزءًا محددًا من الجهاز المناعي. يُستخدم دوبيلوماب في علاج حالات التهاب الجلد التأتبي المتوسطة إلى الشديدة التي لم تتحسن مع العلاجات الأخرى. ويمنع الجهاز المناعي من التفاعل المفرط الذي يسبب الالتهاب والحكة. يُعطى دواء دوبيلوماب في المنزل عن طريق الحقن تحت الجلد.

حمامات المبيضات

الفكرة الرئيسية: يمكن أن تساعد حمامات المبيضات على تهدئة الالتهاب وتخفيف شدة التهاب الجلد التأتبي.

نصائح لحمامات المبيضات

- استخدم حمامات المبيضات مرتين على الأقل أسبوعياً.
- تجنّب المبيضات المحتوية على عطور، فبعض المبيضات -على سبيل المثال- تأتي بعطر اللافتندر.
- تجنّب المبيضات ثقيلة القوام.
- حاول غمر جسم طفلك كاملاً من رقبته لأسفل. يمكنك استخدام قطعة قماش مبللة (مغمورة في ماء الاستحمام) لتغطية كتفيه، ورقبته، ووجهه، ورأسه. ولا بأس في تبليل رأس طفلك أيضاً.
- اتبع الخطوات التالية عند جلوس طفلك الرضيع أو حديث المشي في ماء غير عميق: صبّ الماء من حوض الاستحمام على أجزاء الجسم غير المغمورة بالماء، أو اجعل طفلك يرتدي قميصاً أو بذلة لجسمه بالكامل أثناء جلوسه في الحوض، وصبّ الماء على القميص أثناء الاستحمام لإبقاء خليط المبييض على جلده.
- إذا لم يكن لديك حوض استحمام، فيمكنك استخدام زجاجة لصنع بخاخ بالمبييض واستخدامه قبل الاستحمام أو بعده. لإعداد زجاجة بخاخ صغيرة، أضف 0.15 مليلتر من المبييض إلى كل كوب من الماء. يمكنك أن تطلب من مقدم الرعاية لطفلك أو الصيدلاني سرنجة بحجم 1 مليلتر لقياس الكمية. ضع علامة مميزة للزجاجة لتتأكد من عدم استخدامها في أغراض أخرى. لا ترش المحلول على وجه طفلك أو رقبته مباشرة، بل رش على قطعة قماش واستخدمها لمسح وجهه ورقبته.

يمكن استخدام حمامات المبيضات المخففة (المضاف إليها الماء) بأمان حتى مع الأطفال الرضع. وتشبه حمامات المبيضات السباحة في حوض سباحة يحتوي ماؤه على الكلور.

توجيهات حمام المبيضات

- 1 املا حوض الاستحمام بماء فاتر.
- 2 أضف مبيضاً وقلبه في حوض الاستحمام (راجع الشكل رقم 7).
- 3 يجب غمر طفلك في حمام المبيضات لمدة من 10 دقائق إلى 15 دقيقة. ولا يجب عليك شطف جسم طفلك بعد حمام المبيضات، لكن يمكنك شطفه إذا كان ملمس الجسم جافاً.
- 4 جفف الجلد بالتربيت عليه برفق بمنشفة.
- 5 ضع الأدوية والمرطب بينما لا يزال الجلد رطباً (خلال 3 دقائق).

الشكل رقم 7 يأتي المبييض بتركيز عادي (هيبوكلوريت الصوديوم بتركيز 5% إلى 6%) وبشكل مركز (8%). تعتمد كمية المبييض الذي تستخدمه على تركيزه وحجم حوض الاستحمام. فإذا كنت تملأ حوض الاستحمام حتى منتصفه فقط، فيمكنك استخدام نصف كمية المبييض.

المبييض بالتركيز العادي:

للاستخدام مع حوض استحمام ممتلئ بالكامل (40 جالوناً تقريباً)، أضف 1/2 كوب من المبييض للاستخدام مع حوض استحمام الأطفال الرضع، أضف ملعقة صغيرة من المبييض لكل جالون من الماء.



المبييض بالتركيز العادي

المبييض المركز:

للاستخدام مع حوض استحمام ممتلئ بالكامل (40 جالوناً تقريباً)، أضف 1/3 كوب من المبييض للاستخدام مع حوض استحمام الأطفال الرضع، أضف 1/2 ملعقة صغيرة من المبييض لكل جالون من الماء.



المبييض المركز

مكافحة العدوى

الفكرة الرئيسية: تزداد احتمالية التعرض للعدوى عند الإصابة بالتهاب الجلد التأتبي؛ لأن الحاجز الجلدي لا يكون بالقوة المطلوبة.

في حال إصابة جلد طفلك بعدوى، قد يصف مقدم الرعاية له:

- مضادًا حيويًا موضعيًا (يوضع على الجلد). ومن المضادات الحيوية التي قد توصف لعلاج أجزاء صغيرة من الجلد مرهم موبيروسين (Bactroban®). تحدّث مع مقدم الرعاية لطفلك عن أي أدوية تستخدمها لجلد طفلك. فبعض المراهم المضادة للبكتيريا المتاحة دون وصفة طبية التي يمكنك شراؤها من المتاجر (مثل Neosporin®) يمكن أن تسبب تفاعلات تحسسية وقد لا تكون موصى بها.
- مضادًا حيويًا أو دواءً مضادًا للفيروسات عن طريق الفم (في شكل أقراص أو شراب). ومن المهم في هذه الحالة إعطاء الدواء طوال المدة التي يوصي بها الطبيب وعدم إيقافه مبكرًا.

تسبب حالات عدوى الجلد تفاقم التهاب الجلد التأتبي وتجعل علاجه أصعب. لهذا من المهم الوقاية من حالات عدوى الجلد، واكتشافها، وعلاجها.

ماذا أفعل لو تعرّض جلد طفلي للعدوى؟

تواصل مع مقدم الرعاية لطفلك إذا كنت تعتقد أن جلده ربما يكون مصابًا بعدوى. وقد يأخذ مقدم الرعاية مسحة من جلد طفلك لمعرفة العدوى المصاب بها.

- تشمل أنواع العدوى البكتيرية الشائعة بكتيريا العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين (MRSA)، وبكتيريا العنقودية الذهبية الحساسة للميثيسيلين (MSSA)، وبكتيريا المكورة العقدية.
- تشمل أنواع العدوى الفيروسية الشائعة فيروس الهربس البسيط، وفيروس كوكساكي، وفيروس المليساء المعدية.

مؤشرات الإصابة بعدوى الجلد:

- ظهور مناطق من الجلد مفتوحة أو تفرز سوائل أو متقشرة
- خروج رائحة كريهة
- ظهور نتوءات جلدية مملوءة بسائل شفاف أو صديد
- تفاقم احمرار الجلد
- الشعور بالألم أو تقرُّح
- اختلاف شكل الجلد عن شكله المعتاد في حالة التهاب الجلد التأتبي

تجنب المحفزات

الفكرة الرئيسية: بعض الأطفال المصابين بالتهاب الجلد التأتبي لديهم عوامل معينة تحفز نوبات اشتداد أعراض الجلد (تسبب اشتدادها أو تؤدي إلى تفاقمها). ومن شأن تجنب هذه المحفزات أن يساعد في السيطرة على التهاب الجلد التأتبي.

إذا كان الطفل يعاني من حساسية لعوامل بيئية:

- فاطلب من مقدم الرعاية لطفلك خطة للمساعدة في تجنب العوامل التي يتحسس طفلك منها. وقد تشمل هذه الخطة تدابير، مثل إبقاء النوافذ مغلقة خلال موسم حبوب اللقاح، أو الاستحمام وتغيير الملابس بعد التعامل مع الحيوانات الأليفة أو ممارسة أنشطة خارج المنزل، أو غسل الملابس في ماء شديد السخونة لقل سوس الغبار.
- قد يوصي مقدم الرعاية لطفلك باستخدام أدوية تساعد في السيطرة على أعراض الحساسية.

إذا كان الطفل يعاني من حساسية لأنواع الطعام:

يكون نحو 30% من الأطفال المصابين بالتهاب الجلد التأتبي لديهم حساسية لأنواع الطعام. وقد يؤدي تناول بعض أولئك الأطفال لأطعمة لديهم حساسية لها إلى تفاقم حالة التهاب الجلد التأتبي لديهم. ومع ذلك، فإن إخراج تلك الأغذية من نظامهم الغذائي لا يعالج التهاب الجلد التأتبي علاجًا شافيًا، وإنما يتحقق الفارق الأكبر من خلال العناية الجيدة بالجلد. يوصى كذلك بعدم سحب الأطعمة من النظام الغذائي لطفلك ما لم يوصيك مقدم الرعاية لطفلك بذلك؛ فقد يؤدي تجنب تلك الأطعمة دون مشورة طبية إلى ضعف النمو وسوء التغذية، دون أن يساعد في علاج التهاب الجلد التأتبي.

- تحدّث مع مقدم الرعاية إلى طفلك عن كيفية تجنب الأطعمة التي لدى طفلك حساسية تجاهها.
- قد يكون من المفيد زيارة اختصاصي نظم غذائية مسجل (اختصاصي تغذية) لديه خبرة في مجال الحساسية للأطعمة. ويستطيع اختصاصي النظم الغذائية التأكد من اتباع طفلك نظامًا غذائيًا متوازنًا وتلبيته احتياجاته تغذيته اللازمة لنموه. ويمكنه كذلك المساعدة في إيجاد بدائل صحية وممتعة للأطعمة التي ينبغي أن يتجنبها طفلك.

تختلف المحفزات من شخص إلى آخر. والبعض قد لا يستطيعون تحديد أي محفزات. من المحفزات الشائعة لالتهاب الجلد التأتبي:

- المهيجات (الأشياء التي تهيج الجلد)، مثل الصابون، وحمام الفقاع، ومنظفات الغسيل، وبعض الأقمشة (كالصوف والبوليستر)
- الحساسيات تجاه عوامل معينة في البيئة، مثل حبوب اللقاح، ووبر الحيوانات أو جلدها ولعابها، والعفن، وسوس الغبار
- التعرض لمسببات الحساسية (الأشياء التي تلامس الجلد) كالعطور أو الروائح، والمكونات النباتية أو المستخلصة من الزهور، ومعدن النيكل الموجود في المجوهرات، وسحابات الملابس وأزرارها
- درجة الحرارة والرطوبة (الأجواء شديدة الحرارة أو البرودة أو الأجواء الجافة أو الرطبة)
- التوتر العاطفي (القلق والإحباط)
- الإعياء/العدوى الفيروسية

احتياطات للأطفال المصابين بأنواع الحساسية

سيساعدك مقدم الرعاية لطفلك على فهم ما إذا كانت الحساسيات قد تكون عاملاً محفزاً لحالة التهاب الجلد التأتبي لدى طفلك أم لا. وقد يقترح عليك زيارة طفلك لطبيب متخصص في الحساسية. ويستعين الأطباء المتخصصون في الحساسية بالأعراض التي لدى طفلك، والتاريخ الطبي والعائلي له، واختبارات الجلد والدم لمعرفة ما إذا كان طفلك مصاباً بأنواع من الحساسية أم لا.

نصائح لممارسة الرياضة

- اجعل طفلك يرتدي طبقة تحتية من الملابس تحت المعدات الرياضية أو العتاد الرياضي الذي يحتك بالجلد.
- ينبغي أن يستحم طفلك أو يغتسل في أقرب وقت ممكن ويضع مستحضر ترطيب بعد ممارسة الرياضة أو غيرها من الأنشطة التي تسبب التعرُّق.
- إذا كان طفلك لن يستطيع الاغتسال أو الاستحمام فورًا بعد ممارسة الرياضة، فمن المفيد إحضار ملابس بديلة له بحيث لا يظل مرتديًا الملابس المبللة بالعرق.
- اشطف جسم طفلك جيدًا بعد السباحة في حوض السباحة أو البحر. وأحضِر معك عبوات مرطب بحجم مخصص للسفر لاستخدامها بعد شطف جسمه.
- اغسل الملابس الرياضية كثيرًا في ماء ساخن واشطفها مرتين.
- رُش المعدات الرياضية التي تكون قريبة من الجلد (مثل واقبات المفاصل) بمحلول مبيض مخفف (ملعقة صغيرة لكل جالون من الماء)، ثم اشطفها جيدًا، واتركها لتجف قبل حفظها.

- اسأل مقدم الرعاية لطفلك عما إذا كان ينبغي أن يحمل معه حقنة ذاتية من الإبيبينفرين لعلاج التفاعلات التحسسية أم لا.

الاستحمام والغسل

- استخدم مستحضرات غسول خفيفة وخالية من الصابون. وراجع القسم الخاص بالاستحمام للاطلاع على أفكار تفيدك.
- تجنّب أنواع الصابون "العضوي" ومستحضرات العناية بالبشرة التي قد تكون محتوية على مكونات غذائية أو مكونات نباتية/مستخلصة من الزهور.

الملابس

- استخدم ملابس لينة وناعمة لا تحتك بالجلد أو تخدشه. ومن خياراتها الجيدة الملابس القطنية. أما الملابس المصنوعة من الصوف الاصطناعي أو الطبيعي أو البوليستر، فقد تهيج الجلد.
- وفي حالة الأطفال المصابين بالتهاب الجلد التأتبي في منطقة الرقبة، فيوصى بأن يتجنبوا ارتداء القلادات، ومحاولة إبقاء شعرهم بعيدًا عن رقبتهم. يمكن أن يساعد تضيير الشعر الطويل ليلاً على إبعاد الشعر عن منطقة الرقبة وإبعاده عن المنطقة الموضوع عليها المرطّب.

في المنزل

- ينبغي استخدام مكيفات الهواء أو المراوح في الطقس الحار.
- تجنب المنتجات المحتوية على عطور، كالأنواع المحتوية على عطور من مستحضرات الغسول والترطيب، ومنتجات الغسيل، ومنغّمات الملابس، وملاءات امتصاص البلل.
- تجنب استخدام المنتجات المعطرة داخل المنزل، كالشموع، والبخور، ومعطرات الهواء الكهربائية، وبخاخات تعطير الغرف.
- اغسل دُمى الحيوانات المفضلة للطفل مرة واحدة أسبوعيًا على الأقل في ماء شديد السخونة، ثم ضعها في المحفّف لقتل سوس الغبار وغيره من مسببات الحساسية.
- اصطحب معك وسادتك الخاصة أو الأغشية الواقية من سوس الغبار أثناء السفر.

اللفافات المبللة

الفكرة الرئيسية: تُستخدم اللفافات المبللة لمساعدة الجلد عن طريق لفة في طبقة قماش رطبة وواقية.

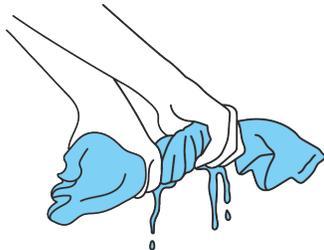
الشكل رقم 8 نصائح استخدام اللفافات المبللة: اقطع مقدمة الجورب القطني الطويل لصنع لفاقة لركبتي طفلك أو مرفقيه. اصنع فتحات للأصابع في الجورب الطويل القطني إذا كان طفلك يحب أن تكون أصابعه غير مقيدة أثناء ارتداء لفافات الأيدي.

الخطوة 1



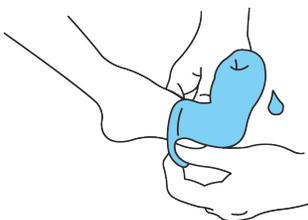
ضع دواء موصوفاً على المناطق المصابة بالاحمرار والحكة ثم ضع مرطباً.

الخطوة 2



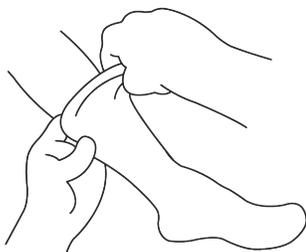
اغمر اللفاقة في ماء دافئ واعصرها لإخراج الماء الزائد حتى تكون رطبة قليلاً.

الخطوة 3



ضع اللفاقة المبللة على الجلد.

الخطوة 4



ضع طبقة من الملابس الجافة على اللفاقة المبللة.

تساعد اللفافات على:

- إبقاء الماء داخل الجلد
- المساعدة في تخفيف الشعور بالحكة في الجلد
- مساعدة الأدوية على تقديم مفعول أسرع من أجل تعافي الجلد
- حماية الجلد من الخدش
- الحفاظ على شعور طفلك بالراحة بحيث يمكنه النوم بشكل أفضل

يستخدم البعض الملابس القطنية النظيفة كلفافات مبللة؛ مثل البذلات التي تغطي كامل الجسم أو المنامات. ويمكنك استخدام قفازات أو جوارب طويلة قطنية ليدي طفلك وقدميه. ويستخدم آخرون الشاش المبلل. سيخبرك مقدم الرعاية لطفلك بما يمكن استخدامه.

تؤدي اللفافات المبللة أفضل مفعول للجلد في ساعات الليل. لذلك ضع اللفافات بعد استحمام طفلك وبعد وضعك له الدواء الموضعي والمرطب. فسيساعد هذا على الاحتفاظ بالرطوبة داخل الجلد، ويساعد الأدوية على أداء مفعول أفضل ليلاً.

يوصي مقدمو الرعاية أحياناً بأنواع مختلفة من اللفافات، ومنها على سبيل المثال Unna Boot، وهي ضمادة تحتوي على أكسيد الزنك تُلف حول الساق والقدم. وتُصنع هذه اللفافات من الشاش المغمور في أكسيد الزنك وزيت معدني للمساعدة على إبقاء الجلد رطباً ودعم تعافيه.

وسيخبرك مقدم الرعاية لطفلك بنوع اللفافات الممكن استخدامها. راجع الشكل رقم 8 للاطلاع على كيفية استخدام اللفافات المبللة.

اللفافات المبللة آمنة، ولن تسبب لطفلك المرض.

أفكار لدمج العناية بالجلد في الروتين اليومي:
احتفظ بمجموعة كاملة من المرطبات والأدوية الموصوفة في كل منزل إذا كان طفلك يقيم في منازل مختلفة على مدار الأسبوع. إذا كنت تعلم أن طفلك سيبقى خارج المنزل إلى وقت متأخر من الليل أو سيبقى خارجه، فاجعله يستحم واتبع تدابير العناية بالجلد في وقت مبكر من اليوم.

استخدام خطة عمل مكتوبة

الفكرة الرئيسية: خطة العمل المكتوبة هي مجموعة من التعليمات يضعها مقدم الرعاية لطفلك وتحتوي على جميع الخطوات اللازم اتباعها للسيطرة على حالة التهاب الجلد التأتبي لدى طفلك.



- توضع خطة العمل المكتوبة وفق احتياجات طفلك الشخصية. وستساعدك الخطة على فهم ما يلي:
 - ما العلاجات المطلوب تقديمها كل يوم، حتى عندما يكون جلد طفلك بحالة جيدة
 - ما العلاجات المطلوب تقديمها عند تعرض جلد طفلك لنوبات اشتداد الأعراض (الاحمرار والحكة)
 - كيفية استخدام أدوية الجلد المختلفة (مكان استخدامها في الجسم، والكمية المطلوب استخدامها، وعدد مرات استخدامها يوميًا، ومدة استخدامها)
 - متى وكيف تتصل بمقدم الرعاية لطفلك
- تحدّث مع طبيب طفلك عن كيفية اكتشاف ما يلي:
- مؤشرات اشتداد أعراض التهاب الجلد التأتبي (تفاقم الحكة واحمرار الجلد وجفافه)
 - مؤشرات العدوى (خروج إفرازات أو صديد أو تقرح الجلد أو الإصابة بحُمى أو تورُّم الجلد)
- أنت عضو مهم في فريق علاج طفلك. لذلك احرص على فهم كل جزء من الخطة الموضوعية لطفلك، وتأكد من قدرتك على اتباع الخطة في الحياة اليومية. وأخبر طبيب طفلك إذا كنت تواجه صعوبة في صرف الأدوية الموصوفة أو العثور على مستحضرات العناية بالجلد، وتحدّث معه إذا كان لديك أي أسئلة أو مسببات للقلق أو واجهت مشكلات في اتباع الخطة. وسيمكنه أن يساعد على وضع خطة تناسب طفلك وأسرتك بالتعاون فيما بينكما.



التعامل مع دورة الشعور بالحكة-حكّ الجلد

الفكرة الرئيسية: رغم أن حكّ الجلد قد يبدو شيئاً جيداً لحظياً، فإنه يؤدي في الواقع إلى تفاقم التهاب الجلد التأتبي ويسبب الشعور بمزيد من الحكة فيما بعد.

ابحث عن طرق لتحسين الشعور بالجلد أسرع. يعني هذا في الغالب فعل شيء يلطّف الجلد، أو قد يعني فعل شيء "يحجّب وصول إشارات الشعور بالحكة إلى المخ" عن طريق رسائل أخرى مثل "رسالة الشعور بالتبريد" باستخدام قطعة قماش مبلّلة.

- ضع مستحضر ترطيب.
- ضع قطعة قماش باردة مبلّلة أو ضمادة باردة ملفوفة في منشفة على المنطقة التي فيها شعور بالحكة. وفي حال استخدام قطعة قماش مبلّلة، ضع مرطباً بعد ذلك.
- اجعل طفلك يأخذ حماماً قصيراً.
- انتقل إلى مكان أبرد عندما يكون الجو حاراً.
- ربت على الجلد أو ضع يدك بثبات عليه بدلاً من حكّه.

حاول ألا تحكّ جلد طفلك أو تفركه له. قد يكون حكّ أحد الوالدين للطفل اللطيف، لكن ستظل دورة الشعور بالحكة-حكّ الجلد مستمرة.

خطوات للمساعدة في التغلب على الشعور بالحكة

قم بتوعية طفلك بحكّ الجلد. قد يكون الشعور بالحكة وما يصحبه من حكّ للجلد شديداً للغاية أحياناً. وفي أحيان أخرى، قد لا يكون طفلك مدركاً حتى إنه يحكّ جلده. يمكن أن يحكّ الأطفال جلدهم بوتيرة أكبر عندما:

- يشعرون بالتوتر، كما في الأوقات السابقة على الاختبارات أو عندما يشعر الطفل حديث المشي بنوبة غضب
- لا تكون أيديهم مشغولة، مثل أوقات مشاهدة التلفزيون
- يكون الجلد مكشوفاً، مثل أوقات تغيير الحفاض
- يشعرون بالإرهاق

يمكن أن تسهّل ملاحظة الأعراض الوصول إلى طرق للتعامل مع الحكة. وتستخدم بعض الأسر "إشارة سرية" عندما يبدأ الطفل في حكّ الجلد، كوضع اليد برفق على الكتف. وتعد هذه الحركة إشارة كي يفعل الطفل وأفراد الأسرة شيئاً لجعل الطفل يشعر بتحسن في حالة جلده.

يقول الكثير من المصابين بالتهاب الجلد التأتبي إن التعامل مع الحكة هو أصعب ما في هذا المرض. قد يجعلك حكّ الجلد تشعر بتحسن مؤقتاً، إلا أنه يؤدي في الواقع إلى تفاقم التهاب الجلد التأتبي ويسبب الشعور بمزيد من الحكة فيما بعد. ويطلق البعض على هذه الحالة دورة الشعور بالحكة-حكّ الجلد (راجع الشكل رقم 9 في الصفحة 19).

في العادة، لا يكون قولك لطفلك "لا تحكّ جلدك" أمراً مفيداً؛ فمن الصعب جداً تجنّب حكّ الجلد عند الشعور بالحكة. وقد يشعر الأطفال بالإحباط نتيجة عدم تفهم الآخرين للحالة، أو ربما يشعرون بالذنب بسبب حكّ جلدهم. وقد يسبب هذا تفاقم الأمور؛ إذ قد يكون التوتر من العوامل المحفزة. لكن سيكون من المفيد أكثر أن تركز على ما يمكن لطفلك فعله عندما يشعر بالحكة.

ابدأ بالتعاون مع طفلك كفريق واحد، وأخبر طفلك بأنك تدرك أن الشعور بالحكة يجعله يشعر بعدم الراحة، وأنه من الطبيعي أن يشعر بالرغبة في حكّ الجلد، وأنك لست غاضباً منه. ينبغي أيضاً أن تتعاونوا معاً للوصول إلى طرق أخرى للتعامل مع هذا بدلاً من حكّ الجلد، وامدح طفلك عندما يتخذ خطوات تجعله يشعر بتحسن بدلاً من حكّه.



التعامل مع دورة الشعور بالحكة-حكّ الجلد

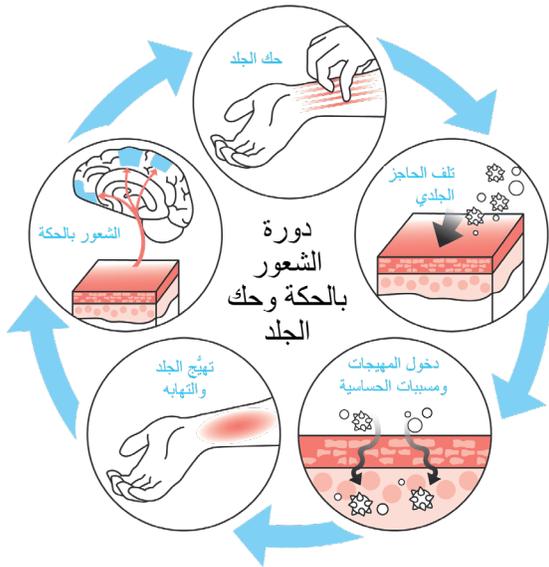
استخدم وسيلة لتشتيت الانتباه، وغالبًا ما تؤدي هذه الطريقة أفضل فعالية عندما لا تكون الحكة شديدة للغاية أو بعد اتخاذ خطوات لتحسين حالة الجلد.

- ممارسة نشاط مرح مثل لعب إحدى الألعاب مع الأصدقاء أو الوالدين.
- الرقص على الموسيقى المفضلة.
- قراءة كتاب جيد.

الوقاية من تلف الجلد.

- للأطفال الرضع وحديثي المشي: قد يكون من المفيد الاستمرار في تغطية الجلد بملابس طويلة وبذلات تغطي كامل الجسم تجعل حكّ الجلد أصعب.
- أبقِ أطراف أصابع يدي طفلك وقدميه قصيرة، وابدعها بمبرد أطراف ناعم.

الشكل رقم 9 دورة الشعور بالحكة-حكّ الجلد



خطوات للمساعدة في التغلب على الشعور بالحكة (تابع)

أبقِ يدي طفلك مشغولتين. يُقصد بإبقاء يدي طفلك مشغولتين أنهما لن تتحسسا جلده كثيرًا. وقد يكون من المفيد إبقاء ألعاب إزالة التوتر بالقرب من الطفل بحيث يستخدمها طفلك قبل حتى أن يبدأ في حكّ جلده. وفكر أيضًا في وضع رزمة ورق وقلم بجوار التلفزيون، أو كرة لتنفيس التوتر في مكتبه في المدرسة.

- الغناء مع تحريك اليدين.
- اللعب بلعبة إزالة التوتر الدوارة أو المكعب.
- الضغط على كرة تنفيس التوتر.
- صنع أساور للأصدقاء.
- بناء هياكل بالمكعبات أو Legos®.
- الرسم أو التخطيط.
- العزف على إحدى الآلات.
- صنع تصاميم أوريغامي.
- الغزل أو صنع الكروشيه.
- منح الأطفال الرضع وحديثي المشي دمية خاصة تُستخدم فقط أثناء تغيير الحفاض.
- التفكير في استخدام الأجهزة الإلكترونية المحمولة في مواقف خاصة، كما في أثناء قيادة السيارات وصعوبة تعامل الوالدين مع الحكة.

استعن بإستراتيجيات للاسترخاء مثل التنفس العميق والتصور المرئي الموجه. يمكن أن يساعد الاسترخاء طفلك على التخفيف من التوتر، وصرف انتباهه عن الحكة والشعور بمزيد من الراحة.



تحسين جودة النوم

الفكرة الرئيسية: يمكن أن يؤدي التهاب الجلد التأتبي إلى جعل نوم الأطفال ليلاً أصعب. ولهذا من المهم اتباع نظم جيدة للعناية بالجلد والنوم.

اتباع روتين ليلي للعناية بالجلد

تتمتع فوائد الروتين الليلي للعناية بالجلد في:

- إبقاء المرطب للماء داخل الجلد، ومن ثم جعله أقل جفافاً وتخفيف الشعور بالحكة ليلاً.
- مساعدة الأدوية الموضعية على تعافي الجلد ليلاً.
- الحفاظ لللفافات المبللة على رطوبة الجلد ومنعها حك الجلد، ومن ثم تقل احتمالية تسبب دورة الشعور بالحكة-حك الجلد في إيقاظ الطفل من النوم.
- مساعدة حمامات المبيضات المنتظمة على تخفيف التهاب الجلد الذي يحفز الحكة.
- استخدم مكثف الهواء ليلاً في الأجواء الحارة للمساعدة في الحفاظ على شعور طفلك بالراحة.
- يمكن أن يوصي مقدم الرعاية لطفلك باستخدام دواء مضاد للهيستامين عن طريق الفم ليلاً. يمكن أن تساعد الأدوية المضادة للهيستامين طفلك على الخلود إلى النوم، إلا أنها لم تثبت تحقيقها فائدة في تخفيف الشعور بالحكة وحك الجلد.

تجعل الحكة النوم أصعب للكثير من الأطفال المصابين بالتهاب الجلد التأتبي. وقد يواجه طفلك وقتاً عصيباً في الخلود إلى النوم، وقد يصحو من نومه ليلاً. إذا كان طفلك لا ينام جيداً، فقد يؤثر هذا في حالته المزاجية وفي سلوكه نهاراً، وربما يشعر بالإرهاق، أو يصيبه الإحباط بسهولة، أو يواجه صعوبة في التركيز أثناء وجوده في المدرسة.

لماذا تبدو الحكة أسوأ في الليل؟

يحتوي جسم كل إنسان على ساعة داخلية (النظم اليوماوي) تساعد على التحكم في دورات النشاط اليومية؛ مثل أوقات النوم واليقظة، ودرجة حرارة الجسم، وحتى التغيرات في الحاجز الجلدي. وفي حالة المصابين بالتهاب الجلد التأتبي، يمكن أن تسبب الدورات الطبيعية للجسم مزيداً من الشعور بالحكة ليلاً.

جميعنا نستيقظ لفترات قصيرة ليلاً كجزء من دورات نومنا، إلا أن أغلبنا لا يلاحظ ذلك. وقد يحدث الشعور بالحكة وحك الجلد للأطفال المصابين بالتهاب الجلد التأتبي أثناء فترات اليقظة القصيرة تلك، وربما يجعل ابتداء دورة الشعور بالحكة-حك الجلد العودة إلى النوم أصعب.

عادة ما تبدأ جودة نوم الأطفال في التحسن عندما يصبح التهاب الجلد التأتبي تحت سيطرة أفضل. وهناك خطوات مهمة يمكنك اتخاذها للمساعدة في منح طفلك نوماً أفضل.

تحسين جودة النوم

اتبع روتينًا للنوم

- حافظ على برودة غرفة النوم، وهدوئها، وظلامها. واستخدم إضاءة ليلية خافتة عند الحاجة.
- تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين، كالقهوة، والشاي، والصودا، والشاي المثلج، ومشروبات الطاقة. وتجنب أيضًا الحليب بالشوكولاتة في وقت متأخر من الليل.
- اجعل طفلك يتوجه إلى الفراش ويستيقظ في ذات الوقت كل يوم حتى في العطلات الأسبوعية. ويُعتبر التحكم في أوقات الاستيقاظ أسهل، ويساعد في تحديد موعد ثابت للنوم.
- تجنب أخذ قيلولة في أواخر ساعات الظهيرة.
- أنشئ روتينًا ثابتًا ومساعدًا على الاسترخاء في وقت الخلود إلى النوم يستمر لمدة من 10 دقائق إلى 20 دقيقة وينتهي في غرفة النوم. ومن الممكن ممارسة هذا الروتين بعد روتين العناية بالجلد.
- يمكن أن يشمل الروتين للأطفال الصغار الغناء أو قراءة الكتب.
- يمكن أن يشمل الروتين للأطفال الأكبر سنًا والمراهقين القراءة، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة، أو اتباع أساليب الاسترخاء.
- أوقف تشغيل الشاشات والأجهزة قبل ساعة كاملة من الذهاب إلى الفراش، وأبقِ الشاشات خارج غرفة النوم؛ فقد يؤدي الضوء المنبعث من شاشات التلفزيون، والهواتف الجواله، والحواسب اللوحية إلى جعل مستخدميها أكثر يقظة أثناء الليل؛ ما يجعل الدخول في مرحلة النوم أصعب. في حال نام طفلك أثناء تشغيل التلفزيون، فستكون عودته إلى النوم دون تشغيله أصعب إذا استيقظ أثناء الليل.
- حافظ على برودة غرفة النوم، وهدوئها، وظلامها. واستخدم إضاءة ليلية خافتة عند الحاجة.
- تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين، كالقهوة، والشاي، والصودا، والشاي المثلج، ومشروبات الطاقة. وتجنب أيضًا الحليب بالشوكولاتة في وقت متأخر من الليل.
- **ساعد طفلك على تعلم الخلود إلى النوم بنفسه**
في فترات نوبات اشتداد أعراض الجلد لدى طفلك، قد يحتاج أحيانًا إلى مزيد من المساعدة حتى ينام، لكن في العموم، يُستحسن أن تساعد طفلك على تعلم الخلود إلى النوم بنفسه؛ فالطفل إذا كان معتمدًا على والديه كي ينام في بداية الليل، فسيكون من الأصعب عليه العودة إلى النوم بنفسه إذا استيقظ.
- **لمساعدة طفلك على الخلود إلى النوم وهو يشعر بالراحة:**
- شارك في روتين استرخاء طفلك في وقت النوم، لكن اترك الغرفة وطفلك لا يزال يقطأ.
- أبقِ جلد طفلك مغطى بمنامة قطنية أو لفافات مبللة (إذا أوصى بذلك مقدم الرعاية للطفل) لمنع حك الجلد. ينام بعض الأطفال مرتدين القفازات أو الجوارب القطنية في أيديهم، أو مرتدين "جوارب النوم" التي تغطي ساق المنامة. ويمكن لصق تلك الجوارب في المنامة حتى لا تسقط أثناء الليل.
- في حال استيقظ طفلك في وسط الليل وهو يشعر بالحكة، أعد وضع المرطب على الجلد أو قم بتلطيفه باستخدام قطعة قماش باردة أو لفافة مبللة، لكن اجعل زيارتك إلى غرفة الطفل قصيرة.
- لا تستخدم المأكولات أو المشروبات كوسيلة لتهدئة الطفل إذا استيقظ ليلاً.
- أخبر مقدم الرعاية لطفلك بما إذا كان طفلك يواجه صعوبة في النوم؛ وبخاصة إذا كانت مشكلات النوم مستمرة بعد تحسُّن حالة جلده. وقد يكون من المفيد زيارة اختصاصي في النوم أو طبيب نفسي للتعرف على علاجات النوم الأخرى.

تعليم الأطفال المشاركة في العناية بالجلد

الفكرة الرئيسية: من المهم أن يفهم الأطفال المقصود بالتهاب الجلد التأتبي، وأن يعرفوا كيفية العناية بجلدهم، فمن شأن هذا أن يساعد على تحسُّن حالة الجلد، ويساعدهم في الشعور بمزيد من الثقة.

للأطفال الصغار (منذ الولادة حتى 5 أعوام)

يمكن اقتراح خيارات بسيطة على الأطفال حتى يشعروا بمزيد من السيطرة“

- ”هل تريدنا أن نضع الكريم على ذراعك أم على ساقك أو لآ؟“
- ”ما الدمية التي سنحضرها إلى الحمام اليوم؟“

للأطفال في سن المدرسة (من 5 أعوام إلى 12 عامًا)

يمكن اعتبار العناية بالجلد أمرًا أشبه بالعمل الجماعي. فيمكن للطفل على سبيل المثال:

- وضع المرطب على المناطق التي يسهل الوصول إليها
- إبقاء المرطب بجوار فراشه لوضع المزيد منه أثناء الليل عند الحاجة
- استخدام مؤقت لمعرفة مدى بقائه في حوض الاستحمام
- معرفة ما ينبغي فعله للاعتناء بجلده في المدرسة، مثل التوجه إلى الممرضة للحصول على ضمادة باردة أو مرطب عند الشعور بالحكة

يمكن للأطفال العثور على طرق لجعل العناية بالجلد أكثر إمتاعًا لهم، كالاستماع إلى كتاب صوتي أثناء الاستحمام. ويمكن كذلك أن يجعله الاستماع إلى جزء قصير من سلسلة كتب صوتية كل ليلة يجد شيئًا ينتظر الاستمتاع به في وقت الاستحمام.

يؤدي الوالدان الدور الرئيسي في العناية بالجلد، بينما يعمل الأطفال بدافع الشعور بالسيطرة على حالتهم والاستقلالية عن غيرهم.

يمكن أن يتعلم الأطفال معلومات بسيطة عن التهاب الجلد التأتبي وعن مدى فائدة العلاج لهم، مثل:

- يمكن أن يساعد المرطب في تخفيف الشعور بالحكة.
- الاستحمام يشبه ”ري عطش الجلد“ بحيث لا يشعر الجلد بالجفاف الشديد.
- يمكن إشراك الأطفال في ممارسة طرق ممتعة تشجعهم على التعاون، مثل:
- الرسم على الجلد باستخدام المرطب، أو المساعدة في تدليكه
- ممارسة لعبة لذكر اسم عضو الجسم بينما يضع الوالدان المرطب عليه
- اللعب بالذمي أو استخدام أقلام التلوين في حوض الاستحمام
- الاستماع لكتاب خاص ”بqvص الاستحمام“ أثناء الجلوس في حوض الاستحمام
- اللعب بالمجسمات المتحركة في حوض يحتوي على ماء نظيف حتى يغمر الطفل يديه في الماء
- تحويل اللفافات المبللة إلى ”قفازات الأميرة“ أو ”بذلة البطل الخارق“
- ارتداء اللفافات المبللة لمدة من 30 إلى 60 دقيقة قبل وقت النوم أثناء القراءة أو لعب إحدى الألعاب



المواعيد: من المهم للأطفال والمراهقين أن يكونوا جزءاً فعالاً في مواعيد زيارات مقدمي الرعاية لهم. ويمكن أن يساعد الوالدان الأطفال في إعداد قائمة بالأسئلة، والأهداف، والموضوعات التي يرغبون في الحديث عنها أثناء مواعيد زياراتهم.

تعليم الأطفال المشاركة في العناية بالجلد

للمراهقين (من 13 عاماً فأكثر)

ينبغي للمراهقين:

- فهم خطة العناية بالجلد (أسماء الأدوية، ودور كل علاج، والكمية المستخدمة، وجدول مواعيد العناية بالجلد).
- الحديث مع مقدم الرعاية لهم عن منتجات العناية بالجلد التي يحبونها أو التي لا يحبونها. فعلى سبيل المثال، يفضل بعض الأطفال الأكبر سناً أو المراهقون استخدام المرطبات الخفيفة نهاراً.

ينبغي للوالدين:

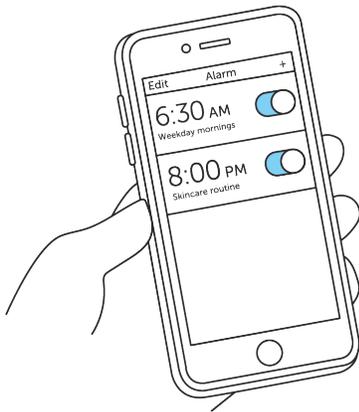
- تقديم الدعم والمتابعة المستمرة. فبعض المراهقين يتوقفون عن ممارسة أنشطة العناية بالجلد عندما يتحسن الجلد، لهذا من المهم متابعة الحالة، سواء عند اشتداد الأعراض الجلدية وعندما تكون الحالة تحت السيطرة الجيدة.

- متابعة المراهقين في المرات القليلة الأولى التي يمارسون فيها أنشطة جديدة، مثل وضع الأدوية الستيرويدية الموضعية أو إضافة المبيض إلى ماء الاستحمام.
- التحلي بالصبر، فالمراهقون لا يفعلون الأشياء على النحو الأمثل في البداية.
- مراجعة المستلزمات والوصفات الطبية بانتظام لمعرفة ما يحتاج إلى صرفه مرة أخرى.

قد يكون من المفيد:

- الاحتفاظ بنسخة من خطة العناية بالجلد قريباً من مستلزمات العناية بالجلد.
- الاحتفاظ بجميع مستلزمات العناية بالجلد في عبوة واحدة مغلقة.
- استخدام وسائل تذكير بتدابير العناية بالجلد، مثل أوراق الملاحظات أو تنبيهات الهاتف (راجع الشكل رقم 10).

الشكل رقم 10 اضبط المنبه على هاتفك، وضع علامة مميزة له بحيث تتذكر روتين العناية بجلدك



التأقلم مع حقن دوبيلوماب (Dupixent®)

الفكرة الرئيسية: يؤدي وجود خطة للحقن التي سيتلقاها الطفل إلى تقليل شعوره بالخوف والألم.

امنح طفلك فرصة لطرح الأسئلة؛ فقد يسأل الطفل عما إذا كانت الحقنة ستؤلمه أم لا. والوضع الأمثل عندئذ هو تقديم إجابات صادقة دون استخدام عبارات مخيفة. فقل له، على سبيل المثال: "من الطبيعي أن تشعر بالتوتر. وهناك ما يمكننا فعله حتى لا تزعجك الإبرة كثيرًا".

اشرك طفلك في وضع خطة التأقلم. فيمكن -في حالة الأطفال الصغار- طرح خيارين بسيطين، مثل ما إذا كان يرغب في نفخ الفقاعات أو لعب لعبة التخمين. أما الأطفال الأكبر سنًا، فيمكنهم كتابة خطتهم بأنفسهم على بطاقة تذكير.

إيقاف إشارة الألم

تجنّب تكرار طمأنة طفلك. فقول عبارات من قبيل "أنت بخير" أو "نحن على وشك الانتهاء" من شأنه أن يلفت الانتباه إلى الألم، وقد يُشعر طفلك بمزيد من الضيق.

اجعل طفلك يجلس معتدلاً عند تلقي الحقن، سواء على مقعد أو على حجر، فسيساعد ذلك على جعله يشعر بسيطرة أكبر من وضعية الاستلقاء.

تأكد من فهمك لطريقة إعطاء حقن دوبيلوماب. ويقدم برنامج Dupixent MyWay® لدعم المرضى خيارات تدريبية مباشرة، وعبر الهاتف، وعبر الفيديو يمكن أن تساعدك.

تحضير طفلك

قدّم لطفلك معلومات واضحة وصادقة عما سيحدث باستخدام كلمات يستطيع فهمها. وتذكر أن شعورك بالهدوء والثقة سيجعل طفلك يشعر بمزيد من الثقة هو الآخر.

اشرح لطفلك ما ستساعده به حقن دوبيلوماب. فقل له، على سبيل المثال: "ستساعد حقنة دوبيلوماب على تخفيف شعورك بالحكة، وتجعل الطفح الجلدي يتحسن".

تحدّث مع الطفل عما يمكن أن يتوقع حدوثه. فقل له، على سبيل المثال: "سنبحث عن مكان مريح نجلس فيه، ثم سننظف جلدك باستخدام منديل مبلل ونتركه ليُجف. وبعد ذلك، يمكنك اللعب على جهازك اللوحي أثناء تلقيك الدواء". وفي حالة الأطفال الصغار، استخدم لعبة طبية لمساعدتهم على الشعور بمزيد من الثقة. فيمكنك التظاهر بإعطاء الدواء للعبته أو دميته المحشوة.

استخدم إستراتيجيات لوقف إشارات الألم.

- يمكنك تخدير الجلد بضمادة تجمدية لمدة دقيقتين قبل تلقي الحقنة، أو اسأل مقدم الرعاية لطفلك عن استخدام كريم مخدر إذا لم تُفدك الضمادات التجمدية.
- استخدم وسيلة اهتزاز (مثل Buzzy®) أثناء إعطاء الحقنة. ضع الجسم الهزاز فوق موضع إعطاء الحقنة مباشرة لتشتيت إشارات الألم التي تصل إلى المخ (راجع الشكل رقم 11).
- يمكن أن يساعد وضع ماء Sweet-ease® المُطلى على لهاية الأطفال الرضع على تقليل الشعور بالألم.

شَتَّ انتباه طفلك بحيث يركز على شيء غير الألم.

- العب لعبة التخمين مستخدمًا كتب ألعاب البحث عن الأشياء أو باستخدام الأشياء الموجودة في الغرفة.
- شاهد أحد الفيديوهات المفضلة للطفل (وبالنسبة إلى الأطفال الصغار، يمكن أن تشاهد الفيديو معًا وتطرح عليه أسئلة).
- العب لعبة على الهاتف أو الجهاز اللوحي.
- أعط طفلك مهام تحتاج إلى تفكير، مثل مسائل الرياضيات الذهنية، أو تبادل الأدوار في إيجاد أسماء الحيوانات التي تبدأ بكل حرف من الحروف الأبجدية.
- استخدم التنفس العميق (ومع الأطفال الصغار، يمكنك تجربة نفخ الفقاعات أو نفخ المروحة الورقية).
- جرِّب استخدام الهواية، أو الغناء، أو الخشاشيش، أو الدمى المضيئة التي تُصدر أصواتًا مع الأطفال الرضع.

الشكل رقم 11 تفصل لعبة Buzzy® بين إشارات الألم والمخ. يجب أن تكون لعبة Buzzy® قريبة من موضع الألم كي تكون أكثر فاعلية.

بعد الحقنة، خَطِّط لروتين خاص يمكن أن ينتظره طفلك. يمكنك على سبيل المثال منحه جائزة، أو إهدى الوجبات الخفيفة المفضلة له، أو الذهاب إلى المتنزه. تحدَّث مع طفلك عما جعل الأمور تمضي على ما يرام، أو عما إذا كان يرغب في تجربة شيء مختلف في المرة القادمة.

أخبر مقدم الرعاية لطفلك بما إذا كان طفلك لديه خوف شديد أو رهَاب من الإبر؛ فقد يكون من المفيد زيارة طبيب نفسي للتعرف على طرق للسيطرة على هذا الخوف.



التعامل مع التهاب الجلد التأتبي في المدرسة وإدارة الرعاية النهارية

الفكرة الرئيسية: من المهم أن تكون لديك خطة جيدة للتعامل مع حالة التهاب الجلد التأتبي لدى طفلك أثناء اليوم الدراسي.

- سيكون معلمو طفلك وممرضة المدرسة شركاء لك في هذه العملية. ويمكن أن تكتب ممرضة المدرسة خطة محددة لطفلك. فتحدّث مع طبيب طفلك عما يجب أن تشمله هذه الخطة. يُرجى الاطلاع على نشرة التوعية الأسرية بعنوان: "التهاب الجلد التأتبي: معلومات للمعلمين".
- تأكد من معرفة العاملين في المدرسة أو دار الرعاية النهارية بما يلي:
 - الأدوية التي يستخدمها طفلك
 - متى ينبغي وضع المرطب على الجلد خلال اليوم، سواء أكان هذا وفق جدول ثابت أم عندما يشعر طفلك بالحكة.
- بالنسبة إلى الأطفال الرضع وحديثي المشي، يمكن للعاملين في دار الرعاية النهارية استخدام المرطب أثناء تغيير الحفاضات.
- يمكن للأطفال الصغار التوجه إلى الممرضة لوضع المرطب لهم.
- يمكن للأطفال الأكبر سنًا والمراهقين التوجه إلى الممرضة أو الاحتفاظ بالمرطب معهم في حقيبة ظهرهم أو خزانتهم.
- خطوات لتجنب المحفزات. قد تشمل تلك الخطوات -بناءً على حالة طفلك- ما يلي:
 - استخدام مستحضرات غسول غير مهيجة لغسل الأيدي
 - مفارش للأطفال الصغار للجلوس عليها في ساعات الجلوس على الأرض في حلقات (إذا كانت الدواسات أو غيرها من مسببات الحساسية تضايقهم)
 - وضع خطة لتهدئة الجسم بعد التدريبات الرياضية، أو أخذ استراحة إذا كان العرق من محفزات الأعراض. وقد يشمل هذا مسح العرق بمنشفة ورقية رطبة (ووضع المرطب عند الحاجة)، أو استخدام منشفة ملطفة، أو تناول شراب بارد.
 - إبقاء النوافذ مغلقة أثناء موسم حبوب اللقاح (للطلاب المصابين بالحساسية)
 - تغيير ملابس المدرسة أو ملابس الرياضة
- إستراتيجيات لجعل طفلك يشعر بتحسن عند الشعور بالحكة. عزّف الطفل بما ينجح معه في المنزل، وأشركه في وضع خطة مع المعلم والممرضة.
- الحالات المرضية الأخرى ذات الصلة. إذا كان طفلك يعاني من حساسية لأنواع الطعام أو من الربو، فتأكد من وجود خطط لدى المدرسة للتعامل مع هذه الحالات.
- بعض الأطفال المصابين بالتهاب الجلد التأتبي توضع لهم خطة 504 في المدرسة، وهدف هذه الخطة هو التأكد من إمكانية مشاركة الأطفال ذوي الاحتياجات الصحية الخاصة في الأنشطة المدرسية مشاركة كاملة. يتعاون المعلمون، وأولياء الأمور، ومقدمو الرعاية الصحية فيما بينهم لوضع خطة 504. وتوضع خطط 504 في البرامج التي تتلقى تمويلاً فيدرالياً كالمدارس العامة. تحدّث مع مقدم الرعاية لطفلك أو مع إدارة المدرسة إذا كانت لديك أسئلة عن الخطة 504.

التعامل مع التحديات العاطفية

الفكرة الرئيسية: لا يقتصر تأثير التهاب الجلد التأتبي على الجلد فقط؛ بل قد يؤثر في عواطف الأطفال، وسلوكهم، وشعورهم تجاه أنفسهم.

التعامل مع الأسئلة والتتمر

في بعض الأحيان، قد يسأل الأطفال الآخرون -بل وحتى الكبار- أسئلة عن جلد طفلك. وعادة ما يكون شعور الأطفال الآخرين هو مجرد فضول أو رغبة في التأكد من أن طفلك على ما يُرام. ومن شأن مساعدة طفلك على الاستعداد لهذه الأسئلة أن يمنحه شعورًا بمزيد من الثقة.

ساعد طفلك أن يتدرب على شرح التهاب الجلد التأتبي. وأعطِ هذه الحالة المرضية

اسمًا، واحرص على جعله اسمًا بسيطًا؛ فمن شأن هذا أن ينقل رسالة بأنه لا ينبغي لأحد أن يشعر بالخوف أو الخجل من التهاب الجلد التأتبي. فقل له، على سبيل المثال:

• "المرض يُسمى التهاب الجلد التأتبي أو الإكزيما. وهو عبارة عن جفاف في الجلد وشعور بالحكة فيه."

• "هذا المرض شبيه بالحساسية. ولا يمكنك تحديد موضع ثابت له."

تأكد من معرفة طفلك بأن عليه دائمًا الإبلاغ في حال تتمر شخص عليه بسبب جلده أو بسبب أي شيء آخر، فينبغي أن يعرف أن عليه إخبار أحد والديه، أو المعلم، أو ممرضة المدرسة، أو المدرب.

امدح طفلك على العناية بجلده؛ فالعناية بالجلد تحتاج إلى كثير من العمل، وينبغي أن يشعر طفلك بالفخر بنفسه. حاول أن تذكر له بشكل محدد ما يُبلي فيه بلاءً حسنًا. فقل له، على سبيل المثال:

• "لقد أحسنت صنعًا بالمساعدة على وضع المرطب لنفسك".

• "أعرف أنك كنت مرهقة عند عودتك من درس الرقص الليلية الماضية، لكنني كنت فخورة عندما أخذت حمامك".

اطلب من طفلك أن يرجع إليك إذا كانت لديه أي أسئلة أو أمور تثير قلقه، أو إذا كان يشعر بالحزن؛ فينبغي أن يعلم الأطفال أنهم جزء في فريق هدفه التأقلم مع التهاب الجلد التأتبي.

تذكر أن ما يواجهه طفلك أكثر بكثير من

التهاب الجلد التأتبي؛ لذلك ساعده في العثور على الأنشطة التي يستمتع بأدائها للحد من شعوره بالتوتر وجعله يشعر بمشاعر جيدة تجاه نفسه.

يمكن أن يشعر الأطفال بالإحراج أو يتعرضوا للمضايقات بسبب حالة جلدهم. يشعر الكثير من الأطفال أيضًا بالإحباط بسبب اضطرارهم إلى أداء تدابير العناية بالجلد. وقد يكون الأطفال الأصغر سنًا أكثر شعورًا بالضيق أو التملل عند اشتداد أعراض الجلد وعدم نومهم جيدًا. أما الأطفال الأكبر سنًا والمراهقون، فقد يكونون أكثر قابلية للاستثارة أو الحزن، أو يواجهون صعوبة في التركيز، أو يتجنبون قضاء الوقت مع أصدقائهم.

قد يكون التوتر العاطفي من محفزات التهاب الجلد التأتبي. وربما يخلق هذا دورة صعبة الكسر، فالمرض يسبب التوتر، والتوتر بدوره يمكن أن يسبب الحكة وغيرها من الأعراض الجلدية.

بناء تقدير الذات

ساعد طفلك على الشعور بأنه أكثر سيطرة على الأمور. نعم لا يمكنك القضاء على التهاب الجلد التأتبي، إلا أن بإمكانك إعادة تشكيل الطريقة التي يفكر بها طفلك وتفكر بها عائلتك في المرض. فيمكنك القول، على سبيل المثال: "سنتفاهم أعراض جلدك أحيانًا، إلا أننا على علم بخطوات لعلاجها سريعًا".



الاستعانة باستراتيجيات الاسترخاء

الفكرة الرئيسية: يمكن أن تساعد إستراتيجيات الاسترخاء في تهدئة استجابة الجسم المتوترة، ومن ثم تخفيف الحكّة.

التصور المرئي الموجه

التصور المرئي الموجه من طرق استخدام التخيل لصنع مشاهد مبهجة أو ملطّفة داخل العقل، ومن ثم يستجيب طفلك لهذه المشاهد التي يتخيلها كما لو كان موجودًا بالفعل فيها.

ويمكن أن يساعد هذا في صرف الانتباه عن الحكّة ويخفف الشعور بالتوتر. يمكنك الاطلاع على مثال التصور المرئي الموجه للتدرب عليه مع طفلك.

من الطرق الأخرى الجيدة لتهدئة استجابة الجسم المتوترة اليوغا والتأمل.

يوجد الكثير من التطبيقات ومقاطع الفيديو الجيدة التي تساعد الأطفال والمراهقين على تعلّم مهارات الاسترخاء. اجعل طفلك في البداية يتدرب على هذه المهارات عندما لا يكون لديه شعور قويّ بالحكّة أو الحزن. وفور أن يعتاد الطفل على شعور الاسترخاء، يمكنه استخدام تلك الأدوات متى ما احتاج إليها.

• يمكن للطفل تجربة التنفس مع الزهور، فيتخيل الطفل وجود زهرة ملونة، وبعد ذلك يأخذ شهيقًا بطيئًا من خلال أنفه كي يشم الزهرة، وبعد ذلك يُخرج نفسه ببطء لإطلاق أوراق الزهرة في الهواء.

• يمكن للأطفال الأكبر سنًا والمراهقين التدرب على التنفس من البطن؛ فيأخذ الطفل شهيقًا ببطء لمدة 5 ثوانٍ من خلال أنفه، ويتخيل أنه ينفخ بالونًا داخل بطنه، بحيث ينتفخ البالون عند شهيقه ثم ينتظر لمدة ثانيّتين ويُخرج النفس ببطء من فمه على مدار 5 ثوانٍ مع تخيل أنه يفرغ البالون من الهواء ببطء جزءًا ثم جزءًا حتى يفرغ بطنه، ويكرر هذا التمرين 10 مرات. يمكن كذلك أن يضع الطفل يده على بطنه ليتأكد من أنه يرتفع عند شهيقه، لكن ينبغي أن يُبقي عضلاته هادئة ومرتخية ويركّز على تنفسه.

يمكن أن يجعل التوتر والقلق الجهاز المناعي للجسم يحفّر الشعور بالمزيد من الحكّة. ويمكن لإستراتيجيات الاسترخاء أن تساعد في الحد من شعور طفلك بالتوتر وتمنحه مزيدًا من الثقة، وتستطيع كذلك أن تساعد جسمه وعقله على الاستعداد للنوم.

التنفس العميق

• يمكن أن لتغيير الطريقة التي يتنفس بها طفلك أن يساعده على الشعور بمزيد من الهدوء والثقة.

• ويمكن للأطفال الأصغر سنًا التدرب على التنفس العميق عن طريق نفخ الفقاعات؛ فيأخذ الطفل شهيقًا عميقًا بطيئًا حتى يكون لديه من الهواء ما يكفي لصنع فقاعة كبيرة. وبعد ذلك، ينفخ الفقاعة ببطء شديد حتى لا تنفجر! بعد ذلك، يأخذ الطفل شهيقًا بطيئًا، ويحتفظ بالنفس لمدة ثانيّتين، ثم ينفخ فقاعة كبيرة ببطء. ويمكنك استخدام فقاعات حقيقية أو مجرد التخيل.

مثال للتصور المرئي الموجه

الفكرة الرئيسية: يحقق التصور المرئي الموجه النتيجة المُتلى له عندما تستخدم جميع حواسك لتخيُّل مشهد مبهج أو ملطَّف. ويمكنك تغيير النص الوارد أدناه بما يناسب عمر طفلك واهتماماته.

الأرض في مكانك المفضل. 10، 9... ها

نحن نطفو نحو مكانك الخاص... 8، 7...

أنت على وشك الوصول إليه... 6، 5...

كدت تصل... 4، 3... بدأت تشعر بالسعادة

والاسترخاء... 2، 1 أنت الآن في مكانك

الخاص.

تمهل دقيقة للانتباه إلى كل ما تراه في مكانك

الخاص، كالمناظر الطبيعية والألوان. ماذا

تسمع؟ هل هناك أي روائح طيبة أو أشياء

لذيذة المذاق؟ بم تشعر؛ بالدفع، أم بالبرودة،

أم بنسيم منعش، أم بالحركة؟

مثال لسيناريو

يمكنك البدء بالجلوس أو الاستلقاء مع وضع

يديك إلى جانبيك واتخاذ وضعية مريحة.

(وقفة). من المفيد أن تغلق عينيك. (وقفة).

سنبدأ بتنفس بضعة أنفاس بطيئة مسترخية.

خذ شهيقاً بطيء من أنفك (كما لو كنت تنثم

زهرة) وأخرجه بطيء من فمك (كما لو كنت

تنفخ عبر ماصّة). تنفس بسرعة تشعر معها

بالراحة. ومع كل نفس تستنشقه، ستشعر

بالمزيد والمزيد من الهدوء. ومع كل نفس

تخرجه، ستشعر بالمزيد والمزيد من الراحة.

والآن بعد أن أصبحت تشعر بالاسترخاء

والهدوء، أريدك أن تتخيل نفسك طافياً على

سحابة مريحة للغاية. وتأمل كم هو جيد

شعورك بالطفو معها. اشعر بنفسك وأنت

مستلقٍ على السحابة وكأنها فراش ناعم.

وها هي السحابة تطفو وتأخذك إلى مكان

مميز. مكان مميز تشعر فيه بالاسترخاء،

والأمان، والسعادة. قد يكون هذا المكان واحداً

من الأماكن التي زُررتها من قبل، أو مكاناً

ترغب في زيارته، أو مكاناً في خيالك. ومع

العد التنازلي من 1 إلى 10، ستأخذ السحابة

في الهبوط طفواً إلى أسفل حتى تصل إلى

نصائح لاستخدام التصور المرئي الموجه

قد يكون من المفيد الحديث مع طفلك مسبقاً

عن مكان خاص يرغب في زيارته أثناء

ممارسة هذا التمرين.

• قد يكون هذا المكان حقيقياً، مثل مدينة الملاهي أو التزلج على الأمواج على الشاطئ.

• أو قد يكون مكاناً خيالياً أو شيئاً يحب الطفل فعله، مثل ركوب سفينة فضائية أو ضرب كرة الفوز في مباراة بيسبول في بطولة العالم.

ساعد طفلك على التفكير في مكانه المميز

مستعيناً بكل حواسه. ماذا يرى، وماذا يسمع،

وماذا ينثم، وماذا يتذوق، وبم يشعر؟

اختر مكاناً هادئاً مريحاً ووقتاً لن يزعجك

فيه أحد حتى تمارس التصور المرئي الموجه.

استخدم نبرة صوت هادئة وسرعة حديث

مسترخية. وكلما زاد تدرب طفلك، صارت

قدرته على تخيُّل مكانه الخاص وشعوره

بالاسترخاء أسهل.

فيه، ستشعر براحة كبيرة في الماء. وفي كل مكان يلمسه الماء من جسمك، تشعر بالهدوء ويجعلك تشعر بأنك على خير ما يُرام. استنشق بضعة أنفاس بطيئة عميقة، واستمتع باللحظة.

اغمس يدك في الماء، ورُش منه برفق. ستشعر بالآن بالخطوط التي يصنعها الرش على سطح الماء. يمكنك أن تدلك جسمك بالماء في أي مكان تريد أن تشعر بأنه على ما يرام. والآن استمتع بالماء للحظات أخرى. يمكنك السير أي مسافة تريد، أو تسبح، أو تطفو على سطح مياه النبع. خذ كل ما تحتاجه من وقت. مع كل نفس لك، ستلاحظ مدى ما يشعر به جسمك من سكينه. وعندما تخرج، ستشعر بالراحة والاسترخاء.

الذهاب إلى النوم والانتهاة من النشاط

والآن، سأعد تنازليًا من 10 إلى 1. وعندما أصل إلى 1، سيبدأ جسمك في الانسحاب للدخول في النوم. قد لا تنام على الفور، لكن لا مشكلة؛ فجسمك سيكون في حالة من الراحة وجاهزًا للاسترخاء. 10... 9... 8... أنت الآن تشعر بالهدوء والاسترخاء، 7... 6... 5... تشعر بالراحة وجاهز للنوم... 4... 3... 2... مسترخٍ أكثر فأكثر، 1... تغرق في النوم.

مثال على الشلال مكان خاص

يستخدم هذا المثال التصور المرئي اللطيف لجعل الجلد يشعر بالراحة.

هذا المكان من الأماكن الهادئة وستشعر فيه باسترخاء تام. أنت الآن تقف على صخور ملساء على حافة نبع ماء شديد النقاء، حيث تطل من نقطة مثالية على أجمل شلال رأته عينك على الإطلاق. يمكنك أن تشعر بالنسمات الباردة الرائعة ودفء أشعة الشمس اللطيف. ويمكنك أن تسمع صوت ماء الشلال يسقط في النبع وصوت غناء الطيور من فوقك. تحسس الماء بقدمك. ستجده في درجة الحرارة التي تشجعك على الخوض

ملاحظة: إذا كنت قد تحدثت بالفعل مع طفلك عن مكانه الخاص، فيمكنك توجيهه من خلال ذكر ملاحظات بالتفاصيل التي حصل عليها.

تمهّل لحظة للاستمتاع بمكانك المميز. وتذكر أنك تسيطر على ما تشعر به هنا. يمكنك تغيير المشهد بحيث يمنحك شعورًا طيبًا.

تأمل مدى ما تشعر به من راحة. سيسجل عقلك هذه الذكرى، ويمكنك العودة إلى هذا المكان الخاص كلما رغبت.

الاستيقاظ وإنهاء النشاط نهاية منتعشة

والآن، سأعد تنازليًا من 10 إلى 1. وعندما أصل إلى 1 يمكنك أن تفتح عينيك. يمكنك الاحتفاظ بالشعور بالاسترخاء والراحة حتى بعد أن تفتح عينيك. 10... 9... 8... ابدأ في توجيه انتباهك مرة أخرى إلى الغرفة المحيطة بك. لا تزال عينك مغلقتين، لكن يمكنك أن تبدأ ملاحظة الأصوات التي تسمعها. 7... 6... 5... خذ نفسًا عميقًا وابدأ في تحريك أصابع يديك وقدميك. 4... 3... 2... يمكنك تمديد أطراف جسمك إذا كنت ترغب. و 1... عندما تكون مستعدًا، يمكنك أن تفتح عينيك ببطء وستشعر بالراحة، والانتعاش، واليقظة.

الحصول على الدعم

الفكرة الرئيسية: يمكن أن يساعد مقدمو خدمات الصحة العقلية الأطفال وأسرهم على التأقلم مع الحالات المرضية والسيطرة على المخاوف السلوكية والعاطفية الأخرى.

من يمكنه المساعدة؟

يمكن أن يقترح مقدم الرعاية لطفلك مقابلة أحد مقدمي خدمات الصحة السلوكية. وقد يكون مقدم الخدمات هذا طبيباً نفسياً، أو اختصاصياً اجتماعياً، أو معالجاً نفسياً. يمكن أن يساعد مقدمو خدمات الصحة العقلية الأطفال وأسرهم على التأقلم مع الحالات المرضية والسيطرة على مخاوف الصحة العقلية الأخرى. وكثيراً ما يساعد أولئك المتخصصون المصابين بالتهاب الجلد التأتبي على تحسين جودة نومهم، واتباع الروتين العلاجي، والتحكم في التوتر، والتأقلم مع الحكمة، وتحسين تقدير الذات. يمكن أن يساعد مقدمو خدمات الصحة السلوكية الأطفال أيضاً على التأقلم مع الإجراءات الطبية مثل الحُقن.

توجد أيضاً مؤسسات لدعم المرضى يمكنها مساعدة أسرتك في التعرف على مزيد من المعلومات عن التأقلم مع التهاب الجلد التأتبي في الحياة اليومية.

يمكنك الاطلاع على قسم الموارد الإضافية في هذا الكتيب للحصول على التفاصيل.

قد يكون الأطفال المصابون بالتهاب الجلد التأتبي أكثر عرضة للشعور بالقلق، والاكتئاب، واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD). ورغم أننا لا نعلم على وجه التأكيد سبب ذلك، فإن نقص النوم والإصابة بالتهاب من العوامل التي قد تؤدي دوراً في حدوثه.

تحدث مع مقدم الرعاية لطفلك إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف بشأن الحالة المزاجية لطفلك أو سلوكه، مثل:

- الحزن أو اليأس
- الحالة المزاجية المتهيجة
- قلة الاهتمام بالوجود مع الأصدقاء
- الشعور بالهجر أو العزلة
- صعوبة التركيز
- تغيرات في الشهية للطعام ونمط النوم
- القلق بشأن أمور كثيرة
- القلق بشأن العناية بالجلد
- مواجهة صعوبة في العناية بالجلد
- وخز الجلد

يؤثر التهاب الجلد التأتبي في الأسرة بكاملها. وقد يكون روتين العناية بالجلد، ونقص النوم، والقلق بشأن صحة الطفل من العوامل المسببة للتوتر طوال الوقت. لذلك تحدث مع مقدم الرعاية لطفلك بشأن أي تحديات تواجهها الأسرة في التأقلم مع التهاب الجلد التأتبي.

موارد إضافية

الفكرة الرئيسية: تقدم هذه المواقع معلومات دقيقة ومحدّثة عن السيطرة على التهاب الجلد التأتبي لدى طفلك. وإذا كانت لديك أسئلة عما تقرأه على الإنترنت، فاطرح أسئلتك دائماً على مقدم الرعاية لطفلك.

البرامج السريرية لمستشفى بوسطن للأطفال

برنامج الحساسية والربو

childrenshospital.org/programs/allergy-and-asthma-program

المواعيد: 355-6117 (617)

مركز التهاب الجلد التأتبي

childrenshospital.org/programs/atopic-dermatitis-center

المواعيد: 355-6117 (617)

يقدم مركز التهاب الجلد التأتبي المساعدة للأطفال والمراهقين كي يتمكنوا من التأقلم مع حالات التهاب الجلد التأتبي المتوسطة إلى الشديدة. ويشمل فريق العاملين طبيب حساسية، وطبيب أمراض جلدية، وممرضة ممارسة، واختصاصي تغذية، وطبيباً نفسياً.

برنامج طب الجلد

childrenshospital.org/programs/dermatology-program

المواعيد: 355-6117 (617)

خدمات العيادات النفسية الخارجية

childrenshospital.org/programs/outpatient-psychiatry-service

المواعيد: 355-6680 (617)

مؤسسة Global Parents لأبحاث الإكزيما

parentsforeczemaresearch.com

مؤسسة Global Parents لأبحاث الإكزيما هي مؤسسة غير ربحية يديرها أولياء الأمور ولديها برنامج لدعم مقدمي الرعاية ونشرة بث صوتي (بودكاست) عن أبحاث الإكزيما.

الجمعية الوطنية للإكزيما

nationaleczema.org

499-3474 (415)

الجمعية الوطنية للإكزيما هي مؤسسة غير ربحية تقدم خدمات التوعية والدعم للأفراد والأسر المتأثرين بالإكزيما، وذلك من خلال موقعها الإلكتروني، ومدونتها، ونشرات بثها الصوتي (بودكاست)، ومؤتمرها السنوي للمرضى.

ما تحت جلدي: دليل إرشادي للأطفال المصابين بالتهاب الجلد التأتبي، إعداد كارين كرو

bridges4kids.org/Disabilities/Undermyskin.pdf

كتاب الأطفال عن التعامل مع التهاب الجلد التأتبي

الأكاديمية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة

aaaai.org

يحتوي الموقع الإلكتروني للأكاديمية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة على معلومات عن التعامل مع التهاب الجلد التأتبي، والحساسيات، والربو.

الأكاديمية الأمريكية لطب الأمراض الجلدية

aad.org

يحتوي الموقع الإلكتروني للأكاديمية الأمريكية لطب الجلد على معلومات ومقاطع فيديو عن التعامل مع التهاب الجلد التأتبي/الإكزيما. ويحتوي أيضاً على معلومات عن مخيم الاستكشاف (Camp Discovery)، وهو مخيم صيفي مجاني تديره الأكاديمية للأطفال المتعاشين مع أمراض جلدية مزمنة.

الإكزيما لدى أصحاب البشرة الملونة

eczemainskinofcolor.org

يقدم هذا الموقع الإلكتروني أدوات للتعرف على الإكزيما والتعامل معها لدى أصحاب البشرة الملونة. أنشأت هذا الموقع الكلية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة، وشبكة الحساسية والربو.

مؤسسة أبحاث حساسية الطعام والتوعية بها (FARE)

foodallergy.org

مؤسسة أبحاث حساسية الطعام والتوعية بها هي مؤسسة غير ربحية رسالتها تحسين جودة حياة المصابين بحساسيات للأطعمة وتحسين صحتهم.



جعل طفلك يشارك في وضع خطة العناية بالجلد. قد ترغب في فعل كل شيء بنفسك، لكن من المهم أن يتعلم طفلك كيف تتم العناية بجلده وأن يشارك فيها.

والدة أحد الأطفال المصابين بالتهاب الجلد التأتبي

دائمًا ما كنا نشعر بالقلق من وضع الأدوية الستيرويدية الموضعية على جلد ابننا. وإذا كان لي أن أرجع في الزمن إلى الوراء، كنت سأخبر نسختي الأصغر سنًا أن عليك السيطرة على نوبات اشتداد الأعراض، وإلا فسينتهي بك الحال إلى الحاجة إلى استخدام أدوية أقوى على المدى البعيد.

والدة أحد الأطفال المصابين بالتهاب الجلد التأتبي

عندما كانت ابنتنا لا ترغب في أخذ حمامها، كان لكلمات بسيطة مثل 'هذا وقت الأم' أو استخدام ملصقات خاصة أثر كبير في المساعدة على تحسين التعاون بيننا. وبعد نحو أسبوع من المكافآت البسيطة، لم نعد بحاجة إليها، وبدأ جلدها يتحسن، وكانت البهجة التي تجدها عند اللعب في حوض الاستحمام مكافأة كافية!

والدة أحد الأطفال المصابين بالتهاب الجلد التأتبي

يؤدي الاعتقاد على ترطيب الجلد كل يوم إلى جعل العناية بالجلد شيئًا طبيعيًا ثابتًا. قد يكون هذا عسيرًا في البداية، لكن يصبح الأمر أسهل عند الالتزام به. كذلك ساعدتني رؤيتي لما يصنعه ذلك من فارق على الاستمرار فيه.

مراهق مصاب بالتهاب الجلد التأتبي

لا أزال أحيانًا أسمع أسئلة عن جلدي. وكل ما أفعله هو شرح التهاب الجلد التأتبي ومنذ كم من الوقت أصبت به. وكلما ازددت هدوءًا في الإجابة عن الأسئلة، قل شعورك بصعوبة الأمر.

مراهق مصاب بالتهاب الجلد التأتبي

الالتزام بخطة أو روتين يومي أمر رائع للوالدين والأطفال؛ فالأطفال يشعرون ببساطة العناية بالجلد عندما يكونون على علم بما يتوقعون حدوثه. كذلك فإن وضع خطة يساعد الوالدين على الشعور بمزيد من الثقة تجاه مساعدة أطفالهم.

والدة أحد الأطفال المصابين بالتهاب الجلد التأتبي