

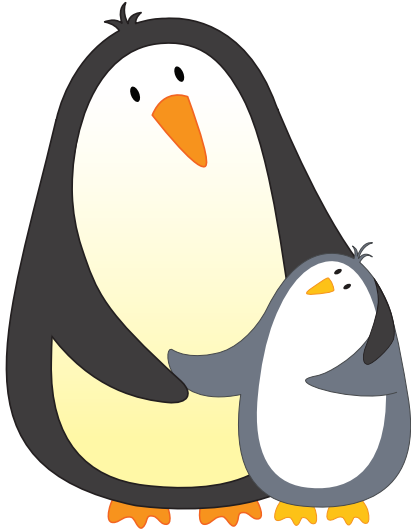
Pamamahala ng Eksema ng Inyong Anak

Ano ang Eksema?

Ang Eksema (ex-eh-mah) ay isang bumabalik na kundisyon ng balat na maaaring magresulta sa tuyo, madaling ma-irita, makating balat na may mga mapupulang patse sa balat. Minsan ay tinatawag rin itong atopik dermatitis. Halos 10% hanggang 20% ng lahat ng mga bata ay may eksema, kung saan 65% sa mga ito ay nagkakaroon sa unang taon at 90% bago sumapit ang edad na 5 taong gulang. Ang sanhi ng eksema ay hindi ganap na naiintindihan. Pinaniniwalaan na ito ay genetic (napapasa sa mga miyembro ng pamilya).

Ano ang Magagawa Mo

Walang gamot sa eksema. Gayunman, ang magandang kaugalian sa pang-araw araw ng pangangalaga ng balat ay ang susi sa pamamahala sa kundisyon ng inyong anak. Ang isa sa mga pinakamainam na paraan para makatulong na maiwasan ang panunuyo ng balat ay ang paggamit ng mga moisturizer. Nakakatulong ang mga ito na makulong ng tubig sa ilalim ng balat, na ginagawa itong mas flexible at hindi madaling matuyo. Ang paggamit ng mga banayad na panlinis ng balat ay nakakatulong rin.



Mga Tip sa Paliligo

- Gumamit ng maligamgam na tubig kapag hinuhugasan ang mga kamay at sa paliligo ng inyong anak.
- Gumamit ng banayad at hindi nakakatuyong cleanser na walang pabango, walang dye, at allergy tested.
- Iwasan ang paggamit ng mga body sponge at bimpo. Ang pagkiskis nito sa balat ay maaaring makapagdulot ng iritasyon, na magsasanhi ng paglabas ng eksema.
- Marahan na patuyuin ang balat gamit ang isang tuwalya. Huwag ikuskos ito sa kanyang balat, dahil maaaring maalis nito ang mga natural na langis ng balat.

Mga Tip sa Pagmo-moisturize:

- Magpahid ng mga moisturizer sa basang balat (sa loob ng 3 minuto makalipas maligo) para sa pinakamagandang mga resulta.
- Maglagay ng anumang mga espesyal na medikasyon sa balat (kung inireseta ng doktor ng inyong anak) at maglagay ng sapat na moisturizer.
- Mag-iwan ng manipis na patong ng moisturizer sa kanyang balat. Ito ay masisipsip sa loob lang ng ilang mga minuto.
- Isaalang-alang ang paggamit ng moisturizer na may oat, tulad ng AVEENO® Eczema Therapy Moisturizing Cream, para makatulong na mabawasan ang pangangati at iritasyon dulot ng eksema.
- Ipahid ito nang madalas sa buong araw, kapag tila tuyo o nangangati ang balat ng inyong anak.

Mga Karagdagang Payo

- Parating panatilihin na maiksi ang kuko ng inyong mga anak para maiwasan ang pagkakamot
- Pasuotin siiya ng magiginhawa at maluluwang na cotton na damit.
- Panatilihin ang iisang temperatura at humidity sa inyong bahay.
- Labhan ang mga bagong damit bago isuot ang mga ito sa inyong anak.
- Gumamit ng mga detergent na walang dye at walang pabango at iwasan ang paggamit ng mga dryer sheet.
- Gumamit ng mga sunscreen na para sa mga sensitibong balat.
- Tulad nang dating gawi, kausapin ang doktor ng inyong anak kung mayroon kayong anumang katanungan o ikinababahala.