

Bệnh chàm là gì (What Is Eczema)?

Bệnh chàm là một bệnh da tái phát có thể gây ra da khô, dễ bị kích thích, ngứa ngáy với các vảy màu đỏ. Đôi khi nó cũng được gọi là viêm da dị ứng. Khoảng 10% đến 20% trong tất cả trẻ em bị bệnh chàm, thì 65% trong số trẻ phát triển tình trạng này trong năm đầu tiên của cuộc sống và 90% trước 5 tuổi. Nguyên nhân của bệnh chàm thì không hoàn toàn hiểu được. Nó được cho là di truyền (truyền lại của các thành viên gia đình).

Quý Vị Có Thể Làm Gì Được (What You Can Do)

Không có cách chữa cho bệnh chàm. Tuy nhiên, chăm sóc da tốt hằng ngày là bí quyết để ổn định tình trạng của con mình. Một trong những cách tốt nhất để giúp ngăn ngừa da khô là sử dụng các kem dưỡng ẩm (moisturizers). Chúng giúp giữ nước dưới da, làm cho nó linh hoạt hơn và ít có khả năng bị nứt. Sử dụng các chất tẩy rửa da nhẹ cũng có thể hữu ích.

Mẹo Tắm Rửa (Bathing Tips)

- Sử dụng nước ấm khi rửa tay và tắm rửa con quý vị.
- Sử dụng một chất tẩy rửa nhẹ không làm khô da mà không có mùi thơm, không màu, và đã được thử nghiệm dị ứng (allergy tested).
- Tránh dùng bột biển và khăn lau để chà cơ thể. Sự chà xát có thể gây kích ứng da, có thể gây bùng phát (flare-ups).
- Nhẹ nhàng lau khô da bằng khăn. Không chà xát da của em, vì điều này có thể loại bỏ các loại dầu tự nhiên (natural oils).

Mẹo Dưỡng Ẩm (Moisturizing Tips):

- Thoa kem dưỡng ẩm cho làn da ẩm ướt (trong vòng 3 phút khi tắm bồn hoặc vòi hoa sen xong) cho kết quả tốt nhất.
- Thoa bất cứ loại thuốc da đặc biệt (nếu được bác sĩ của con quý vị cho toa) và sau đó thoa nhiều một loại kem dưỡng ẩm.
- Thoa một lớp mỏng kem dưỡng ẩm trên da của em. Nó sẽ ngấm trong vài phút.
- Nên dùng một loại kem dưỡng ẩm có yếm mạch, chẳng hạn như Kem Dưỡng Ẩm Trị Bệnh Chàm AVEENO® (AVEENO® Eczema Therapy Moisturizing Cream), giúp làm giảm ngứa và kích ứng của bệnh chàm.
- Thoa lại trong ngày, bất cứ khi nào da của con quý vị cảm thấy khô hoặc ngứa.

Thêm Mẹo

- Giữ móng tay của con quý vị ngắn và cố gắng tránh gãi ngứa.
- Cho em mặc quần áo thoáng mát, rộng rãi, vải có pha trộn bông (cotton).
- Duy trì nhiệt độ và độ ẩm cố định trong nhà quý vị.
- Giặt quần áo mới trước khi đưa cho con quý vị mặc.
- Dùng bột giặt không có thuốc nhuộm và mùi thơm và tránh sử dụng giấy sấy.
- Sử dụng kem chống nắng cho làn da nhạy cảm (sensitive skin).
- Như thường lệ, hãy thảo luận với bác sĩ của con nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hoặc quan tâm nào.

