

Những gợi ý hay nhất để KIỂM SOÁT ECZEMA (CHÀM DA)

Những gợi ý dưới đây sẽ giúp kiểm soát chứng chàm của con bạn

Thuốc kem bôi và thuốc mỡ

- Thoa kem dưỡng ẩm hàng ngày, ngay cả khi không bị chàm
- Dùng thuốc steroid thoa ngoài da theo chỉ dẫn của bác sĩ hoặc y tá điều trị khi bị chàm
- Kem dưỡng ẩm có chứa thực phẩm gây dị ứng chẳng hạn như các sản phẩm từ sữa bò, dê và dầu hạt không được khuyến nghị

Tắm

- Nếu có thể thì nên tắm một lần mỗi ngày
 - Nhẹ nhàng gỡ bỏ bất kỳ lớp vảy chàm nào khi đang tắm – việc này sẽ giúp cho thuốc steroid theo toa bác sĩ phát huy hiệu quả hơn
- Tránh các sản phẩm có chứa xà bông và tắm bọt vì chúng có thể làm da bị khô
- Cũng nên tránh các sản phẩm có chứa nước hoa hoặc hương liệu vì chúng có thể gây kích ứng da
- Dùng dầu gội dành cho da nhạy cảm khi gội đầu

Các tác nhân kích ứng

- Tránh nóng quá – trẻ bị chàm da bị nóng nhanh chóng và điều này có thể khiến bệnh chàm ngứa hơn.
 - Tránh không cho trẻ mặc nhiều quần áo – nên mặc quần áo 100% cotton.
 - Tránh đắp chăn và mền dày trên giường – nên dùng khăn trải giường bằng vải cotton hoặc lụa mềm và dùng chăn bông mỏng hoặc một chiếc túi ngủ nhẹ khi thời tiết mát mẻ hơn
 - Nếu có thể, đừng bật sưởi trong phòng ngủ
- Giữ móng tay ngắn và sạch sẽ – điều này có thể giúp tránh tổn thương da do trầy xước
- Loại bỏ các vật liệu dễ gây châm chích như thẻ quần áo nếu da của trẻ bị chúng ảnh hưởng

Thuốc steroid thoa/bôi ngoài da

Thuốc steroid bôi ngoài da giúp da đỡ kích ứng và bớt ngứa và giúp giảm nổi chàm (đỏ và ngứa).

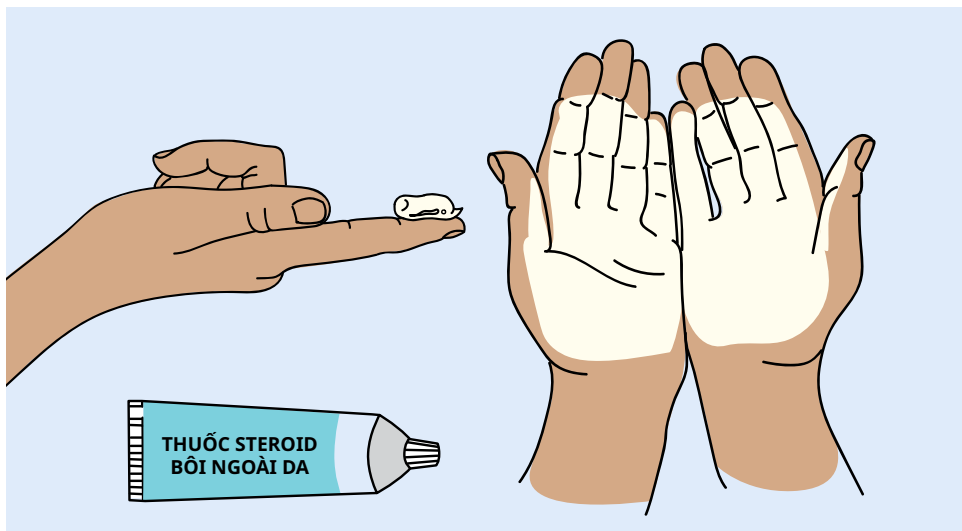
Khi nào và ở đâu thì tôi nên dùng thuốc steroid bôi ngoài da?

Thoa thuốc steroid (như được kê toa) càng sớm càng tốt khi bạn thấy bất kỳ chỗ nào bị chàm (những chỗ bị đỏ, viêm, sần sùi), và thoa lên hết toàn bộ vùng bị nổi chàm, không chỉ thoa chỗ nào bị nặng nhất. Thuốc cũng nên được dùng ở vùng da bị nứt nẻ.

Tôi nên dùng bao nhiêu?

Biết được phải thoa bao nhiêu thuốc steroid lên một chỗ có thể khó khăn. Nếu bạn thoa ít quá thì có thể không hiệu quả.

Hãy thoa đủ thuốc steroid lên hết những vùng bị nổi chàm. Có thể dùng đơn vị tính bằng đầu ngón tay. Một đơn vị đầu ngón tay là đủ để thoa hết vùng da có kích thước gấp đôi bàn tay phẳng của người lớn với các ngón tay đan vào nhau. Ví dụ, nếu vùng da cần điều trị có kích thước bằng bốn bàn tay phẳng người lớn thì mỗi lần nên thoa hai đơn vị đầu ngón tay của thuốc ngoài da steroid.



Thường một lần mỗi ngày là đủ. Tiếp tục thoa thuốc mỗi ngày một lần cho tới khi chỗ bị chàm mất hẳn (làn da mịn màng, không bị đỏ và ngứa), hoặc theo lời khuyên của chuyên viên y tế điều trị. Nếu điều trị đúng cách thì chàm da sẽ khỏi trong vòng 1-2 tuần trong hầu hết các trường hợp.

Tôi nên dùng bao nhiêu kem dưỡng ẩm?

Có thể nhiều hơn bạn nghĩ! Mỗi tuần, hãy nhắm đến việc sử dụng những lượng sau:

- 125g cho em bé
- 250g cho trẻ nhỏ
- 500g cho trẻ lớn hoặc trẻ vị thành niên