

# الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي (الإكزيما البنيوية أو الإكزيما التأتبية)

ما هي وما الذي يمكنك القيام به بنفسك؟



Nationaal  
Constitutioneel  
Eczeem Project

# الإكزيم الناتجة عن الاستعداد الوراثي

(الإكزيم البنيوية أو الإكزيم التأتبية)

ما هي وما الذي يمكنك القيام به بنفسك؟

# ماذا تقرأ في هذه النشرة؟

- 4 01. ما هي الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟
- 6 02. أسباب الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي
- 8 03. العلاج
- 15 04. ما الذي يمكنك القيام به بنفسك؟
- 18 05. الأمراض الأخرى المرتبطة بشكل شائع بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي

## 01. ما هي الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي؟

توجد أنواع مختلفة من الإكزيما. تتناول هذه النشرة الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي. من الأسماء الأخرى لهذا النوع من الإكزيما:

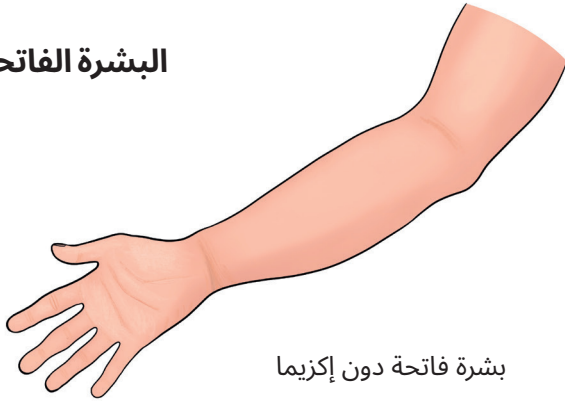
- الإكزيما البنيوية (اختصارًا CE)
- الإكزيما التأتبية (اختصارًا AE)

في حالة الإكزيما، تظهر بقع على الجلد تسبب الحكة. تتميز هذه البقع بأنها حمراء وتحتوي على قشور أو نتوءات أو شقوق أو بثور أو قشور جافة. وغالبًا ما يكون الجلد جافًا. وعندما تعاني من الإكزيما لفترة طويلة، قد تصبح بشرتك خشنة وسميكة.

لا يتطلب التشخيص إجراء أي فحوصات إضافية. يمكنك معرفة إصابة شخص بالإكزيما بمجرد النظر إلى جلده.

الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي منتشرة بشكل خاص بين الأطفال الصغار.

### البشرة الفاتحة



بشرة فاتحة دون إكزيما



بشرة فاتحة مع إكزيما

### البشرة الداكنة



بشرة داكنة بدون إكزيما



بشرة داكنة مع إكزيما

عادة ما تبدأ الإكزيما قبل أن يبلغ الطفل 6 أشهر، ولكن يمكن أن تصاب بها في أي مرحلة عمرية.

تختفي الأعراض لدى معظم الأشخاص بعد بضع سنوات. لكن ليس لدى الجميع. عند الأطفال الذين يعانون من الإكزيما، تختفي الأعراض عادةً قبل بلوغهم سن الخامسة. يبقى الاستعداد للإصابة بالإكزيما قائمًا، مما قد يؤدي إلى عودة الأعراض في مرحلة لاحقة من العمر.

أمور مهمة:

الإكزيما **ليست معدية**. يمكنك لمس الشخص المصاب بالإكزيما واحتضانه دون قلق.

يمكن أن تؤدي الإكزيما إلى ظهور الكثير من أعراض وأن تؤثر على شعورك العام. اطلب المساعدة إذا شعرت أنك لست على ما يرام لفترة طويلة.

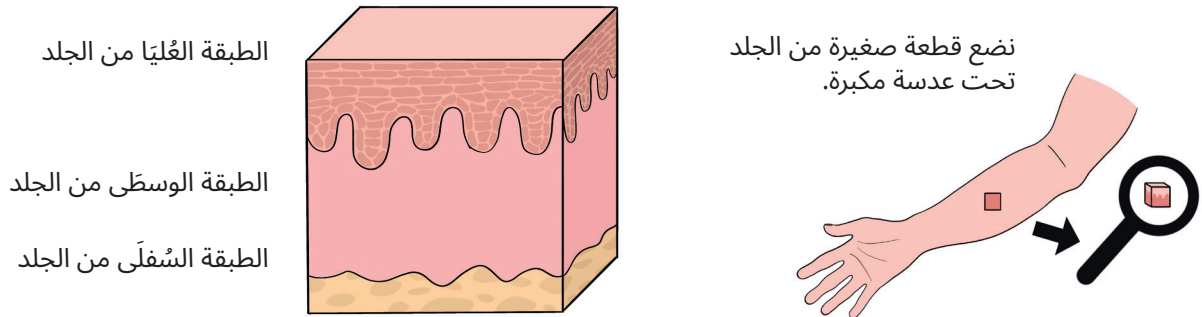


## 02. أسباب الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي

يؤثر الاستعداد الوراثي بشكل كبير في ظهور هذا النوع من الإكزيما. الاستعداد الوراثي يجعل جلد الشخص المصاب بالإكزيما يختلف عن غيره.

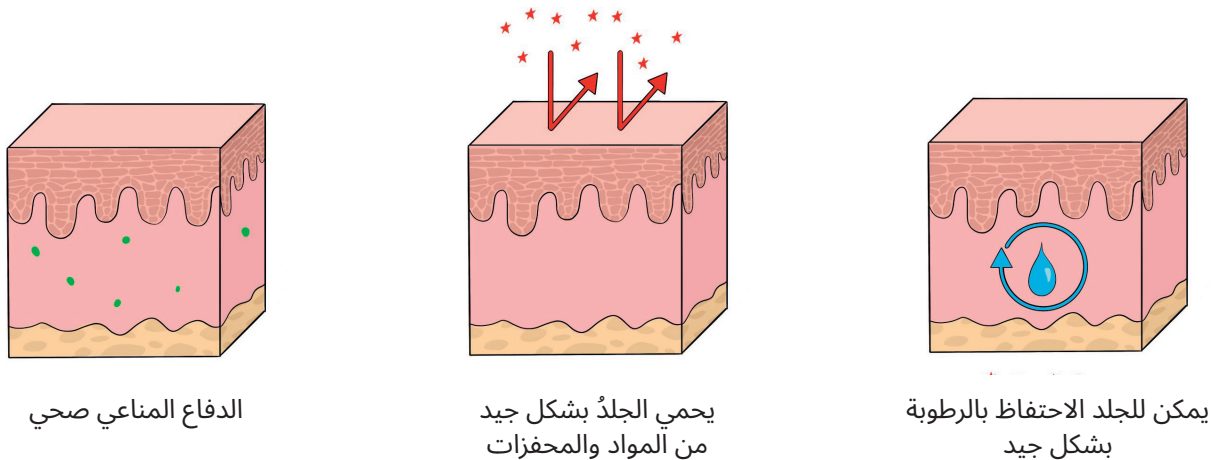
يتكون الجلد من ثلاث طبقات:

- الطبقة العليا من الجلد (البشرة).
- الطبقة الوسطى من الجلد (الأدمة).
- الطبقة السفلى من الجلد (النسيج الضام تحت الجلد).



### الجلد بدون إكزيما

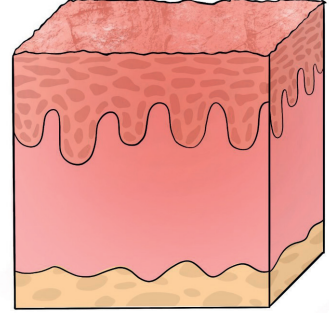
يتمتع جلد الشخص الذي **لا يعاني من الإكزيما** بقدرة على الاحتفاظ بالرطوبة والحماية الفعّالة من المحفزات والعوامل الخارجية.



## الجلد المصاب بالإكزيما

يختلف جلد الشخص المصاب بالإكزيما نتيجة الاستعداد الوراثي:

جلد مصاب بالإكزيما  
تكون الخلايا الجلدية العلوية أقل  
تماسكًا مع بعضها البعض

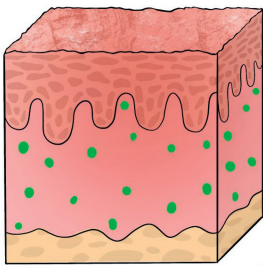


1. في الطبقة العليا من الجلد، تكون الخلايا أقل تماسكًا مع بعضها البعض. كما أن الطبقة الواقية بين الخلايا تعمل بشكل أقل فعالية.

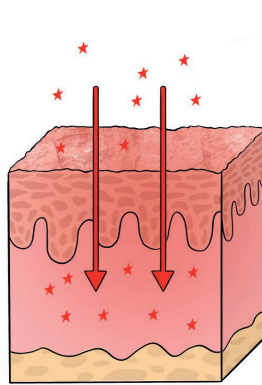
ويترتب على ذلك أمران:

- تتسرب الرطوبة بسهولة أكبر عبر الجلد إلى الخارج.
- نتيجة لذلك، يصبح الجلد جافًا ويُصاب بالحكة بشكل أسرع.
- تتمكن المواد والمحفزات من اختراق الجلد بسهولة أكبر.

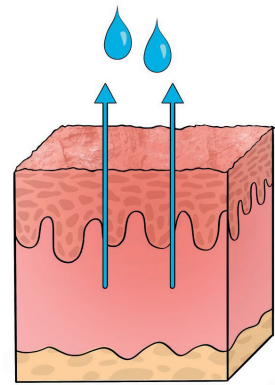
2. الدفاعات في الجلد تنشط بشكل مفرط. وهذا يسبب التهابًا في الجلد، مما يؤدي إلى الإصابة بالإكزيما.



تنشط الدفاعات المناعية  
في الجلد بشكل مفرط



تخترق المواد والمحفزات  
الجلد بسهولة أكبر



تتسرب الرطوبة بسهولة أكبر  
عبر الجلد إلى الخارج

الاستعداد الوراثي لا يمكن علاجه. لكن لحسن الحظ، يمكننا معالجة أعراض الإكزيما بشكل فعال.

## 03. العلاج

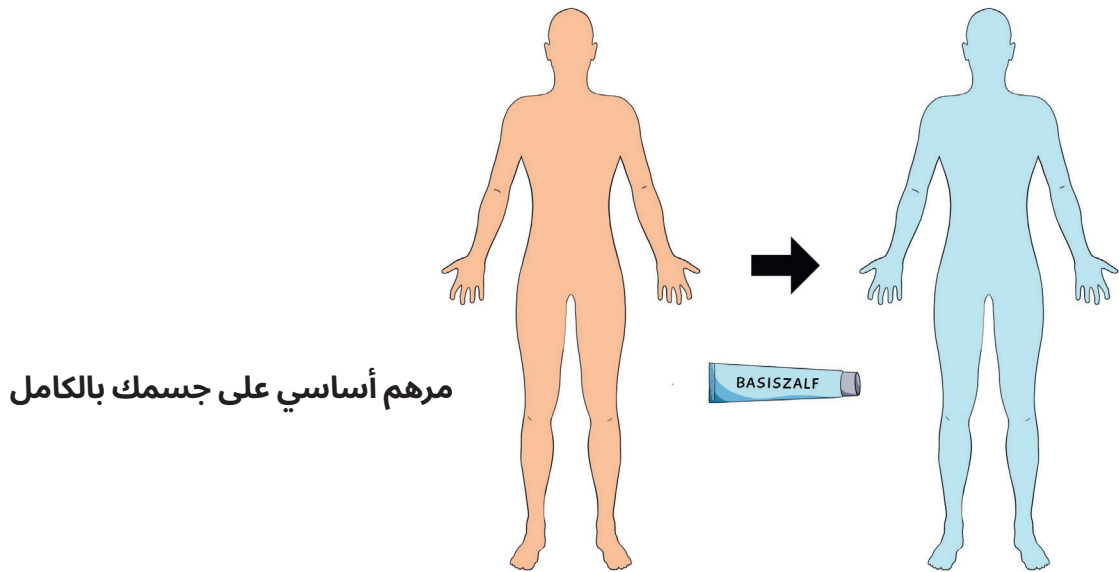
من المهم علاج الإكزيما بشكل جيد لأنها قد تؤثر بشكل كبير على شعورك العام. لدى الأطفال والبالغين على حد سواء.

يتم علاج الإكزيما باستخدام مراهم أساسية وأخرى دوائية لدهن الجلد. يختلف نوع المرهم وكميته من شخص لآخر.

### المرهم الأساسي

المرهم الأساسي هو مرهم أو كريم لا يحتوي على مادة دوائية. المرهم أكثر دهنية مقارنة بالكريم. لذلك، يُستعمل المرهم للجلد **شديد** الجفاف بينما يستعمل الكريم للجلد الجاف.

احرص على دهن المرهم الأساسي على جميع أنحاء جسمك **كل يوم**. ومن الأفضل تكرار ذلك عدة مرات في اليوم.



استمر في دهن المرهم الأساسي حتى بعد اختفاء بقع الإكزيما. هذا يساعد في منع عودة أعراض الإكزيما لفترة أطول.

### ما هو سبب أهمية المرهم الأساسي؟

- المرهم الأساسي يساعد الجلد على الاحتفاظ بمزيد من الرطوبة. وهذا بدوره يقلل من جفاف البشرة ويخفف الحكة.
- يشكل المرهم الأساسي طبقة إضافية على الجلد. الطبقة التي يشكلها المرهم تحمي الجلد من المواد والمحفزات الخارجية. وهذا يقلل من احتمالية ظهور بقع جديدة من الإكزيما.



### نصيحة لدَهْن المرهم الأساسي

يمكنك دهن المرهم الأساسي على سبيل المثال:

- بعد الاستيقاظ من النوم
- قبل الخلود إلى النوم
- بعد كل الدش أو استحمام

**المرهم الدوائي المحتوي على الستيرويد القشري**  
بالتشاور مع مُعالِجك، ضع مرهمًا دوائيًا على **المناطق المصابة بالإكزيما**.  
المكون الدوائي الفعّال في هذا المرهم هو الستيرويد القشري.

المرهم الدوائي لا يعالج الاستعداد للإصابة بالإكزيما،  
لكنه فعّال جدًّا في معالجة الأعراض المصاحبة لها.

المرهم الدوائي المحتوي على الستيرويد القشري:

- يقلل من الإكزيما
- يقلل من الحكة
- يقلل من الاحمرار

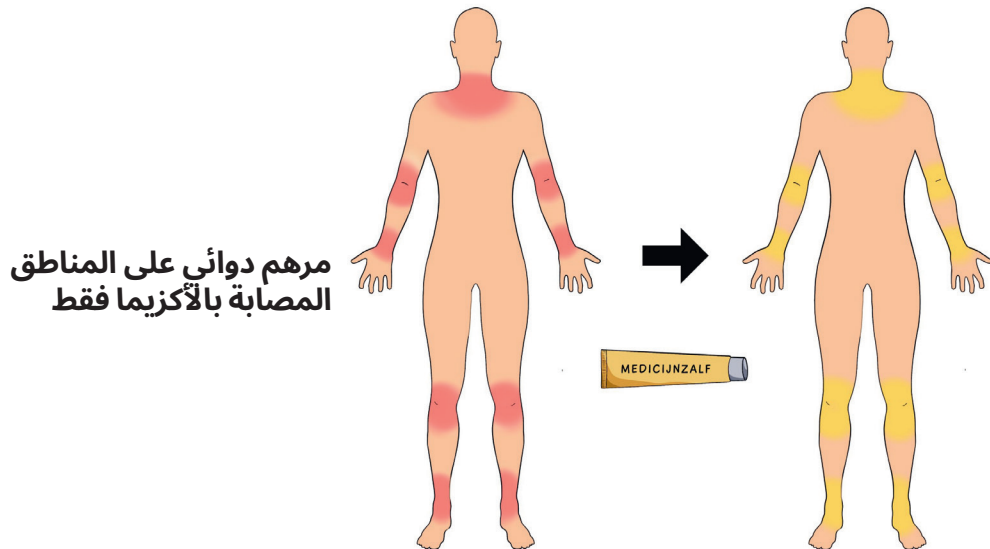
تشير الأبحاث إلى أن هذا المرهم الدوائي آمن للأطفال والبالغين عند استخدامه بالطريقة الصحيحة.

### متى تبدأ في استخدام المرهم الدوائي؟

ابدأ في استخدام المرهم الدوائي فور **شعورك** أو **رؤيتك** لبقعة من الإكزيما.  
كلما بدأت العلاج في وقت مبكر، كلما قلت الإكزيما أو اختفت بسرعة أكبر.  
لذلك احرص على وجود مرهم دوائي في المنزل بشكل دائم.

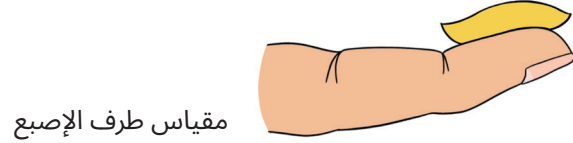
### أين تدهن المرهم الدوائي؟

ادهن المرهم الدوائي على المناطق المتأثرة بالإكزيما فقط.  
ادهن المرهم على الأماكن التي **تري** فيها الإكزيما وأيضا على المناطق التي **تشعر** فيها بأعراضها.  
قد يكون الجلد متضررًا في بعض الأحيان عند الإصابة بالإكزيما. يُمكنك أيضًا دهن المرهم الدوائي على الجلد المتضرر.



**ما هي كمية المرهم الدوائي التي يجب دهنها؟**  
ادهن كمية كافية من المرهم الدوائي، وإلا فلن يعمل المرهم بشكل فعّال.  
كيف تدهن كمية كافية؟

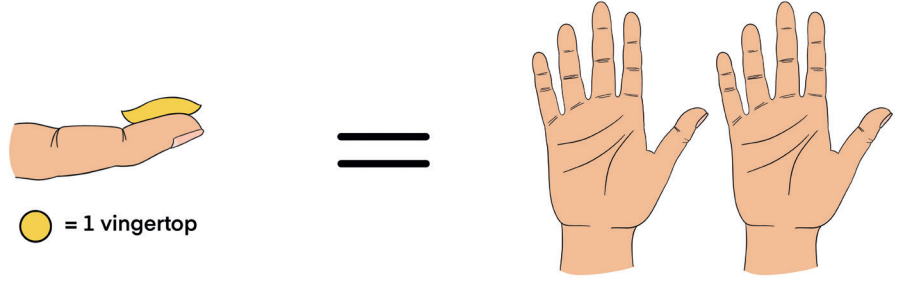
**استخدم مقياس طرف الإصبع:**  
ضع خطًا من المرهم على كامل طرف إصبع السبابة لشخص بالغ.



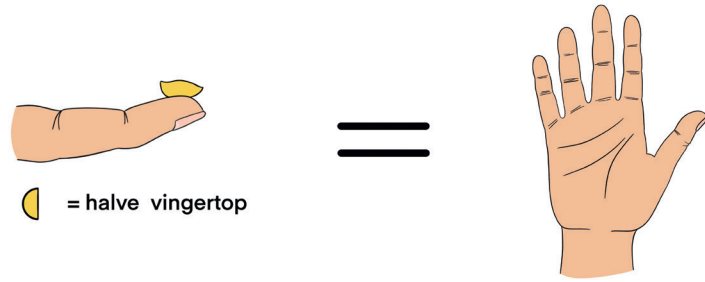
راجع هذا الجدول لتحديد كمية أطراف الأصابع التي يجب استخدامها لكل منطقة من الجسم في حالة انتشار الإكزيما فيها.

عدد أطراف الأصابع من المرهم الدوائي						الجزء من الجسم	
شخص بالغ	طفل 11-16 سنة	طفل 6-10 سنوات	طفل 3-5 سنوات	طفل 1-2 سنة	رضيع 3-12 شهر		
2.5	2.5	2	1.5	1.5	1		الرأس والرقبة
4	3	2.5	2	1.5	1		الذراع واليد
8	6	4.5	3	2	1.5		الساق والقدم
7	5	3.5	3	2	1		الجزء الأمامي من الجذع
7	6	5	3.5	3	1.5		الظهر والأرداف
40.5	31.5	24.5	18	13.5	8.5		الجسم بالكامل

### أو استخدم مقياس اليد:



تحتاج إلى طرف إصبع واحد من المرهم لعلاج بقعة من الإكزيما بحجم راحتي يد لشخص بالغ جنبًا إلى جنب.



وتحتاج إلى نصف طرف إصبع لعلاج بقعة إكزيما بحجم راحة يد واحدة لشخص بالغ.

**كم مرة ينبغي دهن المرهم الدوائي؟**  
ادهن المرهم الدوائي مرة واحدة في اليوم.

### كم من الوقت ينبغي دهن المرهم الدوائي؟

عند البدء في دهن المرهم الدوائي، غالبًا ما تقل الإكزيما. في هذه الحالة، لا تتوقف عن دهن المرهم فورًا. لأن الإكزيما قد تظل نشطة تحت سطح الجلد حتى وإن اختفت أعراضها الظاهرة. قد تعود الإكزيما بسرعة إذا توقفت عن استخدام المرهم.

ينبغي تقليل استخدام المرهم الدوائي بشكل تدريجي. ابدأ بالتخفيف من استخدام المرهم عندما تقل الحكّة وتحسن بقع الإكزيما.

إذا لم تتحسن المناطق المصابة بالإكزيما بعد **أربعة أسابيع من الدهن اليومي**، يجب عليك استشارة مُعالِجك. وذلك لأن دهن المرهم الدوائي على نفس البقعة لفترة طويلة قد يتسبب في ضرر للجلد.

### دهن المرهم والتقليل منه وفقًا لجدول زمني

يوضح الجدول الزمني الأوقات المناسبة لدهن المرهم الدوائي وطريقة تقليل استخدامه. توجد أنواع مختلفة من الجداول الزمنية المتاحة. اختر الجدول الزمني المناسب لك بالتشاور مع مُعالِجك.

تتوفر تطبيقات ورسوم متحركة لمساعدتك في اتباع جدولك الزمني.

## مثالان على جدول زمني لدهن المراهم

أجزاء الجسم التي أحتاج إلى دهنها هي:

اسم مرهمي الدوائي هو:



أجزاء الجسم التي أحتاج إلى دهنها هي:

اسم مرهمي الدوائي هو:



اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اكتب اليوم الذي تبدأ فيه هنا
...	...	...	...	...	...	...	...	الأسبوع الأول
								الأسبوع الثاني
								الأسبوع الثالث
								الأسبوع الرابع
								الأسبوع الخامس
								الأسبوع السادس

اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اكتب اليوم الذي تبدأ فيه هنا
...	...	...	...	...	...	...	...	الأسبوع الأول
								الأسبوع الثاني
								الأسبوع الثالث
								الأسبوع الرابع
								الأسبوع الخامس
								الأسبوع السادس

نعم ← انتقل إلى الأسبوع التالي  
لا ← استمر في دهن المرهم في نفس الأسبوع

حكّة أو إكزيما أقل

### هل لا يمكنك تقليل استخدام المرهم الطبي على الإطلاق؟

في بعض الأحيان، قد يكون من الضروري الاستمرار في دهن المرهم الدوائي لبضعة أيام في الأسبوع. وبذلك تكون فرصة حدوث الآثار الجانبية ضئيلة جدًا لأنك لا تدهن المرهم كل يوم.

أجزاء الجسم التي أحتاج إلى دهنها هي:

اسم مرهمي الدوائي هو:



اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اليوم	اكتب اليوم الذي تبدأ فيه هنا
...	...	...	...	...	...	...	...	الأسبوع الأول
								الأسبوع الثاني
								الأسبوع الثالث
								والاستمرار

مثال على الاستمرار في دهن مرهم دوائي لبضعة أيام في الأسبوع

### فئات المرهم الدوائي

توجد 4 فئات من المراهم الدوائية التي تحتوي على الستيرويد القشري، تتدرج من الخفيف إلى القوي. الفئة 1 هي الأضعف والفئة 4 هي الأقوى.

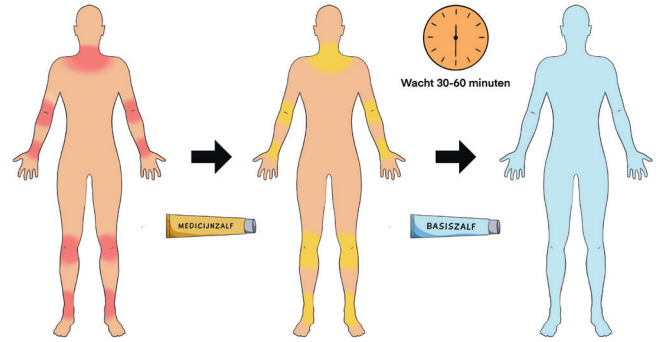
ناقش مع مُعالِجك بوضوح **الفئة المناسبة** من المرهم التي يجب دهنها على **كل جزء** من جسمك. غالبًا ما يتم دهن فئة خفيفة من المرهم في منطقة الفخذين والإبطيين والوجه. وغالبًا ما يتم دهن فئة أقوى من المرهم على الساقين والذراعين واليدين والظهر.

**ترتيب دهن المرهم الأساسي والمرهم الدوائي**  
تجنب خلط المرهم الدوائي مع المرهم الأساسي. هذا يقلل من فعالية المرهم الدوائي.

هناك ثلاثة خيارات لترتيب وضع المرهمين:

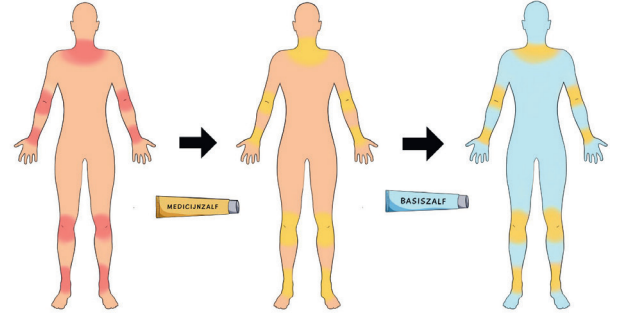
### الخيار الأول:

ادهن المرهم الدوائي أولاً على المناطق المصابة بالإكزيما. بعد 30 إلى 60 دقيقة، ادهن المرهم الأساسي على جسمك بالكامل.



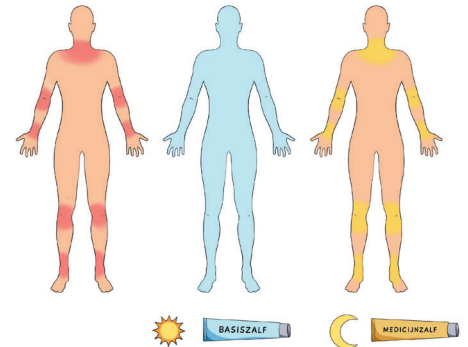
### أو الخيار الثاني: إذا كنت لا تريد الانتظار من 30 إلى 60 دقيقة:

ادهن المرهم الدوائي على المناطق المصابة بالإكزيما. ثم ادهن المرهم الأساسي على باقي الجسم، ولكن ليس على المناطق المصابة بالإكزيما التي وضعت عليها المرهم الدوائي



### أو الخيار الثالث:

ادهن المرهم الأساسي والمرهم الدوائي في أوقات مختلفة من اليوم. يمكنك دهن أحدهما في الصباح والآخر في المساء مثلاً.



### أنواع أخرى من المرهم الدوائي

توجد أيضًا أنواع أخرى من المراهم التي تحتوي على مكونات دوائية. لا تحتوي هذه الأنواع على الستيرويد القشري، ولكن تحتوي على مكونات دوائية أخرى. هذه المراهم مناسبة بشكل خاص عندما تكون الأكرزما تحت السيطرة إلى حد معقول. تتمتع هذه المراهم بنفس القوة التي تتمتع بها الفئة الأولى أو الثانية من مرهم الستيرويد القشري.

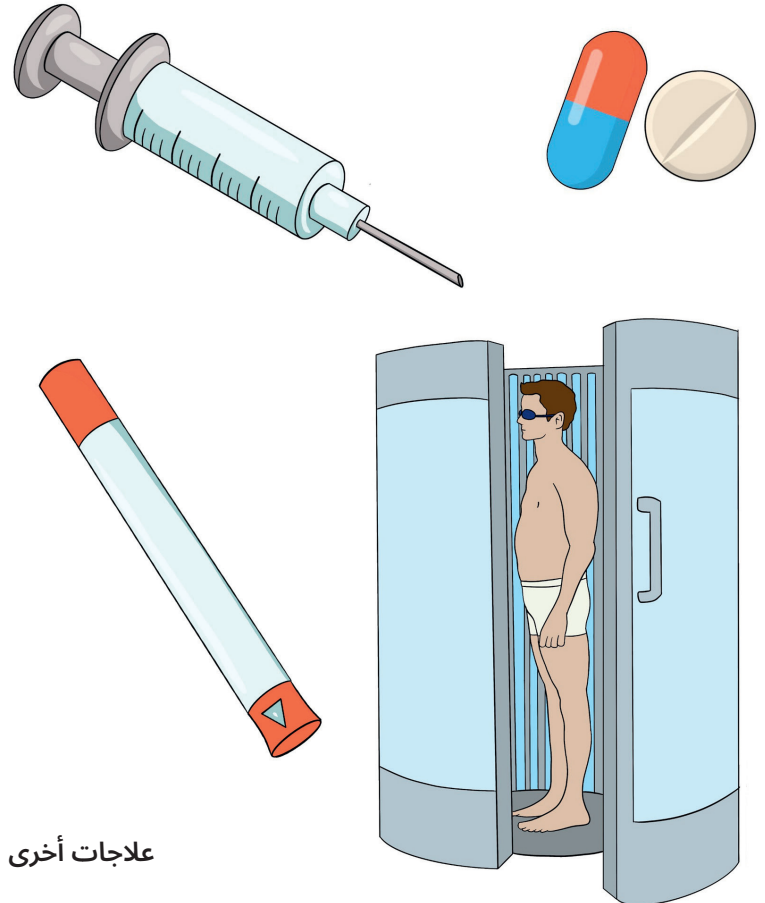
من الأمثلة على هذه المراهم

- كريم بيميكروليموس
- مرهم تاكروليموس 0.03% و 0.1%

### علاجات أخرى بخلاف المرهم

إذا لم تكن المراهم الأساسية والدوائية كافية، فهناك خيارات علاجية أخرى مثل:

- العلاج بالضوء
- الأدوية عن طريق الحبوب أو الحقن



علاجات أخرى

عند استخدام هذه العلاجات الأخرى، ستحتاج عادةً إلى الاستمرار في دهن المراهم الأساسية والدوائية.

## 04. ما الذي يمكنك القيام به بنفسك؟

يمكن أن تتفاقم أعراض الإكزيما بسبب المحفزات والمواد الموجودة في البيئة. الأكرزيما ليست رد فعل تحسسي تجاه هذه المواد والمحفزات. وتختلف المواد والمحفزات التي تسبب تهيج الجلد من شخص لآخر. يمكنك محاولة تجنب هذه المواد والمحفزات.

### نصائح للتعامل مع المحفزات والمواد

أمثلة على المحفزات والمواد ونصائح للتعامل معها:

#### الحك يفاقم الإكزيما

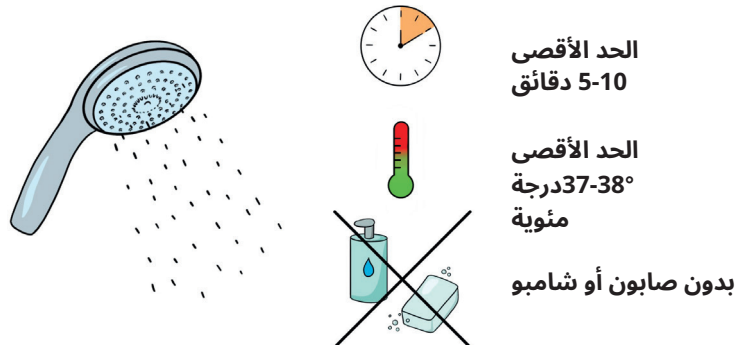
- احرص على دهن المراهم بشكل جيد.
- احرص على إبقاء أظافرك قصيرة.
- يمكنك الضغط أو النفخ برفق على منطقة الحكة بدلاً من حكها.
- ضع شيئاً بارداً على المنطقة التي تشعر فيها بالحكة.



#### الإفراط في استخدام الماء والصابون يؤدي إلى جفاف الجلد ويفاقم الإكزيما

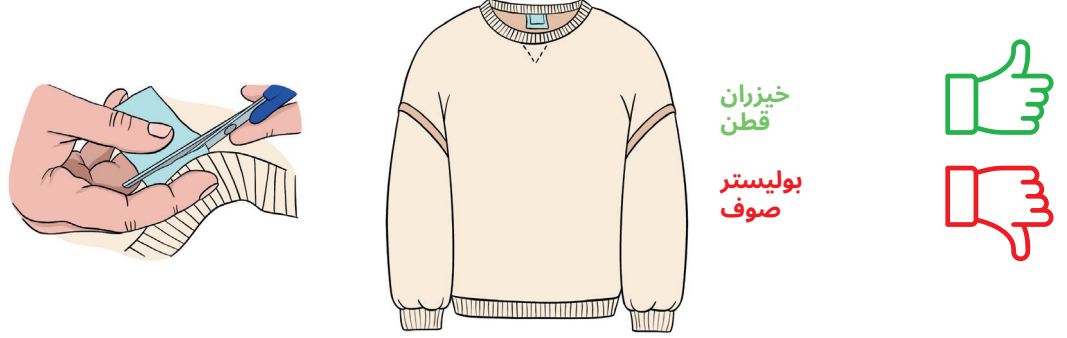
- استحم لفترة وجيزة لا تزيد عن 5 إلى 10 دقائق.
- استحم بماء لا تزيد درجة حرارته عن 37 إلى 38 درجة مئوية.
- استحم لمرة واحدة في اليوم كحد أقصى.
- استخدم أقل قدر ممكن من جل الاستحمام أو الصابون أو الشامبو.
- جفف جلدك بلطف باستخدام منشفة (تجنب فركه).
- ادهن المرهم الأساسي على جسمك بالكامل بعد الاستحمام.

تنطبق هذه النصائح أيضاً على الاستحمام في حوض الاستحمام.



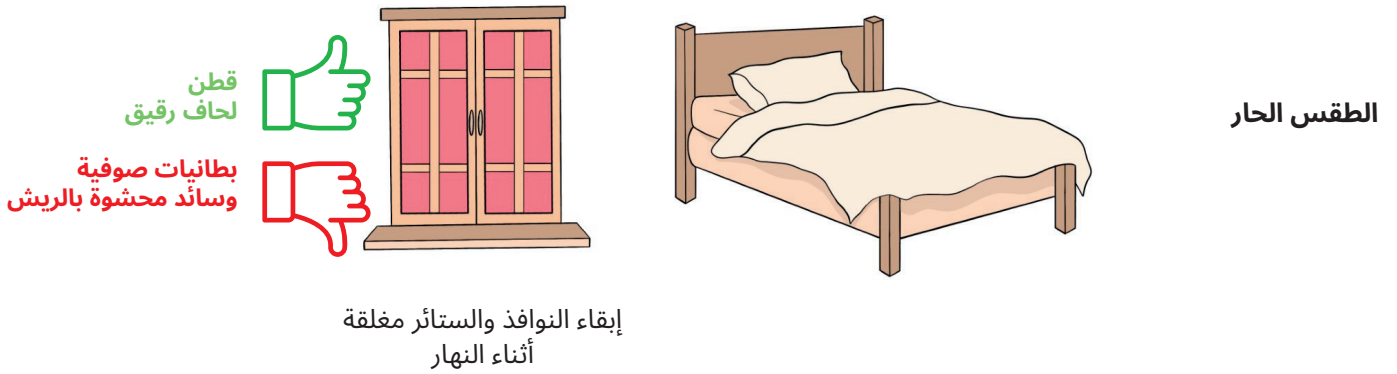
## الملابس الصوفية والملابس المصنوعة من الألياف الاصطناعية تؤدي إلى تهيج الجلد.

- احرص على ارتداء ملابس مصنوعة من القطن أو الحرير أو الخيزران.
- احرص على ارتداء واسعة وفضفاضة.
- احرص على قص العلامات التجارية من الملابس لأنها قد تسبب الحكة.



## الصيف والتعرق

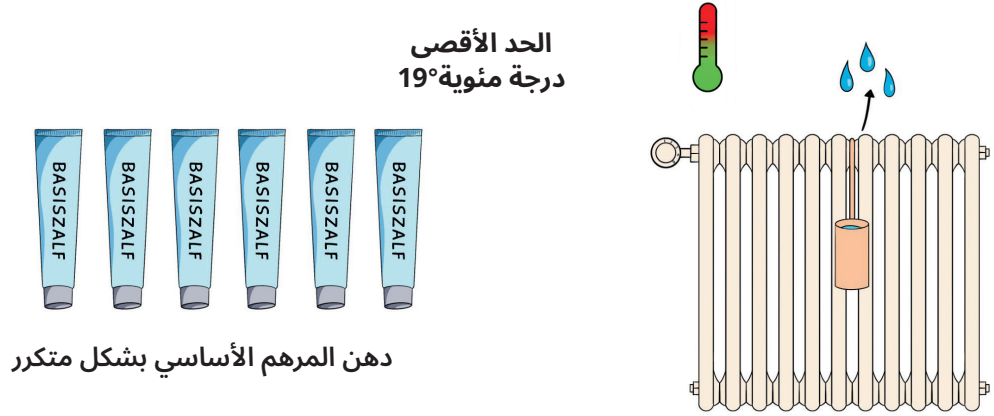
- يمكن أن تؤدي الحرارة إلى تفاقم الإكزيما والعرق قد يسبب تهيجها.
- إذا كنت تتعرق كثيرًا، اشطف العرق تحت الدش ثم ادهن مرهمًا أساسيًا على الفور.
- حافظ على برودة وانتعاش منزلك. أغلق الستائر أثناء النهار.
- إذا كنت تتعرق في السرير، استخدم عددًا أقل من البطانيات أو لحافًا رقيقًا.
- استخدم لحافًا قطنيًا.
- تجنب استخدام البطانيات الصوفية أو الوسائد المحشوة بالريش.





## الشتاء والهواء الجاف

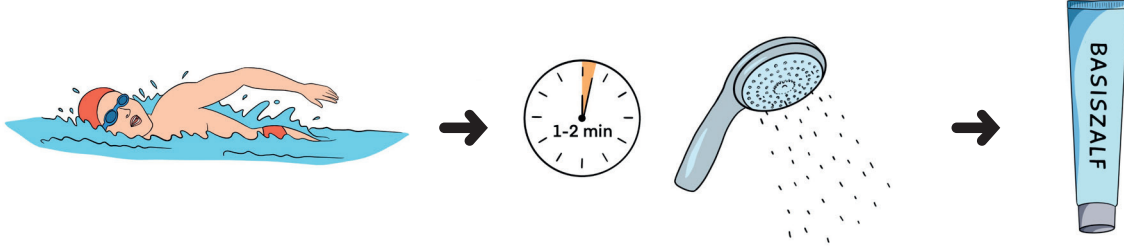
- تقل الرطوبة في الهواء خلال فصل الشتاء.
- هذا يجعل الهواء أكثر جفافاً وجلدك أكثر جفافاً.
- ادهن المرهم الأساسي بشكل أكثر تكراراً أو استخدم مرهمًا أساسيًا أكثر دهنية.
- تجنب ضبط التدفئة على درجة حرارة أعلى من 19 درجة مئوية.
- رطب الهواء في منزلك باستخدام جهاز ترطيب الهواء أو أواني الماء على التدفئة.



## السباحة

- يمكنك السباحة كالمعتاد إذا كنت تعاني من الإكزيما، سواء في حمام السباحة أو في البحر.
- استحم لفترة وجيزة بماء فاتر بعد السباحة مباشرة.
- ادهن المرهم الأساسي دائماً بعد الاستحمام.

## يمكن للأش



- التعب
- المرض الناجم عن فيروس أو بكتيريا
- إذا كنت تعاني أيضاً من أعراض حُمى القش أو الربو في تلك الفترة
- الضغط النفسي والتوتر

حاول الحفاظ على نمط حياة صحي من خلال النوم الجيد وتناول طعام صحي و محاولة الاسترخاء.

حتى وإن تجنبنا المواد والمحفزات بقدر المستطاع، قد تظل تعاني من الإكزيما. ويرجع ذلك إلى الاستعداد الوراثي. ومع ذلك، يمكنك من خلال علاج الإكزيما الحفاظ على هدوء أعراضها.

## 05. أمراض أخرى شائعة الارتباط بالإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي

الأشخاص الذين يعانون من الإكزيما الناتجة عن الاستعداد الوراثي هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التالية:

- حُمى القش والحساسية تجاه الحيوانات
- الربو
- حساسية الطعام

تسبب هذه الأمراض الأخرى **أعراضًا مغايرة** لتلك التي تسببها الإكزيما. كما أن هذه الأمراض الأخرى **ليست** هي السبب في حدوث الإكزيما. بسبب الاستعداد الوراثي، تكون لديك حساسية أكبر تجاه المواد والمحفزات العادية. وهذا يزيد من احتمالية إصابتك بأحد هذه الأمراض الأخرى أيضًا.

قد يصاب الشخص الذي لديه استعداد وراثي بعدد من هذه الأمراض في الوقت نفسه. ولكن من الممكن أيضًا أن يعاني الشخص من الإكزيما فقط أو من حساسية القش فقط.

يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات حول الإكزيما على

[www.huidhuis.nl](http://www.huidhuis.nl)  
[www.eczeemwijzer.nl](http://www.eczeemwijzer.nl)

[www.nvdv.nl](http://www.nvdv.nl)  
[www.vmce.nl](http://www.vmce.nl)

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)  
[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)



امسح رمز الاستجابة  
السريعة للوصول إلى  
لعبة المرهم.



متجر جوجل بلاي



متجر تطبيقات آبل



امسح  
رمز الاستجابة السريعة  
للوصول إلى تطبيق  
دليل دهن المراهم.



متجر جوجل بلاي



متجر تطبيقات آبل

تم إعداد هذه المعلومات بفضل التعاون مع المشروع الوطني للأكزيما البنيوية (NCEP)، الذي يضم الأطراف التالية: VMCE و NVDV و KNMP و Thuisarts و Pharos و V&VN و NAPA و NVH و AJN و NVK.



Nationaal  
Constitutioneel  
Eczeem Project

