

Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzama

(konstitüsyonel egzama veya atopik egzama)

**Nedir, size kim yardım eder
ve siz kendiniz ne yapabilirsiniz?**



Nationaal
Constitutioneel
Eczem Project

Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzama

(konstitüsyonel egzama veya atopik egzama)

**Nedir, size kim yardım eder ve
siz kendiniz ne yapabilirsiniz?**

*Bu egzama kılavuzu
çocuklar ve yetişkinler içindir.*

Özet

Kalitsal yatkınlığa bağlı egzama nedir?

Farklı türlerde egzama vardır.

Bu broşür, kalitsal yatkınlıktan kaynaklanan egzamadan bahsetmektedir.

Bu broşürde buna "egzama" diyeceğiz.

Egzamada ciltte kaşıntılı bölgeler oluşur.

Bu bölgeler kırmızı veya koyu renkte olur.

Bu bölgelerde pullanma, kabarcıklar, çatlaklar veya kabuklanmalar da görülebilir.

Egzama çoğu durumda küçük yaşta başlar, ancak her yaşta da başlayabilir.

Pek çok çocuk ve yetişkin egzama ile yaşamaktadır.

Egzama bulaşıcı değildir. Temas etmek ve sarılmak tamamen güvenlidir.

Kalitsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama nasıl oluşur?

Egzama bir alerji değildir ve bir alerjiden kaynaklanmaz da.

Kalitsal yatkınlık, egzamanın oluşmasında büyük rol oynar.

Çoğu durumda bir ailede birden fazla kişide egzama görülür.

Siz kendiniz ne yapabilirsiniz?

Egzamaya olan kalitsal yatkınlığı değiştiremezsiniz.

Ancak, şu adımları uygulayabilirsiniz:

- Cildi tahriş eden ve egzamanın kötüleşmesine neden olan maddelerden ve uyarılardan mümkün olduğunca kaçınınız.

Örneğin:

- el sabunu, duş jeli
- sıcak ve uzun süreli duş
- temizlik malzemeleri
- yün kıyafetler

- Cildinize merhem sürünüz.

Egzamanız olduğunda süreç nasıl ilerler?

Egzama şikâyetleri çoğu durumda birkaç yıl sürer ve ardından kaybolur.

Bazen şikâyetler devam eder.

Egzama şikâyetleri, merhemlerle iyi bir şekilde tedavi edilebilir.

Merhem sürmek

- **Her zaman baz merhem kullanınız**

Her gün baz merhem kullanınız ve bunu **vücudunuzun her yerine sürünüz**.

Bu merhem ilaç içermez.

- **İlaçlı merhem (kortikosteroid)**

Tedavi eden sağlık uzmanınızla görüşerek, ilaçlı merhemi sadece egzamalı bölgelere sürünüz.

Bu merhem içeriğindeki ilaç kortikosteroiddir. Kortikosteroid, vücudunuzun doğal olarak ürettiği kortizol hormonuna benzer.

Bu merhem, doğru şekilde kullanıldığında hem yetişkinler hem de çocuklar için güvenlidir.

Bu kitapçıkta ilaçlı merhemi güvenli bir şekilde nasıl kullanacağınızı okuyabilirsiniz.

Dikkat: Merhemi, tedavi eden sağlık uzmanınızın talimatlarına göre kullanınız!

Doğru bir tedavi önemlidir çünkü egzama kendinizi nasıl hissettiğinizi büyük ölçüde etkileyebilmektedir.

Bu egzama kılavuzu 3 bölümden oluşmaktadır

Bölüm 01	Kalitsal yatkınlığa bağlı egzama hakkında bilgiler
Bölüm 02	Siz kendiniz ne yapabilirsiniz?
Bölüm 03	Ekler

İÇİNDEKİLER

bölüm 01

Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzama hakkında bilgiler	9
1. Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzama nedir?	13
2. Kaç çocuk ve yetişkin kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama yaşamaktadır?	15
3. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama vücudun hangi bölgelerinde görülür?	17
4. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzamanın nedenleri nelerdir?	19
5. Egzamayı kötüleştiren faktörler nelerdir?	23
6. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama nasıl tedavi edilir?	25
6.1. Her zaman baz merhem sürmek	27
6.2. Danışarak: İlaçlı merhem (kortikosteroid) kullanmak	31
6.3. Danışarak: İlaç içeren diğer merhem türlerini kullanmak	61
7. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzamanız olduğunda süreç nasıl ilerler?	67
8. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzamada diğer şikâyetler	69
9. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama ile daha sık görülen diğer hastalıklar	71
9.1. Saman nezlesi, astım ve gıda alerjisi şikâyetlerle	73
9.2. Egzama ve gıda alerjisi	77
10. Diğer egzama türleri	79
11. Hangi sağlık hizmeti sağlayıcıları, kalıtsal yatkınlık nedeniyle egzama ile ilgili olarak size yardımcı oluyor?	81
1 Gençlik hekimi	81
2 Aile hekimi	81
3 Hemşire veya doktor asistanı	81
4 Eczacı ve eczacı asistanı	81
5 Dermatolog	83
6 Hemşirelik uzmanı ve hekim asistanı	83
7. Cilt terapisti	83
8. Çocuk doktoru	83
9. Psikolog veya çocuk psikoloğu	83
12. Hasta derneği	85

bölüm 02

Siz kendiniz ne yapabilirsiniz?	87
1. Kaşımamaya yönelik ipuçları	91
2. Duş almak veya banyo yapmak için ipuçları	93
3. Sıcak ve soğuk hava koşulları için ipuçları	95
4. Uyku için ipuçları	97
5. Giysilerle ilgili ipuçları	99
6. Spor yapmak ve yüzmekle ilgili ipuçları	101
7. Temizlik yapmakla ilgili ipuçları	103
8. Güneşle ilgili ipuçları	105

bölüm 03

Ekler	107
İlaçlı merhemi ne zaman süreceğiniz ve nasıl azaltacağınızla ilgili şemalar	108
Baz merhem türleri	110
Baz merhem için altın kurallar	111
İlaçlı merhem türleri (kortikosteroid)	112
İlaçlı merhem için altın kurallar (kortikosteroid)	114
Hangi ilaçlı merhemi vücudumun nereye sürmeliyim?	116
Bu broşürdeki zorlu kelimelerle ilgili sözlük	118
Daha fazla bilgi içeren web siteleri	119

bölüm 01**Kalıtsal yatkınlığa bağlı
egzama hakkında bilgiler**

Bu egzama kılavuzunun 1. bölümünde Şunları okuyacaksınız:

- Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzama nedir?
- Nedeni nedir?
- Tedavisi nasıldır?
- Hangi sağlık hizmeti sağlayıcıları size yardımcı olur?

Açık tenEgzaması olmayan
açık tenEgzaması olan
açık ten**Koyu ten**Egzaması olmayan
koyu ten

Egzaması olan koyu ten

**1. Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzama nedir?**

Farklı türlerde egzama vardır.

Bu broşür, kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzamadan bahsetmektedir.

Bu broşürde buna egzama diyeceğiz.

Kalıtsal yatkınlık nedeniyle egzama için diğer adlar:

- Konstitüsyonel egzama
- Atopik egzama
- Dauwworm (Çocuk egzaması)

Şikâyetler

Egzamada ciltte kaşıntılı bölgeler oluşur.

Bu bölgeler kırmızı veya koyu renkte olur.

Kendi cilt renginiz, bu bölgelerin rengini belirler.

Eğer açık tenliyseniz, bölgeler kırmızı olur.

Eğer koyu tenliyseniz, bölgeler cildinizin geri kalan kısmından daha koyu olur.

Egzamalı bölgeler ayrıca pullar, kabarcıklar, çatlaklar veya kabuklar içerir.

Ve cilt kurudur.

Uzun süre egzama yaşarsanız, cildiniz pürüzlü ve kalınlaşmış olabilir.

Egzama çoğu durumda küçük yaşta başlar, ancak her yaşta da başlayabilir.

Şikâyetler çoğu durumda birkaç yıl sürer ve sonradan kaybolur.

Egzama için yatkınlık kalır, yani egzama tekrar edebilir.

Bazen kişi sürekli şikâyet yaşar.

Egzama bulaşıcı değildir

Yani temas etmek ve sarılmak tamamen güvenlidir



Çocuklar



Yetişkinler

2. Kaç çocuk ve yetişkin kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama yaşamaktadır?

Pek çok çocuk ve yetişkinde kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama vardır.

Çocuklar

Tüm çocukların %15'inde egzama vardır.

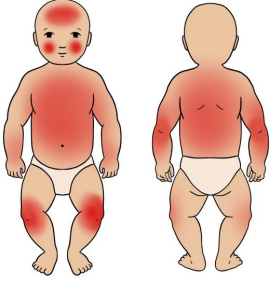
Yani her 100 çocuktan 15'inde egzama ve 85'inde egzama yoktur.

Özellikle 2 yaşından küçük çocuklarda sıklıkla egzama görülür.

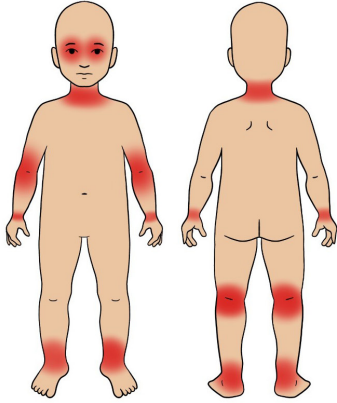
Yetişkinler

Tüm yetişkinlerin %4'ünde egzama vardır.

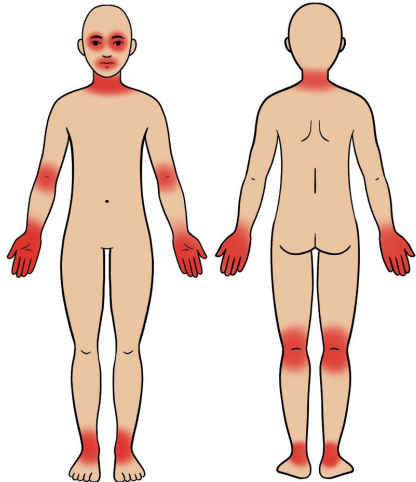
Her 100 yetişkinden 4'ünde egzama ve 96'sında egzama yoktur.



Bebekler ve
2 yaşına kadar olan çocuklar



12 yaş altında
olan çocuklar



12 yaş ve üzeri gençlerde
ve yetişkinlerde

3. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama vücudun hangi bölgelerinde görülür?

Egzama vücudun her yerinde olabilir.

Yaşa bağlı olarak egzamanın en fazla görüldüğü bölgeler şunlardır:

Bebekler 2 yaşına kadar olan çocuklarda

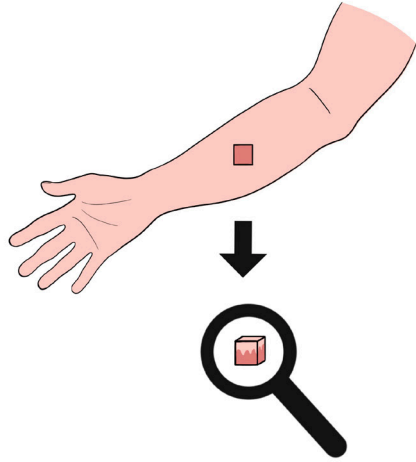
- Yanaklar
- Alın
- Dirsek dışları
- Dizler
- Üst vücut

12 yaşına kadar olan çocuklarda

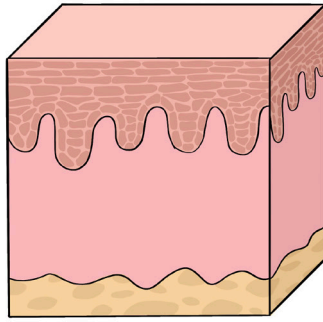
- Dirsek içleri
- Diz arkaları
- Ayak bilekleri ve bilekler
- Boyun
- Göz çevresi

12 yaş ve üzeri gençlerde ve yetişkinlerde

- 12 yaşına kadar çocuklarda olduğu gibi aynı yerlerde
- Eller
- Ağız çevresi



Deriden bir parçayı bir büyüteç altına koyuyoruz.

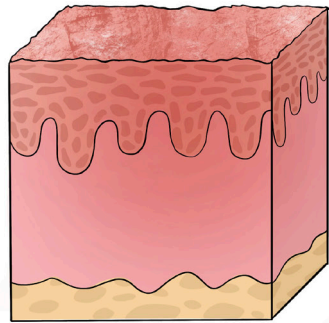


Cildin üst tabakası

Cildin orta tabakası

Cildin alt tabakası

Egzaması **olmayan** cilt



Egzaması **olan** cilt

Üst cilt hücreleri birbirine tam olarak yaslanmıyor

4. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzamanın nedenleri nelerdir?

Kalıtsal yatkınlık, egzamanın bu türünün oluşmasında büyük rol oynar.

Kalıtsal yatkınlık

Bazı kişilerin egzamaya yatkın olduğu kanıtlanmıştır.

Bu durum, egzamanın ailenizde de mevcut olabileceği anlamına gelir, ancak bu şart değildir.

Kalıtsal yatkınlığı değiştiremezsiniz.

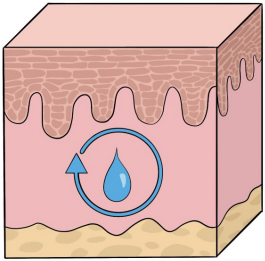
Cilt 3 katmandan oluşur:

- Cildin üst tabakası (epidermis)
- Cildin orta tabakası (dermis)
- Cildin alt tabakası (bağ dokusu)

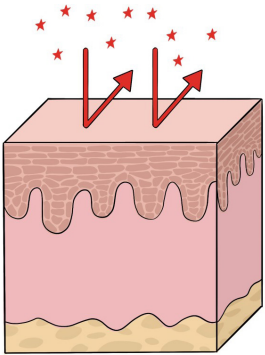
Egzaması **olmayan** cildin üst katmanındaki üst deri hücreleri birbirine yakındır.

Egzaması **olan** cildin üst katmanındaki üst deri hücreleri birbirine doğru şekilde yaslanmaz.

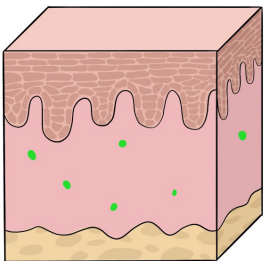
Bu durum kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanmaktadır.

Egzaması olmayan cilt

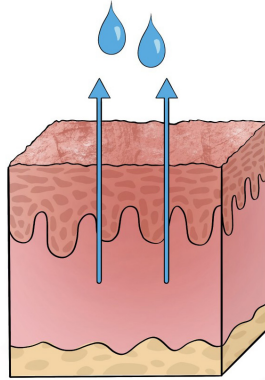
Cilt nemi iyi tutabilir



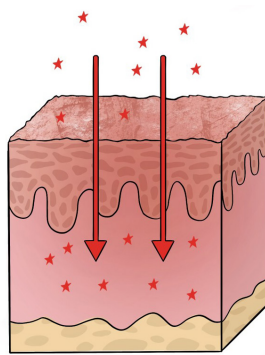
Cilt maddelere ve uyarılara karşı iyi koruma sağlar



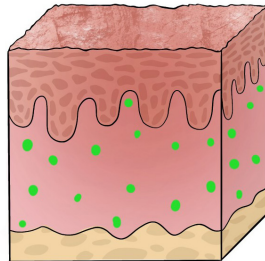
Bağışıklık sağlıklıdır

Egzaması olan cilt

Nem ciltten kolayca dışarıya çıkar



Maddeler ve uyarılar ciltten daha kolay geçer



Ciltteki savunma çok fazla aktiftir

Egzama olmayan bir kişinin cildi

Egzama olmayan bir kişinin cildi nemi iyi tutabilir ve dışarıdan gelen uyarılara ve maddelere karşı iyi koruma sağlar.

Cilt yumuşak ve esnekler.

Kalıtsal yatkınlık nedeniyle egzaması olan bir kişinin cildi

Kalıtsal yatkınlık nedeniyle egzama olan ciltte şu farklılıklar vardır:

- **Üst cilt katmanındaki cilt hücreleri birbirine düzgün yerleşmemiştir**
Bunun 2 sonucu vardır:
 - Nem ciltten daha kolay dışarıya çıkar.
Bu nedenle cilt kurur ve daha hızlı kaşınır.
 - Maddeler ve uyarılar ciltten daha kolay içeriye girer.
- **Ciltteki savunma çok fazla aktiftir**
Derideki savunmalar çok aktiftir ve cilde gelen normal maddelere ve uyarılara da tepki verirler.
Bu durum ciltte iltihaplanmaya ve egzamaya neden olur.



Olası maddeler ve uyaranlar

5. Egzamayı kötüleştiren faktörler nelerdir?

Egzama için kalıtsal yatkınlık değiştirilemez.

Ancak, cildi tahriş eden ve egzamanın kötüleşmesine neden olan

maddelerden ve uyaranlardan olabildiğince kaçınılabılır.

Egzama, bu maddelere ve uyaranlara karşı bir alerji değildir.

Hangi maddelerin ve uyaranların cildi tahriş ettiği her kişi için farklıdır.

Maddeler ve uyaranlar örnekleri şunlardır:

- El sabunu, duş jeli ve şampuan
- Sıcak ve uzun süreli duş almak veya banyo yapmak
- Temizlik malzemeleri
- Yün kıyafetler ve yün battaniyeler
- Parfüm
- Terlemek
- Sıcak hava veya soğuk hava
- Sıcak ve soğuk hava arasındaki değişim
- Kaşımak

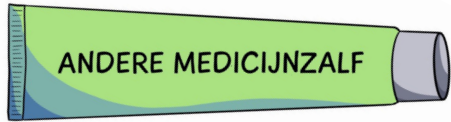
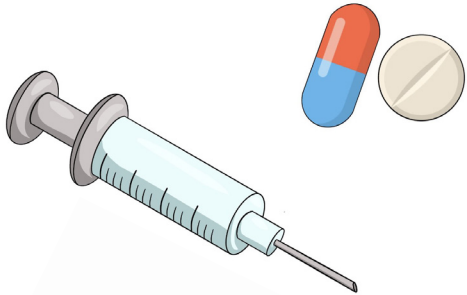
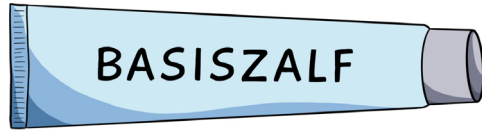
Aşağıdaki durumlar da egzamanın kötüleşmesine neden olabilir:

- Yorgunluk
- Virüs veya bakteri nedeniyle hastalık
Örneğin, boğaz ağrısı, soğuk algınlığı veya grip
- Saman nezlesi veya astım şikâyetleriniz varsa
- Stres / gerilim

Sağlıklı yaşamaya çalışın, yani yeterince uyuyun, sağlıklı beslenin ve gerilimlerden kaçının.

Maddeler ve uyaranlardan olabildiğince kaçınırsanız bile, egzamanız hâlâ huzursuz olabilir. Çünkü egzama için yatkınlık konusunda bir değişiklik yapamazsınız.

Egzama tedavi edilerek şikâyetlerinizin sakinleşmesini sağlayabilirsiniz.



Olası tedaviler

6. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama nasıl tedavi edilir?

Merhem sürmek, egzama şikâyetlerini hafifletebilir. Merhem türü ve miktarı kişiden kişiye farklılık gösterir.

Sizin için en iyi tedavi yöntemine tedavi uzmanınızla birlikte karar verirsiniz.

Doğru bir tedavi, egzamanın ruh halinizi nasıl etkilediği konusunda büyük önem taşır. Bu durum, çocuklar için olduğu gibi yetişkinler için de geçerlidir.

Her zaman baz merhem kullanın

Her gün baz merhem kullanın ve bunu **vücudunuzun her yerine sürün**. Egzamalı yerleriniz olmasa bile sürün.

Tedavi eden sağlık uzmanınızla görüşerek: İlaçlı merhem (kortikosteroid)

Tedavi eden sağlık uzmanınızla görüşerek, ilaçlı merhemi **sadece egzamalı bölgelere de sürebilirsiniz**. Bu merhemin içeriğindeki ilaç kortikosteroiddir. Bu, doğal bir hormon olan kortizole benzer.

Tedavi eden sağlık uzmanınızla şunları da görüşerek: Diğer tedavi yöntemleri

Temel merhem ve ilaçlı merhem yeterince etkili olmazsa, başka tedavi yöntemleri de vardır, bunlar şunlardır:

- Farklı ilaçlı merhem türleri.
 - Işık terapisi.
 - Bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlar.
- Bunlar, haplar veya enjeksiyonlar olabilir.



Bir baba çocuğuna temel merhem sürüyor



Bir anne bebeğine temel merhem sürüyor

6.1. Her zaman baz merhem kullanın

Bu merhem ilaç içermez.

Bu merhemlere örnekler, ek olarak 110. sayfada verilmiştir

Temel merhem neden önemlidir?

Temel merhem şunları yapar:

- Kuru cildin daha fazla nem tutmasını sağlar.
Bu sayede cilt daha az kurur ve daha az kaşınır.
- Cilt üzerinde yağlı bir koruyucu tabaka oluşturur.
Merhem, cildi dışarıdan gelen maddelere ve uyarılara karşı korur.
Bu sayede yeni egzama yerleri oluşma ihtimali azalır.

Temel merhem bir merhem, bir krem veya bir losyon olabilir.

Farkları nelerdir?

Merhem, kremden daha yağlıdır.

Krem ise losyondan daha yağlıdır.

Merhem, çok kuru ciltler için kullanılır.

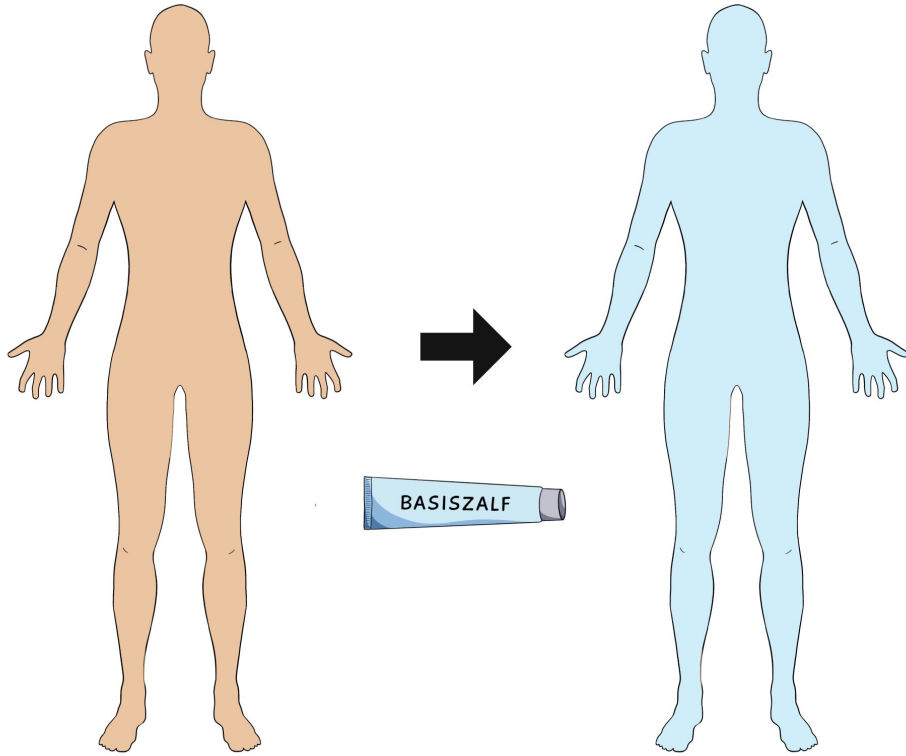
Krem, kuru ciltler için kullanılır.

Losyon, yalnızca yoğun tüy bulunan bölgelerde kullanılır.

Cildiniz ne kadar kuruyorsa, temel merhem o kadar yağlı olması gerekir.

Örneğin, kışın çoğu durumda yazdan daha yağlı bir temel merhem gerekebilir.

Birkaç farklı tür deneyin ve hangi temel merhem en iyi etkiyi gösterdiğini ve sürmesi en rahat olduğunu görün.



Tüm vücudunuza uygulanan temel merhem

Temel merhem nasıl uygulanır?

Temel merhemi **her zaman** günde en az bir kez **tüm vücudunuza** uygulayın. Yani egzama olmayan bölgelere de sürün. Günde bir kereden fazla da sürebilirsiniz.

Dikkat:

Temel merhemi, şikâyetlerin azaldığında veya egzama tamamen geçtiğinde bile sürmeye devam edin.

Bu sayede egzama daha uzun süre geri gelmez.

Bir temel merhemi her zaman kullanabilirsiniz. Kullanmayı bırakmana gerek yoktur.

Sürmeyle ilgili ipuçları:

- Merhem sürmek için uygun bir zaman ayarla, örneğin:
 - uyandıktan sonra
 - yatmadan önce
 - duş aldıktan veya banyodan çıktıktan sonra

Bir örnek:

Yatmadan önce bir merhem sürün.

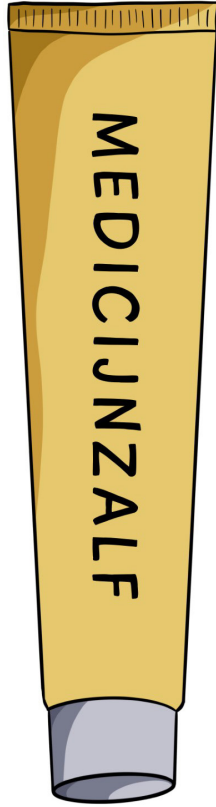
Uyandıktan sonra bir krem sürün, çünkü bu, kıyafet giyerken daha rahat hissettirir.

Ama en önemlisi, sizin için neyin en iyi çalıştığını bulun ve ona göre hareket edin.

- Tüylerin yönüne doğru yukarıdan aşağıya sürün, yani:
 - omuzdan ele
 - kalçadan ayağa
- Temel merhemi tüm vücudunuza sürün
- Merhemi istediğiniz kadar kalın sürebilirsiniz. Kalın bir tabaka sürmekten çekinmeyin.
- Kıyafetlerinizi giymeden önce temel merhem emilmesini bekleyin

Evde yeterince temel merhem tüpü bulundurun.

Tüpleri evin farklı yerlerine koyun.



İlaçlı merhem tüpü (kortikosteroid)

6.2. Danışarak: İlaçlı merhem (kortikosteroid) kullanmak

Gerekirse size ilaçlı merhem de verilecektir.

Bu merhemın içeriğindeki ilaç kortikosteroiddir. Bu, doğal bir hormon olan kortizole benzer.

İlaçlı merhem için diğer isimler:

- kortikosteroid merhemi
- hormon merhemi
- dermatocortikosteroid merhemi
- kortizon merhemi
- egzama merhemi

Biz buna ilaçlı **merhem** diyoruz, ancak bu ilaç bir krem ya da losyon formunda da olabilir.

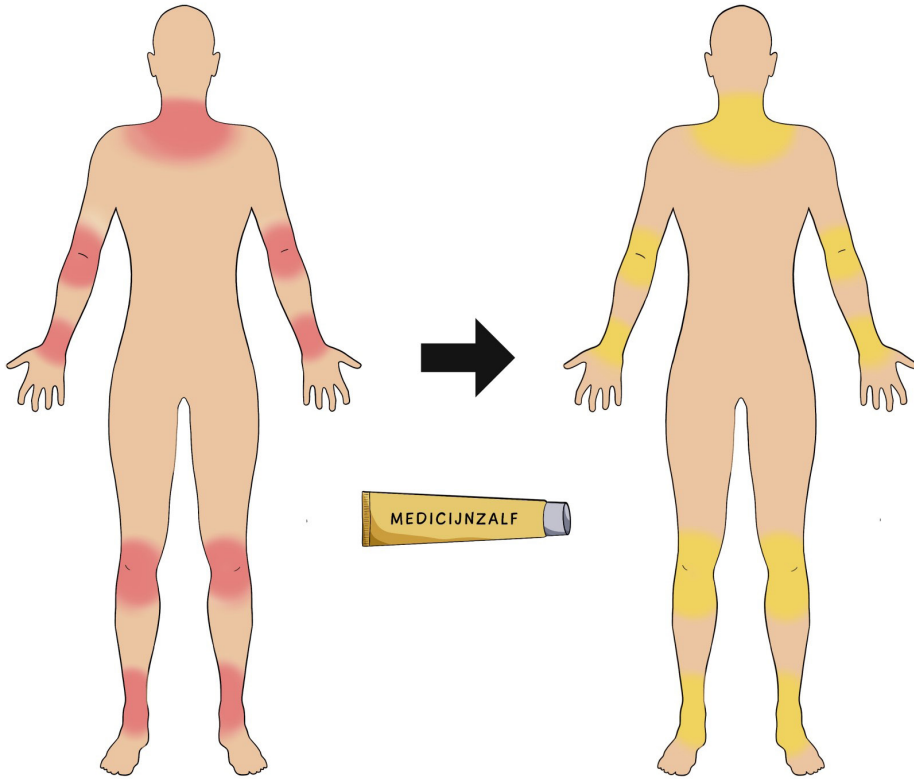
İlaçlı merhem, sürdüğünüz bölgede bağışıklık tepkisini baskılayarak derideki iltihabı azaltır.

Bu nedenle ilaçlı merhem şu etkileri gösterir:

- egzamayı azaltır
- kaşıntıyı giderir

Egzama oluşumuna yatkınlığı ortadan kaldırmaz. Bu mümkün de değildir. Ancak ilaçlı merhem, egzama şikâyetlerini tedavi etmek için çok etkili bir yöntemdir.

Doktorunuzdan bir reçete alırsınız.



İlaçlı merhem sadece egzamalı bölgelere uygulanmalı

Kortikosteroid içeren ilaçlı merhem güvenli midir?

İlaçlı merhem hem yetişkinler hem de çocuklar için güvenli bir şekilde kullanılabilir.

Bunun için merhemi doğru bir şekilde kullanmanız gerekir. Nasıl kullanılacağını aşağıda okuyabilirsiniz.

İlaçlı merhemi ne zaman kullanmaya başlamalısınız?

Egzamalı bir bölge hissettiğinizde veya gördüğünüzde hemen ilaçlı merhemi kullanmaya başlayın.

Ne kadar erken başlarsanız, egzamanız o kadar hızlı azalır veya kaybolur. Bu nedenle evinizde her zaman ilaçlı merhem bulundurun.

İlaçlı merhemi nereye sürmelisiniz?

İlaçlı merhemi **egzamalı bölgelere** sürün. Ayrıca cildin pürüzlü olduğu bölgelere de sürün.

Yani, egzama gördüğünüz veya hissettiğiniz tüm bölgelere sürün.

Hangi bölgeler için hangi ilaçlı merhemi kullanacağınızı doktorunuzla görüşün.

Egzamada cilt bazen hasar görmüş olabilir.

İlaçlı merhemi hasarlı cilde de sürebilirsiniz.

İlaçlı merhemi hangi sıklıkla kullanmalısınız?

Doktorunuz size merhemi ne sıklıkla kullanmanız gerektiğini söyleyecektir.

Size bir sürme şeması verilecektir.

Şemalara dair örnekler 46. ile 53. arasında olan sayfalarda yer almaktadır.

Dikkat:

Her zaman temel merhem **de** sürün.

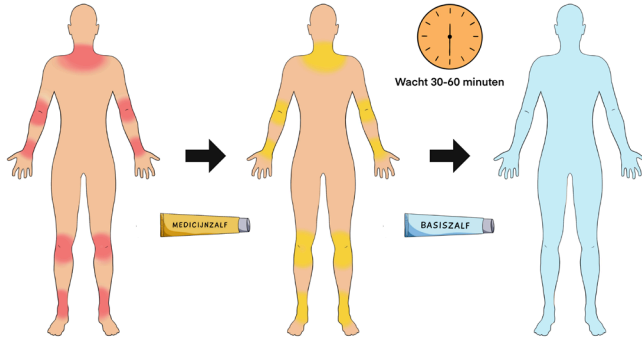
Temel merhemi tüm vücuda sürüyorsunuz.

Sonraki sayfada ilaçlı merhemi ve temel merhemi hangi sırayla süreceğinizi okuyabilirsiniz.

Seçenek 1:
ilaçlı merhem ile baz
merhem arasında
30 ila 60 dakika
bekleyin

ilaçlı merhemi egzamalı
bölgelere sürün

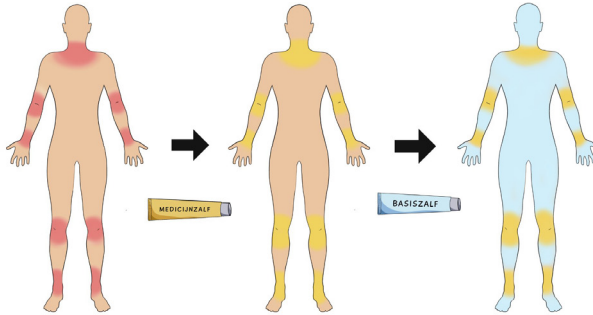
30-60 dakika
temel merhemi tüm vücuda
sürüyorsunuz



Seçenek 2:
temel merhemini ilaçlı
merhemden hemen
sonra sürülmesi

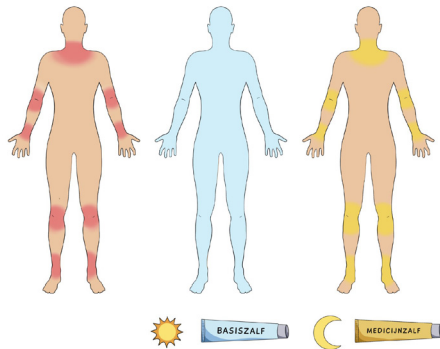
ilaçlı merhemi egzamalı
bölgelere sürün

Temel merhemi tüm
vücudunuza uygulayın, ancak
ilaçlı merhemini bulunduğu
bölgelere DEĞİL



Seçenek 3:
farklı merhemlerin
günün farklı
saatlerinde sürülmesi.

iki merhemi günün farklı
saatlerinde uygulayın.
Örneğin sabah ve akşam



ilaçlı merhem ve temel merhem uygulama sırası

ilaçlı merhemi temel merhemle karıştırmayın. O zaman ilaçlı merhem daha az işe yarar.

Merhemlerin karıştırılmaması için 3 seçenek vardır:

Seçenek 1: ilaçlı merhem ile baz merhem arasında 30 ila 60 dakika arası süre.

1. ilaçlı merhemi egzamalı bölgelere sürün.
2. 30 ila 60 dakika sonrasında temel merhemi tüm vücuda uygulayın.

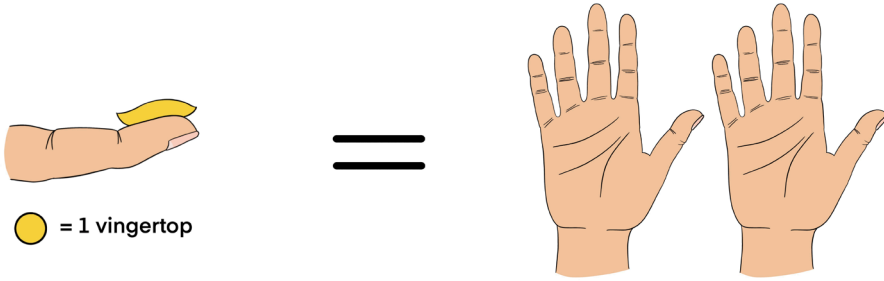
veya 30 ila 60 dakika arası bir süre beklemek istemediğinizde:

Seçenek 2: ilaçlı merhemden hemen sonra temel merhem.

1. ilaçlı merhemi egzamalı bölgelere sürün.
2. Hemen ardından temel merhemi tüm vücudunuza sürün.
ilaçlı merhem olan bölgelere SÜRMEYİN!

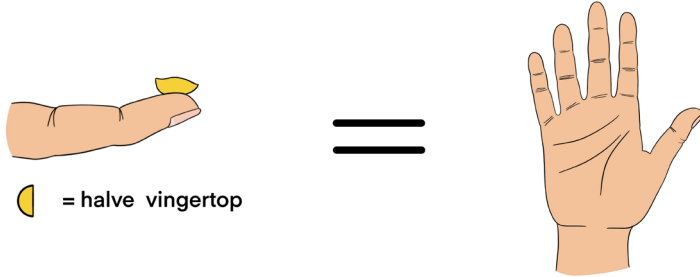
Seçenek 3: günün farklı saatlerinde farklı merhemler.

2 merhemi günün 2 farklı saatinde uygulamak mı istiyorsunuz?
Örneğin akşamları egzama olan bölgelere ilaçlı merhem sürün, sabah ise tüm vücudunuza temel merhem sürün.



● = 1 vingertop

1 parmak ucuyla 2 el yan yana olacak şekilde büyüklükteki egzamalı bir bölgeye merhem sürün



◐ = halve vingertop

Yarım bir parmak ucuyla 1 el büyüklükteki egzamalı bir bölgeye merhem sürün.

Ne kadar ilaçlı merhem sürmelisiniz?

İlaçlı merhemi sadece egzamalı bölgelere sürün. Yeterli miktarda ilaçlı merhem sürün. Egzamalı bölgelerde iyi bir tabaka oluşturacak kadar merhem sürülmelidir. Aksi takdirde merhem yeterince etkili olmaz.

Parmak ucu kadar merhem

Doktorlar, sürülmesi gereken merhem miktarını belirlemek için bir yöntem geliştirmiştir. Bu yöntem "parmak ucu ölçüsü" olarak adlandırılır.

Bir parmak ucu kadar merhem nasıl elde edilir?

Bir miktar merhemi **tüm** parmak ucuna sıkarak elde edebilirsiniz. Buradaki "tüm parmak ucu" bir yetişkinin işaret parmağının ucunu ifade eder. Bir çocuğa merhem sürerken de bir yetişkinin parmak ucunu ölçü olarak kullanabilirsiniz.

Egzamalı bölgeleriniz için kaç parmak ucu kadar merhem kullanmanız gerektiğini anlamak için elinizi ölçü olarak kullanabilirsiniz.

Eliniz, kullanılacak merhem miktarı için bir ölçü

Egzamalı bölgeye ne kadar ilaçlı merhem sürmeniz gerektiğini elinizle ölçebilirsiniz. Yan yana duran 2 el büyüklüğündeki egzamalı bir bölge için 1 parmak ucu kadar merhem yeterlidir.

Aşağıda bazı örnekler verilmiştir:

- Egzamalı bölge bir yetişkinin el büyüklüğünde mi?
O zaman o bölgeye yarım parmak ucu kadar merhem sürmelisiniz.
- Egzamalı bölge yan yana duran 2 el büyüklüğünde mi?
O zaman o bölgeye 1 tam parmak ucu kadar merhem sürmelisiniz.

Tedavi görevliniz bu konuda size yardımcı olabilir. Birlikte egzamalı bölgelerinizin ne kadar büyük olduğunu ve kaç parmak ucu kadar merhem kullanmanız gerektiğini belirleyebilirsiniz.

Vücudunuzun farklı bölgeleri için kaç parmak ucu merhem gerektiğini belirlemenize yardımcı araçlar mevcuttur.

Bu araçlar şunlardır:

- Bir tablo, sayfa 38'e bakınız
- Sürme kartları, sayfa 39'dan 44'e kadar bakınız

Vücut Bölgesine Göre Merhem Sürme Tavsiyesi

Bu tablo, vücudun her bir bölgesinde egzama olması durumunda, o bölgeye uygulanacak merhem miktarını göstermek için kaç parmak ucu kullanmanız gerektiğini gösterir.

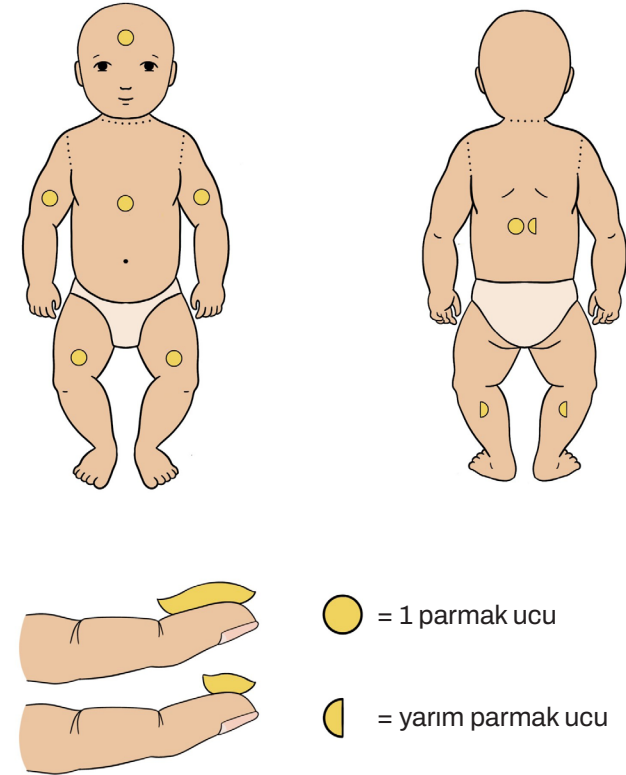
Sonraki sayfalarda bu konuda çizimler ve açıklamalar bulabilirsiniz.

Vücut bölgesi	İlaçlı merhem parmak ucu sayısı					
	Bebek 3-12 ay	Çocuk 1-2 yaş	Çocuk 3-5 yaş	Çocuk 6-10 yaş	Çocuk 11-16 yaş	Yetişkin
Baş ve boyun	1	1,5	1,5	2	2,5	2,5
Kol ve el	1	1,5	2	2,5	3	4
Bacak ve ayak	1,5	2	3	4,5	6	8
Gövdenin ön tarafı	1	2	3	3,5	5	7
Sırt ve popo	1,5	3	3,5	5	6	7
Tüm vücut	8,5	13,5	18	24,5	31,5	40,5

Yaşa göre sürme kartları

Kaç parmak ucu ilaçlı merhem (kortikosteroid)?

3 - 12 ay



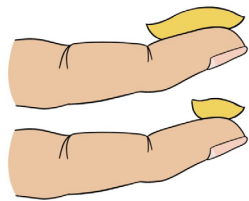
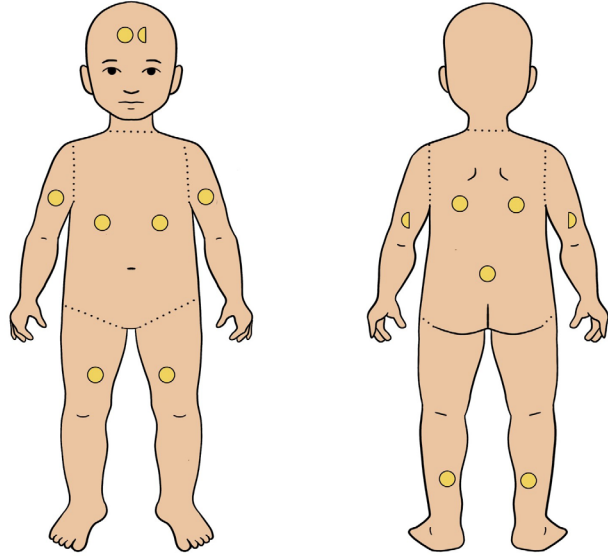
İlaçlı merhemi sadece egzamalı bölgelere sürün.

Örneğin:

Bebeğin tüm kolunda, elinde, ön ve arka kısmında egzama var mı?

O halde egzamalı kolun tamamına yaymak için 1 parmak ucuna ihtiyaç duyulur.

1 - 2 yaş



● = 1 parmak ucu

◐ = yarım parmak ucu

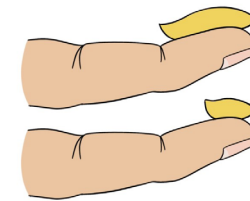
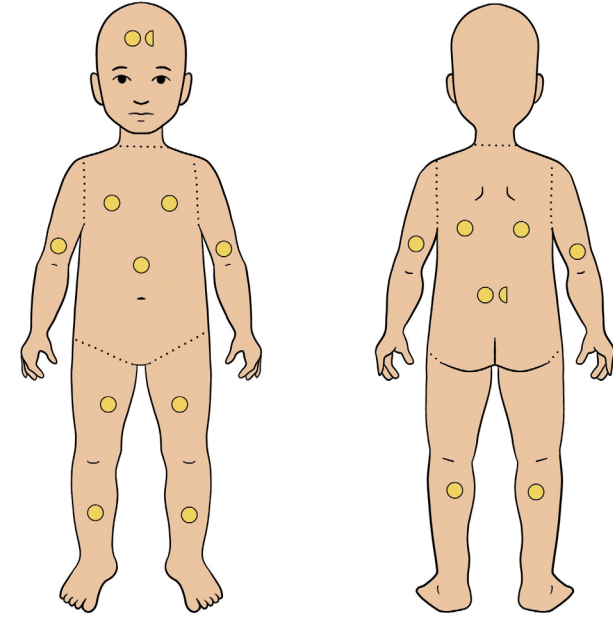
İlaçlı merhemi sadece egzamalı bölgelere sürün.

Örneğin:

Yeni yürümeye başlayan bir çocuğun kafasının tamamında, ön ve arka kısmında egzama var mı?

O halde egzamalı başın tamamına yaymak için 1,5 parmak ucuna ihtiyaç duyulur.

3 - 5 yaş



● = 1 parmak ucu

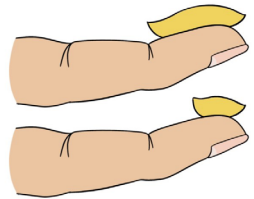
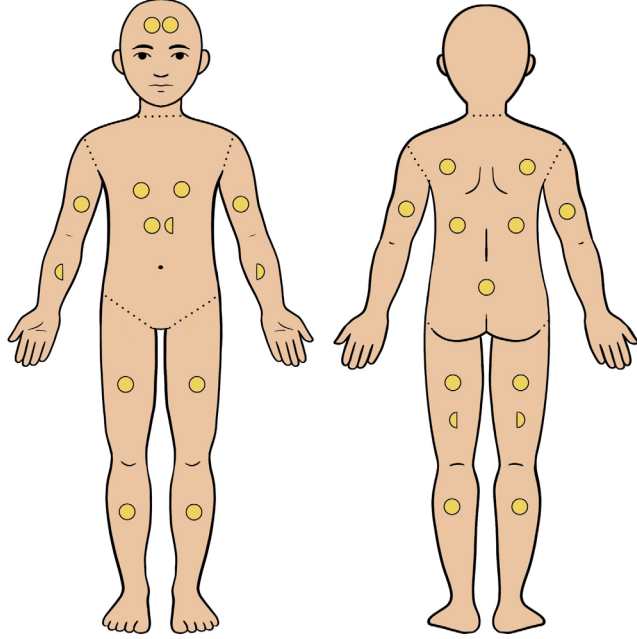
◐ = yarım parmak ucu

İlaçlı merhemi sadece egzamalı bölgelere sürün.

Örneğin:

Bu çocuğun tüm kolunda, elinde, ön ve arka kısmında egzama var mı? O halde egzamalı kolun tamamına yaymak için 2 parmak ucuna ihtiyaç duyulur.

6 - 10 yaş



● = 1 parmak ucu

◐ = yarım parmak ucu

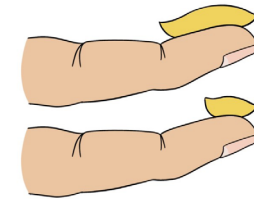
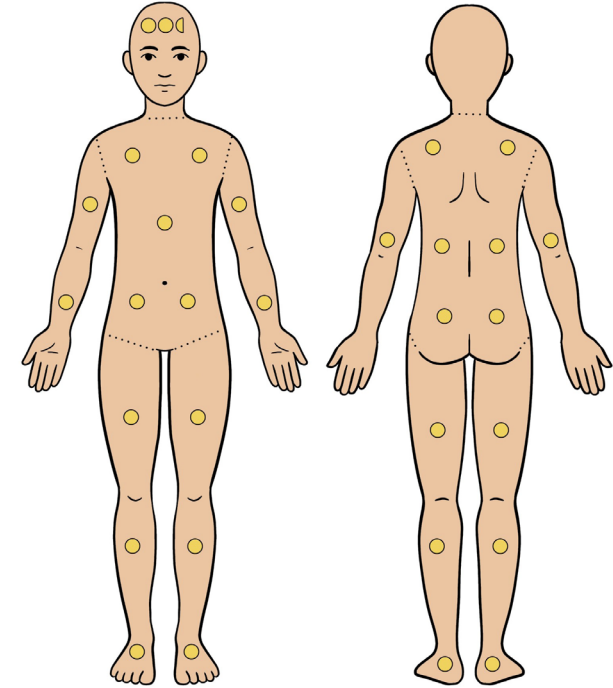
İlaçlı merhemi sadece egzamalı bölgelere sürün.

Örneğin:

Bu çocuğun sırtının her yerinde egzama var mı?

O halde 5 parmak ucuna ihtiyaç duyulur.

11 - 16 yaş



● = 1 parmak ucu

◐ = yarım parmak ucu

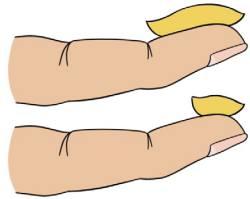
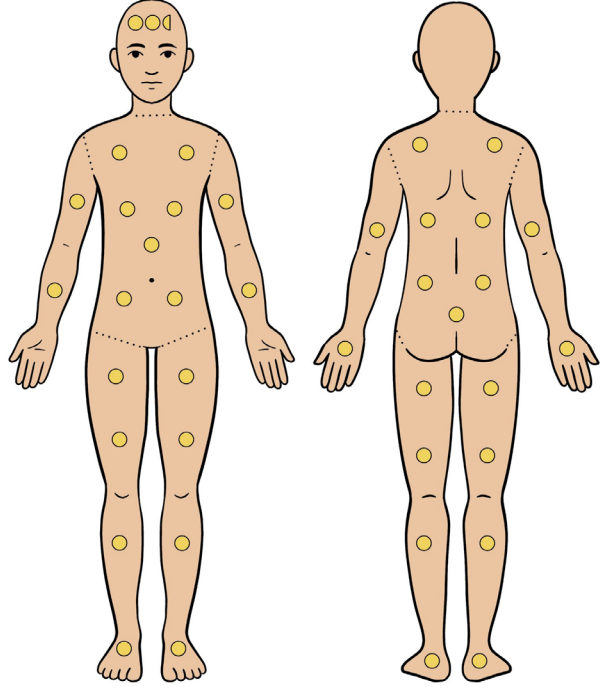
İlaçlı merhemi sadece egzamalı bölgelere sürün.

Örneğin:

Bir gencin tüm kolunda, elinde, ön ve arka kısmında egzama var mı?

O halde 3 parmak ucuna ihtiyaç duyulur

Yetişkin



● = 1 parmak ucu

◐ = yarım parmak ucu

İlaçlı merhemi sadece egzamalı bölgelere sürün.

Örneğin:

Bir yetişkinin tüm kolunda, elinde, ön ve arka kısmında egzama var mı?
O halde egzamalı kolun tamamına yaymak için 4 parmak ucuna ihtiyaç duyulur.

Bir sürme şemasının iki örneği

Sürme şeması 1

kaşıntı/egzama azaldı mı?

Evet → sonraki haftaya git

Hayır → aynı haftada sürmeye devam edin

Vücudun sürdüğü kısımları:

İlaçlı merhemlerimin adı:



Hangi gün başlayacağınızı yan tarafa yazın →	...							
	günü	günü	günü	günü	günü	günü	günü	günü
Hafta 1								
Hafta 2								
Hafta 3								
Hafta 4								
Hafta 5								
Hafta 6								

Sürme şeması 2

kaşıntı/egzama azaldı mı?

Evet → sonraki haftaya git

Hayır → aynı haftada sürmeye devam edin

Vücudun sürdüğü kısımları:

İlaçlı merhemlerimin adı:



Hangi gün başlayacağınızı yan tarafa yazın →	...							
	günü	günü	günü	günü	günü	günü	günü	günü
Hafta 1								
Hafta 2								
Hafta 3								
Hafta 4								
Hafta 5								
Hafta 6								

İlaçlı merhemi (kortikosteroid) ne kadar süredir sürüyorsunuz?

Sürmeye başladığınızda egzama çoğu durumda azalır.

Sürmeyi birden bırakmayın.

İlaçlı merhemi sürmeyi yavaş yavaş azaltmalısınız, çünkü aksi halde egzama hızla geri dönebilir.

Egzamayı artık görmüyor olsanız bile, cildin daha derin tabakalarında aktif olabilir.

Egzama lekeleri ve kaşıntı azaldığında azaltmaya başlayabilirsiniz.

Egzama lekeleri ve kaşıntı, her gün sürmenize rağmen

en fazla 4 hafta sonrasında hiç azalmıyor mu?

Bu durumda, doktorunuzla veya tedavinizi yürüten uzmanla görüşün.

Çünkü uzun süre aynı bölgeye her gün ilaçlı merhem sürmek cilde zarar verebilir.

İlaçlı merhemi ne zaman süreceğiniz ve nasıl azaltacağınızla ilgili şemalar

Sürme işlemi kolaylaştırmak için şemalar vardır.

Bu şemalarda, ilaçlı merhemi ne zaman sürmeniz ve nasıl azaltmanız gerektiği belirtilmiştir.

Farklı sürme şemaları vardır.

Size uygun bir şemayı doktorunuzla birlikte seçebilirsiniz.

Sürme şemanızla ilgili size yardımcı olacak uygulamalar ve animasyonlar bulunmaktadır.

Doktorunuz, şemanızın **ilk haftasında** ilaçlı merhemi günde 1 veya 2 kez

sürüp sürmeyeceğinizi sizinle görüşecektir.

İlk haftadan sonra, her zaman sadece günde 1 kez ilaçlı merhem süreceksiniz.

Sürme şemalarını buradan ve ayrıca 108. ve 109. sayfalardaki eklerden bulabilirsiniz.

Şemanızda, sürmeye başladığınız günü not edin.

Sürme şeması 1

Vücudun sürdüğü kısımları:

İlaçlı merhemlerimin adı:



Hangi gün başlayacağınızı yan tarafa yazın →		... günü	... günü	... günü	... günü	... günü	... günü	... günü
Hafta 1 Hafta 2 Hafta 3 Hafta 4 Hafta 5 Hafta 6	Hafta 1							
	Hafta 2							
	Hafta 3							
	Hafta 4							
	Hafta 5							
	Hafta 6							

Kaşıntı/egzama azaldı

Evet → sonraki haftaya git

Hayır → aynı haftada sürmeye devam edin

Şema 1'de örnek:

Hafta 1'de her gün 1 kez ilaçlı merhem sürüyorsunuz.

Hafta 2'de 5 gün ilaçlı merhem sürüp 2 gün sürmüyorsunuz.

Kaşıntı ve egzama lekeleri azalmaya devam ediyor mu?

Hafta 3'te 4 gün ilaçlı merhem sürüp 3 gün sürmüyorsunuz.

Bu şekilde şemayı takip ediyorsunuz.

Dikkat:

Aynı haftanın şemasına birkaç hafta boyunca devam edebilirsiniz.

Sadece kaşıntı ve egzamalı yerler azaldığında bir sonraki haftaya geçin.

Sadece hafta 1'de (her gün ilaçlı merhem sürülen hafta) en fazla 4 hafta boyunca uygulanır.

Egzamanız birden tekrar kötüleşiyor mu? O zaman tekrar hafta 1'e başlayın.

Şikâyetleriniz azalmadığı için ilaçlı merhemi azaltamıyor musunuz?

Bu durumda, doktorunuzla veya tedavinizi yürüten uzmanla görüşün.

Bazı durumlarda, ilaçlı merhemi tamamen bırakamazsınız ve haftada birkaç gün sürmeye devam edersiniz.

Bu durumda doktorunuzla birlikte karar verilir.

Dikkat:

Temel merhemi, tüm şikâyetleriniz geçmiş olsa bile, her gün sürmeye devam edin.

Sürme şeması 2

Vücudun sürdüğü kısımları:



İlaçlı merhemlerimin adı:

Hangi gün başlayacağınızı yan tarafa yazın →		... günü	... günü	... günü	... günü	... günü	... günü
Hafta 1 Hafta 2 Hafta 3 Hafta 4 Hafta 5 Hafta 6	Hafta 1						
	Hafta 2						
	Hafta 3						
	Hafta 4						
	Hafta 5						
	Hafta 6						

Kaşıntı/egzama azaldı

Evet → sonraki haftaya git

Hayır → aynı haftada sürmeye devam edin

Şema 2'de örnek:

Hafta 1'de her gün 1 kez ilaçlı merhem sürüyorsunuz.

Hafta 2 ve 3'te bir gün ilaçlı merhem sürüp bir gün sürmeyin, yani gün aşırı uygulayın.

Bu şekilde şemayı takip ediyorsunuz.

Dikkat:

Aynı haftanın şemasına birkaç hafta boyunca devam edebilirsiniz. Sadece kaşıntı ve egzamalı yerler azaldığında bir sonraki haftaya geçin.

Sadece hafta 1'de (her gün ilaç merhemi uygulayarak) 4 haftadan fazla kullanmayacaksınız.

Egzamanız birden tekrar kötüleşiyor mu? O zaman tekrar hafta 1'e başlayın.

Şikâyetleriniz azalmadığı için ilaçlı merhemi azaltamıyor musunuz?

Bu durumda, doktorunuzla veya tedavinizi yürüten uzmanla görüşün.

Bazı durumlarda, ilaçlı merhemi tamamen bırakamazsınız ve haftada birkaç gün sürmeye devam edersiniz.

Bu durumda doktorunuzla birlikte karar verilir.

Dikkat:

Temel merhemi, tüm şikâyetleriniz geçmiş olsa bile, her gün sürmeye devam edin.

Vücudun sürdüğü kısımları:



İlaçlı merhemlerin adı:

Hangi gün başlayacağınızı yan tarafa yazın →		... günü	... günü	... günü	... günü	... günü	... günü
	Hafta 1						
	Hafta 2						
	Hafta 3						
	ve sonrası						

Bazen haftada birkaç gün ilaçlı merhemi sürmeye devam etmek gerekebilir

Bazen egzamalı kişilerin haftada birkaç gün ilaçlı merhemi sürmeye **devam etmeleri** gerekebilir. Egzamalı yerler kaybolmuş olsa bile.

Bu durum, egzamanın geri gelmesini önler.

Bu durumda doktorunuzla birlikte karar verilir.

Haftanın birkaç günü sürmediğiniz için yan etki olasılığı çok azdır.

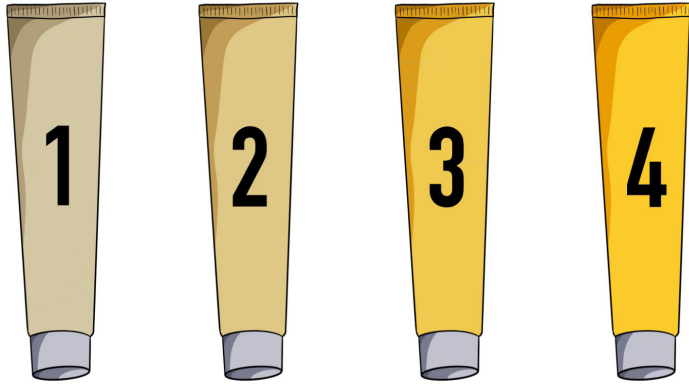
Vücudun sürdüğü kısımları:



İlaçlı merhemlerin adı:

Hangi gün başlayacağınızı yan tarafa yazın →		... günü	... günü	... günü	... günü	... günü	... günü
	Hafta 1						
	Hafta 2						
	Hafta 3						
	ve sonrası						

Haftada birkaç gün ilaçlı merhem sürmeye devam etme örnekleri



4 sınıf ilaçlı merhemi (kortikosteroid) vardır.
Sınıf hafiften güçlüye doğru gidiyor.
Sınıf 1 hafif, sınıf 4 ise güçlüdür.

Farklı güçte ilaçlı merhemler (kortikosteroid)

4 farklı sınıfta ilaçlı merhem (kortikosteroid) vardır; hafiften güçlüye doğru.
Sınıf 1 hafif, sınıf 4 ise güçlüdür.

112. ve 113. sayfalarda her sınıf için olası merhemlere dair birkaç örnek verilmiştir.

Hangi sınıf merhemi vücudunuzun **hangi bölgesine** süreceğinizi mutlaka doktorunuzla açıkça görüşün.

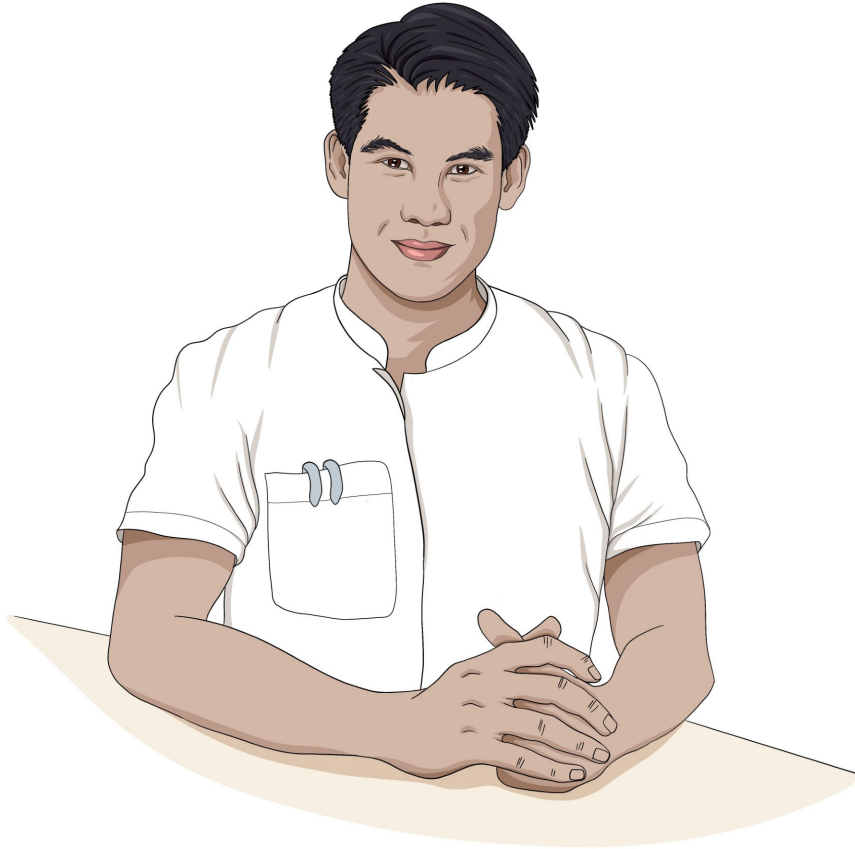
Çoğu durumda kasıklar, koltuk altları ve yüz gibi hassas bölgelere hafif bir sınıf uygulanır.

Kollar, bacaklar, karın ve sırt gibi alanlara genelde daha güçlü bir sınıf merhem sürülür.

Ellerinize bazen daha güçlü bir sınıf uygulayabilirsiniz.

Hangi bölgeye hangi ilaçlı merhemi süreceğinize yardımcı olacak çizimler vardır.

116. ve 117. sayfalara bakınız.



Yan etkileri daima doktorunuzla görüşün

İlaçlı merhemlerin (kortikosteroid) yan etkileri

İlaçlı merhem neredeyse hiç yan etkiye neden olmaz. Bazen merhem, özellikle yara olan bölgelerde, hafifçe yakabilir veya batma hissi verebilir. Bu durum normaldir ve endişe verici değildir. Çoğu durumda bu his kısa süreli olur.

Eğer güçlü bir sınıf merhem kullanıyor ve uzun süre bırakmadan uyguluyorsanız şu yan etkilerle karşılaşabilirsiniz:

- Ciltte incelme
- Uygulama yapılan bölgelerde küçük kan damarlarının belirginleşmesi
- Yüzde kırmızı kabarcıklar ve sivilceler
- Kılların daha hızlı uzaması
- Ciltte çatlaklar oluşması (stria)

Bazı kişiler, ilacın bir kısmının deri yoluyla kana karışabileceği korkusunu yaşayabilir.

Ancak bu korkuya gerek yoktur, küçük çocuklar için bile.

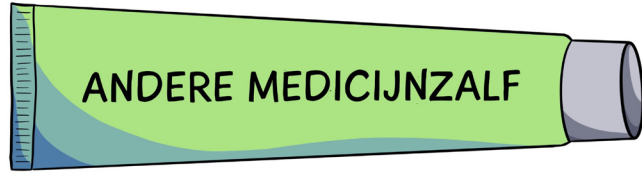
Hafif sınıf ilaçlı merhemler bu tür etkiler göstermez.

Güçlü sınıf merhemler doğru şekilde kullanıldığında ise bu etkiler nadirdir.

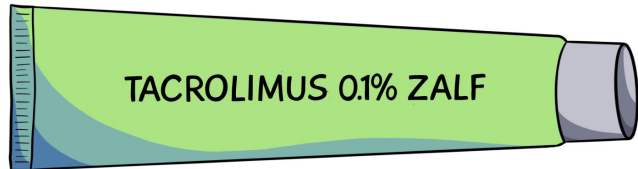
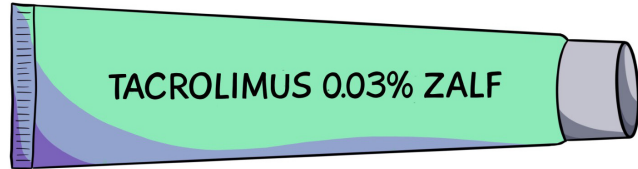
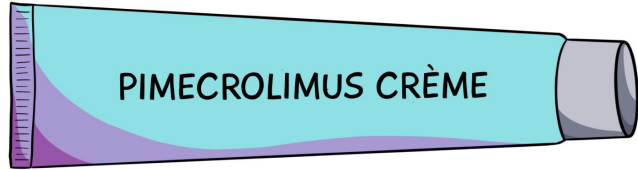
Yan etkileri daima doktorunuzla görüşün.

Dikkat:

Egzamanız iyileştiğinde cildinizde açık ya da koyu lekeler oluşabilir. Bu, merhemın bir yan etkisi değildir. Egzamanın iyileşme sürecinden kaynaklanır. Bu lekeler çoğu durumda zamanla kendiliğinden kaybolur. Ancak koyu tenli kişilerde bu süreç daha uzun sürebilir.



Yan etkileri her zaman doktorunuzla görüşün



Diğer ilaçlı merhemlerin örnekleri

6.3. Danışarak: İlaç içeren diğer merhem türlerini kullanmak

Başka tür ilaçlı merhemler de vardır.
Bunlar kortikosteroid değil başka bir etken madde içerir.

Örnekler:

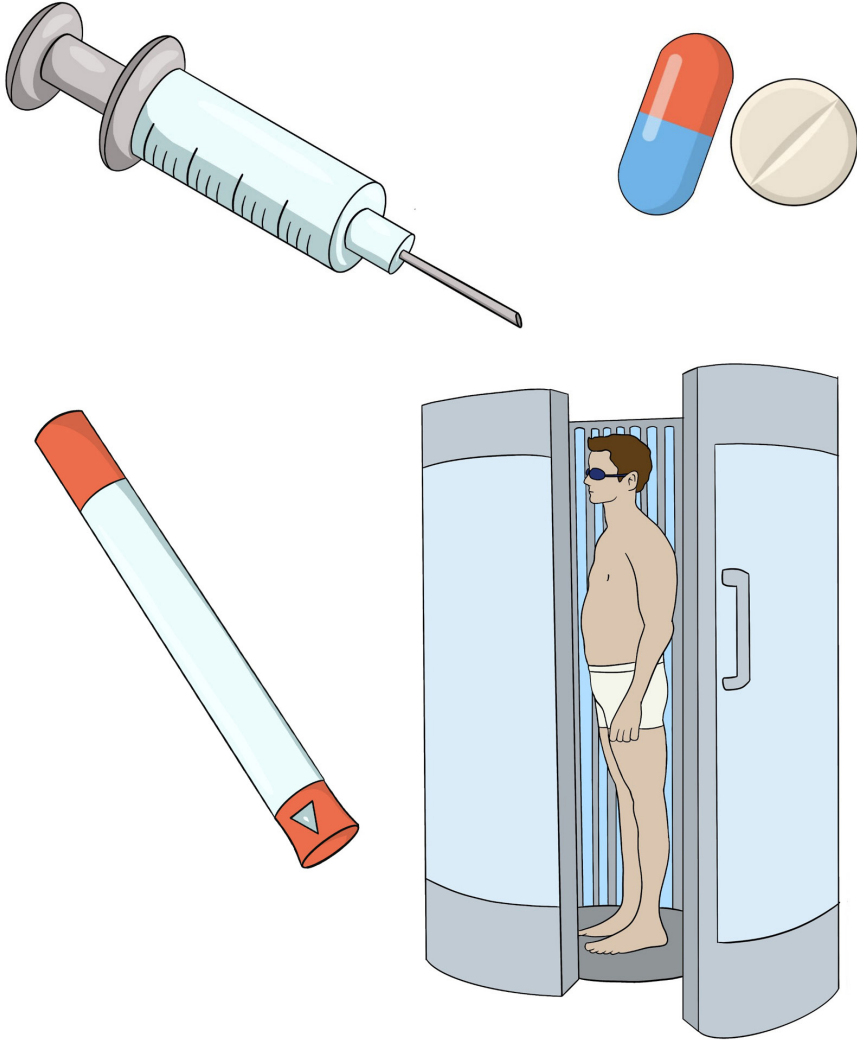
- Pimekrolimus krem
- Takrolimus merhem %0,03 ve %0,1

Bu merhemler, özellikle egzama büyük ölçüde kontrol altına alınmış olduğunda uygundur.

Etkileri, kortikosteroid içeren 1. veya 2. sınıf ilaçlı merhemlerle yaklaşık olarak aynıdır.

Özellikle yüz ve boyun bölgesinde kullanım için uygundur, ancak vücudun her yerine uygulanabilirler.

Bu merhemler kızarıklık ve yanma hissi oluşturabilir.
Bu durum ciddi değildir ve çoğu durumda 2 hafta içinde geçer.



Egzamada diğer tedavi yöntemleri

6.4. Danışarak: Diğer tedaviler

Temel merhem ve ilaçlı merhem yeterince etkili olmazsa, başka tedavi yöntemleri vardır.

Bu diğer tedavilerde çoğu durumda hâlâ merhem sürmeye de devam etmeniz gerekir.

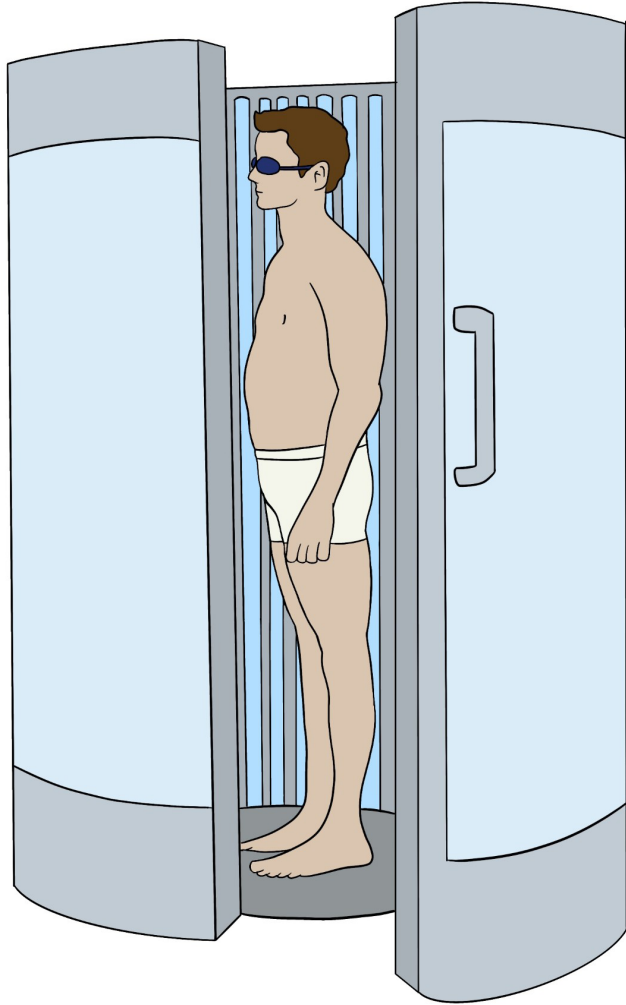
Bu diğer tedaviler şunlardır:

- Işık terapisi
- Haplar veya enjeksiyonlar

Işık tedavisi ve haplar veya enjeksiyonlarla tedavi için bir sevk almanız gereklidir. Bu tedavileri sadece deneyimli bir doktor reçete edebilir.

Herkes bu tedavileri alamaz.

Bu durum, yaşınıza ve egzamanızın ne kadar ciddi olduğuna bağlıdır.



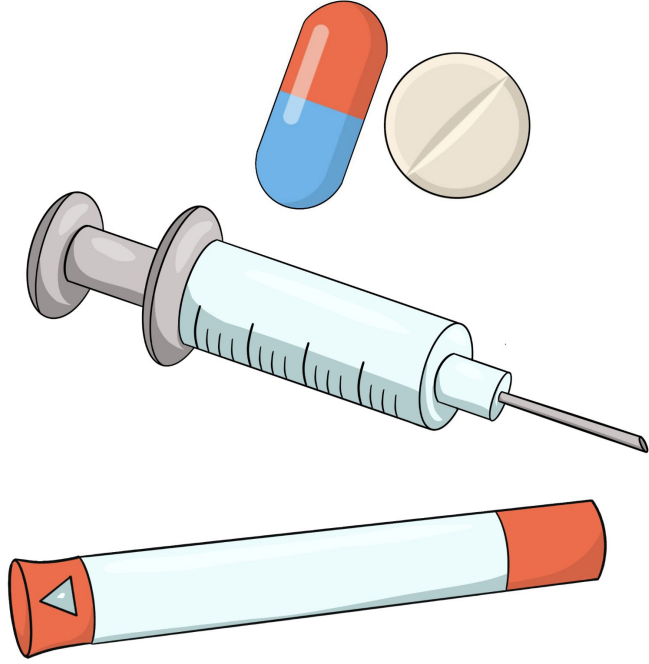
Işık terapisi

Işık terapisi

Işık tedavisinde cildinize özel UV ışığı uygulanır.
UV ışığı, cildinizdeki egzama iltihabını baskılayabilir.

Işık tedavisinin yan etkileri olabilir.
Cilt kanseri riskini biraz artırabilir ve cildiniz daha hızlı yaşlanabilir.

Bu yan etkiler nedeniyle bu tedavi çok uzun süreli veya sık uygulanmamalıdır.
Bu tedavi, küçük çocuklar için uygun değildir.
Sağlık sigortası bu tedaviyi her zaman karşılamaz.



Haplar veya enjeksiyonlar

Haplar veya enjeksiyonlar

Eğer merhem etkili olmazsa veya egzama çok şiddetliyse, doktorunuz size haplar veya enjeksiyonlar verebilir.

Egzaması olan çoğu kişi bu haplara veya enjeksiyonlara ihtiyaç duymaz.

Haplar veya enjeksiyonlar, aktif bağışıklık sistemini baskılar, bu da egzamanın iltihabını azaltır.

Bu tedavilerin yan etkileri olabilir.

Bu tedavilerle birlikte temel merhem ve ilaçlı merhem kullanmaya devam edin!

1. Kısa süreli kullanım için prednizon hapları

Prednizon çoğu durumda birkaç hafta süreyle alınır.

Bu, egzama çok şiddetliyse geçici bir çözümdür.

Prednizon hızlı bir şekilde etki eder, ancak prednizon kullanımını bıraktığınızda egzama hızla geri gelebilir.

2. Uzun süreli kullanım için haplar

Uzun süre kullanabileceğiniz çeşitli haplar vardır.

Bu haplar hızlı bir şekilde etkili olabilir, ancak bazı durumlarda etkisini göstermeniz 3 ila 4 ay sürebilir.

Bu nedenle doktorunuzla daha sık kontrol randevularınız olur.

Bu kontrollerde örneğin kan tahlili yapılır.

Örnekler arasında siklosporin ve metotreksat bulunur.

Metotreksat, hap olarak ya da enjeksiyon olarak alınabilir.

3. Biyolojik ilaçlar ve JAK inhibitörleri

Biyolojik ilaçlar ve JAK inhibitörleri, egzama tedavisi için yeni ilaçlardır.

Bu ilaçları hap olarak veya enjeksiyon olarak alabilirsiniz.

Bu ilaçları kullanmaya devam ettikçe doktorunuz sizi kontrol altında tutar.

Kontrol sırasında bazen bir kan tahlili yapılır.

Kontrolleri doktorunuz yapar.

?



Sonrasında ne olur?

7. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzamanız olduğunda süreç nasıl ilerler?

Çoğu durumda egzama, bir bebek 6 aylık olmadan önce başlar, ancak egzama her yaşta gelişebilir.

Egzama belirtileri genellikle birkaç yıl sürer ve sonra kaybolur.

Egzama için yatkınlık devam eder, bu nedenle belirtiler daha ileri yaşlarda tekrar ortaya çıkabilir.

Çoğu çocukta egzama belirtileri 5 yaşına gelmeden önce kaybolur ve genellikle daha erken kaybolur.

Bazen egzama belirtileri kaybolmaz.

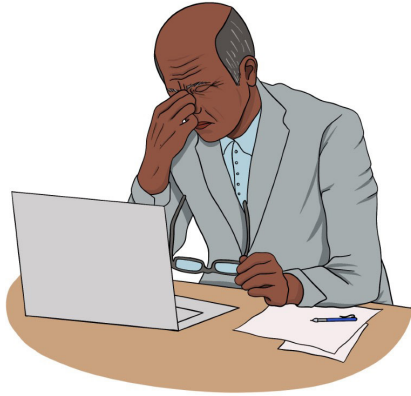
Birçok etken, belirtilerin şiddetini etkiler.

Egzama belirtileri gelip gidebilir. Bazen bunun neye bağlı olduğu net değildir.

Belirtileri şu şekilde azaltabilirsiniz:

- İyi bir tedavi
- Uyarıcıları tanıyıp onlarla etkili bir şekilde başa çıkmak

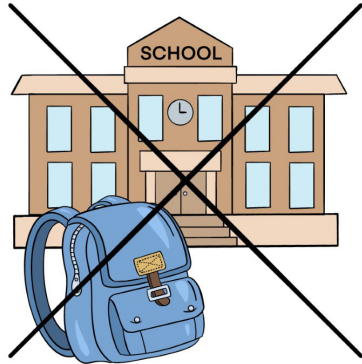
Bölüm 2'de, uyarıcıları nasıl tanıyıp onlarla nasıl başa çıkabileceğinizi okuyabilirsiniz.



**Kaşıntı nedeniyle
uyku sorunları**



**Kaşıntı nedeniyle
uyku sorunları**



İşe veya okula gidememek

8. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzamada diğer şikâyetler

Ne yazık ki egzama yatkınlığınızı değiştiremezsiniz.

Ancak, tedavi ile ve egzamanızı kötüleştiren uyanlarla doğru şekilde başa çıkarak şikâyetlerinizi azaltabilirsiniz.

Bu önemlidir, çünkü egzama sadece kaşıntı ve cilt sorunlarına neden olmaz.

Ayrıca şu sorunlarla da karşılaşabilirsiniz:

- Kaşıntı nedeniyle uyku problemleri
- Kaşıntı nedeniyle konsantrasyon sorunları
- Utanç veya diğer insanların tepkileri nedeniyle sosyal problemler
- Kaygı
- Daha az özgüven
- Mutsuzluk
- Ekstra maliyetler
- Çalışmamak veya okula gidememek

Sorunlar herkes için farklıdır.

Bu konuları bir sağlık uzmanıyla konuşmak faydalı olabilir.

9. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama ile daha sık görülen diğer hastalıklar

Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzaması olan bir kişinin şu hastalıklara yakalanma olasılığı daha yüksektir:

- Saman nezlesi ve hayvan alerjisi
- Astım
- Gıda alerjisi

Saman nezlesi, astım ve gıda alerjisi **egzamadan farklı şikâyetlere** neden olur. Bu hastalıklar egzamanın nedeni **değildir**, ancak bu hastalıklardan mustarip olduğunuz dönemlerde egzamanızı kötüleştirebilirler.

Kalıtsal yatkınlık bu hastalıkların tümünde önemli bir nedendir.

Bu kalıtsal yatkınlık nedeniyle normal maddelere ve uyarılara karşı daha duyarlı olursunuz.

Doktorlar bu durumu atopik yatkınlık olarak adlandırır.

Bu kalıtsal yatkınlığa sahip bir kişi, bu hastalıklardan birkaçına aynı anda sahip olabilir.

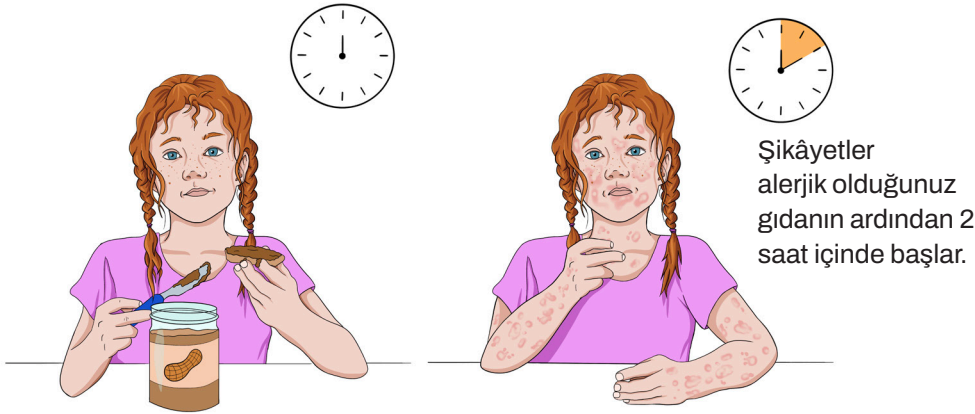
Ancak bir kişi örneğin sadece egzama ya da sadece saman nezlesine de sahip olabilir.



Saman nezlesi



Astım



Gıda alerjisi

Şikâyetler
alerjik olduğunuz
gıdanın ardından 2
saat içinde başlar.



Saman nezlesi



Astım

9.1. Saman nezlesi, astım ve gıda alerjisi şikâyetleri

Saman nezlesi, astım ve gıda alerjisi egzamadan farklı şikâyetlere neden olur.

Saman nezlesi

Saman nezlesi aşağıdaki şikâyetlere neden olabilir:

- Hapşırma
- Burun tıkanıklığı
- Kırmızı, kaşınan veya sulanan gözler

Astım

Astım aşağıdaki şikâyetlere neden olabilir:

- Hışıltılı solunum
- Nefes darlığı
- Öksürük

Gıda alerjisi

Şikâyetler
alerjik olduğunuz
gıdanın ardından 2
saat içinde başlar.

Gıda alerjisi

Bir gıda alerjisinde, bu gıdayı yedikten sonraki 2 saat içinde şikâyetler başlar. Bu şikâyetler, **her seferinde**, bu gıdayı yedikten sonra ortaya çıkar.

Bu durumda aşağıdaki şikâyetlerden 1 veya birkaçını yaşayabilirsiniz:

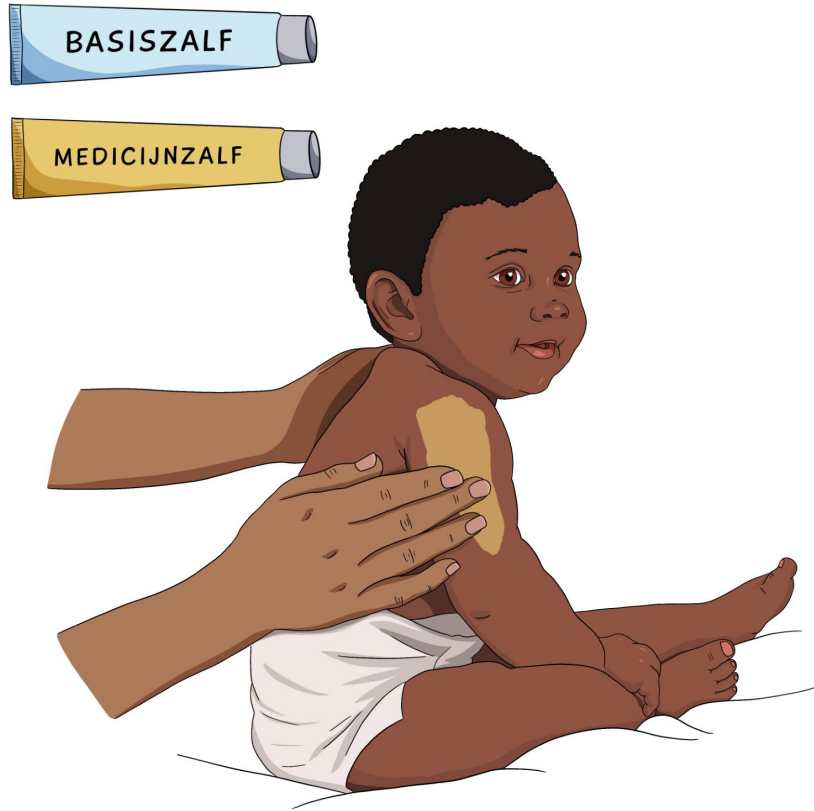
- Ağzda kaşıntı
- Dudakların ve dilin şişmesi
- Ciltte kabarıklıklarla birlikte lezyonlar ve şiddetli kaşıntı (ürtiker)
- Mide bulantısı veya kusma
- Nefes darlığı

Çocuğunuzda bu şikâyetler var mı?

Bu durumu doktorunuz veya danışma bürosuyla görüşün, çünkü belki daha fazla araştırma yapılması gerekebilir.

Çocuğunuzda egzama varken bu şikâyetler yok mu?

O zaman gıda alerjisi için bir araştırma gerekli değildir.



Bir bebekte egzamayı iyi şekilde tedavi edin

9.2. Egzama ve gıda alerjisi

Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama, bir gıda alerjisi nedeniyle **oluşmaz**. Bu tür egzamaya sahip bir çocuğun gıda alerjisi geliştirme olasılığı, egzamaya sahip olmayan bir çocuğa göre daha yüksektir. Egzama, gıda alerjisinden farklı bir görünüme sahiptir.

Egzamaya sahip bir çocuğun neden gıda alerjisi geliştirme olasılığı daha yüksektir?

Egzamalı bir cilt, dışarıdan gelen maddelere karşı daha az koruma sağlar. Bebeğin cildine biraz yer fıstığı veya yumurta değerse, örneğin eller yoluyla ne mi olur? Bu maddeler ciltten daha kolay içeri girebilir. Bir bebek daha önce hiç yer fıstığı veya yumurta yememişse, bağışıklık sistemi bunu gıda olarak tanımaz. Bu yüzden bağışıklık sistemi bu yabancı maddelere tepki verir. Bir çocuk bu durumda yer fıstığı veya yumurta yediğinde? Bağışıklık sistemi bunları hâlâ yabancı olarak algılar ve alerjik bir reaksiyon oluşur.

Gıda alerjisini önlemeye çalışın

Bir bebekteki egzama iyi bir şekilde tedavi edilmiş mi? O halde bebeğin gıda alerjisi geliştirme olasılığı azalır. Ayrıca bir bebek gıdaya alışmaya başladığında da, gıda alerjisi geliştirme ihtimali azalır. Bebeğinizin gıdaya en iyi şekilde nasıl alışabileceğini doktorunuzla veya çocuk sağlığı merkezindeki uzmanlarla görüşün.

Şu hususlar önemlidir:

- Çocuğunuzun farklı gıda türlerine, yer fıstığı ve tavuk yumurtası gibi gıdalar da dâhil olmak üzere, doğru zamanda alışmasını sağlayın.
- Bebeklerin 4 aylıktan itibaren gıdaya alışmaya başlaması, gıda alerjisi geliştirme riskini azaltır. Bu durumda bağışıklık sistemi, gıdayı bir uyarıcı olarak değil, gıda olarak tanır.
- Egzama iyi bir şekilde tedavi edildiğinde gıda alerjisi riski de azalır.



Temas egzaması



Alt bacaklarda egzama



Kabarcıklı egzama



Kafa derisinde çok sayıda pul ile egzama

10. Diğer egzama türleri

Bu broşür, 1 tür egzama hakkında bilgi verir: kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama. Başka egzama türleri de vardır. Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzamaya sahip kişilerde, bunun yanı sıra başka bir egzama türü de görülebilir.

Diğer egzama türleri şunlardır:

• Temas egzaması

Temas egzamasında kaşıntılı bir deri döküntüsü olur.

Bu durum, aşağıdaki maddelerle temas sonucu ortaya çıkabilir:

- parfümlü ürünler, örneğin şampuan veya vücut losyonu
- takılar
- kauçuk
- makyaj malzemeleri

Tedavi eden doktorunuz sizde temas egzaması olabileceğini mi düşünüyor?

Bu durumda, bunu test etmek için yama testleri (plak testi) yapılabilir.

Temas egzaması hakkında daha fazla bilgiye Thuisarts.nl sitesinden ulaşabilirsiniz.

• Alt bacaklarda egzama

Bu egzama türü özellikle 60 yaşın üzerindeki kişilerde görülür.

Bacakların alt kısmındaki egzama hakkında daha fazla bilgiye Thuisarts.nl sitesinden ulaşabilirsiniz.

• Kabarcıklı egzama

Kabarcıklı egzamada ciltte kaşıntılı kabarcıklar olur.

Bu kabarcıklar şu bölgelerde görülebilir:

- elin iç kısmında
- ayağın alt kısmında
- parmak ve ayak parmaklarının yan taraflarında

Kabarcıklı egzama hakkında daha fazla bilgiye Thuisarts.nl sitesinden ulaşabilirsiniz.

• Kafa derisinde çok sayıda pul ile egzama

Bebeklerde bu duruma konak adı verilir.

Kafa derisindeki egzama hakkında daha fazla bilgiye Thuisarts.nl sitesinden ulaşabilirsiniz.



Çeşitli sağlık hizmeti sağlayıcıları size yardımcı olur

11. Hangi sağlık hizmeti sağlayıcıları, kalıtsal yatkınlık nedeniyle egzama ile ilgili olarak size yardımcı oluyor

1. Gençlik hekimi

Gençlik hekimi örneğin:

- çocuğunuzda egzama tanısı koyabilir
- örneğin, egzamalı bir bebeğin beslenmesiyle ilgili yiyecek alerjisini önlemek için tavsiyeler verebilir
- örneğin, aile hekimi, dermatolog veya çocuk doktoruna yönlendirme yapabilir

2. Aile hekimi

Aile hekimi, çoğu durumda şikâyetlerle başvurduğunuz ilk doktordur.

Aile hekimi, egzaması olan çoğu kişiye yardımcı olabilir.

Hastaneye sevk çoğu durumda gerekmez.

3. Hemşire veya doktor asistanı

Bazen egzama hakkında ek açıklama almak için bir hemşireye veya doktor asistanına başvurabilirsiniz.

Onlar, örneğin şunları açıklayabilirler:

- egzamanın tedavisi
Örneğin, uygun bir temel krem bulmanıza yardımcı olabilirler.
- egzama ile günlük yaşamda başa çıkma yolları
Reçete yazma yetkileri yoktur.

4. Eczacı ve eczacı asistanı

Eczaneden merhem veya ilaç alırsınız.

Egzamanız olduğunu ve egzamalı yerlerin boyutunu anlatın.

Böylece eczacı veya asistan, merhemleri veya ilaçları nasıl kullanacağınızı iyi bir şekilde açıklayabilir.

Bazen eczanede farklı temel merhemleri de deneyebilirsiniz.

5. Dermatolog

Dermatolog bir doktordur.

Egzama gibi cilt hastalıklarının uzmanıdır.

Dermatolog, bir hastanede veya tedavi merkezinde çalışır.

6. Hemşirelik uzmanı ve hekim asistanı

Hemşirelik uzmanı (VS) ve hekim asistanı dermatolog ile birlikte çalışır.

Bağımsız olarak bakım sağlayabilirler.

Örneğin, şunları yapabilirler:

- Hangi tedaviye ihtiyacınız olduğunu belirlemek
- İlaç reçetelemek
- Egzama hakkında açıklamalar yapmak
- Egzama ile nasıl başa çıkılacağını öğretmek

7. Cilt terapisti

Bazı cilt terapistleri egzama konusunda ek eğitim almıştır.

Örneğin, şunları yapabilirler:

- Egzama hakkında ek bilgi vermek
- Tedavi sürecinde destek sağlamak
- Egzama ile nasıl başa çıkılacağını öğretmek

Cilt terapistinin reçete yazma yetkisi yoktur.

8. Çocuk doktoru

Bazen aile hekimi veya dermatolog, egzaması olan çocuğunuzu

çocuk doktoruna yönlendirir.

9. Psikolog veya çocuk psikoloğu

Bir psikolog, günlük yaşamda egzama ile başa çıkmanıza yardımcı olabilir.



12. Hasta derneğı

Kalıtsal yatkınlık nedeniyle egzaması olan kişiler için bir hasta derneğı vardır. Bu derneğın adı "De Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem" (Konstitüsyonel Egzamalı Kişiler Derneğı). Kısaltması VMCE'dir.

VMCE (www.vmce.nl) şu faaliyetleri yürütmektedir:

- Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzama hakkında bilgi vermek
- Egzama ile başa çıkma konusunda yardım sağlamak
- Benzer durumdaki insanlarla iletişim organize etmek
- Böylece egzamalı diğeri insanlarla konuşabilirsiniz
- Örneğın, sigorta şirketi nezdinde grup olarak egzamalılardan haklarını savunmak
- GAAF! adında bir dergi yayımlamak

bölüm 02**Siz kendiniz ne
yapabilirsiniz?**

Bölüm 1'de egzamanın ne olduğu, nedeni, tedavisi ve size kimin yardımcı olabileceği hakkında bilgiler yer almaktadır.

Bölüm 2, egzama semptomlarını azaltmak için **kendiniz** neler yapabileceğinizi açıklıyor.

Egzamanın tetikleyicileri herkeste farklıdır.

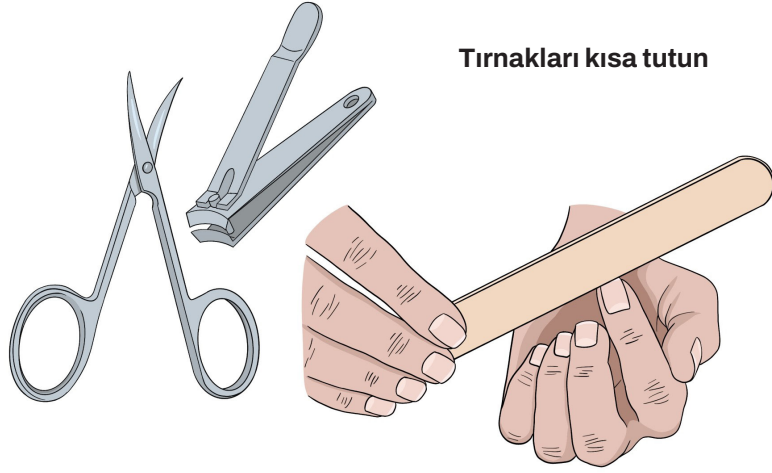
Bu nedenle bazı öneriler sizin için işe yaramayabilir.

Sizin için neyin işe yarayıp neyin yaramadığını keşfedin.

Sorularınız mı var? Bu durumda, doktorunuzla veya tedavinizi yürüten uzmanla görüşün.

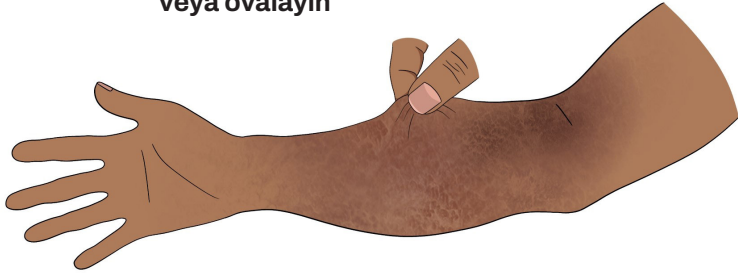
Bölüm 2 şu bölümlerden oluşmaktadır:

1. Kaşınmamayı sağlamak için öneriler
2. Duş almak veya banyo yapmak için ipuçları
3. Soğuk ve sıcak havalar için öneriler
4. Uyku için öneriler
5. Giysilerle ilgili ipuçları
6. Spor yapmak ve yüzmekle ilgili ipuçları
7. Temizlik yapmakla ilgili ipuçları
8. Güneşle ilgili ipuçları



Tırnakları kısa tutun

Cildiniz kaşınıyorsa sıkın veya ovalayın



1. Kaşınmamayı sağlamak için öneriler

Mümkün olduğunca az kaşının.

Şiddetli kaşıntı olduğunda kaşınmamak zordur, ancak kaşımak cildini tahriş eder.

Tahriş olmuş cilt daha fazla kaşıntıya neden olur ve egzamayı kötüleştirir.

Kaşınmayı önlemek için şu öneriler yardımcı olabilir:

- Merhemlerinizi düzenli olarak kullanın.
- Kaşıntının olduğunda temel nemlendirici sürün ve kaşınmayın.
- Tırnaklarınızı kısa tutun.
- Tırnaklarınızı törpüyle düzelterek keskin kenarları pürüzsüz hale getirin.
- Kaşımak yerine kaşınan yere hafifçe vurun.
- Kaşınan bölgeye üfleyin, kaşımaktan kaçının.
- Hafifçe sıkın veya yavaşça ovuşturun, ama dikkat edin, bunu çok sert yapmayın!
- Kaşınan bölgeye serin bir şey koyun, örneğin derin dondurucudan bir buz torbası.
Buzu doğrudan cildine koymamak için temiz bir kurulama bezine sarın.
- Kaşımak yerine başka bir şey yapmayı deneyin; örneğin yumruk yapın, şarkı söyleyin, ayaklarınızı yere vurun.
Çocuklar kaşınırken onları bir oyunla oyalayarak dikkatlerini dağıtın.

Uyurken kaşınmak

Egzamanız çok kötü durumda mı ve uyurken kaşınıyor musunuz?

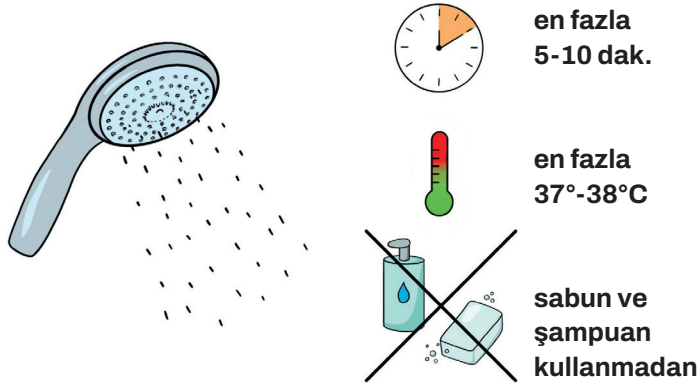
Bu durumda, doktorunuz size bir anti-kaşıma giysisi reçete edebilir.

Bu ürünün sağlık sigortanızın kapsamında olup olmadığını kontrol edin.

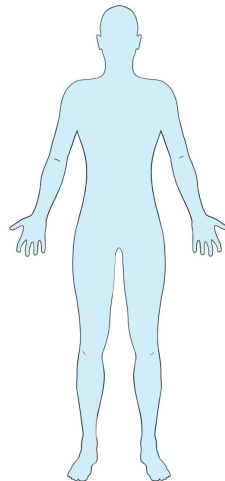
Yardım

Kaşınmayı bırakmak için yardım ister misiniz? Doktorunuza danışın.

Örneğin, stresle başa çıkmayı öğrenmek faydalı olabilir.



**Duş sonrasında tüm vücudunuza
temel merhem sürün**



2. Duş almak veya banyo yapmak için ipuçları

Su, sabun, duş jeli ve şampuan cildinizi kurutur.

Aşağıdaki ipuçları yardımcı olabilir:

- Duşu kısa tutun, 5 ila 10 dakikadan uzun sürmesin.
- Ilık suyla duş alın veya suyun sıcaklığı 37-38 dereceyi geçmesin.
- Mümkün olduğunca az sabun, duş jeli ve şampuan kullanın.
- Günde bir defadan fazla duş almayın.
Her gün duş almak cildinizi çok mu kurutuyor?
O zaman daha az duş alın, örneğin her iki günde bir.
Her gün duş almak gerekmez.
Özellikle küçük çocukların her gün duş almasına gerek yoktur.
- Banyo mu yapacaksınız? O zaman banyonun süresini mümkün olduğunca kısa tutun ve suyun sıcaklığı çok yüksek olmasın.

Duş aldıktan veya banyodan çıktıktan sonra

Cildinizi bir havluyla nazikçe kurulayın.

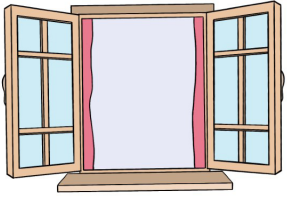
Havluyla sert bir şekilde ovuşturmayın, çünkü bu cildini tahriş eder.

Sonrasında tüm vücuduna temel nemlendirici sürün, çünkü aksi takdirde duş nedeniyle cildiniz daha da kuru olur.

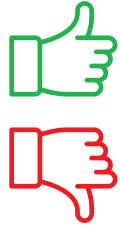
İpucu:

Temel merhem daha az yağlı hissediyor olmasından sonra giyinin.

Örneğin önce keten bir bornoz giyebilirsiniz.



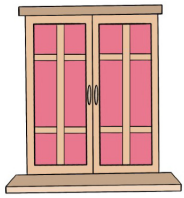
Saha erken
pencerenin 30 dakikalığına açılması



Keten
İnce yorgan



Yük battaniyeler
Tüylü yastıklar



Gün boyunca pencereler ve
perdeler kapalı olması

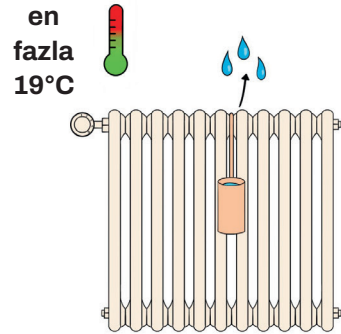


SICAK HAVA

SOĞUK HAVA



Temel merhemi
daha sık sürün



en
fazla
19°C

3. Sıcak ve soğuk hava koşulları için ipuçları

Yaz

Sıcaklık egzamayı kötüleştirebilir.
Sıcak hava ayrıca terlemenizi de sağlayabilir.
Terin tuzu egzamayı tahriş edebilir.

Aşağıdaki yaz önerileri yardımcı olabilir:

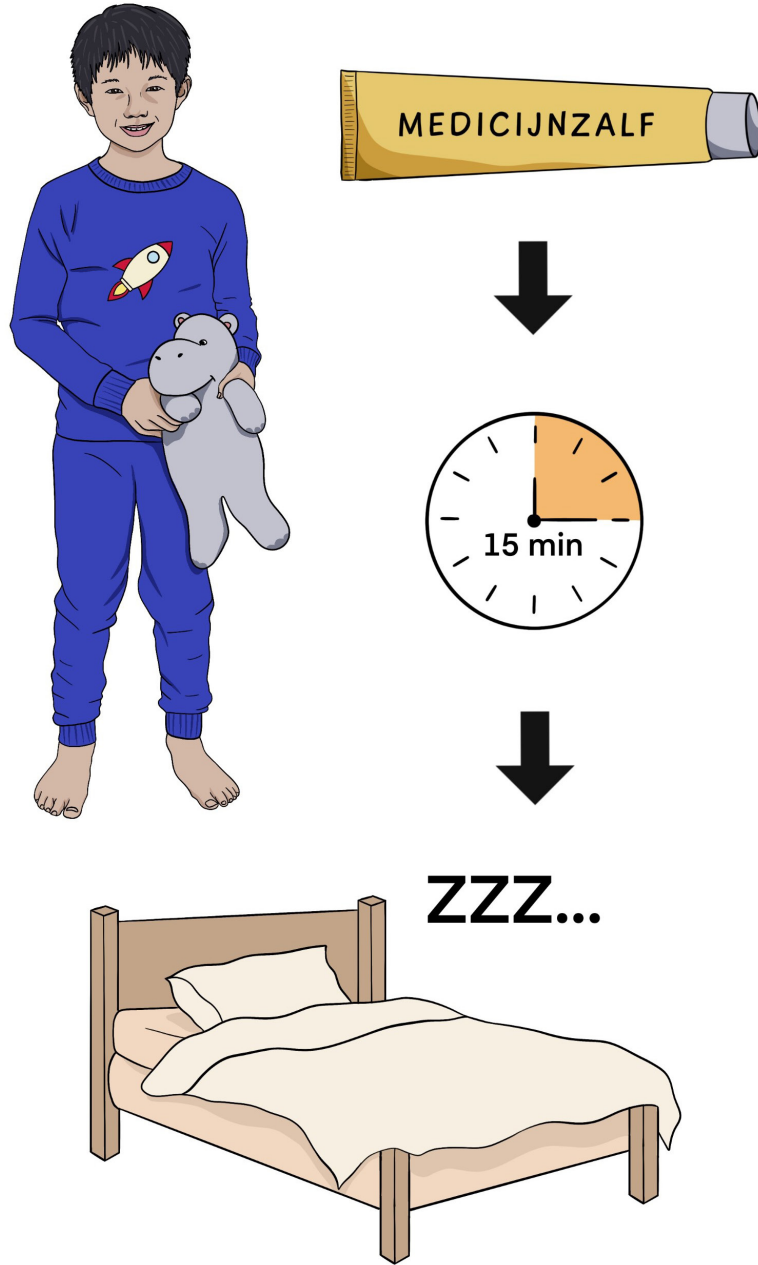
- Çok terliyor musunuz, örneğin spor yaparak?
O zaman terinizi duşta yıkayın.
1-2 dakika ılık suyla duş alın.
Sonra tüm vücudunuza temel merhem sürün.
- Evinizin serin ve ferah olmasına dikkat edin. Gündüzleri perdelerinizi kapatın.
- Sabah erken saatlerde yatak odanın penceresini açın.
Bu sayede yatak odanıza temiz hava girecek.
Yaklaşık 30 dakika sonra pencerenizi kapatın.
- Yatakta terliyor musunuz?
O zaman daha az yorgan kullanın
veya daha ince bir yorgan tercih edin.
Yünlü yorganlar veya kuş tüyü yastık kullanmayın.
- Güneşe karşı iyi korunun.
Bu konuda daha fazla bilgi bu broşürde yer almaktadır.

Kış

Kışın havada daha az nem vardır.
Bu durum, havanın daha kuru olmasına ve cildinizin de daha kuru hale gelmesine neden olur.

Aşağıdaki kış önerileri yardımcı olabilir:

- Daha sık temel merhem sürün veya daha yağlı bir temel merhem kullanın.
- Isıtmayı 19 dereceden fazla açmayın.
- Evin içindeki havayı nemli tutun. Bunu bir hava nemlendirici veya ısıtıcılara yerleştirilmiş su kapları ile yapabilirsiniz.



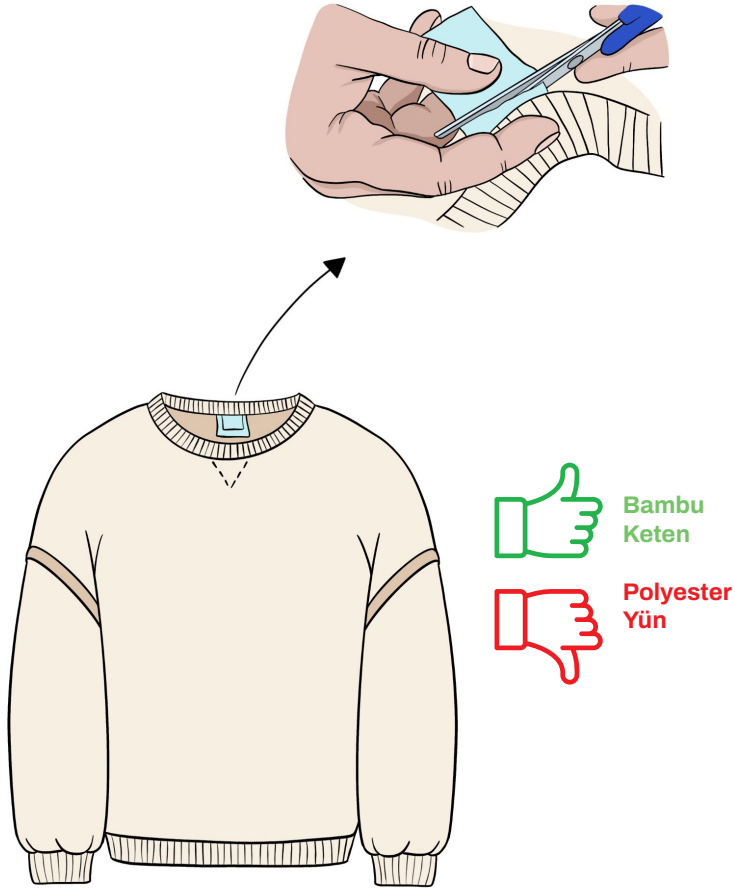
Uyku için ipuçları

4. Uyku için ipuçları

Sıcaklık ve ter çoğu durumda kaşıntıya neden olur, bu da daha kötü uyumanıza yol açabilir.

Daha iyi uyumak için aşağıdaki ipuçları yardımcı olabilir:

- Yatak odasını serin ve ferah tutun.
Örneğin gündüzleri perdeleri kapatın ve odayı ısıtmayın.
- İnce bir yorgan veya ince bir yastık kullanın.
Yünlü yorganlar veya kuş tüyü yastık **kullanmayın**.
- Yazın bile uzun kollu ve uzun bacaklı pamuklu ince bir pijama giyin.
Veya bir anti-kaşıma giysisi giyin.
Eğer egzamanız çok kötü durumdaysa, bunu doktorunuz reçete edebilir.
Açık cilt, uyaranlara karşı daha fazla hassastır ve daha çabuk kaşınır.
- Akşamları ilaçlı merhemi sürün, çünkü bu merhem kaşıntıya karşı oldukça etkilidir.



Giyisilerle ilgili ipuçları

5. Giysilerle ilgili ipuçları

Giysiler

Yünlü kıyafetler, cildinize kaşıntı yapabilir.

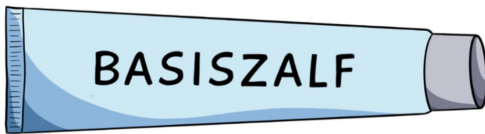
Sentetik kumaşlardan yapılmış kıyafetler bazen çok sıcak olabilir, bu da terlemenize neden olabilir.

Ayrıca bu kumaş cildi tahriş de edebilir.

Hangisinin rahat olduğunu kendiniz keşfedin.

Aşağıdaki kıyafet ipuçları yardımcı olabilir:

- Keten (pamuk), ipek veya bambu kumaşlardan yapılmış kıyafetler giyin.
- Hava alan, bol kıyafetler giyin.
- Kıyafetin etiketlerini kesin, çünkü bu etiketler kaşıntıya neden olabilir.
- Kokusu olmayan çamaşır deterjanı kullanın.



Spor yapmak ve yüzmekle ilgili ipuçları

6. Spor yapmak ve yüzmekle ilgili ipuçları

Spor yapmak

Spor yaparken terleyebilirsiniz ve bu da tahrişe neden olabilir.

Spor yaparken yardımcı olabilecek bazı ipuçları:

- Spor sonrası 1 veya 2 dakika ılık suyla duş alın.
Bu husus, terden kaynaklanan tahrişi azaltır.
- Duş aldıktan sonra tekrar temel merhemi sürün.
- Günün ilerleyen saatlerinde spor yapacağınızı biliyor musunuz?
O zaman spor yapmadan önce değil, sadece spor yaptıktan sonra duş alın.
Bu şekilde günde 2 kez duş almamış olursunuz.

Yüzmek

Egzama olanlar, hem yüzme havuzunda hem de denizde yüzebilir.

Yüzmeye gitmeden önce yardımcı olabilecek bazı ipuçları:

- Yüzmeden önce temel merhemi sürün.
Bu, cildinizin yüzmeden dolayı daha az kurumasını sağlar.
Ancak Lanette kremi sürmeyin, çünkü suya girdiğinde beyazlaşır.
- Merhem sürülmüş bir çocuk ile yüzmeye mi gidiyorsunuz?
Çocuğu iyi bir şekilde tutabiliyor olacağınızdan emin olun.
Ve çocuğunuzun merhem yüzünden kaymamasına dikkat edin.
- Yüzme sonrası hemen ılık suyla kısa bir duş alın.
Bu esnada duş jeli veya sabun kullanmayın.
- Duş aldıktan sonra her zaman hemen temel merhemi sürün.



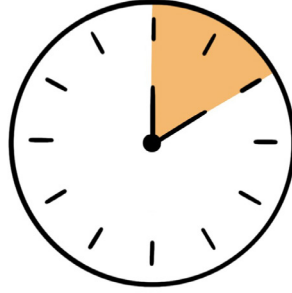
Temizlik yapmakla ilgili ipuçları

7. Temizlik yapmakla ilgili ipuçları

Egzaması olan kişiler, ciltle doğrudan temas eden temizlik maddelerine karşı hassastır.

Temizlik yaparken yardımcı olabilecek bazı ipuçları:

- Pamuk iç astarlı kauçuk eldivenler giyin.
- Eczaneden alabileceğiniz pamuklu eldivenler de giyebilirsiniz. Bunların üzerine kauçuk eldivenler giyebilirsiniz.



Her iki saate
bir sürünün

Güneşle ilgili ipuçları

8. Güneşle ilgili ipuçları

Egzamanız olduğunda da, cildinizi güneşten korumak önemlidir.

Güneşten korunma konusunda yardımcı olabilecek bazı ipuçları:

- Parfümsüz güneş kremi kullanın.
- Cildi yağlandıran güneş kremi kullanın.
- Güneşe çıkmadan en az yarım saat önce güneş kremi sürün.
- Her 2 saatte bir, özellikle de yüzüyorsanız, tekrar sürün.

bölüm 03

Ekler

İlaçlı merhemi ne zaman süreceğiniz ve nasıl azaltacağınızla ilgili şemalar

Bu şemalar hem çocuklar hem de yetişkinler içindir.

Sürme şeması 1

Vücudun sürdüğü kısımları:



İlaçlı merhemlerimin adı:

Hangi gün başlayacağınızı yan tarafa yazın →	... günü	... günü	... günü	... günü	... günü	... günü	... günü
Hafta 1							
Hafta 2							
Hafta 3							
Hafta 4							
Hafta 5							
Hafta 6							

Kaşıntı/egzama azaldı Evet → sonraki haftaya git
Hayır → aynı haftada sürmeye devam edin

Sürme şeması 2

Vücudun sürdüğü kısımları:



İlaçlı merhemlerimin adı:

Hangi gün başlayacağınızı yan tarafa yazın →	... günü	... günü	... günü	... günü	... günü	... günü	... günü
Hafta 1							
Hafta 2							
Hafta 3							
Hafta 4							
Hafta 5							
Hafta 6							

Kaşıntı/egzama azaldı Evet → sonraki haftaya git
Hayır → aynı haftada sürmeye devam edin

Baz merhem türleri

Pek çok farklı temel merhem türü vardır. Aşağıda bazı örneklerle kısa bir liste bulunmaktadır.

Sadece yağ içeren merhem türleri

- Cetomacrogol merhemi
- FNA Lanette merhemi
- Beyaz vazelin
- Vazelin-parafin

Özellikle yağ içeren ancak az miktarda su da içeren merhem türleri

- Gül yağı içeren veya içermeyen soğutucu merhem

Çok su ve az yağ içeren merhem türleri.

Bu merhemlerde farklı yağ oranları mümkündür.

- Cetomacrogol kremi %50, %20 veya %10 vazelin ile
- Lanette kremi %50, %20 veya %10 vazelin ile
- Vazelin-lanette kremi FNA

FNA, merhemi ve kremi üretirken tüm üreticilerin aynı reçeteyi kullandıkları anlamına gelir.

www.vmce.nl/basiszalven adresine de bakınız

Baz merhem için altın kurallar

Temel merhem neden faydalı olur?

Bir temel merhem:

- Cildi korur
- Kaşıntıyı azaltır
- Egzamayı daha uzun süre sakin tutar

Temel merhemi ne zaman sürmelisiniz?

Egzaması olan kişiler her gün bir temel merhem kullanmalıdır.

Temel merhemi en az günde bir kez sürün, cilt kuruyorsa daha sık sürün.

Merhem sürmek için uygun bir zaman seçin.

Her halükârda duş aldıktan veya banyo yaptıktan sonra mutlaka sürün.

Temel merhem nasıl uygulanır?

Ciltteki tüylerin yönünde sürün.

Merhemi ne kadar kalın süreceğinizi kendiniz seçebilirsiniz. Kalın bir tabaka sürmekten çekinmeyin.

Temel merhemi ne kadar süreyle sürmelisiniz:

Egzama geçse bile temel krem sürmeye devam edin.

Bu, egzamayı daha uzun süre sakin tutar.

Temel merhem güvenli midir?

Evet, temel merhem güvenlidir.

Bazı merhemler yanma veya batma hissi verebilir.

Çoğu zaman bu kendiliğinden geçer, ancak bazen başka bir merhem seçmeniz gerekebilir.

İlaçlı merhem türleri (kortikosteroid)

Hafiften güçlüye doğru sıralanmış olan 4 sınıf ilaçlı merhem vardır.

Sınıf 1 hafif, sınıf 4 ise güçlüdür.

Her ilaçta etkili madde vardır.
Etkili maddeye madde adı denir.
Ayrıca her ilacın bir de marka adı vardır.
Marka adı, üreticinin adıdır.

Bir madde adı örneği, örneğin flutikazon olabilir.
Bu maddeye sahip bir krem markası örneği ise Cutivate merhemdir.

Farklı sınıflara örnekler

Sınıf 1	
Madde adı:	Marka adı:
Hidrokortizon asetat %1	Hydrocortison

Sınıf 2	
Madde adı:	Marka adı:
Triamsinolon asetonid %0,1	Triamcinolon
Flumetazon pivalat %0,02	Locacorten
Hidrokortizon bütirat %0,1	Locoid

Sınıf 3	
Madde adı:	Marka adı:
Flutikazon %0,05 (krem)	Cutivate krem, Cortifil
Flutikazon %0,005 (merhem)	Cutivate merhem
Betametazon valerat %0,1	Betnelan
Betametazon dipropionat %0,05	Diprosone
Mometazon furoat %0,1	Elocon
Desoksümetazon %0,25	Ibaril krem, Topicorte losyon

Sınıf 4	
Madde adı:	Marka adı:
Klobetasol propiyonat %0,05	Dermovate, Clarelux, Clobex, Eczoria
Propilen glikolde %0,05 betametazon dipropionat	Diprolene

www.vmce.nl/corticosteroidzalven adresine de bakınız

İlaçlı merhem için altın kurallar (kortikosteroid)

İlaçlı merhem neden faydalı olur?

İlaçlı merhem, merhemi sürdüğünüz bölgede bağışıklık tepkisini baskılayarak derideki iltihabı azaltır.

Bu nedenle ilaçlı merhem şu etkileri gösterir:

- Egzamayı azaltır
- Kaşıntıyı giderir

İlaçlı merhemi ne zaman sürmelisiniz?

Bu merhemi, yeni egzama bölgelerini gördüğünüzde veya hissettiğinizde kullanın. Temel merhemi de kullanmaya devam edin.

İlaçlı merhemi sürdükten SONRA temel merhemi sürmek ister misiniz?

Önce ilaçlı merhemi sürün, ardından 30 ila 60 dakika sonra temel merhemi sürün.

(Merhemleri aynı bölgeye aynı anda sürmeyin, çünkü bu durum ilaçlı merhemi seyreltir ve etkisini azaltır.)

İlaç merhemi akşam, temel merhemi ise sabah sürebilirsiniz.

Temel merhemi ve ilaçlı merhemi aynı anda sürmek ister misiniz? O zaman ilaçlı merhemi egzamalı bölgelere sürün ve temel merhemi etrafına sürün.

İlaçlı merhemi nereye sürmelisiniz?

İlaç merhemini egzama olan bölgelere sürün.

Ayrıca cildin pürüzlü olduğu bölgelere de sürün.

Yani, egzama gördüğünüz veya hissettiğiniz tüm bölgelere sürün.

İlaçlı merhemi hangi sıklıkla kullanmalısınız?

İlaçlı merhemi önce günde 1 kez sürün.

Kaşıntı ve egzama yerleri iyileştiğinde merhemi azaltarak kullanmayı bırakın.

Dozajı bir şemaya göre azaltın.

İlaçlı merhemi tamamen azaltamıyor musunuz?

O zaman haftanın bazı günlerinde ilaçlı merhemi sürün, bazı günlerde ise sürmeyin.

Bunun için bir şema kullanın, böylece hangi günlerde sürüp sürmediğinizi görebilirsiniz.

Ne kadar ilaçlı merhem sürmelisiniz?

Parmak ucu ölçüsüne göre sürün.

Sayfa 36 ile 44 arasında parmak ucu ölçüsü hakkında açıklamalar vardır.

Merhemi çok ince sürmeyin, çünkü o zaman etkisi düzgün olmaz.

Bir yetişkinin bir parmak ucu ile bir yetişkinin iki avuç içi kadar bir egzamalı bölgeyi kaplayabilirsiniz.

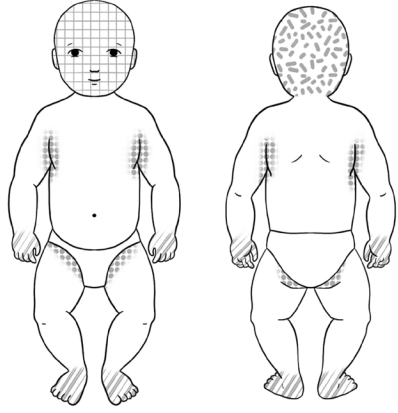
İlaçlı merhem güvenli midir?

Evet, yapılan araştırmalar, doğru şekilde kullanıldığında ilaçlı kremin güvenli olduğunu göstermektedir. Bu durumda yan etkiler konusunda endişelenmenize gerek yoktur.

Bu husus, hem yetişkinler hem de çocuklar için geçerlidir.

Hangi ilaçlı merhemi vücudumun nereye sürmeliyim?

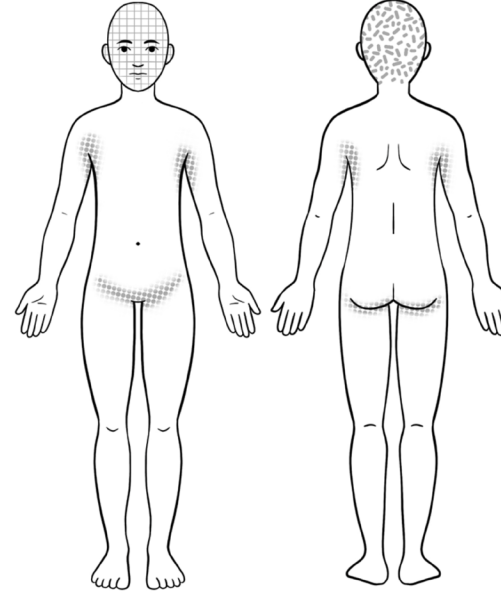
Bu kartı tedavi görevlinizle birlikte doldurursunuz.



2 yaşına kadar olan bebekler ve çocuklar

Medicijnzalf:

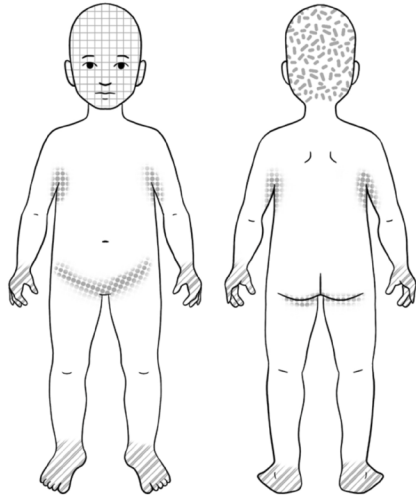
-  Gezicht:
-  Behaarde hoofd:
-  Plooien:
-  Handen:
-  Lichaam:



Yetişkinler

Medicijnzalf:

-  Gezicht:
-  Behaarde hoofd:
-  Plooien:
-  Handen:
-  Lichaam:



2 yaş üzeri olan çocuklar

Medicijnzalf:

-  Gezicht:
-  Behaarde hoofd:
-  Plooien:
-  Handen:
-  Lichaam:

Bu broşürdeki zorlu kelimelerle ilgili sözlük

Atopi

Normal maddelere ve uyaranlara aşırı duyarlı tepki verme eğilimi

Atopik egzema

Atopik dermatit

Konstitüsyonel egzama

Kalıtsal yatkınlığa bağlı egzama

Konstitüsyon, yatkınlık anlamına geliyor

Tedavi görevlisi

Egzamanız için reçete yazabilen sağlık hizmeti sağlayıcısı.

Örneğin doktor, uzman hemşire veya asistan doktor

Kronik hastalık

Uzun süren ve bazen geçmeyen bir hastalık

Temas egzaması

Ciltte kaşıntı yapan döküntü

Döküntü, örneğin takı, kauçuk veya makyaj malzemesiyle temastan kaynaklanır

Çocuk egzaması

Kalıtsal yatkınlıktan kaynaklanan egzamanın diğer adı

(Özellikle çocuklarda kullanılır)

Azaltma şeması

İlaç merhemini ne zaman uygulayacağınızı ve onu nasıl azaltacağınızı gösteren şema.

Buna aynı zamanda merhem sürme şeması da diyoruz.

Daha fazla bilgi içeren web siteleri

Yetişkinler ve çocuklarda görülen egzama hakkında:

- www.thuisarts.nl
- www.apotheek.nl
- Hollanda Dermatologlar Derneği'nin web sitesi: www.nvdv.nl
- Sıkça sorunlar sorular alanı bağlantısı: Folder-Constitutioneel-eczeem-bijlage-93-Vragen-en-antwoorden.pdf (nvdv.nl)
- www.huidhuis.nl
- www.eczeemwijzer.nl
- Bir dermatoloğun internet sitesi: www.onlinedermatologie.nl
- www.eczemacareonline.org.uk
- www.allergiemonitor.nl

Hasta derneği:

- Vereniging van mensen met eczeem (VMCE) (Egzamalı insanlar derneği): www.vmce.nl

Çocuklarda görülen egzama hakkında:

- www.kindenziek.nl/16-constitutioneel-eczeem/119-welke-klachten
- Cilt hakkında eğitim paketi: www.huidnederland.com/project-huid-in-de-klas
- www.onlinedermatologie.nl/eczeem-2/eczeem-kinderen/smeerm-boekjes

Yardıml araçları



Yandaki karekodu tarayın.
Böylece zalfsmeerwizer
(merhem sürme kılavuzu) uygulamasını indirirsiniz.



Apple app store



Google Play



Yandaki karekodu tarayın.
Böylece zalfje-game'i
(merhem oyunu) indirirsiniz.



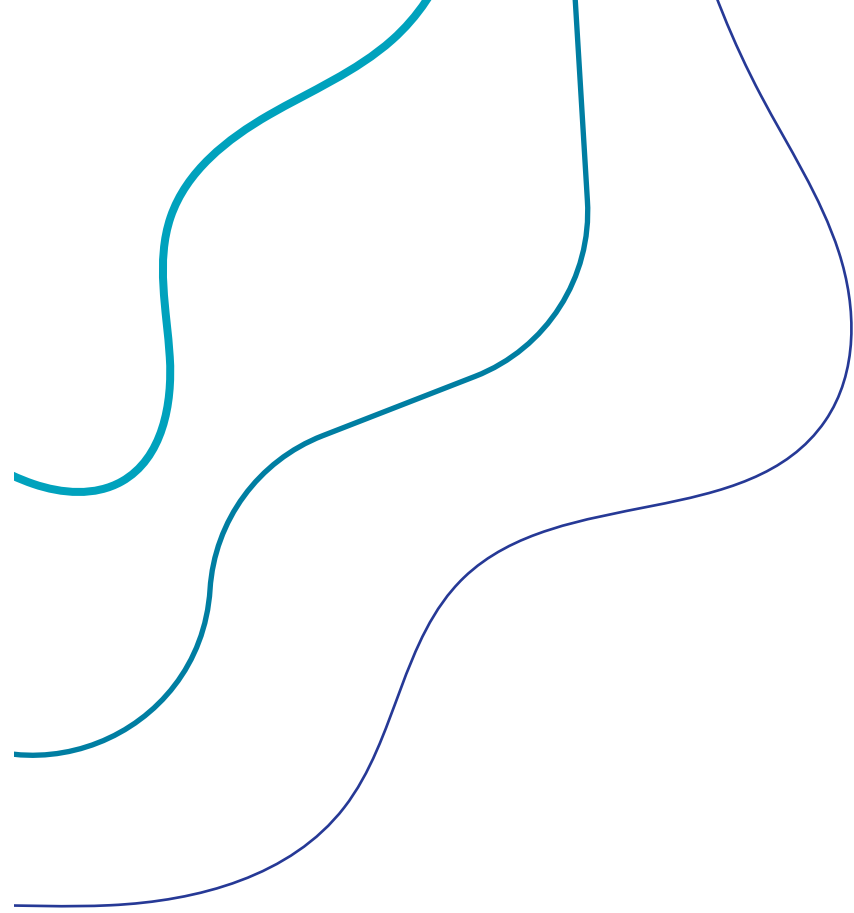
Apple app store



Google Play



Karekodu tarayın
www.eczeemwizer.nl



Künye

Resimler: Loes Vos

Tasarım: ijzersterk.nu, Rotterdam

Anlaşılabilirlik: Natascha Huijser van Reenen, Sanne Niemer ve Gudule Boland (Pharos)

İkinci baskı, 2024

Bu bilgi, aşağıda belirtilen tarafların dâhil olduğu Nationaal Constitutioneel Eczeem Project (NCEP) (Ulusal Konstitüsyonel Egzama Projesi) kapsamında gerçekleşen iş birliği sayesinde oluşturulmuştur: VMCE, NVDV, KNMP, Thuisarts, V&VN, NAPA, NVH, AJN en NVK.



Nationaal
Constitutioneel
Eczem Project



NVDV

Nederlandse Vereniging voor
Dermatologie en Venereologie



VMCE

leven met eczeem



PHAROS

EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN