

(Arabisk)

Helse Bergen – قسم صحة منطقة برغن – الإنسان هو محور اهتمامنا  
مستشفى هاوكلاند الجامعي

## كتيب الأهل حول الاكزيما

### قسم الأمراض الجلدية

قسم صحة منطقة برغن – مستشفى هاوكلاند الجامعي

Hftet er oversatt etter oppdrag fra Eksemskolen ved Hudavdelingen på St. Olavs Hospital  
ترجم هذا الكتيب بناء على طلب "مدرسة الاكزيما" التابعة لقسم الأمراض الجلدية في مستشفى "سانت أولاف"

3	.....تمهيد / Forord
4	.....الجلد و الاتصال الجلدي / HUD OG HUDKONTAKT
5	.....(التهاب الجلد) الاكزيما التأبئية / Atopisk Eksem
6	.....دائرة الحكمة / KLØESIRKELEN
7	.....العوامل التي تزيد من حدة المرض / FORVERRENDE FAKTORER
11	.....استعمال الكريمات المرطبة / BRUK AV FUKTIGHETSKREMER
13	.....الكريمات المطرية / FUKTIGHETSKREMER
15	.....حمام الزيت / OLJEBAD
15	.....حمام النخالة / KLIBAD
16	.....الضمادات الرطبة / VÅTBANDASJE
17	.....وضع الضمادات الرطبة على الجسم / LEGGING AV VÅTBANDASJE
18	.....الكورتيزون / KORTISON
19	.....ستيرويدات الكورتيزون / KORTIKOSTEROIDER
21	.....(التهاب الجلد) الاكزيما الملتهبة / INFISERT EKSEM
22	.....علاج الاكزيما الملتهبة / BEHANDLING AV INFISERT EKSEM
23	.....حمام ال"برمنجانات بوتاسيوم" / KALIUMPERMANGANATBAD
23	.....محلول "البلور البنفسجي" / KRYSTALLFIOLETT OPPLØSNING
24	.....السباحة في المسبح / BADING I BASSENG
25	.....العلاج بالفار / TJÆREBEHANDLING
26	.....الأعمال و الوظائف المحفوفة بالمخاطر / RISIKOYRKER
	الحقوق في حالات الأمراض / RETTIGHETER I FORBINDELSE MED KRONISK SYKE BARN
27	.....المزمنة عند الأطفال
30	.....عناوين مفيدة / NYTTIGE ADRESSER
31	.....المراجع و الكتب التي ينصح بها / ANBEFALT LITTERATUR

## تمهيد / Forord

كتيب الأهل حول الاكزيما مبني على الخبرات و المعارف المأخوذة من المراجع العلمية التي سنشير إليها في هذا الكتيب فيما بعد و على خبرات "مدرسة الاكزيما" و المواد و الأسس الطبية التي وضعها الدكتور Tore Morken في قسم الأمراض الجلدية في مستشفى هاوكلاند الجامعي.

و تماشيا مع مبادئنا العلاجية قام ممرضو/ممرضات العيادات الخارجية للأمراض الجلدية بوضع هذا الكتيب ليكون بمثابة وسيلة مساعدة للأهل ليسيظروا على عملية العلاج. هنا يوجد عدد من المعارف النظرية و الإرشادات العملية لمعالجة الاكزيما في مختلف مراحلها.

نحن نعرف من خلال تجاربنا انه مهم للأهل اكتساب المعارف حول الاكزيما التأتبية (atopisk eksem)، و أن يدركوا ما هي العناصر التي تزيد الحالة تآزما و أن يكونوا على علم بمختلف الطرق العلاجية، حتى يحصل الطفل على العلاج الصحيح و من ثم على نوعية حياة أفضل.

لمرضى العيادات الخارجية تقوم الممرضة/الممرض بتقديم الإرشادات العملية وذلك من خلال موعد مخصص لمثل هذه المعاينة الطبية. نحن نأخذ الوقت الكافي لنعرض طرق دهن الأدوية و عملية التضميد. سيتم التطرق لمختلف الطرق العلاجية كما سيتم عرضها و شرحها عند الحاجة.

لا يحق الاستنساخ من هذا الكتيب بما يخالف قانون حق الملكية.

أود أن أتوجه بالشكر لكل الممرضين و الممرضات العاملين في عيادة الأمراض الجلدية الذين شاركوا في وضع هذا الكتيب حول الاكزيما، و أتشكر Kari Falck على هذه الرسومات و الصور الرائعة. أبصر هذا الكتيب النور بعد أن تحول إلى مشروع من خلال مشاركتي فيما يسمى بـ (أي السلم العيادي) Klinisk Stige.

الممرضة Bodil Håland  
عيادة الأمراض الجلدية، مستشفى هاوكلاند الجامعي  
2003

## الاتصال الجلدي / HUD OG HUDKONTAKT

الاتصال الجلدي هو مهم لكل الأطفال و يتوجب على الأهل أن يكونوا أكثر انتباها لهذه النقطة عند الأطفال المصابين الاكزيما التأتبية (atopisk eksem). يلعب الجلد و الاتصال أو الاحتكاك الجلدي (ملاحظة المترجم: أي بواسطة اللمس) دورا كبيرا و مهماً في نمو الأطفال من الناحية الجسمانية و النفسية و الاجتماعية.

### الاتصال الجلدي الايجابي:

يتم التوصل إليه من خلال الدفء و اللمسات اللطيفة و الأقمشة و المواد الناعمة و الحركات البطيئة و ملامسة جلد عاري لجلد عاري آخر. ينمي الانسجام، السعادة، و عي أكثر لأهمية الجلد، و الإحساس الجسدي الايجابي. يجعل ذلك من الجلد جهازا للتقارب و الحب.

### من مهمات الجلد أن:

- يحافظ على التركيبية الداخلية للجسم
- يغطي أعضاء الجسم
- يحافظ على حرارة الجسم و ينظمها
- يدافع عن الجسم ضد الأخطار الخارجية، المواد الكيميائية، الحر، البرد، الجفاف، الرطوبة، الإصابات والصدمات.
- يكون من إحدى الحواس الخمسة للتواصل مع المحيط و ان يرسل إليه الإشارات
- يشكل جزءا من الشخصية و الهوية

# Atopisk Eksem / الاكزيما التأتبية (التهاب الجلد)

## تعريف المرض:

الاكزيما التأتبية أو التهاب الجلد التأتبي هو من الأمراض الجلدية المزمنة والمصحوبة بحكة واحمرار مشابه لحالات التهابية تصيب الأطفال والكبار و غالبا ما تكون مصاحبة لمرض الربو و / أو التهاب الأنف الأرجي (نوع من الحساسية التي تصيب الأنف) و غيرها من الأمراض التي تنتمي إلى ذات الفصيلة/العائلة.

## تأتبي / Atopi

### التعريف:

ليس في مكان واحد – في أماكن متبدلة

## ما هي أعراض و مميزات الاكزيما التأتبية أو التهاب الجلد التأتبي

جلد جاف و حاجز جلدي رديء  
حكة، حكة لأدنى الأسباب  
ظهور أكزيما/طفح جلدي في معظم الأماكن التي تدل على العمر  
من الأمراض التي لا تتكرر  
مصاحبة من حين لآخر لالتهاب الأنف الأرجي و الربو  
أكزيما، التهاب الأنف الأرجي و / أو إصابة احد أفراد العائلة بالربو

10 – 15% من الأطفال النرويجيين يصابون بالاكزيما التأتبية  
60 % من هؤلاء الأطفال يصابون بهذا الطفح الجلدي/الاكزيما قبل أن يبلغوا سنة 1 من العمر و 90% قبل بلوغهم 5 سنوات

### احتمالات الشفاء جيدة

يشعر السواد الأعظم من المصابين بالتحسن/الشفاء

## دائرة الحكة / KLØESIRKELEN

الحكة هي من الأعراض البارزة لمرض الاكزيما التأتبية/التهاب الجلد التأتبي. لدى عدد كبير من الأشخاص يتسبب مرض الاكزيما بحكة قوية مصحوبة بطفح جلدي يشبه الطفح الجلدي العادي المصحوب بحكة. فالحكة تبقى نائمة/متربصة كل الوقت. كل ما يهيج الجلد بدرجة كبيرة أو صغيرة يوقظ هذه الحكة. أكثر ما يزيد من تفاقم الحكة هو الهرش بالأظافر، الاحتكاك أو أي تهيج مباشر للجلد. فالهرش بالأظافر يدمر الجلد و غالبا ما يكون السبب الرئيسي في ظهور الطفح و الإصابة بمزيد من الحكة – أي أن المريض يدور في حلقة مفرغة

### العوامل التي تساهم في تفاقم الحالة

الحر / البرد

التعرق

الملابس / الصوف / الأقمشة الاصطناعية

الماء / الصابون / مادة الكلور

البيئة / السجاد / الغبار / الحيوانات

الاحتكاك

دخان السجائر / رائحة الأطعمة

حشرة الفراش (العث) / الفطريات

الحساسية

العوامل النفسية / حالة التوتر العصبي ("التعصيب")

فالحكة لا يمكن منعها نهائيا، لكن هناك خطوات عدة يمكن القيام بها للتخفيف من حدتها. مهم جدا أن يتحاشى المرء جفاف الجلد القوي. استعمال الكريمات المطرية و حمامات الزيت يمكنها أن تساعد كثيرا في أغلب الأحيان

## العوامل التي تزيد من حدة المرض / FORVERRENDE FAKTORER

ثمة عوامل كثيرة قد تساهم في تهيج الجلد المصاب بالاكزيما. كل ما يمكنه المساهمة في خفض حدة الحكة أو منع حدوثها أو التخفيف من الحدوث بسبب الهرش و كل ما يهيج الجلد يعتبر من التدابير الوقائية. ما يلي عدد من الإرشادات لتحقيق ذلك:

### الملابس

#### القطن

- الملابس المصنعة من القطن الأبيض أو القطن غير المبييض هي مريحة للجلد الجاف المصاب بالحكة.
- الأقمشة الرقيقة و الملساء و الملابس الحريرية هي ذات تأثير مريح و مبرد.

#### الصوف

- تحاشي أي احتكاك مباشر بين الصوف و الجلد. لألياف الصوف تأثير مهيج، فهي تمتص الدهون و الرطوبة من الجلد و تحتوي على مادة "لانولين" التي من شأنها في عدد من الحالات أن تزيد من حدة الحكة.

#### خليط الصوف و القطن

- يمكن استعمال ملابس ناعمة مصنعة من خليط من القطن و الصوف فوق الملابس القطنية.

#### الألياف الاصطناعية

- تحاشي استعمال الألبسة المصنعة من الألياف الاصطناعية، فهي ألبسة لا تتنفس (محكمة) و لا تمتص العرق من الجلد. عندها يبقى العرق على الجلد و يمكن أن يؤدي إلى تهيجه.

#### المواد الملونة، الكيماويات

- هي عبارة عن مواد تستعمل في صناعة الملابس المتفرقة لرفع متانتها و ضيانتها ولتماسك الألوان و تحاشي التجاعيد أو الانكماش. وهذا قد يساهم في تهيج الجلد.
- ينسحب الأمر على الصوف ذي القدرة العالية على تحمل الغسيل والملابس و الملاءات (أغطية الفراش) ذات الألوان الداكنة و الألوان الفاقعة. لهذا مهم جدا أن يصار إلى غسل هذه الملابس و الملاءات مرتين على الأقل قبل استعمالها لتنظف من المواد الكيميائية أو من الألوان الزائدة.

#### الملابس/الأقمشة الخشنة و الضيقة

- هذه الملابس/الأقمشة يمكنها أن تحك و تهيج الجلد. ابتعد عن كل ما هو ويري أو زئبري و عن قماش الكريب (أي المجعد).
- عند ارتداء كنزات ذات فتحات عنق ضيقة يُطلب التنبه إلى شحمتي الأذن التي قد تتشقق بسرعة.
- يمكن أيضا للملابس التي يرتديها الأهل أن تتسبب بالاحتكاك عند حمل أو هزّ الطفل. ينطبق الأمر عليه على أعقاب شعرات ذقن الأب.

## نصائح أخرى

- تجنب عدم الإكثار من الملابس على الأطفال عندما يكونون في الداخل.
- الحرارة و الدفء يزيدان من الحكمة.
- عدد كبير من الملابس الرقيقة أفضل من بضع ملاءات سميكة.
- اغسل دائما الملابس/الأقمشة الجديدة مرتين (2) قبل الاستعمال.
- تجنب استعمال مساحيق غسل الثياب المعطرة. استعمال القليل من الصابون واغسل/شطف جيدا بالماء
- تجنب استعمال مطري الغسيل، بل الأجر بك استعمال نشافة الغسيل أو الكوافة.
- قص علامات الملابس و الأقمشة.
- اقلب قطعة الثياب التي تلامس الجلد على قفاها حتى تتحاشى خطوط الخياطة الناتئة/البارزة.
- استعمال قفازات و قبعات قطنية (قفازات بدون أصابع)، قمصان النوم/عباءات النوم مع قفازات، ضمادات الشاش لتجنب الاحتكاك و الخدش/الهرش بالأظافر.

## الأحذية

- يجب أن لا يسير الطفل لفترات طويلة بأحذية محكمة أو جزمات مطاطية قصيرة أو عالية الساق.
- فالأقدام الرطبة تشكل بيئة ملائمة لنمو الفطريات و الجراثيم. لهذا فالنظافة الجسدية/البدنية مهمة جدا.
- يجب تبديل الجوارب باستمرار.
- استعمال في الداخل الأحذية الخفيفة والمفتوحة – الصندل/الخف هو خيار جيد.

## النظافة

- المحافظة على نظافة الجسد هي من الأمور المهمة، لكن الصابون و الماء يساهمان بجفاف البشرة وتهيج الجلد.
- قلل من استعمال الصابون. يُفضل استعمال الحمامات و مواد التنظيف الزيتية.
- تجنب استعمال الصابون المُعطر. استعمال أنواعا من الصابون السائل ذات التركيبة الحمضية (pH منخفض) وشطفه جيدا بالماء.
- يجب أن تكون الأظافر قصيرة/مقصوفة و نظيفة.
- نظافة اليدين هي مهمة للغاية للأطفال و الأهل على السواء.

## السريـر و غرفة النوم

- يجب أن لا يكون اللحاف/الغطاء و الوسادة من النوع الشديد الدفء. يجب اختيارهما من النوع الذي يمكن غسله.
- يجب أن تكون ملاءات السريـر مصنوعة من القطن الأملس و قليلة الألوان.
- ينبغي أن ينام الطفل في سريـر خاص لأن مشاركة الأهل في سريـرهم يترتب عليها ارتفاع في حرارة المكان.
- يجب أن يكون جو غرفة النوم باردا و هوؤها منعشا
- تجنب استعمال السجاد أو غيره من الأغراض التي تلتقط الغبار (مثل الألعاب، الحيوانات الدمى -الدببة و ما شابه من الألعاب- الزينة و ما شابه)
- وجود الحيوانات الأليفة في غرفة النوم هو من المحرمات/الممنوعات.
- بدّل الملاءات باستمرار (مرة واحدة في الأسبوع)، لكن هوييها يوميا.

## الحيوانات الدمى

- تأكد ألا تكون الحيوانات الدمى مصنوعة أو محشوة بالمواد التي تهيج الجلد.
- قص قطع القماش الحادة (علامة النوع والتصنيع الخ.. التي تكون على كل شيء جديد) عن تلك الدمى.
- يجب أن تكون هذه الدمى قابلة للغسيل.

### الحيوانات الأليفة والمنزلية

- الأطفال المصابون بالاكزيما التأتبية هم أكثر عرضة لإصابتهم بالحساسية من الحيوانات وذلك لأنه لديهم الاستعداد الخلقي (مع الولادة) للإصابة بالأمراض التأتبية الأخرى.
- لهذا تتصح العوائل بعدم اقتناء أي حيوانات من أي صنف أو نوع كان.

### الالتهابات و الانزعاج الجسدي

- تضعف الالتهابات من قدرة الجسم على المقاومة و قد تؤدي إلى تفاقم حدة الجلد التأتبي (أي المصاب).
- يجب إتباع برنامج اللقاحات العادي، لكن الانزعاج بعد اللقاح أو بسبب بزوغ أسنان الحليب أو الزكام أو الحمى أو غيرها من أمراض الأطفال العادية من شأنه أن يزيد من تفاقم حدة الاكزيما.

### المسبح

- تتسبب مادة الكلور بتهييج الجلد – راجع المعلومات الخاصة بهذا الموضوع

### النشاطات الجسدية

- تؤدي النشاطات الجسدية إلى التعرق و ارتفاع حرارة الجسم ما قد يساهم بتهييج و تفاقم الاكزيما. فالجلد المصاب بالاكزيما التأتبية يتحكم بصورة رديئة بإفرازات العرق ما يؤدي إلى تراكم وتجمع العرق في الجلد و ازدياد في حدة الحكة.
- مهم جدا استعمال الملابس الواسعة و الخفيفة (هنا بمعنى الملابس التي تتنفس) و الناعمة والملساء عند ممارسة النشاطات الجسدية. كما يجب الاستحمام و دهن الجسم بالكريم المطري فور الانتهاء منها (النشاطات).

### العوامل النفسية

- قد يؤدي عدد من الحالات النفسية (الحزن، الغضب أو السعادة) إلى الشعور بالرغبة في الحك أو إن الحكه تبدو أكثر شدة. في مثل هذه الحالات يتوجب تحويل تركيز الطفل إلى أمور أخرى. كما إن الضغط أو الشد على الجلد يساعد أكثر من اللجوء إلى الحك.
- إذا كان الطفل يشعر بالملل أو انه غير متفق مع الأهل على أمر ما، عندها قد يقدم على الحك أو الهرش بالأظافر. يؤدي هذا الأمر إلى مواجهه الأهل مشاكل في وضع الحدود (للطفل). في هذه الحالة يتوجب على الوالدين أن يساندا بعضهما البعض، أن يتقاسما الأعباء و يحاولا وضع حدود واضحة أو أن يطلبوا المساعدة من الجهات المختصة إذا ما تفاقت هذه المشاكل.

## الغبار و الهواء داخل البيوت

- قد يؤدي عدد كبير من الجزيئات و الغازات و الجزيئات المجهرية المسببة للحساسية الموجودة في الغبار و الهواء إلى تفاقم حدة الاكزيما التآبئية، مثل غبار البيوت، و غبار العتّ المنزلي والقشرة المتساقطة من الحيوانات.
- تنظيف المنزل بشكل عادي أمر مهم، كذلك وجود مسطحات كثيرة سهلة التنظيف و عدم وجود كثير من الأغراض التي تشكل مراكز لتجمع الغبار هي كلها من الأمور الهامة أيضاً.
- يجب أن لا يكون جو البيت حاراً ، أي إن حرارة جو البيت يجب أن تتراوح بين 21 – 22 درجة مئوية، و أقل من ذلك في غرف النوم.
- الهواء الساخن هو هواء جاف، يؤدي بدوره إلى جفاف الجلد. فالتهوية وتبديل هواء البيت بشكل دوري هو أمر جيد.
- لا ينصح باستخدام جهاز الترطيب لأنه يزيد كثيراً من نسبة رطوبة جو البيت، ما يحفز على تنامي الفطريات و تزايد حشرة العتّ المنزلي.
- دخان السجائر يتكون من غازات سامة و جزيئات غبار مجهرية تساهم في تهيج الجلد المصاب بالاكزيما التآبئية. يؤدي هذا الأمر إلى ازدياد الحكّة.

## تغيرات الحرارة

يتهيج الجلد المصاب بالاكزيما عند تعرضه لتغيرات الحرارة بين البرودة و السخونة. الشمس و البرد و الرياح قد تؤدي جميعها إلى تهيج الاكزيما. استعمل كريم الشمس أو كريم البرد مع اللباس المناسب.

## الطعام

- روائح الطعام، البخار و الحساسية ضد الأطعمة و الاتصال المباشر بين الجلد و الأطعمة قد يؤدي إلى تفاقم الاكزيما التآبئية.
- التهيجات الموضعية الناتجة عن المواد الغذائية و الأطعمة هي أمور أكثر شيوعاً من الحساسية.
- في أغلب الأحيان لا يكون الأمر نتيجة حساسية ضد شيء ما بل انه عبارة عن تهيج موضعي.
- يمكن الوقاية من هذه الحالة بواسطة دهن الطفل حول الفم قبل تناول الطعام بمرهم أو بكريم مرطب يقوم بدور الواقي و يمنع امتصاص الماء.
- أغسل وجه الطفل و فيه (أي الفم) بعد وجبة الطعام و ادهن فيما بعد بكريم مرطب.
- انه بغاية الأهمية أن لا يتم حذف أي أطعمة أو مواد غذائية من الوجبات التي يتناولها الطفل من دون استشارة الطبيب. بعض الأطعمة/المأكولات أو المواد الغذائية في مرحلة ما قد تزيد من تفاقم الاكزيما التآبئية من دون أن يكون الطفل مصاباً بحساسية ضدها. من الأمثلة على ذلك: الفراولة، الشكولاته، الكاكاو، الجينة السمراء (brunost)، الموز، الحمضيات، الطماطم، السبانخ، الحيوانات الصدفية البحرية، المأكولات المقلية، المأكولات المدخنة، البهارات القوية، السكر الزائد في المشروبات، المشروبات الغازية، المعلل و السكاكر، و المواد الاصطناعية المضافة. مع كل هذا يستطيع الجسم أن يتحمل تناول هذه الأطعمة و المأكولات بكميات معقولة و في فترات مناسبة.

## استعمال الكريّمات المرطبة / BRUK AV FUKTIGHETSKREMER

المرضى المصابون بالاكزيما التآبئية عادة ما يعانون من جفاف في الجلد يؤدي إلى إصابتهم بالحكة و الاكزيما. فالعلاج الأساسي و الوقاية يكونان بتزويد الجلد بكميات إضافية من المواد الدهنية والرطوبة من خلال كريّمات مرطبة او الاستحمام بالمنظفات الزيتية. من التدابير الوقائية الأخرى هي دهن الكريّمات الواقية من البرد أو الرياح أو بقايا الطعام أو اللعاب السائل على بشرة الوجه.

يتكون الكريم المرطب من مواد دهنية مضاف إليها كثير من الماء بالإضافة إلى عدد من المواد المهمة لكثافة و تماسك و مدة صلاحية و رائحة هذا الكريم و ما شابه. إن كمية الماء و المواد الدهنية هي التي تحدد كثافة و نوعية الكريم.

تجعل الكريّمات المرطبة الجلد طريا و أملسا و بعض التركيبات منها تساهم في تشرب الجلد لكميات من الماء. أما النسبة المئوية الفضلى للمواد الدهنية في الكريّمات المرطبة المستعملة ضد الاكزيما التآبئية تكون عادة بين 40 – 70 بالمئة.

### طريقة الاستعمال

- يجب أن تدهن الكريّمات المرطبة بطبقات سميكة و يمكن تكرار عملية الدهن حتى يصبح الجلد مشبعاً.
- يمكن استعمال الكريّمات المرطبة عدة مرات في النهار و الليل عند الحكة.
- انه من الأفضل أن يتم دهن الكريّمات المرطبة حين يكون الجلد رطبا بعض الشيء بعد الاستحمام.
- إذا استخدمت كريّمات الكورتيزون و المراهم الطبية بالتوازي مع الكريّمات المرطبة يجب أن تدهن مستحضرات الكورتيزون أولاً، و من ثم الانتظار من 10 إلى 30 دقيقة قبل دهن الكريم المرطب.
- ينصح باستعمال الكريّمات المرطبة غير المعطرة (بدون رائحة).

## استعمال كريم الشمس

- يتمتع الأطفال بجلد أرق من جلد الكبار و يكونون أكثر عرضة لحروق الشمس.
- تعطي الملابس قدرا وافرا من الحماية للجلد، و الملابس القطنية الخفيفة (ذات الألوان الغامقة) ينصح باستعمالها أكثر من استعمال كريم الشمس.
- أما الجزء من الجلد الذي لا تغطيه هذه الملابس (القطنية) يجب أن يدهن بكريم الشمس.
- يجب أن يحتوي كريم الشمس على مضاد للإشعاعات فوق البنفسجية "ب" (UVB) بقوة 15 على الأقل، بالإضافة إلى احتوائه على مواد مضاد للإشعاعات فوق البنفسجية "أ" (UVA).
- ادهن كريم الشمس قبل مدة لا بأس بها قبل التعرض للشمس و من بعدها يدهن مجددا مرة كل ساعتين.
- أعط أولادك استراحة من التعرض لأشعة الشمس في منتصف النهار.
- يجب أن لا يتعرض الأطفال الرضع إلى أشعة الشمس.
- ينبغي أن يبقى الأطفال الصغار في الظل.
- إذا كنت تستعمل مادة القار أو "ساليكول فازلين" (مرهم مطري) على أجزاء متفرقة من الجسم، يجب أن لا تتعرض هذه الأجزاء لأشعة الشمس. تزيد مادة القار من حساسية الجلد للضوء و هناك خطر كبير للتعرض للحروق.
- يوجد في الصيدليات أنواع متفرقة من كريمات الشمس و يمكن الحصول على إرشادات منها (الصيدليات) بخصوص اختيار نوع الكريم المناسب.

## الكريمات المطرية / FUKTIGHETSKREMER

توجد أنواع كثيرة من الكريمات المطرية  
أدناه لائحة ببعض منها

### **APOBASE LOTION – الأنبوب البنفسجي (lilla tube)**

Vaselín alb.

Parafín liq.

نسبة المواد الدهنية الإجمالية: 17%

### **APOBASE CREME – الأنبوب الأزرق (blå tube)**

Vaselín alb.

Parafín liq.

نسبة المواد الدهنية الإجمالية: 27%

### **APOBASE OILY CREME – الأنبوب الأزرق (rød tube)**

Vaselín alb.

Parafín liq.

نسبة المواد الدهنية الإجمالية: 60%

### **CERIDAL LIPOGEL**

منظف هيدروكربوني عالي الفعالية (مكون من سلسلة من المواد الدهنية، الزيوت العضوية و مزيل المواد الدهنية)  
نسبة المواد الدهنية الإجمالية: 60%

### **DECUBAL KREM**

Adeps Lanaea

Isopropylmyristat (المعروف باسم "البرافين" و هي مادة سائلة من مشتقات البترول)

نسبة المواد الدهنية الإجمالية: 38%

### **DECUBAL CLINIC RECOVER**

Lanolin

Isopropylmyristat (المعروف باسم "البرافين" و هي مادة سائلة من مشتقات البترول)

حمض السيتريك

نسبة المواد الدهنية الإجمالية: 40%

### **LOCODASE**

Vaselín alb.

Parafín liq.

نسبة المواد الدهنية الإجمالية: 70%

### **LOCODASE REPAIR KREM**

مركب مائي: كلا  
يحتوي على المواد الدهنية المماثلة لتلك الموجودة في الجلد و هي : Ceramide 3، Kolesterol (كوليستيرول)،  
أحماض الزيوت، حامض البالمتين  
نسبة المواد الدهنية الإجمالية: 63%

### **UNGUENTUM MERK**

Vaselin alb.  
Parafin liq.  
نسبة المواد الدهنية الإجمالية: 60%

### **CARBAMID 5%**

Vaselin alb.  
نسبة المواد الدهنية الإجمالية: 47%

### **ACO : كريم للجلد الطري (Myk hud krem)**

Karbamid - كرباميد  
Parafin - برفين  
Rapsolje - زيت اللفت  
Melkesyre – حمض الحليب  
نسبة المواد الدهنية الإجمالية: 22%

## OLJEBAD / حمام الزيت

- ينظف الاستحمام الجسم و يزيد بسهولة قشور الجلد الجاف و بقايا المراهم و الكريمات.
- يهدف حمام الزيت إلى تزويد الجسم بالمواد الدهنية التي تطري الجلد الجاف.
- الزيت الذي يستعمل في الاستحمام هو نوع خاص من الزيوت المضاف إليها مادة خالطة تجعله يذوب في الماء
- استعمال 10 – 15 مليليترا من زيت الاستحمام في الماء.
- يجب أن لا يكون ماء الاستحمام ساخنا جدا، لأن ذلك يسبب التعرق و يزيد من الحكة.
- لا تدع الطفل يستحم لأكثر من 10 إلى 15 دقيقة.
- يجب أن ينشف الجلد بالهواء أو بترييته بالمنشفة بشكل متكرر.
- يدهن الجلد بالكريم المطري فور جفافه.
- عندها يمتص الجلد الكريم المطري بسهولة.
- يمكن استعمال زيت الاستحمام عدة مرات في الأسبوع.
- يمكن شراء زيت الاستحمام من الصيدليات.
- عليك التنبيه إلى أن أرض مغطس الحمام تصبح زلقة عند استعمال الزيت. لهذا ضع منشفة في أرض المغطس.
- يجب عدم استعمال زيت الاستحمام إذا ما كان الجلد شديد الالتهاب/التهيج أو إذا كانت حرارة الطفل مرتفعة (حمى).

## KLIBAD / حمام النخالة

- نخالة القمح التي تستعمل في حمام النخالة لديها مفعول مسكن للحكة و مطرّ للجلد.
- تؤخذ 2 – 3 أكواب من النخالة و توضع في كيس من القماش و من ثم يربط الكيس.
- يغطس كيس النخالة كليا في وعاء مليء بالماء البارد.
- اترك الكيس منقوعا حتى اليوم التالي. في حال استعمال الماء الساخن عوضا عن البارد، عندها يجب أن يترك الكيس في الماء حتى يبرد.
- يُفرغ ماء الوعاء و كيس النخالة في مغطس الاستحمام. و يستعمل كيس النخالة "ككرة غسل"
- يجب أن يستغرق حمام النخالة من 10 – 15 دقيقة تقريبا.
- يُدهن الجلد بالكريم المطري فور تجفيفه بالترييب الخفيف و المتكرر.
- عندها يمتص الجلد الكريم المطري بسهولة.
- يمكن استعمال كيس النخالة مرة أخرى.
- يمكن شراء النخالة من السوبر ماركات أو من محلات الأغذية الصحية

## الضمادات الرطبة / VÅTBANDASJE

### الضمادات الرطبة

- تستعمل في الفترات التي يكون فيه الطفل متضايقا من الحكة.
- يمكن استعمالها على كل جسم الطفل أو فقط على الأيدي أو الأرجل أو الجذع
- يمكن أن تستعمل على مدار اليوم أو فقط كضمادات ليلية (أثناء النوم)

### طريقة عمل الضمادات

- إن استعمال الضمادات الرطبة يزيد من مفعول المراهم و الكريمات و لهذا يمكن التقليل من استعمال مادة الكورتيزون
- الضمادات الرطبة هي ضمادات محكمة (لا تتنفس) على الجلد و تمنع جفاف الكريمات المطرية.
- عندها يصبح الجلد مشبعا بالمواد الدهنية و هذا يخفف من حدة الحكة.
- الكريم الموجود في الضمادات يمتص حرارة الجلد، فيبرد عندها الجلد و تخف الحكة.
- تحمي الضمادات الجلد من خدوش الأظافر. هكذا تكسر حلقة الحكة.

### استعمال الضمادات

- تستعمل الضمادات الرطبة من نوع "Tubifast"
- يمكن شراء ضمادات "توبي فاست" في علب بطول متر واحد (1 متر) أو بعلب 10 أمتار من الصيدليات أو بالاتصال المباشر بشركة Ecomed للمنتجات الطبية على رقم الهاتف 67580240 أو رقم الفاكس 67125740.
- يمكن غسل الضمادات في الغسالة. ضع الضمادات المعدة للغسيل في غطاء وسادة أو كيس مخصص للغسيل فتمنع بهذه الطريقة من تفسخ أو تمزق هذه الضمادات.

### قص و تفصيل الضمادات

- للجسم: استعمال ضمادات "توبي فاكس" ذات القياس الأصفر. خذ القياس من مستوى الذقن حتى الفخذ + 10 سنتمترات، ثم قص فتحة للذراعين على بعد 15 سنتمترًا تقريبا من الطرف الأول. قص طولين اثنين (2).
- للذراعين: استعمال ضمادات "توبي فاكس" ذات القياس الأخضر. عليك أن تقيس المسافة بين الكتف و رأس إصبع اليد + بعض السنتمترات الإضافية. قص 4 أطوال.
- للرجلين: استعمال ضمادات "توبي فاكس" ذات القياس الأخضر للأطفال الصغار، و القياس الأزرق للأطفال الأكبر سنا. قس المسافة بين الورك و رأس إصبع القدم + بعض السنتمترات الإضافية "فقط للاحتياط". قص 4 أطوال.
- حتى تربط كل الأطوال/الأقسام بعضها ببعض الآخر يجب أن تقص 8 أربطة لهذا الغرض.

## LEGGING AV VÅTBANDASJE / وضع الضمادات الرطبة على الجسم

1. توضع الضمادات الرطبة على الجسم في المساء.
2. عليك أن تأخذ القياسات و تقص الضمادات (كما ورد في الفقرة السابقة). ضع قطع الضمادات التي ستكون على الجلد مباشرة في الماء الساخن. سيعطي ذلك شعورا بالبرودة عند ملامسة الجلد.
3. دع الطفل يستحم و يستعمل زيت الاستحمام. لا تستعمل ماء شديد السخونة لأن السخونة تسبب الحكة.
4. وإذا كنت تستعمل كريم الكورتيزون ادهن عندها المناطق المصابة بالاكزيما. تذكر إن الكريمات تعطي مفعولا أفضل إذا ما دُهنّت تحت ضمادات محكمة و إن مستحضرات الكورتيزون القوية لا تستعمل لمثل هذه الحالات. يجب أن يتم استعمال كريمات الكورتيزون تحت الضمادات الرطبة فقط بالتشاور والاتفاق مع الطبيب.
5. يجب على الدوام دهن الجلد بكميات غنية من الكريم المطري تحت الضمادات الرطبة. سخن أنبوب الكريم بوضعه قبل الاستعمال في الماء الساخن. حاول أن تربت الريم المطري على الجسم، لأن كل عمليات المسح أو الدهن أو الاحتكاك تزيد من الحكة.
6. قم بوضع ضمادات "توبي فاست"، والتي كانت معصورة و مقلوبة في الماء الساخن، على الجلد المدهون بالكريم.
7. ضع ضمادات "توبي فاست" الجافة فوق الضمادات الرطبة/المبللة.
8. اربط الضمادات و ثبتها عند الكتفين والوركين. افتح فتحة في الضمادات من أجل إحكامها حول إبهام اليدين و القدمين.
9. تأكد من أن الضمادات ليست مشدودة بقوة أو إنها تسبب تقرحات/جروحا تحت الإبط أو عند إبهام القدمين.
10. يستطيع الطفل أن يرتدي الضمادات ليوم كامل (24 ساعة) قبل تبديلها. ليس ضروريا أن يدهن الجلد بالكريمات المطرية تحت الضمادات في الصباح، و لكن يمكن ترطيب طبقة الضمادات التحتية بواسطة قنينة مزودة ببخاخ.

أطلب مساعدة عيادة الأمراض الجلدية (Hud poliklinikk) حتى تتعلم كيفية وضع الضمادات الرطبة.

## KORTISON / الكورتيزون

مادة الكورتيزون هي نوع من الهرمونات الطبيعية التي تفرزها الغدة الكظرية (غدة فوق الكلية). و يطلق على مستحضرات الكورتيزون التي تستعمل على الجلد اسم الستيرويدات الموضعية. وهذه تعتبر من ركائز علاج الاكزيما و غيرها من الأمراض الجلدية. فالاكزيما عبارة عن التهابات جلدية تجعل الجلد جافا، أحمر اللون و مصحوبة بالحكة.

### مفعول الكورتيزون

- يخفف من حدة الالتهابات الناتجة عن الاكزيما:
  - يخفف من حدة الاحمرار
  - ويخفف من حدة الانتفاخ / التورم
- يهدئ الحكة
- توجد هذه المستحضرات بعدة أشكال: مرهم، كريم، كريم غني بالمواد الدهنية، كريم سائل/مستحلب، سائل محلول أو يدخل في تركيبته عدد من الأدوية مثل مواد مكافحة البكتيريا و الفطريات.
- يوجد الكورتيزون في 4 مجموعات مقسمة حسب قوته. تقاس القوة على مقياس من 1 – 4 حيث تنتمي أقوى فئة من الكورتيزون إلى المجموعة رقم 4.
- إن النسبة المئوية (%) المذكورة على أنبوب المرهم/الكريم ليس لها أي علاقة بقوة المستحضر.
- لا يمكن الحصول على هذه المستحضرات إلا بوصفة طبية.
- مهم أن تدهن الكورتيزون فقط على الجلد المصاب/المريض و بطبقة رقيقة فقط.
- ادهن الكورتيزون قبل دهن الكريم المطري.
- تذكر أن تنتظر 15 دقيقة تقريبا قبل أن تدهن الكريم المطري على نفس المنطقة من الجلد.
- عليك أن تستعمل الكورتيزون حسب تعليمات الطبيب – إذ عليك أن تبدأ بالعلاج فور ظهور الاكزيما و أن تستمر بالدهن لوقت كاف.
- الغرض من المباشرة الفورية بالعلاج هو التخفيف بسرعة من حدة الاكزيما.
- في حال التوقف عن العلاج بالكورتيزون قبل أوانه/في وقت مبكر يؤدي ذلك بوجه عام إلى عودة سريعة للاكزيما.
- كلما كانت الاكزيما من النوع الحاد كلما توجب استعمال مستحضر كورتيزون أقوى.
- عادة يتم تخفيف كمية الكورتيزون المستعملة تدريجيا حتى يتسنى للجلد أن يعيد بناء نفسه من جديد وذلك قبل التوقف عن العلاج. كما قد يستوجب الأمر استعمال مستحضرات الكورتيزون بكميات خفيفة و على فترة طويلة لصيانة الشفاء وفقا لإرشادات الطبيب. في مثل هذه الحالات تستعمل المستحضرات من 2 – 3 مرات في الأسبوع.

### الأعراض الجانبية

قد تكون الأعراض الجانبية للدواء:

1. جلد رقيق
2. زيادة في نمو الشعر
3. تغيرات في المواد الملونة لأنسجة الجلد

تحصل هذه الأعراض عادة بعد الاستعمال الخاطئ: استعمال مستحضر غير صحيح في المكان غير الصحيح و لفترة طويلة.

# استيرويدات الكورتيزون / KORTIKOSTEROIDER

## المجموعة 1- معتدلة القوة

HYDROKORTISON كريم، مرهم و محلول/سائل  
MILDISON كريم

---

## المجموعة 2- متوسطة القوة

LOCOID كريم، مرهم و سائل  
LOCOID CRELO مستحلب  
APOLAR كريم، مرهم

---

## المجموعة 3 – مستحضرات قوية

BETNOVAT كريم، مرهم، محلول/سائل  
IBARIL كريم، مرهم  
SYNALAR جلّ (هلامي)، كريم  
ELOCON كريم، مرهم  
FLUTIVATE كريم، مرهم

---

## المجموعة 4 – مستحضرات بالغة القوة

DERMOVAT كريم، محلول، مرهم

## مستحضرات استيرويدات الكورتيزون التي تحتوي على مواد مطهرة

### المجموعة 2

KANAKUTAN كريم، مرهم  
LOCOIDOL كريم  
LACACORTEN-VIOFORM كريم، مرهم  
APOLAR مع DEKVALON كريم، مرهم

### المجموعة 3

BETNOVAT مع CHINOFORM كريم، مرهم  
SYNALAR مع CHINOFORM كريم، مرهم

---

## مستحضرات 1 استيرويدات الكورتيزون التي تحتوي على مضادات حيوية

### المجموعة 1

TERRA-CORTIL مرهم

---

## مستحضرات استيرويدات الكورتيزون التي تحتوي على مواد أخرى

### المجموعة 1

KARBAMID مع HYDROCORTISON

### المجموعة 2

KENACORT-T محلول (حمض الساليسيل، بينزلكون)

### المجموعة 3

DIPROSALIC، مرهم (حمض الساليسيل)  
IBARIL مع SALICYLSYRE مرهم

## الاكزيما الملتهبة (التهاب الجلد) / INFISERT EKSEM

- الجلد المصاب بالاكزيما عنده مقاومة ضعيفة تجاه المخاطر الخارجية مثل البكتيريا (الجراثيم) و الفطريات.
- عندما يتعرض الجلد للهش بالأظافر و يصاب بالخدوش و يتفسخ يصبح من السهل عليه أن يصاب بالالتهاب.
- فالاكزيما و تفسخ الجلد و الخدوش كلها تشكل أرضا خصبة و مدخلا للبكتيريا و على وجه الخصوص البكتيريا العنقودية الصفراء.
- التهابات الجلد تزيد من تفاقم الاكزيما.

### أعراض و علامات الاكزيما الملتهبة

- تتفاقم الاكزيما بازدياد الاحمرار و الحكة و التورم والحرارة.
- نزول سائل من حبيبات الطفح.
- سائل أصفر أو أخضر اللون (قيح) مع قشور.

تفاقم الحكة الحاد وتفاقم حالة الاكزيما المصحوبة بندوب أو بسبب المفعول الرديء لمركبات الكورتيزون قد تكون دليلا على التهابات الجلد.

## علاج الاكزيما الملتهبة / BEHANDLING AV INFISERT EKSEM

يجب أن يعالج الالتهاب قبل أو بالتزامن مع علاج الاكزيما.

- يمكن للأهل أو المريض نفسه في أغلب الأحيان التعامل و السيطرة على حالات التهابات الجلد الخفيفة.
- في حالات الالتهابات الحادة و القوية يجب أن يتناول الطفل المضادات الحيوية على شكل شراب أو حبوب إضافة إلى العلاج الموضعي كما يتوجب مراجعة الطبيب.
- في أغلب الأحيان يأخذ الطبيب عينات للبكتيريا من الجلد قبل البدء بالعلاج بالمضادات الحيوية.

### 1. كريمات و مراهم الكورتيزون المضاف إليها مواد مضادة للجراثيم

- عدد من كريمات و المراهم الكورتيزون مضاف إليها مواد مضادة للجراثيم.
- يدهن الجلد بطبقة رقيقة من المركب على كامل المنطقة المصابة حسب تعليمات الطبيب.
- يمنع استعمال هذه المركبات في العيون أو من حولها أو في طيات الجلد.
- لا يمكن الحصول على هذه المركبات إلا بوصفة طبية.
- بعض هذه الكريمات قد تغير لون الجلد و الملابس و بعضها يكون له رائحة مميزة.

### 2. الكريمات و المراهم المضادة للجراثيم

- يمكن استعمال هذه الكريمات و المراهم لوحدها أو بالتوازي مع كريمات الكورتيزون.
- تدهن المنطقة المصابة بطبقة رقيقة، و يجب أن يدهن المركب أولاً في حال استعمال مستحضرات الكورتيزون في نفس الوقت.
- تذكر ان تنتظر 10 – 15 دقيقة قبل دهن الكريم الثاني/التالي على المنطقة المصابة
- عدد من هذه المركبات يمكن شراؤها بوصفة و بعضها من دون وصفة.

### 3. الاستحمام بـ "برمنجانات بوتاسيوم" له مفعول مطهر و قاتل للبكتيريا، ينظف الجلد و يخفف الألم.

### 4. الكريستال/البلور البنفسجي 0.5 % المخصص للدهن بالفرشاة – يقتل البكتيريا و الفطريات و يعقم/يطهر الجلد.

## KALIUMPERMANGANATBAD / حمام الـ"برمنجانات بوتاسيوم"

(يسمى باختصار KP-bad)

- "برمنجانات بوتاسيوم 3%" (محلول) هو مركب لا يحتاج إلى وصفة طبية.
  - يستعمل حمام الـ برمنجانات بوتاسيوم" في حالات الطفح الذي تنزل منه سوائل.
  - يعمل على قتل الجراثيم و هو مضاد للروائح الكريهة.
  - إذا كنت تشك بان الطفح أصبح ملتهبا يمكنك في هذه الحالة الاستحمام بـ "برمنجانات بوتاسيوم"
  - عادة مرة واحدة في اليوم لمدة 5 – 7 أيام إلى أن تتم السيطرة على الالتهابات.
- استعمل محلول "برمنجانات بوتاسيوم 3%" و اخلطه بالماء إلى أن يصبح لون الماء بلون الشراب الأحمر (تقريبا بمقدار كوب من الحليب لمغس ماء كامل). في حال حدوث تهيج في الجلد، جرب أن تستعمل خليطا أقل تركيزا.
- ينظف و يداوي الجلد.
- أغسل جسمك (النصف السفلي على الأقل) قبل الاستحمام.
- يجب أن لا يكون الماء شديد السخونة (قد يسبب حكة).
- ابق في المغس لمدة 10 دقائق تقريبا.
- دغ جسمك يجف من تلقاء نفسه (في هواء المنزل) أو بواسطة ترتيب المنشفة بكثير من النعومة.
- يغير محلول "برمنجانات بوتاسيوم" لون الجلد، الأظافر و مغس الحمام بشكل مؤقت.
- لتجنب تغير لون الأظافر، ادهنهم بمادة الفازلين قبل الاستحمام أو استعمل مزيل طلاء الأظافر
- يجب أن يُنظف مغس الحمام بمسحوق منظف مباشرة بعد الاستعمال.
- الاستعمال لفترة طويلة يؤدي إلى جفاف الجلد.
- يمكن الحصول على محلول "برمنجانات بوتاسيوم" من دون وصفة طبييب.

## KRYSTALLFIOLETT OPPLØSNING / محلول "البلور

### "البنفسجي"

- إنها مادة ملونة قاتلة للبكتيريا تمنع الجلد من الإصابة بالالتهابات والفطريات.
- يمكن الحصول على المحلول بقوة 0.5% من الصيدليات من دون وصفة .
  - يستعمل من دون تخفيف.
  - يدهن بعيدان قطن الأذن على الطفح الذي ينزل منه السائل. كل عود قطن يستعمل مرة واحدة فقط.
  - لا تستعمل البلور البنفسجي على الأغشية المخاطية أو على الجروح المفتوحة.
  - يمكن ان يكون موجعا فور دهنه.
  - يؤدي إلى جفاف الجلد.
  - قد يكون من الضروري أن يدهن الجلد بأنواع أخرى من الكريما بعد ان يكون المحلول الأزرق اللون قد جف

إذا كنت غير متأكد من أن الجلد بصدد أن يصاب بالالتهابات يمكنك من دون خوف استعمال "البلور البنفسجي". من دهنة واحدة إلى دهنتين في اليوم بعيدان قطن الأذن. طالما إن اللون أزرق هذا يعني إن المركب لا يزال يعطي مفعولا.

## السباحة في المسبح / BADING I BASSENG

- غالبا ما تتفاقم الاكزيما التأتبية بعد البقاء مدة في المسبح.
- تهيج مادة الكلور الجلد و تجعله جافا.
- إضافة مادة الكلور إلى الماء تجعل الجلد يفقد طبقة الدهن الواقية.
- إذا اخذ المرء عددا من الاحتياطات عندها لا يكون ثمة حاجة إلى منع الأطفال المصابين بالاكزيما من النزول إلى المسبح. مهم أن يقوم الأطفال، بأكبر قدر ممكن، بالمشاركة في النشاطات مع غيرهم الأطفال. لا تجعل طفلك يبدو وكأنه مختلف أو متميز عن الآخرين. في نفس الوقت لا يُنصح بأن يقوم الطفل المصاب بالاكزيما باحتراف السباحة.

### قواعد أخذ الحيطه

- يجب على الأطفال المصابين بالاكزيما الملتهبة عدم النزول إلى المسبح.
- تكلم مع المسؤولين عن المسبح لمعرفة ما إذا كانت كمية الكلور المضافة صحيحة أم لا.
- ادهن الجسم بكريم مطري غني بالمواد الدهنية قبل السباحة بـ 10 دقائق تقريبا، أو قبل مغادرة البيت الى المسبح
- لا تبقى في المسبح لوقت طويل و بصورة غير ضرورية.
- اغتسل جيدا بماء معتدل الحرارة بعد السباحة. تجنب استعمال الصابون. استعمل زيت الاستحمام. نشف الجسم بالتريبت.
- ادهن مناطق الاكزيما بمستحضر الكورتيزون، و يفضل أن يتم ذلك قبل أن يجف الجلد.
- يستحسن الانتظار 15 دقيقة تقريبا قبل دهن الجسم بالكريم المطري.
- إذا اتبعت هذه الاحتياطات تكون قد فعلت الكثير لتخفيف المضايقات الناتجة عن السباحة في الماء المضاف إليه الكلور.

## العلاج بالقار / TJÆREBEHANDLING

- تستعمل مادة القار في بعض الأحيان لمعالجة الاكزيما التأتبية و عدد من أمراض الجلد الأخرى.
- خاصة في الأماكن التي يكون فيها الجلد سميكاً مثل المعصمين و الكاحلين.
- نستعمل عادة ما يسمى معجون القار الفحم حجري (Steinkulltjærepasta) بقوة 2% و التي يمكن الحصول عليه من الصيدلية على أساس وصفة طبيب. يعمل القار على تخفيف الحكة والالتهاب.
- في حالات الاكزيما التأتبية يستعمل القار غالباً مع غيره من مراهم الكورتيزون.
- عندها يدهن مرهم الكورتيزون أولاً، ثم ينتظر المرء 15 دقيقة قبل دهن مادة القار فوق الكورتيزون.
- يدهن القار بطبقة رقيقة على الجلد و بذلك جيداً في مسامات الجلد.
- يحصل ذلك عادة في المساء.
- يفضل استعمال غطاء/ضمادات فوق المنطقة المدهونة بالقار لأنه يغيّر ألوان الأقمشة (يتترك بقعا على الأقمشة).
- مهم أن تزال كل بقايا القار عن الجلد في اليوم التالي قبل الخضوع مثلاً للعلاج بالأشعة/الضوء او بأشعة الشمس، لأن القار عادة يزيد من الحساسية ضد النور/الضوء.
- يمكن إزالة القار بسهولة بواسطة زيت الفستق.
- في بعض الحالات يمكن لعلاج القار أن يهيج الجلد، عندها يجب وقف العلاج.

## RISIKOYRKER / الأعمال و الوظائف المحفوفة بالمخاطر

- يتخلص معظم الأطفال من مرض الاكزيما عندما يبلغون سن المراهقة.
- على الرغم من اختفاء الطفح الجلدي، لكن هذا الحدث (الشاب/الشابة) لا يزال يحمل نفس نوع الجلد عندما كان مصابا بالاكزيما التأتبية.
- فالمهن التي تسبب تهيجا كبيرا للجلد يمكن أن تؤدي إلى عودة مرض الاكزيما من جديد- خاصة في الأماكن الأكثر عرض للتهيج مثل اليدين.
- فألاهم هو تحاشي المهن التي تتطلب الاتصال بـ أو ملامسة السوائل و الغبار و الغازات و المواد الكيماوية.

### المهم في هذه الحالة أن يتطلع الشخص إلى الفرص و ليس إلى القيود!

- ينبغي على أهل الطفل المصاب بالاكزيما التأتبية إدراك أهمية اختيار المهنة الصحيحة عندما يكون الطفل في سن مبكر. عليهم أيضا أن يتذكروا ذلك خلال فترة المراهقة، قبل أن يقدم هذا الشاب/الشابة على اتخاذ القرارات و تحمل عواقب هذه الخيارات بأنفسهم.

### أشياء مسينة للجلد المصاب بالاكزيما التأتبية

- الصابون، الماء، مواد التنظيف، المواد الكيماوية، شعر الحيوانات، الصوف، الغبار، اللحم، السمك، الفواكه، الخضار، الزهور، الهواء المليء بالدخان، و حمامات البخار.

### المهن والوظائف غير المناسبة

- طبيب جراح، طبيب أسنان، طبيب بيطري، مهنة التمريض، مساعد/مساعدة ممرض، عمال العناية بالآخرين، المساعد المنزلي، موظف تنظيفات، نادل، طبّاح، مساعد طبّاح، خباز، حلاق، ميكانيكي، بناء، منسق زهور، بستاني و فلاح.

## RETTIGHETER I FORBINDELSE MED KRONISK SYKE الحقوق / BARN في حالات الأمراض المزمنة عند الأطفال

### إعانات مالية للرعاية (OMSORGSPENGER)

- قانون الضمان المادة 5-9 و 9-9
- الغياب عن العمل بسبب مرض الأطفال أو مرض الشخص الذي يعتني بهم
- حتى نهاية العام الذي يبلغ فيه الطفل 12 سنة
- الأطفال المصابون بأمراض مزمنة: حتى سن 18 (على أساس تقديم طلب)

عدد الأيام التي تدفع فيها الإعانات المالية للرعاية : قانون الضمان المادة 6-9

- لغاية 10 أيام خلال سنة ضريبية واحدة لكل موظف/ عامل
- 3 أطفال أو أكثر: لغاية 15 يوما من أيام الرعاية المدفوعة
- شخص يتحمل مسؤولية الرعاية لوحده: 20 و 30 يوما مدفوعين على التوالي
- الطفل المصاب بمرض مزمن مع خطر أكبر للغياب عن العمل
- لغاية 20 يوما مدفوعين، للشخص الوحيد: 40 يوما مدفوعين.

### إعانات العناية الصحية (Pleiepenger)

- قانون الضمان المادة 10-9
- العناية بالأطفال تحت سن 12
- الطفل المصاب بمرض مزمن: 18 سنة
- إدخال إلى مؤسسة طبية – أو إدخال إلى مستشفى عند الحاجة للمراقبة و تأمين العناية الطبية بشكل متواصل
- تحسب من اليوم الـ 8 أو ما بعده اعتبارا من تاريخ إدخال المريض إلى المستشفى.

### إعانات التعليم

- لأهالي الأطفال الذين يعانون من أمراض طويلة الأمد/مزمنة
- عند الذهاب إلى دورات تدريبية لتعلم كيفية معالجة الطفل. أيضا عند المشاركة في الدورات المخصصة للأهل.
- حد العمر الأقصى 18 سنة
- لا يوجد سقف/قيود لعدد الأيام
- استمارة " Legeerklæring med krav om opplæringspenger " (عنوان الاستمارة: "تقرير الطبيب مع طلب للحصول على إعانات التعليم")

## الإعانة المالية الأساسية

- قانون الضمان الفصل 6
- يجب أن تغطي المصاريف الإضافية الضرورية في حالات المرض (بشكل كامل أو جزئي)
- يجب أن تزيد المصاريف الجارية عن مبلغ حدد – على الأقل 6540 لسنة 2003.
- 545 كرونا في الشهر (لسنة 2003) – 6 تعريفات متفرقة

### الشروط:

- مرض مزمن، إصابة أو عاهة دائمة
- يُعطى عدد معين من المصاريف فقط:
  - تشغيل الأجهزة الطبية/وسائل المساعدة
  - النقل/المواصلات
  - تغطية مصاريف كلب العميان
  - لتغطية مصاريف هاتف الرسائل المكتوبة و في حالات خاصة لتغطية نفقات الهاتف العادي
  - لتغطية نفقات الأعضاء الاصطناعية، الضمادات و ما شابه
  - تغطية مصاريف التغذية الإضافية الناتجة عن إتباع نظام غذائي معين
  - تمزق الملابس و أعطية الفراش (الملاءات)
- يتصل الأهل شخصياً بمكتب الضمان (Trygdekontoret) للحصول على استمارة الطلب.

### بدل خدمات طبية و صحية

- قانون الضمان الفصل 6
- الشروط:
  - مرض مزمن، إصابة أو عاهة دائمة
  - الحاجة لعناية طبية/صحية خاصة
  - لتغطية مصاريف الخدمات الطبية الخاصة
- حجم و كبر الحاجة إلى المساعدة و الخدمات الطبية يحددان حق الحصول على بدل الخدمات الطبية و الصحية.
- يجب أن تكون هناك علاقة بين المعاناة و الحاجة إلى الخدمات الصحية الضرورية.
- يتوجب على الأهل الاتصال بمكتب الضمان للحصول على استمارة الطلب.

### المادة 22-5 بخصوص: الإعانات المالية لأغراض خاصة

- قانون الضمان الوطني المادة 22-5
- تغطية مصاريف الخدمات الطبية التي لا يغطيها مكتب الضمان الوطني أو القوانين الأخرى
- تشمل فقط على المصاريف التي تزيد عن 1500 كرونا في السنة الواحدة (حسب تعرفه 2004)
- 90% من المصاريف فوق 1500 كرونا قد يقدم مكتب الضمان على تغطيتها
- أمراض الجلد:
  - دعم لتغطية ثمن المراهم، الكريمات و الزيوت التي تعتبر مستحضرات طبية تستعمل في علاج عدد من أمراض الجلد المزمنة و الخطيرة والمصحوبة بجفاف الجلد.
  - يجب أن يؤكد على استعمالها طبيب الجلد المختص عند البدء بالعلاج ويجدد التأكيد كل 3 سنوات.
  - الأدوية و المستحضرات الطبية التي ينص قانون الضمان الوطني في المادة 14-5 على إلزامية تغطية نفقتها – يجب إبراز فاتورة من الصيدلية.
  - يجب ان تحتوي الفاتورة على اسم المريض، اسم الدواء أو المستحضر، السعر، تاريخ الشراء، ختم الصيدلية و اسم الطبيب الذي أعطى الوصفة.
  - يجب ان يقوم الطبيب مرة واحدة كل سنة بتحديد الكمية الضرورية لكل دواء أو مستحضر.

### بطاقة تسجيل إيصالات الاستشفاء (المعاينات و الأدوية) / بطاقة الاستشفاء المجاني

- قانون الضمان الوطني المادة 5
- سقف المصاريف الذاتية للاستشفاء 1550 كرون = بطاقة استشفاء مجاني (سنة 2004)
- واحد من الأهل مع طفل واحد تحت سن 16 لديهما سقف مشترك لمصاريف الاستشفاء الذاتية
- المصاريف الذاتية التي يمكن تسجيلها على بطاقة تسجيل إيصالات الاستشفاء:
- أجرة الطبيب / المعالج النفسي
- الأدوية المهمة و المعدات الطبية
- مصاريف النقل
- الفحوص و العلاجات بالأشعة
- التحاليل المخبرية

### الحسومات الضريبية الخاصة

- المصاريف الإضافية الباهظة بسبب الأمراض المزمنة.
- مصاريف أكثر من 6120 كرون في السنة (تعرفه سنة 2003) – 2/3 من حسومات 6 أشهر كاملة .
- يجب أن تكون المصاريف موثقة.
- يرفق تصريح الضريبة الشخصي بتقرير من الطبيب مع كشف شامل للمصاريف.

### برامج المساعدات الرسمي

- المساعدة المنزلية
- ربة المنزل البديلة
- المساعدة التخفيفية / مكتب الشؤون الاجتماعية
- المستوصفات

### الرحلات و السفرات العلاجية

- إقامة لمدة 4 أسابيع في Den Norske Skole (المدرسة النرويجية) في جزر الكناري
- آخر موعد لتقديم الطلبات هو 21 أيار (مايو) للرحلات بين شهر أغسطس و ديسمبر، و في شهر نوفمبر (11) للرحلات من شهر فبراير حتى مايو.
- لا يدفع الطفل شيئاً
- مرافق 1 (يدفع رسماً شخصياً قدره 2800 كرون (لسنة 2003) و من المستحيل اصطحاب أفراد آخرين من العائلة.
- 14 يوماً بدل تعليم و 14 يوماً (10 أيام) بدل عناية
- للاستعلام: الاتصال بـ Behandlingsreiser Voksentoppen، رقم هاتف 22136500
- يرسل الأهل بأنفسهم الطلب الذي يتضمن معلومات من الطبيب المعالج

## عناوين مفيدة / NYTTIGE ADRESSER

بالإضافة إلى قسم أمراض الجلد في المستشفى و اختصاصي الأمراض الجلدية ثمة مؤسسات لديها موظفون ذوو اختصاصات في مجال الأطفال المصابين بالاكزيما التأتبية، و الأوضاع العائلية و تنظيمها والتعليم والإرشاد.

### مركز "فوكسن توبين" لأمراض الربو و الحساسية والاكزيما

Voksentoppen Senter for astma, allergi og eksem

هذا المركز عبارة عن مستشفى متخصص تغطي خدماته كل الوطن ويستقبل الأطفال المصابين بالربو و الأمراض الصدرية الأخرى و الحساسية / التحسس و الاكزيما.

من أهداف هذا المركز تحفيز و تهيئة الأجواء للأطفال والأحداث حتى يعملوا بشكل طبيعي قدر المستطاع في بيئتهم و بيوتهم. يقع هذا المستشفى في منطقة Nordmarka في أوسلو. يستوعب 16 مريضا مع أهاليهم أو ربما مع أخوانهم. يقدم المركز للأطفال فحوصات و تقييمات طبية تشمل مجالات عدة ويتألف طاقم عمله من أطباء، ممرضات/ممرضين، مساعدي/مساعداات تمرريض، مساعدات/مساعدي تمرريض للأطفال، معالجين فيزيائيين، مدرسين متخصصين، خبير تغذية، عامل اجتماعي متخصص و معالج نفسي. علاوة على ذلك هناك مطبخ متخصص في التغذية السليمة حيث يحمل الطاقم العامل فيه كفاءات متخصصة في هذا المجال.

العنوان: Ullveien 14، Oslo 0394، هاتف: 22141990

### منظمات المرضى

#### NAAF اختصار لجمعية مرضى الربو و الحساسية في النرويج / Norges Astma- og AllergiForbund

هذه جمعية تهتم بشؤون جميع مرضى الربو و الحساسية أو الاكزيما. تملك هذه الجمعية Geilomo Barnesykehus (مستشفى غابيلومو للأطفال) و Det Norske Helsesenter (مركز الصحة النرويجي) في جزر الكناري. يصدر عنها مجلة Astma Allergi (مجلة الربو و الحساسية) توزع على الأعضاء المشتركين، المجلة العلمية Allergi i praksis (الحساسية في التطبيق) و غيرها من المنشورات و كتيبات المعلومات المتخصصة. تنظم عددا من النشاطات بالتعاون مع أعضائها و لهم.

العنوان: Hegdehaugsveien 31، Oslo 0352. هاتف 22933730. فاكس 22933750.

عنوان الموقع الإلكتروني: [www.naaf@naaf.no](mailto:www.naaf@naaf.no)

#### Norsk Psoriasisforbund / الجمعية النرويجية لمرضى الصدفية

إنها جمعية تغطي خدماتها كل الوطن و تهتم بشؤون الأشخاص المصابين بالصدفية و الالتهاب الفقاري المفصلي المصاحب لمرض الصدفية و غيرها من الأمراض الجلدية. الـ PSO هو القسم الذي يهتم بشؤون الأحداث/المراهقين في الجمعية.

العنوان: Etterstad، P.b 6547، Oslo 0606. هاتف: 23376240. فاكس 22721659.

عنوان الموقع الإلكتروني: [www.psoriasis.no](http://www.psoriasis.no)

**TUBIFAST** هو نوع من الضمادات الفظنية التي غالبا ما تستعمل للأطفال المصابين بالاكزيما التأتبية. يمكن شراؤها

في الصيدليات، أو مباشرة من الشركة الموزعة ECOMED.

هاتف: 67580240 فاكس: 67125740

عنوان الموقع الإلكتروني: [www.logistik@ecomед.no](mailto:www.logistik@ecomед.no)

## ANBEFALT LITTERATUR / المراجع و الكتب التي ينصح بها

1997 ،Forlaget Sykepleien ،Atopisk Eksem i barnealderen :**Kirsti Bryne Rykkje**

2002 ،Gyldendal Norsk Forlag AS ،Atopisk Eksem :**Ole Fyrand**

Cappelen Forlag ،Allergiske barn :**Kjell Aas**

Helse Bergen – قسم صحة منطقة برغن – الإنسان هو محور اهتمامنا  
مستشفى هاوكلاند الجامعي

قسم الأمراض الجلدية

[www.helse-bergen.no](http://www.helse-bergen.no)

**Oversatt på oppdrag av St. Olavs Hospital  
Hudavdelingen**