

# کنترول التهاب روی جلدی (درماتیتس اتوپیک)

## کنتروله‌های محیطی

نحوه مدیریت کردن مواردیکه ممکن است روی جلد طفل تان در وقت ابتلاء به التهاب روی جلدی (درماتیتس اتوپیک) تأثیر بگذارد.

اگر طفل تان به التهاب روی جلدی (درماتیتس اتوپیک) مبتلاء است، احتمال ایجاد عکس‌العمل‌های جلدی به محرک‌ها و چیزهاییکه باعث الرجی میشود (الرجنها) در او نسبت به اطفال دیگر بیشتر است. به همین دلیل، باید از تماس گرفتن طفل تان با آنها اجتناب شود یا حداقل آنرا مدیریت کنید. بعضی اوقات به محرک‌ها و الرجنها مواجه‌های محیطی گفته میشود.

ممکن است طفل تان برای کنترول درماتیتس ضرورت به انجام همه این کارها نداشته باشد. مواردی را امتحان کنید که آسان هستند یا بیشتر از همه مفید به نظر میرسد. هدف اصلی دوری از چیزهایی می باشد که خارش را وخیم تر میکند.

اگر التهاب روی جلدی (درماتیتس اتوپیک) طفل تان خفیف یا متوسط باشد، ضرورت به تست‌های جلد یا خون برای بررسی الرجی نمیباشد. مثبت بودن تست‌های الرجی لزوماً به این معنی نیست که خوردن این غذاها باعث وخیم تر شدن اکزماي طفل تان میشود. از خوردن غذاهایی که به وضوح باعث عکس‌العمل در طفل تان میشود، اجتناب کنید. به دنبال غذاهایی باشید که به نظر میرسد باعث تشدید مشکل جلدی یا مشکلات دیگر میشود. اگر در سابق با بعضی از غذاها مشکلاتی داشته‌اند که باعث مشکلات جدی چون پندیدن لب یا مشکلات تنفسی میشود، باید همیشه یک EpiPen داشته باشید تا برای عکس‌العمل‌ها آماده باشید.

شایع‌ترین الرجیهای غذایی که باید مراقب آنها باشید عبارتند از تخم مرغ، شیر گاو، سویا، چهار مغز، ماهی یا صدف، و گندم.

ممکن است بادنجان رومی و میوه‌های ستروس برای جلد تحریک‌کننده باشد. در صورت تماس اینها جلد طفل تان، آنرا به آرامی با آب بشویید. قرار دادن مانعی مانند Vaseline (واسیلین) روی صورت طفل تان قبل از غذا خوردن میتواند مفید باشد. این کار باعث میشود که غذاهای تحریک‌کننده خیلی با جلد تماس نداشته باشد.

## درجه حرارت و رطوبت

کنترول درجه حرارت اتاقهایی که طفل تان در آنجا وقت میگذرانند، بسیار مهم است. این مکانها باید سرد نگه داشته شود. گرمای خیلی زیاد باعث تعریق طفل تان میشود و این میتواند خارش را وخیم تر کند. همچنان به همین خاطر است که باید از پوشاندن البسه خیلی گرم یا چند لایه به نوزاد یا طفل تان اجتناب کنید.

در صورت امکان رطوبت را بالا تر از 40 فیصد نگه دارید. این کار به جلد کمک میکند تا مرطوب بماند و بیشتر خشک نشود. در هوای سرد و در زمستان که داخل خانه بسیار خشک است، از یک آله بخار ساز سرد استفاده کنید. 24 ساعت شبانه روز آله بخار ساز را در اتاق خواب طفل تان روشن کنید و آنجا را تا جاییکه مناسب است، سرد نگه دارید.

اگر طفل تان آسم دارد، مراقب علائم آسم باشید. ممکن است آله بخار ساز آنرا وخیم تر کند.

آله بخار ساز را حتماً بطور منظم پاک کنید.



### خدمات ترجمانی رایگان

- در شفاخانه، از نرس طفل ان سوال کنید.
- از خارج از شفاخانه، با
- لین تلفون رایگان ترجمان فامیلی به نمبر 1527-583-866-1 تماس بگیرید. نام یا نمبر داخلی مورد ضرورت خود را به ترجمان بگویید.

### برای معلومات بیشتر

- درمتالوجی
- 206-987-2158
- با ارائه دهنده خدمات صحی فرزندان به تماس شوید
- seattlechildrens.org

## گرد و خاک و آلوده گی

تلاش کنید خانه را تا حد امکان عاری از گرد و خاک نگه دارید. فیلترهای مخصوص برای سیستمهای گرما و ایر کندیشنر ممکن است مفید باشد، اما آنها خیلی گران هستند. کف زمین فرش نشده را پاک نگه دارید و فرشها را با جاروب برقی جاروب کنید. اگر میتوانید، وقتی طفل تان خانه نیست خانه را نظافت کنید. از استفاده از فرش، کمپل، پرده و البسه پشمی اجتناب کنید.

سایر انواع آلوده گی هوا که طفل تان باید در صورت امکان از آنها اجتناب کند، عبارتند از:

- دود سیگرت، بشمول دود روی لباس ناشی از سیگرت کشیدن در بیرون از خانه
- کنه های گرد و خاک خانگی
- شوره جلد حیوانات (فلسهای جلدی که از حیوانات اهلی میریزد)
- درختان (گرده درختان میتواند تحریک کننده باشد)
- رنگها
- جلاها
- مواد کیمیاوی مانند حشره کشها
- خوشبو کننده های هوا مانند Febreze، عود یا محصولات دیگر با رایحه قوی

## چیزهای دیگری که میتوانند جلد طفل تان را تحریک کند

- از طفل تان بخواهید از استفاده از عطر، اسپریهای ضد بو یا حمام حیابدار اجتناب کند.
- ممکن است کلورین موجود در حوض آبیازی تحریک کننده باشد. معمولاً آب بازی کردن مشکلی ندارد، اما طفل تان باید فوراً بعد از آبیازی حمام کند و بعد از آن مرطوب کننده بزند.
- در وقت شستن البسه طفل تان، از نرم کننده استفاده نکنید. از محصولات لباسشویی بدون عطر مانند All Free Clear یا Tide Free and Gentle استفاده کنید.
- هیچیکدام از افراد مبتلاء به التهاب روی جلدی(درماتیتس اتوپیک) نباید کسی را که تبخال، هرپس یا هر قسم «آبله تبخالی» دارد، ببوسد، بغل کند یا حتی لمس کند. ویروس آبله تبخالی یا هرپس میتواند سریعاً در بدن افراد مبتلاء به التهاب روی جلدی(درماتیتس اتوپیک) پخش شود.

# Controlling Atopic Dermatitis

## Environmental controls

---

**How to manage the things that may affect your child's skin when they have atopic dermatitis.**

---

If your child has atopic dermatitis, they are more likely than other children to have skin reactions to irritants and to things that cause allergies (allergens). For that reason, it is important to avoid or at least to manage your child's contact with them. Irritants and allergens are sometimes called environmental exposures.

Your child might not need to do all of these things to control dermatitis. Try the ones that are easy or seem to help the most. The main goal is to stay away from things that make itching worse.

If their atopic dermatitis is mild or moderate, then your child does not need to get skin or blood tests for allergies. Positive allergy tests do not necessarily mean that eating these foods makes your child's eczema worse. Avoid foods that clearly cause your child to have a reaction. Look for the foods that seem to cause skin flares or other problems. If there have been problems with foods in the past that cause serious problems, like lip swelling or breathing problems, it is important to prepare for reactions by having an EpiPen ready all the time.

The most common food allergies to watch for are eggs, cow's milk, soy, nuts, fish or shellfish, and wheat.

Tomatoes and citrus fruits may be irritating to the skin. If these get on your child's skin, wash gently with water. It can help to put a barrier like Vaseline on your child's face before they eat. This makes it so that irritating foods do not have as much contact with the skin.

---

## Temperature and humidity

It is important to control the temperature in the rooms where your child spends time. It should be kept on the cool side. Overheating causes your child to sweat, and that can make the itching worse. This is also why you should avoid dressing your baby or child in clothes that are too hot or in too many layers.

Keep the humidity above 40% where possible. This helps the skin to stay moist and not to dry out more. During the cold weather and in the winter, when it is very dry inside the house, use a cool mist humidifier. Run the humidifier in your child's bedroom 24 hours a day and keep it as cool as is comfortable.

If your child has asthma, watch for asthma symptoms. The humidifier may make it worse.

Remember to clean the humidifier frequently.

1 of 2

---

### To Learn More

- Dermatology  
206-987-2158
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

### Dust and pollution

Try to keep the house as dust-free as possible. Special filters for heating and air conditioning systems may help, but they are expensive. Keep bare floors clean and carpets vacuumed. If you can, clean the house when your child is not home. Avoid using wool carpets, blankets, drapes and clothes.

Other kinds of air pollution that your child should avoid whenever possible include:

- Cigarette smoke, including smoke on the clothes from smoking outside
- Household dust mites
- Animal dander (skin scales that pets shed)
- Trees (tree pollen can be irritating)
- Paints
- Varnishes
- Chemicals like insecticides
- Air fresheners like Febreze, incense or other strongly scented products

---

### Other things that could irritate your child's skin

- Have your child avoid perfumes, deodorant sprays or bubble bath.
- The chlorine in the pool may be irritating. It is usually OK to swim, but it is important for your child to shower right after swimming and then to put on moisturizer.
- Avoid using fabric softeners when washing your child's clothes. Use unscented laundry products such as All Free Clear or Tide Free and Gentle.
- No one with atopic dermatitis should kiss, hold or even touch anyone with fever blisters, herpes or any kind of "cold sores." The cold sore virus, or herpes, can quickly spread over the body of someone with atopic dermatitis.