

Kiểm Soát Bệnh Viêm Da Cơ Địa

Quản lý môi trường

Cách kiểm soát những yếu tố có thể tác động đến chứng viêm da cơ địa của con quý vị.

Nếu con quý vị bị viêm da cơ địa, nguy cơ bị phản ứng ngoài da đối với các chất kích thích và tác nhân gây dị ứng (còn được gọi là dị ứng nguyên) của cháu sẽ cao hơn so với trẻ em khác. Vì thế, một điều rất quan trọng là cần tránh hẳn, hoặc ít nhất kiểm soát số lần con quý vị tiếp xúc với những thứ này. Các chất kích thích và dị ứng nguyên đôi khi được gọi là chất tiếp xúc ở môi trường.

Có thể con quý vị không cần thực hiện tất cả những điều đề nghị dưới đây để kiểm soát tốt bệnh viêm da của cháu. Hãy thử những khuyến nghị mà quý vị cho là dễ nhất hoặc sẽ có ích nhất. Mục đích chính là giúp con quý vị tránh những thứ khiến cho cháu bị ngứa nhiều hơn.

Nếu con quý vị chỉ bị viêm da cơ địa ở mức nhẹ đến trung bình thì không cần đến xét nghiệm da hay máu để tìm các tác nhân gây dị ứng. Có kết quả xét nghiệm dương tính đối với một loại thực phẩm nào đó không nhất thiết có nghĩa là ăn thực phẩm đó sẽ làm cho bệnh chàm của con quý vị trở nên nặng hơn. Nhưng hãy tránh bất cứ thực phẩm nào rõ ràng khiến cho cháu bị phản ứng. Để ý đến các thực phẩm đường như gây phát ban hoặc các vấn đề khác. Nếu con quý vị đã từng gặp vấn đề trầm trọng, thí dụ như bị sưng môi hay khó thở khi dùng một số thực phẩm nào đó thì nên luôn sẵn sàng ứng phó ngay bằng cách luôn mang theo mình một ống chích thuốc hiệu EpiPen.

Hãy coi chừng các thực phẩm thường gây dị ứng nhất, là trứng, sữa bò, đậu hũ, quả hạch, cá hay các loài động vật có vỏ, và lúa mì.

Cà chua và hoa quả có axit xitric (cam, chanh, quýt, v.v...) có thể gây khó chịu ở da. Nếu da của con quý vị bị dính những loại này, hãy rửa nhẹ bằng nước không. Một việc làm hữu ích khác là bôi một lớp bảo vệ, bằng mỡ Vaseline chẳng hạn, lên mặt của con quý vị trước khi ăn cơm. Bằng cách này da của con quý vị được bảo vệ không bị tiếp xúc nhiều với các thực phẩm gây khó chịu.

Nhiệt độ và độ ẩm

Một điều rất quan trọng là cần kiểm soát nhiệt độ ở những phòng mà con quý vị thường sinh hoạt. Nên điều chỉnh nhiệt độ cho hơi mát. Nhiệt độ quá nóng sẽ làm cho con quý vị toát mồ hôi, và nước mồ hôi có thể gây ngứa nhiều hơn. Cũng vì lý do này, quý vị cần tránh mặc quần áo quá nóng hay quá nhiều vào cho con sơ sinh hay con nhỏ của mình.

Nếu có thể thì nên giữ độ ẩm trên 40%. Điều này giúp cho da giữ ẩm và tránh bị khô. Khi trời trở lạnh và suốt mùa đông, khi không khí ở trong nhà thường rất khô, thì nên dùng máy phun sương để tạo ẩm. Cho máy tạo ẩm chạy 24/24 ở trong phòng ngủ của con quý vị, và điều chỉnh nhiệt độ ở đó xuống mức mát và dễ chịu nhất với cháu.

Nếu con quý vị mắc bệnh suyễn thì để ý xem cháu có bị phát triệu chứng của bệnh này hay không. Máy tạo ẩm có thể làm cho bệnh suyễn trở nên nặng hơn.

Nhớ phải thường xuyên làm vệ sinh máy tạo ẩm.

Để Biết Thêm Thông Tin

- Khoa Da Liễu
206-987-2158
- Hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị
- seattlechildrens.org

Dịch Vụ Thông Dịch Miễn Phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của con quý vị.
- Nếu ở ngoài, hãy gọi miễn phí Đường Dây Thông Dịch Dành Cho Gia Đình (Family Interpreting Line) 1-866-583-1527. Bảo cho thông dịch viên biết tên hay số máy nhánh của người quý vị cần gặp.

Bụi và chất ô nhiễm

Cố gắng giữ cho trong nhà càng ít bụi càng tốt. Lắp bộ lọc đặc biệt vào hệ thống sưởi ấm và điều hòa có thể hữu ích nhưng mua cũng tốn tiền. Những sàn trong nhà không trải thảm phải được lau sạch sẽ, và có trải thảm phải được hút bụi thường xuyên. Nếu có thể, hãy dọn nhà khi con quý vị đi vắng. Tránh dùng thảm, chăn, màn và quần áo làm bằng len.

Các thứ khác làm ô nhiễm không khí và nên tránh mỗi khi có thể bao gồm:

- Khói thuốc lá, bao gồm khói bám vào quần áo khi hút thuốc ngoài trời.
- Mạt bụi trong nhà
- Vảy da (lột ra từ các thú nuôi trong nhà)
- Cây cỏ (phấn từ cây có thể gây khó chịu)
- Nước sơn
- Nước véc-ni
- Các hóa chất, thí dụ như thuốc trừ sâu
- Các sản phẩm tạo hương thơm trong phòng như Febreze, nhang hoặc các sản phẩm khác có mùi hương mạnh

Các thứ khác có thể kích thích da của con quý vị

- Cho con quý vị tránh xa nước hoa, thuốc xịt khử mùi và xà bông sủi bọt (bubble bath).
- Chất clo trong nước hồ bơi cũng có thể gây khó chịu cho cháu. Thường thì con quý vị đi bơi cũng được, nhưng điều quan trọng là phải tắm bằng vòi hoa sen ngay sau khi bơi xong và sau đó thoa kem dưỡng ẩm.
- Tránh dùng các sản phẩm làm mềm quần áo khi giặt đồ cho con. Luôn dùng loại nước giặt không có hương thơm, thí dụ như All Free Clear hay Tide Free and Gentle.
- Những người bị viêm da cơ địa tuyệt đối không được ôm hôn, thậm chí không được chạm đến bất cứ người nào bị giộp môi, hecpet môi hay bất cứ dạng "lở miệng" nào. Vi rút gây lở miệng mang tên là herpes và có thể nhanh chóng lây lan trên khắp cơ thể người bị viêm da cơ địa.

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

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.