



Biết bệnh eczema (chàm bội nhiễm) của con quý vị

Tập hướng dẫn về việc hiểu bệnh eczema của con quý vị

Được viết bởi Emma King, Dr George Varigos, Dr David Orchard, Dr John Su, Liz Leins, Leigh Fitzsimons, Robyn Kennedy, Danielle Paea và Khoa Da liễu của Royal Children's Hospital.

Chúng tôi chân thành cảm ơn các em và phụ huynh của các em đã tham gia và dành thời gian giúp đỡ trong việc xuất bản tập sách này, và cảm ơn sự chăm sóc tuyệt vời mà các y tá và bác sĩ đã dành cho các bệnh nhân eczema được Royal Children's Hospital chăm sóc.



Tập sách này được ra mắt là nhờ sự hỗ trợ hào phóng của nhà sản xuất Ego Pharmaceuticals của các sản phẩm Ego.

Được thiết kế bởi Trung tâm Tài nguyên Giáo dục của Royal Children's Hospital.

Mục lục

Eczema.....	04
Nhiệt và quần áo.....	06
Tình trạng khô và da	10
Cảm giác kim châm và da.....	13
Dị ứng và eczema	14
Tôi có thể chủng ngừa cho con tôi được không?	16
Nhiễm trùng và eczema	17
Các biện pháp điều trị eczema.....	19
Các câu hỏi.....	28

Eczema

Eczema là gì?

Eczema là một bệnh trạng thường gặp của da, ảnh hưởng đến khoảng ba mươi phần trăm trẻ em tại Úc. Nguyên nhân chính xác gây eczema là không được biết rõ. Tuy nhiên, nếu trong gia đình có có tiền sử bị eczema, suyễn hay dị ứng thời tiết, thì con quý vị dễ có khả năng hình thành một trong các bệnh trạng này. Điều không may là không có biện pháp nào chữa khỏi hẳn được eczema, mặc dù có nhiều cách để giữ cho eczema luôn được kiểm soát.

Đến năm hai tuổi, xấp xỉ năm mươi phần trăm trẻ em sẽ không còn bị khổ sở vì eczema và đến năm năm tuổi, tỉ lệ này là tám mươi lăm phần trăm.

Eczema là vết phát ban đỏ, nóng, khô và ngứa mà có thể ảnh hưởng đến một hoặc nhiều chỗ trên mặt và thân thể. Eczema có thể là nhẹ, trung bình hoặc

trầm trọng. Thường có các vết xước trên da do ngứa. Các chỗ này có thể trở nên bị nhiễm trùng bởi vi khuẩn và điều này có thể khiến eczema trở nên tồi tệ hơn.

Những gì khiến eczema trở nên tồi tệ hơn?

NHIỆT, KHÔ và CẢM GIÁC KIM CHÂM khiến eczema trở nên tồi tệ hơn. Điều quan trọng là quý vị biết về ba yếu tố này và loại bỏ chúng khỏi môi trường của con mình. Quý vị nên giữ cho con luôn được mát mẻ, không bị khô da và mặc quần áo cũng như dùng mền sợi bông (cotton) rộng rãi và nhẹ, mỏng.



A photograph of a child wearing a blue t-shirt, standing in front of a background of green plants and yellow flowers. The child's face is partially visible at the top of the frame.

Nhiệt và quần áo

Có nhiều thứ có thể khiến con quý vị bị nóng. Quần áo có thể khiến eczema trở nên tồi tệ hơn. Tốt nhất là cho con quý vị mặc một hoặc hai lớp quần áo mỏng, bằng sợi bông. Cởi bớt lớp quần áo ngoài để hợp với môi trường là cách dễ dàng và hiệu quả hơn so với cách thay đổi nhiệt độ môi trường và giúp con quý vị không bị nóng và ngứa. Nếu con quý vị đang tham gia các sinh hoạt thể chất, thì hãy cởi bớt một lớp quần áo trước khi tham gia để tránh bị quá nóng và gây ngứa, hoặc mặc một chiếc áo lót ướt dưới bộ quần áo đồng phục thể thao trước khi chơi. Hướng dẫn cả giáo viên của con quý vị về việc này.



Các chuyến đi bằng xe hơi

Đi lại bằng xe hơi có thể là một trải nghiệm không dễ chịu khi con quý vị bị eczema. Nhiệt tạo ra trong xe hơi có thể khiến trẻ trở nên nóng và ngứa. Các tấm che nắng mặt trời luôn hữu ích trong việc giảm nhiệt của xe hơi. Các thiết bị sưởi nên được sử dụng ở mức tối thiểu hoặc được tắt hẳn. Có thể sử dụng các thiết bị điều hòa không khí.

Điều quan trọng là cố gắng và đoán trước việc xảy ra tình trạng quá nóng và tránh mặc các loại quần áo có thể giữ nhiệt. Tránh các chuyến đi dài bằng xe hơi nếu có thể và mặc quần áo cho

con quý vị để cho chuyến đi bằng xe hơi, chứ không phải cho đích đến. Chỉ một chiếc áo lót ướt không thôi hoặc mặc một lớp quần áo khô có thể là hữu ích cho một chuyến đi dài bằng xe hơi, vào một ngày thời tiết ẩm.

Giờ ngủ

Trẻ thường bị ngứa nhiều hơn về đêm do chúng bị nóng dưới mền, phòng ngủ quá nóng hoặc do chúng ăn mặc quá ấm để đi ngủ. Nếu eczema không được kiểm soát, trẻ có thể bị khó ngủ và có thể bị thức giấc vài lần mỗi đêm. Lý tưởng nhất là trẻ bị eczema ngủ riêng trong giường của chúng để chúng không bị quá nóng. Bộ đồ ngủ mùa hè, khăn trải giường bằng vải bông mềm hoặc bằng lụa và nhiều nhất là một tấm mền bằng vải bông mỏng hoặc một túi ngủ loại nhẹ là những loại khăn trải giường thích hợp cho suốt quanh năm.

Lý tưởng nhất là trẻ bị eczema ngủ riêng trong giường của chúng để chúng không bị quá nóng.

Nhiệt

Lớp lót hay mền bằng len, miếng bảo vệ nệm bằng nhựa, mền điện, bình nước nóng, gối chườm nóng, túi hạt lúa mì hay mền dày không nên được sử dụng.

Thức giấc và gãi thường xuyên về đêm và mào trên khăn trải giường vào buổi sáng là những dấu hiệu cho biết là con quý vị sẽ cần được quấn một miếng băng ướt ngay trước khi đi ngủ. Có thể mặc đồ ngủ ra ngoài miếng băng ướt này. Có thể để miếng băng ướt trong suốt cả đêm nếu con quý vị đang ngủ. Nếu con quý vị thức giấc, hãy tháo bỏ miếng băng này nếu nó khô và thoa một lớp kem làm ẩm rồi mặc đồ ngủ và lại vào giường. Đối với trẻ lớn hơn, bác sĩ của quý vị có thể kê toa một loại thuốc chống dị ứng về đêm cho tới khi eczema và khuôn mẫu ngủ trở nên tốt hơn. Một số loại thuốc chống dị ứng có thể gây buồn ngủ, các thuốc này không nên được dùng thường lệ, hoặc dùng cho trẻ dưới hai tuổi.

Trường học

Ở trường học, con quý vị nên mặc từ một đến hai lớp vải bông mỏng. Áo chui cổ bằng len sẽ khiến chúng bị nóng và ngứa. Chúng nên cởi áo chui cổ của trường học ra khi chúng trong phòng học. Điều quan trọng là nói cho giáo viên của con quý vị biết về các yếu tố khiến eczema trở nên tồi tệ hơn. Đề nghị giáo viên không xếp con quý vị



ngồi cạnh thiết bị sưởi. Nếu ở trường, con quý vị bị ngứa, chúng nên thoa kem làm ẩm và đắp khăn mát, hoặc xịt nước qua bình xịt, lên chỗ bị ngứa. Giáo viên không nên quá chú ý đến việc này trước lớp. Tuy nhiên, họ nên ý thức về việc nhắc con quý vị dùng các biện pháp điều trị trong một nơi riêng tư. Vào những ngày nóng hay khi tham gia chơi thể thao, con quý vị nên làm ướt quần áo của mình để giảm nhiệt và ngăn ngừa cơn ngứa.

Nhà

Nhà nên được giữ sao cho luôn mát mẻ. Thiết bị sưởi bằng cách thổi không khí ấm là loại gây khô da nhất. Tốt hơn cả là phòng ngủ của con quý vị không được sưởi. Chúng tôi khuyến cáo phòng ngủ không nên được sưởi quá 15 độ suốt đêm và 20 độ suốt ban ngày. Xin nhớ, con quý vị bị ảnh hưởng bởi nhiệt nhiều hơn quý vị. Điều tốt hơn nên làm là mặc thêm một lớp quần áo mỏng hơn là chỉnh thiết bị sưởi lên cao hơn. Đừng quan ngại về việc con quý vị bị 'cảm lạnh' do không mặc đủ quần áo hay mặc quần áo ướt hay quần bằng ướt đi ngủ bởi đây là chuyện của những người hay lo, quý vị không thể bị cảm lạnh do bị lạnh.

Đừng quan ngại về việc con quý vị bị 'cảm lạnh' do không mặc đủ quần áo bởi đây là chuyện của những người hay lo, quý vị không thể bị cảm lạnh do bị lạnh.



Nhiệt



Tình trạng khô và da

Da của trẻ bị eczema thường khô. Da càng khô sẽ càng trở nên ngứa và dễ bị sưng, viêm. Da của con quý vị nên được làm cho ẩm, từ đầu đến ngón chân, ít nhất hai lần mỗi ngày để giúp cho tình trạng khô da này. Có nhiều thứ có thể khiến da bị khô, như thiết bị sưởi thổi không khí ấm, các chất làm sạch, xà bông, bột lột và gió khô. Da của con quý vị sẽ bị khô hơn trong mùa đông bởi trong mùa đông độ ẩm thấp hơn và các thiết bị sưởi được dùng nhiều hơn, vì vậy, việc thoa thêm những thứ giúp làm ẩm da có thể là cần thiết. Quý vị có thể nhận thấy eczema sẽ cải thiện trong kỳ nghỉ nhiệt đới hoặc trong mùa hè. Cố tránh dùng miếng lau dành cho em bé, bởi chúng làm khô và kích thích da. Thay vào đó, hãy sử dụng khăn dùng một lần và nước.

Tôi nên dùng loại chất giặt quần áo nào?

Sử dụng bột xà bông và chất làm mềm sợi không có mùi thơm trong máy giặt của quý vị và đảm bảo là quần áo được giữ kỹ. Các miếng băng được dùng để làm băng ướt nên được giặt trong máy giặt trong một chiếc túi dành cho các đồ mềm mại và giặt bằng các chất giặt này. Làm khô quần áo bằng máy sấy quần áo nếu có thể, bởi quần áo thường khô mềm hơn so với được phơi trên dây.

Sử dụng bột xà bông và chất làm mềm sợi, không có mùi thơm trong máy giặt của quý vị và đảm bảo là quần áo được giữ kỹ.



Tình trạng khô



Con tôi có thể đi bơi không?

Có, con quý vị có thể bơi được, tuy nhiên, nếu chúng đang bị phát cơn eczema, thì bác sĩ hay y tá của quý vị có thể đề nghị là con quý vị có thể cần phải nghỉ bơi cho tới khi eczema trở nên tốt hơn.

Sau khi bơi, hãy khử bỏ nước clo/muối bằng cách tắm bằng nước ngọt, nước mát dưới vòi sen/trong bồn tắm với dầu tắm, rồi thoa kem làm ẩm da trước khi dùng miếng băng.

Đầu vú cao su có khiến eczema trở nên tồi tệ hơn không?

Đầu vú cao su có thể khiến eczema quanh vùng miệng, cằm và ngực trở nên tồi tệ hơn. Điều này là do nước bọt chảy quanh đầu vú cao su và gây tấy da. Eczema thường trở nên tồi tệ hơn trong khi đang mọc răng. Các sản phẩm đồ ăn cũng có thể khiến da quanh miệng trở nên tồi tệ hơn. Đây không nhất thiết là tình trạng dị ứng và chỗ này nên được bảo vệ tốt nhất bằng cách thường xuyên thoa kem làm ẩm da.



Cảm giác kim châm và da

Quần áo có thể khiến eczema trở nên tồi tệ hơn, đặc biệt khi quần áo gây cảm giác 'kim châm'. Đặc biệt, các đường nối, chất len, đường khâu, miếng nhãn, diềm dăng ten và diềm ren, sẽ khiến con quý vị cảm thấy ngứa hơn. Sợi bông hay lụa là loại vải được lựa chọn để cho quần áo hay làm khăn trải giường. Nếu đường nối thô, ráp, hãy lột quần áo tử trong ra ngoài và tháo bỏ miếng nhãn, hoặc lột các chỗ này bằng một miếng lụa. Quần áo lót được làm bằng lụa, như quần đùi lụa là loại phổ biến với trẻ bị eczema để sử dụng cả cho ban ngày cũng như ban đêm. Nếu quý vị không chắc về một món đồ quần áo nào đó, hãy sờ để cảm nhận nó. Nếu nó cho quý vị cảm giác hơi thô, ráp hoặc kim châm, thì nó sẽ gây rất rát cho con quý vị.



Dị ứng và eczema

Con tôi có dị ứng với thực phẩm không?

Thực phẩm không phải là nguyên nhân duy nhất hay là thứ duy nhất chữa khỏi được eczema. Chỉ khoảng hai mươi phần trăm trẻ bị eczema có các loại dị ứng với thực phẩm đã được chứng minh. Tuy nhiên, nếu hầu hết các trẻ bị dị ứng với thực phẩm không còn ăn các thực phẩm mà chúng bị dị ứng với những thực phẩm đó nữa, thì chúng có thể vẫn bị eczema ở một mức độ nào đó và cần các biện pháp chữa trị tại chỗ giống như các trẻ khác bị eczema.

Hầu hết các trẻ bị dị ứng với thực phẩm có thể hình thành tình trạng eczema tồi tệ hơn và phản ứng giống như phát ban ngay lập tức hoặc trong vòng hai giờ đồng hồ hoặc lâu hơn, sau khi ăn thực phẩm đó và trở nên rất ngứa. Các phản ứng này thường có xu hướng bắt đầu trong những tháng đầu đời và được thấy là ít thường xuyên hơn khi chúng lớn lên và khỏi.

Chỉ khoảng hai mươi phần trăm trẻ bị eczema có các loại dị ứng với thực phẩm đã được chứng minh.

Nếu quý vị quan ngại là con mình có thể có những dị ứng thực phẩm, hãy ghi nhật ký thực phẩm về những phản ứng với các thực phẩm này để cho bác sĩ hay y tá của quý vị coi. Một số thực phẩm thường gặp có thể khiến gây dị ứng là; trứng, các sản phẩm được làm từ sữa, hạt, và lúa mì. Khi bắt đầu ăn một thực phẩm mới, hãy bắt đầu mỗi lần một thứ và cho ăn chỉ một lượng nhỏ mỗi loại thực phẩm mới mỗi ngày mà thôi, cố gắng không cho ăn lượng lớn, quá nhanh. Đừng hạn chế chế độ ăn uống của con quý vị mà không tham vấn với bác sĩ.

Mạt bụi và eczema

Có thể có vẻ như bụi trong nhà có thể khiến phát cơn eczema. Tuy nhiên, tầm mức quan trọng của việc gây kích thích của bụi trong nhà là một điều gây nhiều tranh cãi. Nhiều người không bị eczema vẫn bị dị ứng với bụi trong nhà và nhiều người bị eczema không cải thiện được nhiều khi sử dụng các biện pháp chống bụi. Từ kinh nghiệm của chúng tôi, chúng tôi nghĩ là bụi trong nhà có thể đóng một vai trò nhỏ trong việc gây ra eczema, nhưng đôi khi có thể là quan trọng hơn. Xin hãy thảo luận thêm về vấn đề này với bác sĩ hay y tá của quý vị nếu quý vị quan ngại.

Dị ứng

Tôi có thể chủng ngừa cho con tôi không?

Con quý vị nên tiếp tục có tất cả các cuộc chủng ngừa trừ khi bác sĩ nói khác đi. Nếu con quý vị dị ứng với trứng, thì không có lý do nào để con quý vị không thể được chủng ngừa cho bệnh sởi, quai bị hay rubella (sởi Đức). Mặc dù, nếu việc phản ứng với trứng là trầm trọng, thì điều tốt nhất nên làm là có cuộc chủng ngừa cúm hay sốt vàng do bác sĩ hay phòng khám chủng ngừa địa phương của quý vị thực hiện. Hãy liên lạc Bác sĩ Toàn Khoa của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào. Trẻ bị eczema được khuyến khích được chủng ngừa cho bệnh thủy đậu.

Nhiễm trùng và eczema

Trẻ bị eczema thường dễ bị nhiễm trùng da do vi khuẩn và vi-rút. Hầu hết các trẻ bị eczema đều mang vi khuẩn trên da chúng. Khi da bị xước, vi khuẩn này có thể gây nhiễm trùng da do vi khuẩn. Có một số thứ quý vị có thể làm để giảm tình trạng này xảy ra:

- Giữ sao để eczema càng được kiểm soát càng tốt, sử dụng các loại thuốc mỡ cortisone ngay khi bắt đầu phát cơn để tránh việc eczema vượt ra ngoài tầm kiểm soát được.
- Rửa tay trước khi thoa bất kỳ thứ kem nào hay trước khi quần miềng bằng ướt lên con quý vị.
- Giữ cho da không bị khô. Làm ẩm cho da ngày hai lần, từ đầu đến ngón chân, ngay cả nếu eczema đã hết hẳn.

- Khi lấy kem khỏi hũ, đừng chọc hai lần. Thay vào đó, hãy dùng muỗng hoặc một miếng vét để lấy kem khỏi hũ rồi phết lên một miếng khăn giấy hoặc một cái đĩa sạch, rồi từ đó thoa lên da.
- Tắm hàng ngày giúp rửa sạch vi khuẩn khỏi da và chất tẩy trắng giúp giảm lượng vi khuẩn.
- Loại bỏ khỏi môi trường các yếu tố khiến tình trạng nhiễm trùng trở nên tồi tệ hơn.
- Đôi khi tình trạng nhiễm trùng còn có thể cần một đợt điều trị bằng thuốc trụ sinh để làm cho hết hẳn.

Nhiễm trùng

Bằng cách nào tôi biết được liệu eczema của con tôi là bị nhiễm trùng và nếu nhiễm trùng, thì tôi nên làm gì?

Khi eczema bị nhiễm trùng, nó thường trở thành có vảy hay có vỏ cứng. Lớp vảy hay vỏ cứng này thường có màu vàng. Cũng có thể có các chỗ chảy nước. Đây thường là sự thay đổi đột ngột của tình trạng eczema bình thường. Con quý vị còn có thể bị ngứa nhiều hơn bình thường và da có thể bị đau khi bị chạm đến – khi bị trầm trọng, con quý vị có thể cảm thấy khó duỗi cùi chỏ hay đầu gối.

Trẻ bị eczema thường bị nhiễm trùng thứ phát nếu eczema không được kiểm soát. Eczema trở thành bị nhiễm trùng do trẻ gãi và sau đó da bị xước, rách. Một chỗ nhiễm trùng nhỏ có thể lan ra các chỗ khác của da.

Vi-rút gây lở loét cũng có thể gây nhiễm trùng eczema. Sự khởi phát đột ngột của các đám giộp da sẽ dẫn đến tình trạng nhiễm trùng, cần biện pháp điều trị đặc biệt. Con quý vị nên tránh tiếp xúc gần gũi với những người bị lở loét và ghé lỗ trong trường học.

Nếu tình trạng nhiễm trùng là trầm trọng hay gần mắt, thì hãy tìm đến sự giúp đỡ y khoa.

Nếu nghĩ là eczema bị nhiễm trùng, thì quý vị nên tới bác sĩ gia đình của mình để bác sĩ thăm định và lau chỗ bị nhiễm trùng. Nếu bác sĩ của quý vị nghĩ là eczema bị nhiễm trùng, thì bác sĩ có thể bắt đầu cho con quý vị dùng một đợt thuốc trụ sinh.

Nếu có các chỗ có vỏ cứng, thì điều quan trọng là phải loại bỏ chúng. Nếu không loại bỏ các chỗ có vỏ cứng, thì quý vị đang không điều trị tình trạng nhiễm trùng một cách đúng đắn – thuốc trụ sinh không thể đến được chỗ có vỏ cứng để điều trị tình trạng nhiễm trùng. Tắm bồn tắm với chất tẩy trắng cũng được khuyến cáo nếu da của con quý vị bị nhiễm trùng và khó kiểm soát.

Eczema trở thành bị nhiễm trùng do trẻ gãi và sau đó da bị xước, rách.

Các biện pháp điều trị eczema

Eczema có thể cần nhiều biện pháp điều trị để kiểm soát được. Điều cũng rất quan trọng là giảm các yếu tố gây khởi phát trong môi trường để giảm số lần phát cơn và nhu cầu cần được điều trị.

Các biện pháp điều trị thuộc vào hai loại; hàng ngày và khi phát cơn.

Các biện pháp điều trị hàng ngày

Đối với biện pháp điều trị hàng ngày, thoa kem làm ẩm thường xuyên, từ đầu tới ngón chân, tắm nước mát hàng ngày và tránh các yếu tố gây khởi phát

hàng ngày (nhiệt, cảm giác kim châm và tình trạng khô).

Các biện pháp điều trị khi phát cơn

Đối với các biện pháp điều trị khi phát cơn, thoa các loại cortisone ngay khi có dấu hiệu đầu tiên của tình trạng đỏ hay ngứa. Rồi quấn băng ướt trong vòng một ngày sau khi bắt đầu dùng các loại cortisone nếu không có sự cải thiện nào. Cho thêm chất tẩy trắng vào nước tắm hàng ngày rồi giảm dần dần. Chấm dứt các biện pháp điều trị này sau khi eczema đã hết hẳn và tiếp tục với các biện pháp điều trị hàng ngày.

Các loại kem làm ẩm

Tôi nên sử dụng loại kem làm ẩm nào và bao lâu tôi nên sử dụng một lần?

Da của trẻ bị eczema thường rất khô, khiến tình trạng ngứa trở nên tồi tệ hơn. Các loại kem làm ẩm được sử dụng để ngăn ngừa da khỏi bị khô và rất quan trọng trong việc quản lý eczema.

Các loại kem làm ẩm có thể được sử dụng một mình và cũng có thể được thoa lên các loại cortisone và dưới lớp băng ướt. Chúng được thoa thường xuyên ở mức độ cần thiết để ngăn ngừa da khỏi bị khô, có thể là từ ba đến năm lần một ngày, hàng ngày, từ đầu đến ngón chân. Các loại kem này nên được thoa thường xuyên.

Các loại kem làm ẩm được sử dụng để ngăn ngừa da khỏi bị khô và rất quan trọng trong việc quản lý eczema.

Con quý vị nên được khuyến khích tham gia vào và nhận biết được nhu cầu cần thoa kem làm ẩm. Nếu bất kỳ loại kem nào gây kích thích da, hãy chấm dứt dùng, thoa một loại kem làm ẩm dịu nhẹ, và liên lạc bác sĩ hoặc y tá da liễu địa phương của quý vị nếu tình trạng này còn tiếp tục.

Một vài trong số các loại kem làm ẩm thường trơn, nhờn có thể khiến các lỗ chân lông bị bít lại và làm nóng da. Các lỗ chân lông bị bít lại trông giống như các mụn nhỏ. Nếu tình trạng này xảy ra, hãy thay đổi loại kem làm ẩm sang một loại kem khác. Đừng chọn hai lần khi lấy kem làm ẩm ra khỏi hũ, bởi cách này có thể khiến vi khuẩn lan ra. Sử dụng một miếng vết hoặc muỗng để lấy kem lên một miếng khăn giấy hoặc một cái đĩa sạch, rồi lấy từ đó để thoa lên da. Kem làm ẩm tốt hơn là các loại kem mua được từ tiệm dược phẩm.

Thời gian tắm

Tắm hàng ngày bằng nước mát được xem là một biện pháp điều trị cho trẻ bị eczema. Tắm nước nóng có thể khiến con quý vị bị nóng và khiến chúng trở nên ngứa và bị viêm, sưng da. Tắm cho con quý vị từ một đến hai lần một ngày bằng nước ấm ấm (khoảng 30 độ). Để ngăn ngừa tình trạng khô, hãy thêm vào nước tắm một nắp dầu tắm và sử dụng chất dầu

này như thứ thay thế cho xà bông. Tùy thuộc vào mức độ trầm trọng của eczema của con quý vị hoặc liệu eczema là bị nhiễm trùng hay không mà tắm với chất tẩy trắng và muối có thể là cách được chuyên viên y tế khuyến cáo. Sau khi ra khỏi bồn tắm, chỉ thấm khô da và để lại chút nước trên da nếu có thể. Cố gắng làm ẩm da trong vòng ba phút, bằng cách này, quý vị đang giữ lại trong da một chút nước, khiến da được bù thêm nước.

Đối với tắm với chất tẩy trắng, hãy bổ sung chất tẩy trắng vào năm phút cuối trong khi tắm. Cho 12ml chất tẩy trắng white king (4%) vào mỗi mười lít nước tắm, hãy đảm bảo là quý vị làm ướt mặt và đầu của con. Xin lưu ý là nồng độ này là dưới mức hồ bơi và là không độc hại. Ban đầu, chất tẩy trắng có thể là cần thiết mỗi ngày rồi theo thời gian, sẽ được giảm xuống, tùy thuộc vào tình trạng eczema của con quý vị. Muối là một chất chống viêm, chống ngứa, chống nhức buốt, khử trùng và giúp làm mát da. Nồng độ pha loãng là 100g muối cho mỗi mười lít nước tắm.



Các loại kem làm ẩm

Các loại kem cortisone



Bác sĩ của tôi đã kê toa một loại kem cortisone. Nó có an toàn không?

Bác sĩ của quý vị có thể kê toa một loại kem hay mỡ cortisone cho các chỗ bị eczema trên mặt và thân thể. Các loại mỡ này giúp làm dịu tình trạng viêm sưng và đỏ của eczema.

Cortisone là một loại kích thích tố tự nhiên của cơ thể, nếu được sử dụng như được bác sĩ của quý vị kê toa, thì nó hoàn toàn an toàn. Tránh dùng các loại mỡ cortisone mạnh trên mặt – hydrocortisone là loại được ưa dùng hơn cho khu vực này.

Tôi thoa các loại mỡ cortisone thế nào?

Khi sử dụng các loại mỡ cortisone, hãy thoa một lớp cortisone lên các chỗ bị đỏ. Đừng dùng lớp mỏng bởi cách này sẽ không điều trị hiệu quả eczema của con quý vị.

Các loại mỡ cortisone được sử dụng một cách tốt nhất là từ một đến hai lần một ngày chỉ khi da bị đỏ. Chấm dứt sử dụng chỉ khi eczema đã hết hẳn và lại bắt đầu nếu eczema xuất hiện trở lại.

Các loại kem/mỡ cortisone có ở các độ mạnh khác nhau và bác sĩ của quý vị nên thảo luận với quý vị về độ mạnh nào là thích hợp cho con quý vị. Thoa kem làm ẩm trực tiếp lên lớp mỡ cortisone, từ đầu đến ngón chân.

Các loại mỡ cortisone được sử dụng một cách tốt nhất là từ một đến hai lần một ngày chỉ khi da bị đỏ.

Để loại bỏ vổ cứng

Cách dễ nhất để loại bỏ vổ cứng là ngâm trong bồn tắm nước mát với muối, chất tẩy trắng và dầu tắm, rồi nhẹ nhàng lau hết các vổ cứng bằng khăn dùng một lần.

Cách khác là:

1. Đổ nước ấm vào đầy xô. Ngâm khăn dùng một lần trong nước này.
2. Đắp khăn ướt lên các chỗ có vổ cứng trong vài phút, trong khi cổ lau nhẹ nhàng các vổ cứng này đi.
3. Mỗi nửa giờ đến một giờ đồng hồ lại làm như vậy một lần, cho tới khi vổ cứng đã được loại bỏ hết.
4. Khi vổ cứng được loại bỏ hết, quý vị có thể bắt đầu dùng các loại kem làm ẩm da và kem cortisone chườm nào còn cần dùng, ngay cả nếu có các chỗ da hỏ. Nếu có các chỗ chảy nước, đơn giản là mỗi nửa giờ đến một giờ đồng hồ lại đắp một khăn ướt, dùng một lần lên chỗ này trong từ năm đến mười phút một lần cho tới khi tình trạng chảy nước chấm dứt, nếu vổ cứng còn tiếp tục, quý vị có thể cần tiếp tục đắp miếng chườm mát thường xuyên hơn. Đừng thoa kem lên các chỗ có vổ cứng và các chỗ chảy nước. Nhớ là, nếu da bị khô, hãy làm ẩm da, và nếu bị ướt, hãy lau khô bằng khăn ướt, dùng một lần.



Điều trị

Quấn băng ướn cho eczema

Quấn băng ướn là việc quan trọng để điều trị hiệu quả bệnh eczema. Cách này là thiết yếu khi con quý vị bị ngứa, nóng và bị thức giấc do ngứa.

Con quý vị có thể cần băng ướn nếu:

- Chúng bị ngứa và gãi suốt đêm
- Nếu có máu trên khăn trải giường vào buổi sáng
- Nếu eczema vẫn còn mặc dù đã được điều trị bằng các loại kem/mỡ cortisone, kem làm ẩm da và dầu tắm.

Quý vị sẽ cần quấn băng ướn vào ban đêm trong vài đêm để tình trạng này được kiểm soát. Việc sớm dùng băng ướn sẽ làm giảm đáng kể lượng kem cortisone cần dùng để kiểm soát được eczema.

Các phụ huynh đã dùng băng ướn, thường bày tỏ mức độ hài lòng rất cao về phương pháp này.

Tại sao băng ướn lại giúp được eczema?

- Băng ướn **MÁT** giúp giảm cơn ngứa. Cơn ngứa trở nên tồi tệ hơn khi da bị nóng.
- Băng ướn **ẨM** giúp điều trị tình trạng nhiễm trùng. Nó giúp làm sạch bề mặt của da.
- Da được **BÙ NƯỚC** bằng kem làm ẩm dưới lớp băng ướn.
- Băng ướn **BẢO VỆ** da khỏi bị thương tổn.
- Băng ướn giúp **CẢI THIỆN** giấc ngủ.

Tôi cần những thứ gì để làm băng ướm?

- Tubifast
- Một cách khác, nếu không sẵn có vật liệu để làm băng ướm, thì thay vào đó, có thể sử dụng một lớp quần áo ướm.
- Kem cortisone (như được kê toa)
- Kem làm ẩm da
- Nước ấm ấm
- Tô
- Dầu tắm
- Chiếu kéo
- Giấy xe-lô

Băng ướm có thể được quấn thường xuyên ở mức độ cần thiết, cho bất kỳ chỗ nào trên thân thể bị eczema, ví dụ, cùi chỏ hay đầu gối. Băng ướm sẽ khô, hãy tháo bỏ băng ngay khi băng khô (trừ khi con quý vị đang ngủ) bởi băng khô có thể gây rát da bằng việc khiến da trở nên bị nóng, khô và ngứa. Xin lưu ý, nước được sử dụng trong băng ướm không cần phải là nước lạnh. Băng ướm làm mát da bằng nước bay hơi giống như mồ hôi mà thôi.



Điều trị

Cách quấn băng ướr



1. Chuẩn bị sẵn dụng cụ của quý vị, rửa tay, đổ đầy tô bằng nước sôi âm ầm và dùng một miếng vét, lấy kem rồi phết lên một miếng khăn giấy.



2. Đo và cắt hai độ dài của tubifast cho mỗi chỗ. Thêm vào trong tô nước một nắp dầu tắm và một lớp tubifast cho mỗi chỗ.



3. Thoa kem cortisone lên chỗ bị ảnh hưởng như được kê toa. Kem cortisone loại nhẹ hơn được dùng để thoa lên mặt.



4. Thoa kem làm ấm, từ đầu đến ngón chân, kể cả thoa trực tiếp lên lớp kem cortisone.



5. Quấn lớp ướr rồi lớp tubifast khô lên mỗi chỗ. Nếu thân người bị ảnh hưởng, hãy đắp bằng một lớp tubifast ướr hoặc một chiếc áo lót hay áo thun.



Có thể mặc một lớp quần áo mỏng bằng vải bông (cotton) bên ngoài lớp băng ướr. Tháo bỏ băng ướr khi băng khô, trừ khi con quý vị đang ngủ, và thoa một lớp dày kem làm ấm, từ đầu đến ngón chân.

Để chườm mát

1. Đổ nước vôi mát vào đầy tô.
2. Thêm vào tô nước một nắp dầu tắm.
3. Cho khăn dùng một lần vào và ngâm cho tới khi ướt.
4. Lấy khăn dùng một lần ra khỏi tô nước và vắt bỏ nước dư thừa, cẩn thận để giữ cho khăn tương đối ướt.
5. Đắp khăn ướt này lên chỗ đỏ, nóng và ngứa, trong từ 5-10 phút. Lặp lại quá trình này thường xuyên ở mức độ cần thiết, cho tới khi tình trạng đỏ, nóng và ngứa đã giảm bớt.
6. Thoa kem làm ẩm lên da sau khi đã lấy khăn ướt ra.

Băng ướt và miếng chườm mát không nên được sử dụng làm phương sách điều trị cuối cùng khi eczema của con quý vị ở vào tình trạng tồi tệ nhất. Hãy nghĩ đến các cách này như những biện pháp điều trị tuyến đầu khi eczema phát cơn hay trở nên ngứa. Sử dụng các cách hữu ích này càng sớm càng tốt ngay khi eczema phát cơn hơn là để đến khi nó trở nên trầm trọng và bị nhiễm trùng.

Nếu ban đầu, con quý vị từ chối dùng băng ướt hay miếng chườm mát, hãy từ từ kiên nhẫn với phương pháp này. Dạy cho con quý vị về giá trị của băng ướt và khuyến khích con tham gia vào việc quấn băng hay quấn băng ướt cho búp bê. Phần thưởng là thứ quan trọng trong việc khuyến khích quấn và tiếp tục dùng biện pháp điều trị này, và cuối cùng con quý vị sẽ hiểu được các lợi ích.



Điều trị

Các câu hỏi

Tôi có thể sử dụng thứ gì nếu mặt, cổ, thân người và da đầu của con tôi bị ngứa?

Thay vì sử dụng băng ướt, hãy sử dụng miếng chườm mát cho các chỗ trên mặt, đầu hay các chỗ khác trên người để giảm ngứa tức thì. Miếng chườm mát, ướt có thể được đắp lên cổ như khăn (chỉ thắt nút một lần), và một khăn che đầu ướt có thể được đắp lên đầu. Khăn quanh cổ và khăn che đầu nên được dùng chỉ khi con quý vị đang thức và được giám sát liên tục.

Đối với phần thân người, điều được khuyên làm là quý vị đắp áo lót/áo thun ướt lên trên lớp kem làm ẩm nếu phần thân người bị đỏ hoặc ngứa. Có thể mặc ra ngoài lớp này một áo thun khô.

Con tôi bị eczema và có hành vi đôi khi khó kiểm soát. Cháu thường gãi để được tôi quan tâm, chú ý hoặc để đạt được những gì cháu muốn. Tôi nên làm gì để giúp tình trạng này?

Một số trẻ bị eczema đã biết là nếu chúng gãi, chúng sẽ có được những gì chúng muốn hoặc được cha, mẹ quan tâm, chú ý. Điều được khuyến khích nên làm là cha, mẹ không nhượng bộ hành vi gãi của con mình. Hành vi này thường trở nên tồi tệ hơn khi trẻ khóc, căng thẳng, buồn bực hoặc lên

cơn thịnh nộ để đạt được theo ý mình. Xử lý cơn thịnh nộ trước rồi sau đó giải quyết eczema.

Khi việc gãi đạt được sự quan tâm, chú ý, thì hành vi này có nhiều khả năng sẽ được lặp lại. Tránh việc liên tục bảo con quý vị đừng gãi hoặc liên tục nhượng bộ. Chẳng thà là đắp miếng chườm mát hoặc băng/quần áo ướt và dùng các hoạt động để giúp làm lãng đi, đặc biệt là các hoạt động dùng đến tay của con quý vị. Làm lãng đi luôn luôn là cách tốt để ngăn trẻ không gãi, bằng cách làm xao lãng đầu óc trẻ khỏi việc chú ý đến da và ngứa.

Nên sử dụng ngôn ngữ tích cực càng thường xuyên càng tốt, không bao giờ sử dụng những từ ngữ như 'đá xấu'. Việc hành vi trở nên xấu hơn, khi eczema đang trở nên tồi tệ hơn, là việc thường gặp.

Khi eczema được kiểm soát, hành vi thường trở nên tốt đẹp hơn. Đó có thể là do nhiều yếu tố, như ngứa, nóng da, và thiếu ngủ. Hãy tìm sự giúp đỡ và nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá điều trị của quý vị nếu hành vi của con quý vị đang trở nên xấu hơn.



Một số trẻ bị eczema đã biết là nếu chúng gãi, chúng sẽ có được những gì chúng muốn hoặc được cha, mẹ quan tâm, chú ý. Điều được khuyến khích nên làm là cha, mẹ không nhượng bộ hành vi gãi của con mình.

Các câu hỏi

Các câu hỏi

Cách nào là cách tốt nhất để con tôi quản lý eczema của cháu khi cháu ở trường?

Đôi khi, trẻ bị eczema cảm thấy mắc cỡ về da mình và một số trẻ còn bị trêu chọc. Một số mách bảo cho khi ở trường học là:

- Đừng bao giờ bắt trẻ quần băng ướn đến trường
- Trẻ nên mang theo kem làm ẩm đến trường và vào một nơi riêng tư để thoa kem lên da – cẩn thận đừng chọc hai lần
- Nếu ở trường trẻ cảm thấy ngứa, thì trẻ có thể vào một nơi riêng tư hoặc ở một nơi nào mà trẻ cảm thấy thoải mái để dùng bình xịt nước hoặc đắp miếng chườm mát
- Đối với thể thao, một chiếc áo lót ướt dưới lớp quần áo sẽ giảm được nhiệt và ngứa
- Nếu trẻ bị dị ứng với phấn hoa và đang tham gia sinh hoạt thể thao trên cỏ, thì trước khi tham gia, có thể dùng một loại thuốc chữa dị ứng, không gây buồn ngủ
- Hướng dẫn cho giáo viên và nhà trường về eczema, những thứ con quý vị cần để eczema luôn được kiểm soát và những thứ

tại trường học có thể là những yếu tố gây khởi phát – ví dụ, thiết bị sưởi trong lớp học quá nóng, hoặc cần xếp con quý vị ngồi cách xa khỏi thiết bị sưởi.

Con tôi nên dùng loại kem chống nắng nào?

Kem chống nắng chất lượng cao, mua được từ tiệm dược phẩm, dành cho da nhạy cảm là loại được khuyến cáo. Luôn kiểm tra trước trên một khu vực nhỏ trên cánh tay để xác định xem kem có khiến eczema trở nên tồi tệ hơn hay không.



Khoa Đa liễu

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville
Victoria 3052 Australia
www.rch.org.au

Melbourne
Children's

Excellence in
clinical care,
research and
education

