

Egzama

Turkish



Egzama, genellikle çocuğunuz bir yaşını doldurmadan başlayan ve sık görülen bir cilt hastalığıdır. Egzamalı ciltte kuruluk, kızarıklık ve kaşıntı olur. Cildin bu bölgelerinde bazen çatlaklar ve akıntı oluşabilir ve sonrasında cilt kabuk bağlar.

Ne yazık ki egzamanın bir tedavisi yoktur. Buna rağmen, egzamayı kontrol altında tutarak çocuğunuzun daha rahat olmasını sağlamak için birçok yöntem vardır. Egzama bulaşıcı değildir.

Egzamanın belirtileri ve semptomları

- Egzamalı bebeklerin yüzlerinde genellikle kuru kızarıklıklar vardır. Bu kızarıklıklar kafa derisinde, vücutta, kollarda ve bacaklarda ya da kulak arkalarında görülür. Kızarıklıklar çok kaşıntı yapar ve çocukların akşamları uyumalarına engel olabilir.
- Yeni yürümeye başlayan ve yaşça daha büyük çocuklarda, egzamanın neden olduğu kızarıklıklar genellikle dizlerin, bileklerin, dirseklerin ve ayak bileklerinin etrafındaki kıvrımlarda görülür.
- Bazı çocuklarda kızarıklıklar vücudun tamamını kaplayabilir.

Egzamanın şiddetinin değişkenlik göstermesi olağan bir durumdur. Çocuğunuzdaki egzamanın bazen hafif olduğunu bazen de şiddetlendiğini görebilirsiniz. Egzama şiddetlenmeye başladığında etkin bir şekilde idare edilmesi önemlidir.

Özellikle iyi kontrol edilmediğinde, ikincil bakteriyel ya da viral enfeksiyonlar egzama olan çocuklarda sık görülen bir durumdur. Egzamayı enfekte edeceğinden uçuğu olan birinin çocuğunuzun öpmesine izin vermeyin. İkincil enfeksiyonun belirtileri egzama olan yerlerde derinin akıntılı, pullu ve çatlak olmasıdır.

Egzamaya neden olan durumlar nelerdir?

Egzamanın nedeni bilinmemektedir. Yakınlarınızdan birinde egzama, astım ya da saman nezlesi varsa, çocuğunuzda da muhtemelen egzama olacak demektir. Egzamalı çocukların bazıları astım ya da saman nezlesi de olabilirler.

Egzamaya neden olabilecek bazı şeyler şunlardır:

- giysi, battaniye ve ısıtıcı yüzünden vücudun fazla ısınması
- ciltte kuruluk
- sabun, deterjan, kumaş ya da kimyasallardan tahriş olma
- besin alerjileri ya da toleranssızlıkları
- Ev tozu akarları, bitki polenleri ya da hayvan tüyleri gibi çevresel alerjenlere karşı alerjiler
- virüsler ve diğer sık rastlanan enfeksiyonlar.

Evde bakım

Tetikleyicilerin tanımlanmasıyla ve onlardan uzak durulmasıyla çocuklardaki egzama ev ortamında etkin bir şekilde kontrol altında tutulabilir. Aşağıdaki stratejileri uygulayarak egzamayı kontrol altında tutarak çocuğunuzun rahatlatılabilir.

Cildi tahriş eden şeylerden uzak durun

Her çocuk değişik şeylere tepki göstereceğinden çocuğunuzun cildini tahriş eden şeyi bulmanız biraz zaman alabilir. Genel olarak cildin tahriş olmasına neden olan bazı şeyler şunlardır:

- emzikler, ağzın etrafında salya ya da yiyecek – ağzın etrafına bolca nemlendirici krem uygulayın, bir şey yedikten sonra cildi yumuşak ve ıslak bir havluyla temizleyin ve tekrar nemlendirici krem uygulayın
- yünü ya da akrilik giysiler, nevresimler, yastık kılıfları ve araba koltuğu kılıfları gibi insanı rahatsız edecek eşyalar
- deterjanlar, sabunlar, banyo köpükleri, antiseptik solüsyonlar
- diş macunu – SLS içermeyen türünü seçin
- hayvan tüyü, polen ve ev tozu akarları gibi çevresel alerjenler – çocuğunuzun bu alerjenlere karşı bir alerjisi olduğunu düşünüyorsanız, onu bir alerji uzmanına gösterin (alerji teşhisinde uzman olan bir doktor).

Cildin nemli kalmasını sağlayın

Ciltte egzama yoksa bile, çocuğunuzda gereken durumlarda katı, sade ve kokusuz bir nemlendirici kullanın. Bazı çocuklara günde iki ya da üç kez nemlendirici uygulanması gerektiği gibi bazılarında daha fazla uygulanması gerekebilir. Katı kremler losyonlardan daha etkilidir.

Banyoda ve duşta kokusuz nemlendiriciler, banyo yağları ya da sabunsuz duş şampuanları kullanılmalıdır.

Çocuğunuzu serin tutun

Egzamaya en çok neden olan tetikleyici ısıdır. Çocuğunuzu şu şekillerde serin tutabilirsiniz:

- çocuğunuza bir ya da iki kat pamuklu kumaştan yapılmış giysiler giydirerek
- çocuğunuz uyuduğunda üstünü yorgan ve yünlü battaniyeyle örtmek yerine pamuklu battaniye ya da örtüyle örterek
- gündüzleri evin sıcaklığını 20°C'nin altında tutarak
- geceleri çocuğunuzun odasının sıcaklığını 15°C ya da altında tutarak
- çocuk bakım merkezindeki, kreşteki ya da okuldaki öğretmenlere çocuğunuzun ne şekilde giydirilmesi gerektiğini söyleyerek.

Çocuğunuza günde en az bir defa serin banyo yaptırmak faydalı olacaktır. Banyo suyu 30°C'den sıcak olmamalı ve içine bir ya da iki kapak dolusu sade, kokusuz banyo yağı katılmalıdır.

Çocuğunuzun kaşıntısını kontrol edin

Kaşımak egzamayı daha kötü bir hale getirir ve enfeksiyona neden olabilir. Kaşınmalarını önlemek için şu fikirleri deneyebilirsiniz:

- Hızlı rahatlama sağlamak için yumuşak, serin ve ıslak bir havluyu kaşınan yere uygulayın ve 5-10 dakika orada bırakın. Havluyu kaldırdıktan sonra bol miktarda nemlendirici uygulayın.
- Özellikle egzama, kortizon tedavisi başladıktan 24-48 saat içerisinde kontrol altına alınamazsa, uyku zamanında ıslak pansuman bezi uygulayın (reçete yazıldıysa – aşağıya bakın). Egzama geçtiğinde ıslak pansuman bezi uygulaması durdurulmalı ve yinelenmesi halinde tekrar uygulanmalıdır. Islak pansuman bezi uygulaması çok etkilidir ve genellikle üç ile beş gün arası kullanılması yeterlidir. [Islak pansuman bezi kullanımı'na](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf) bakın (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf)
- Tek kat ince pamuklu kumaştan yapılmış giysinin altına ıslak bir tişört ya da atletin giydirilmesi çocuğunuzun vücudundaki kaşıntıyı ve kızarıklığı gidermek için etkili bir yöntemdir. Bunu kaşıntı ve kızarıklık azalana kadar gün boyunca ve geceleyin tekrarlayabilirsiniz.
- Kaşıntıyı hızlı bir şekilde rahatlatmak için kaya tuzu spreyi (eczanelerde bulabilirsiniz) kullanın.
- Çocuğunuz kendini kaşırken onun dikkatini başka yere çekin.
- Çocuğunuzun tırnaklarını kısa ve temiz tutun.

Egzama ve diyet

Egzaması olan çocukların çoğu besinlere karşı hiçbir tepki göstermez. Bazı çocuklarda ise besin alerjisi bir tetikleyici olabilir.

- Yaygın egzaması olan ve egzama tedavisine yanıt vermeyen çocuklarda besin alerjisi olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.
- Bazen daha büyük yaştaki çocuklar, ağızın etrafında egzama oluşmasına neden olan asitli besinlere ve katkı maddelerine karşı toleranslı olmayabilir. Bu bir alerji değildir.
- Aksi ispatlanana kadar her türlü besin tüketilebilir. Bir doktor, alerji uzmanı ya da diyetisyen tarafından tavsiye edilmediği sürece çocuğunuzun diyetinde kısıtlamaya gitmemeniz önemlidir. Bir alerji uzmanı, çocuğunuzda besin alerjisi olup olmadığını anlamak için onu teste tabi tutmak isteyebilir.

Ne zaman bir doktor görmeli

Çocuğunuzu şu durumlarda doktora götürün:

- çocuğunuzun egzaması, düzenli tedavi başladıktan iki gün sonra hala düzelmediyse
- çocuğunuz enfeksiyon belirtileri gösteriyorsa: egzamanın olduğu yerlerde akıntılı, sarı renkte kabuklanma ve deride çatlaklar varsa
- herhangi bir nedenden dolayı çocuğunuzun sağlığı ya da cildiyle ilgili bir endişeniz varsa.

Çocuğunuzun egzamasında bakteriyel enfeksiyon oluştuysa, antibiyotik kullanması gerekebilir. Çok az rastlanan bir durum olmakla birlikte, çocuğunuzda şiddetli enfekte olmuş kızarıklıklar varsa hastanede tedavi görmeleri gerekebilir.

Çocuğunuzun egzaması karmaşık ya da egzamanın tedavisi zorsa, bir doktor ya da cilt uzmanı hemşire çocuğunuz için bir egzama tedavi planı hazırlayacaktır.

Çamaşır suyu banyosu

Çocuğunuzun egzamasında enfeksiyon oluştuysa ve egzamanın kontrolü zorlaştıysa, çamaşır suyu banyosu önerilebilir. Çamaşır suyu banyosu hazırlarken suyun sıcaklığı 30°C'yi geçmemelidir. 10 litrelik bir kova kullanarak küveti istenilen seviyeye kadar doldurun. Her banyoda şu ölçüleri kullanın:

- her banyoda 1-2 kapak dolusu banyo yağı
- her 10 litre su için 100 gram (1/3 bardak dolusu) tuz
- her 10 litre su için 12 ml White King Çamaşır Suyu (4%)

Çocuğunuzu banyodan sonra durulamayın.

İlk başladığında, çocuğunuz bir ay boyunca her gün çamaşır suyu banyosu yapmalıdır. Birinci aydan sonra, çocuğunuza bir ay boyunca haftada üç defa çamaşır suyu banyosu yaptırmanız gerekir ve daha sonra bir ay boyunca haftada bir defa yaptırmanız gerekir.

Egzaması tekrar başlarsa, çamaşır suyu banyosunu daha sık yaptırın ve daha sonra yavaş yavaş kesin.

Kortizon tedavisi

Doktorunuz size kortizon bazlı krem ya da merhem reçetesi yazabilir. Kortizon vücut tarafından üretilen doğal bir hormondur. Kortizonlar egzamanın kontrol edilmesinde çok etkilidir ve doğru kullanılması halinde oldukça güvenlidir.

Hafif kortizonlar çocuğunuzun yüzünde kullanılır, güçlü kortizonlar ise vücudunun geri kalan bölgelerinde kullanılır. Deri soyulmuş olsa bile, egzama olan yerlerin tamamına uygun olan kortizonu uygulamak önemlidir. Herhangi bir ilaç, krem ya da merhem, doktor tarafından belirtilen şekilde kullanılmalıdır.

Zayıf kortizonlar eczanelerden reçetesiz olarak alınabilir, ancak önemli olan çocuğunuza uygun olan kremi ya da merhemi almanız ve doğru bir şekilde nasıl uygulanması gerektiğini bilmenizdir. Çocuğunuza kortizon tedavisi uygulamadan önce bir doktora başvurun.

Çocuğunuzdaki kabukların soyulması

Egzamada kabuklanma oluşursa, kabukların soyulması önemlidir. Kabuk soyulmazsa, uygulanan egzama tedavisi deriye nüfuz etmez. Kabukları yumuşatıp soymak için çocuğunuza serin suda 30 dakika banyo yaptırın. Çocuğunuzu küvetten çıkarmadan önce kabuklu olan yerleri yumuşak ve ıslak bir havluyla silerek kırıntıları temizleyin. Kabuklar yok edildikten sonra soyulmuş deriye gerekli kremleri uygulayarak egzama tedavi planını tekrar başlatın.

Hatırlanması gereken önemli noktalar

- Egzamanın bir tedavisi yoktur fakat etkin bir şekilde kontrolü mümkündür.
- Egzamanın şiddetinin değişkenlik göstermesi olağan bir durumdur ve egzama şiddetlenmeye başladığında etkin bir şekilde idare edilmesi önemlidir.
- Egzamayı kontrol altında tutabilmek için çocuğunuzu serin tutun, onlara sık sık nemlendirici uygulayın ve ciltlerini tahriş eden şeylerden uzak tutun.
- İdaresi zor olan egzamalar için doktorunuzdan çocuğunuz için egzama tedavi planı düzenlemesini isteyin.

Daha fazla bilgi için

- The Royal Children's Hospital Dermatoloji Bölümü: [Egzama kaynakları](http://rch.org.au/derm/eczema/Knowing_your_child_s_eczema) (rch.org.au/derm/eczema/Knowing_your_child_s_eczema)
- The Royal Children's Hospital Dermatoloji Bölümü: [Islak pansuman bezi kullanma talimatları](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf)
- The Royal Children's Hospital Dermatoloji Bölümü: [Egzama banyosunun formülü](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-bath-information.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-bath-information.pdf)
- The Royal Children's Hospital: Dermatoloji Pratisyen Hemşireleri tarafından verilen egzama bilgilendirme kursları. Bu üç saatlik kurslarda çocuğunuzun durumu değerlendirilecek, ona eğitim ve egzama idare planı verilecektir. Bu kursa katılabilmemiz için doktorunuzun [yönlendirme yazısı göndermesi gerekecektir](http://rch.org.au/derm/contact_us). (rch.org.au/derm/contact_us)
- [Eczema Association of Australasia Inc](http://eczema.org.au) (eczema.org.au)
- [ASCIA](http://allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema) (allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema)



Viktorya Eyalet Hükümeti'nin desteğiyle The Royal Children's Hospital tarafından geliştirilmiştir. rch.org.au/kidsinfo

2018'de gözden geçirilmiştir

Kids Health Info (Çocuk Sağlığı Bilgisi) The Royal Children's Hospital Foundation tarafından desteklenmektedir. Başışta bulunmak için, rchfoundation.org.au internet adresini ziyaret edin.

Sorumluluk Reddi

Bu bilgiler, doktorunuzun ya da bir sağlık hizmetleri uzmanının verdiği önerilerin yerine geçmemelidir. RCH, yayımlandığı tarih itibarıyla, bu bilgilerin doğruluğunu temin etmek için her makul adımı atmıştır. RCH, hatalardan, yanlış anlaşılmalardan ya da bu bildirimlerde belirtilen herhangi bir tedavinin başarısından sorumlu değildir. Bu bilgiler düzenli olarak güncellenmektedir. En güncel bilgileri kullandığınızdan emin olun.