



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

एक्जिमा



एक्जिमा प्राय हुने छाला रोग हो जसले वर्ष भर पटक पटक सताउने गर्दछ । जब शरद ऋतु र जाडो मौसम हुन्छ, शरीरमा पानीको कमिले गर्दा एक्जिमा पुन देखापर्दछ । जब गर्मी मौसम हुन्छ, पसिनाको कारणले गर्दा अवस्था झनै खराब हुन्छ । आर्द्रता र तापमानको चरम परिवर्तनका कारण एक्जिमाले पटक पटक तीव्र रूपमा सताउने गर्दछ । हडकडमा प्रत्येक पाँच व्यक्तिहरू मध्ये एक जनालाई एक्जिमा विभिन्न समयमा हुने गर्दछ । यसले शारीरिक र मनोवैज्ञानिक रूपमा नकारात्मक असर गर्न सक्छ ।

एक्जिमा के हो?

एलर्जीको कारणले हुने चिलाउने छालाको डाबरलाई सामान्य शब्दमा एक्जिमा भनेर बुझाउँदछ । यसलाई छालाको बाहिरी भाग (एपिडर्मिस) सुनिने अवस्थालाई जनाउँदछ । यसले छाला चिलाउने, फोका उठ्ने, रातो हुने, सुन्निने र छालामा पिप जम्ने वा छालामा पाप्रा बस्ने अवस्थालाई बुझाउँदछ ।

कारणहरू:

- बंशाणुगत
- एलर्जी हुने पदार्थहरूसँग सम्पर्क भएमा जस्तै धुलो, ऊन, परागकण, घरपालुवा जनावरको रौं र व्यक्ति वा अन्य जनावरको रौं, भुँवा वा पंखहरू
- एलर्जी हुने खाना वा औषधी खाएमा
- भावनात्मक तनाव वा स्वत प्रतिरोधक अवस्थाबाट ग्रसित

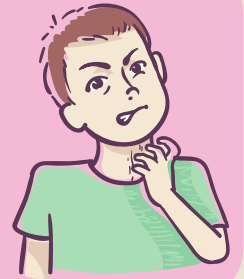


एक्जिमाका लक्षणहरू

- छालामा रातो, चिलाउने खस्रो देखिने डाबरले भरिएको भएमा
- तीव्र एक्जिमाले छालामा फोका निम्त्याउँछ, जसले छालालाई द्वितीय जीवाणु संक्रमणको जोखिममा पार्दछ
- दीर्घकालिन एक्जिमाबाट ग्रसित छाला बाक्लो हुनको साथै सतह खस्रो र सुख्खा देखिनेछ
- एकाग्रता र निद्राको अभावको कारणले स्कूल वा काममा दैनिक गतिविधिहरूमा प्रभावपार्दछ

प्राय एक्जिमा हुने भागहरू

विभिन्न कारण अनुसार एक्जिमा देखा पर्ने भागहरू फरक हुन्छ । एटोपिक डर्मेटाइटिसले सामान्यतया छाला खुम्चिने भागहरू जस्तै घाँटी, कुहिनो वा घोडाको जोर्नीहरूको भित्री भागहरूमा असर गर्दछ भने कन्ट्याक्ट डर्मेटाइटिस प्रायः त्यस्ता भागहरूमा देखा पर्दछ जहाँ छालामा एलर्जी हुने बाहिरी वस्तुहरू/कारकहरूको सम्पर्क छालाको बाहिरी भागसँग हुन्छ । बढ्दो उमेर सँग सम्बन्धित वृद्ध बिरामीहरूमा प्राय छालाको सुख्खापन खुट्टाको तल्लो भाग तिर देखा पर्दछ । औषधीसँग सम्बन्धित एक्जिमा प्राय शरीरको बीच भाग बाट शुरु हुदै अन्य भागमा फैलिन्छ ।



एक्जिमाको लागि परम्परागत चिनियाँ औषधी

परम्परागत चिनियाँ चिकित्साको अनुसार एक्जिमाको कारण शारीरिक कारकहरू, खानपिनमा गडबडी र स्प्लीन र पेटको खराबीले गर्दा हुने गर्दछ ।

सो परम्परागत चिनियाँ चिकित्साले बिरामीलाई उनीहरूको विभिन्न कारण र प्रणालीको प्रक्रिया अनुसार उपचार गर्दछ जस्तै एक्जिमा चरणमा छाला बाट तातोपन हटाउने, छालाको चिसो भाग हटाउने र चिलाउने बाट मुक्त गर्ने, सब-एक्जिमा चरणमा स्प्लीन लाई बलियो बनाउने, छालाको चिसो भाग हटाउने र चिलाउने बाट मुक्त गर्ने, क्रोनिक चरणमा रगत पोषण गर्ने, छालालाई ओसिलो बनाउने र चिलाउने रोक्ने गर्दछ ।

एक्जिमाको उपचार गर्दा, परम्परागत चिनियाँ औषधिले भावनात्मक समस्याहरू जस्तै चिड़चिड़ापन, घबराहट, डिप्रेसन, इत्यादिलाई पनि नियन्त्रणमाराख्दछ ।

चिनियाँ चिकित्साको दृष्टिकोणबाट, केही प्रकारको खाना त्याग्नाले एक्जिमाको उपचारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । बिरामीहरूले निम्न खानेकुराहरू त्याग्नु पर्दछः

- समुद्री खाना र सेलफिसः झिंगे माछा, गंगटा, स्कालोप्स, क्लैम्स (सीपी) ओइस्टर, आदि
- शरीरको तापक्रम बढाउने खानाः गोरु र भेडाको फल(रातो) मासु
- न्यानो र आध्र गुणहरू भएका फलहरूः डुरियन, आँप, अनारस
- उच्च ग्लाइसेमिक सूचकांक भएको खानाः भात, केक, सोडा
- उत्तेजक पेय पदार्थहरूः कफि, मदिरा



जब तपाईं केही प्रकारको खानाहरू त्याग्नु चाहानु हुन्छ भने तपाईंको पौष्टिक सेवन सन्तुलित छ भनि ध्यान पुराउनुहोस् । प्राकृतिक र विभिन्न प्रकारका खानाहरू सेवन गर्ने कोशिस गर्नुहोस् । यदि एक्जिमा रहिरहेमा, चाँडो भन्दा चाँडो चिकित्साको सल्लाह लिनुहोस् ।

एक्जिमाको सामान्य हेरचाह

1. नुहाउँदा

- धेरै लामो समय सम्म ननुहाउनुहोस्
- धेरै तातो पानीले ननुहाउनुहोस् । मन तातो पानीको प्रयोग गर्नुहोस्
- डाक्टरद्वारा निर्देशन गरे अनुसार हाइपोएल्लिजिनिक उत्पादनहरू प्रयोग गर्नुहोस्



2. लुगाहरू

- शुद्ध कपासले बनेको कपडाको छनौट गर्नुहोस् जसले तपाईंको पसिनालाई शोष्दछ र सुख्खा राख्दछ
- छालालाई ऊनको स्वेटर वा फ्लानेल कोटको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट रोक्न, कपासको प्रयोग गरि भित्रीवस्त्र कपडा लगाउनुहोस्
- लुगा धुने क्रममा, अत्याधिक धुने पाउडरको प्रयोग नगर्नुहोस् र लुगा धुने पाउडर पूर्ण रूपमा पखालेको छ भनि सुनिश्चित गर्नुहोस्



3. उचित आहारको अभ्यास

- पहिले खादा एलर्जी भएको खाना नखानुहोस्
- शरीरको प्रतिरक्षा क्षमतामा सुधार ल्याउनको लागि सन्तुलित पोषणमा ध्यान पुराउनुहोस्



4. घरको वातावरण

- तपाईंको घर सधै सफा राख्नुहोस् र धुलो जम्मा हुन नदिनुहोस्
- कार्पेट, अपहोल्स्टर्ड सीफा वा फ्लफी खेलौनाको प्रयोग नगर्नुहोस्
- रौं धेरै भएको घर पालुवा जनावर नपाल्नुहोस् वा फूल फुल्ने बिरुवाहरू नराख्नुहोस्
- पसिना रोक्नको लागि उचित भित्री तापमान कायम गर्नुहोस्



5. बाह्य गतिविधिहरू

- कडा घाममा बाहिरी गतिविधिहरू गर्नाले अत्याधिक पसिना बग्ने र छाला पोल्नेबाट बच्नुहोस्
- पसिना पुछ्नको लागि भिजेको तौलिया सधै तयार गर्नुहोस्
- व्यायाम पछि सकेसम्म चाँडो सफा बस्नुहोस्



6. छालाको हेरचाह

- छालालाई ओसिलो राख्न डाक्टरले निर्देशन गरे अनुसार मोइश्चराइजिंग उत्पादनहरूको प्रयोग गर्नुहोस्

