



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ایگزیمہ



ایگزیمہ جلد کی ایک عام بیماری ہے جو سال بھر چلتی ہے۔ جب موسم خزاں اور موسم سرما کے دوران موسم خشک ہوتا ہے تو ، پانی کی کمی ایگزیمہ کی موجودگی کو متحرک کرسکتی ہے۔ جب موسم گرم ہوتا ہے تو ، پسینے کی وجہ سے حالت مزید خراب ہوجاتی ہے۔ نمی اور درجہ حرارت میں انتہائی تبدیلیوں سے ایگزیمہ کے تعداد میں بہت اضافہ ہوسکتا ہے۔ ہانگ کانگ میں ہر پانچ میں سے ایک فرد مختلف اوقات میں ایگزیمہ کا شکار ہوتا ہے۔ یہ جسمانی اور نفسیاتی طور پر ان پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔

## ایگزیمہ کیا ہے؟

الرجی کی وجہ سے جلد پہ خارش ہونا ایگزیمہ کی ایک عام اصطلاح ہے۔ یہ ایپی ڈرمس (جلد کا بیرونی پرت) کی سوزش ہے۔ اس سے خارش ، چھالے ، سُرخ پن ، سوجن ، اور جلد سے رطوبت کا بہاؤ یا پیڑی بن جانا ہے۔



وجوہات:  
• وراثت

• ایسے مادوں سے رابطہ جو الرجک ردعمل کا سبب بن سکتے ہیں ، جیسے دھول ، اون ، ڈٹھل ، پالتو جانوروں کے بال اور خشکی  
• ایسے کھانے یا ادویات لینا جو الرجک ردعمل کا سبب بنے  
• جذباتی تکلیف یا قوت مدافعت کی کیفیات متاثر ہونا۔

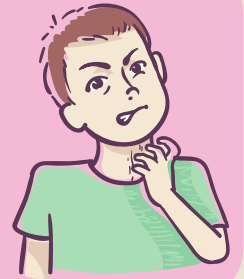


## ایگزیمہ کی علامات

- غیر واضح پیچیدہ دھبے ، سرخ پن سے ڈھکی ہوئی جلد
- شدید ایگزیمہ چھالوں کا سبب بن سکتا ہے ، جو جلد میں دوسرے بیگٹیریل انفیکشن کا باعث بن سکتا ہے
- دائمی ایگزیمہ سے متاثرہ جلد گاڑھی ہوجائے گی اور سطح کھردری اور خشک ہوگی
- نیند اور توجہ کی کمی کی وجہ سے اسکول یا کام کی روزانہ کی سرگرمیوں کو متاثر کرنا

## ایگزیمہ کی عام جسمانی جگہیں

ایگزیمہ کی جگہ وجوہات کے ساتھ مختلف ہوتی ہے۔ ایٹوپک ڈرماٹائٹس عام طور پر جلد کی لچک کو متاثر کرتی ہے جیسے گردن ، کہنیوں یا گھٹنوں کی اندرونی سطح کے جوڑوں کو متاثر کرتی ہے ، جبکہ چھونے سے ہونے والا ڈرماٹائٹس (جلد کی سوزش) اکثر ایسی جگہوں میں پایا جاتا ہے جہاں جلد کو بیرونی خارش یا الرجی کا سامنا ہوتا ہے۔ عمر کی وجہ سے خشک جلد والے بزرگ مریض اکثر اپنی ٹانگوں کی نچلی جگہوں پر ایگزیمہ سے متاثر ہوتے ہیں۔ دوا کی الرجی سے متعلق ایگزیمہ اکثر بعد میں جسم میں شروع ہوتا ہے اور پھر پھیل جاتا ہے۔



## ایگزیمہ کے لیے روایتی چائینیز طب

روایتی چائینیز طب کا خیال ہے کہ ایگزیمہ کی خلقت جسمانی عوامل، گھانا کھانے کے مسائل، اور تلی کے پھٹنے اور معدہ کو پہنچنے والے نقصان کی وجہ سے تھی۔

یہ مریضوں سے ان کے مختلف اسباب اور طریقہ کار کے مطابق سلوک کرتا ہے، جیسے گرمی کو دور کرنا، گیلا پن کو دور کرنا اور شدید مرحلے میں خارش کو دور کرنا، تلی کو تقویت دینا، گیلا پن کو دور کرنا اور ذیلی شدید مرحلے میں خارش کو دور کرنا، اور خون پیدا کرنا، جلد کو نمی بخشنا ہے۔ اور دائمی مرحلے میں خارش روکنا۔

ایگزیمہ کے علاج کے دوران، روایتی چائینیز طب جذباتی مسائل جیسے کہ چڑچڑاپن، گھبراہٹ، افسردگی، وغیرہ کو بھی کنٹرول کرتی ہے۔

چائینیز طب کے نقطہ نظر سے، ایگزیمہ کے علاج میں بعض خاص قسم کے کھانوں سے پرہیز ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مریضوں کو چاہیے کہ وہ درج ذیل کھانوں سے پرہیز کریں:

- سمندری غذا اور شیل فش: جھینگے، کیڑے، سکیلیپس، کلیم (سمندری جانور)، کستورا مچھلیاں، وغیرہ۔
- گرم تاثیر والے کھانے: لال گوشت جیسے گائے اور بھیڑ کا گوشت
- گرم اور ٹھنڈی تاثیر والے پھل: دورین، آم، انناس
- زیادہ گلائی سیمک انڈیکس والے کھانے: چاول، کیک، سوڈا
- تحریک پیدا کرنے والے مشروبات: کافی، الکحل



جب آپ مخصوص قسم کے کھانے سے بچنے کی کوشش کر رہے ہوں تو اس پر توجہ دیں کہ غذائیت کی مقدار متوازن ہے یا نہیں۔ قدرتی اور مختلف غذا کھانے کی کوشش کریں۔ اگر ایگزیمہ برقرار ہے تو، جتنی جلدی ممکن ہو طبی مشورہ لیں۔



- 4 - گھریلو ماحول
  - اپنے گھر کو ہمیشہ صاف رکھیں، دھول کے جمع ہونے سے بچیں
  - قالین، اپ بولسٹرد صوفا، یا نرم کھلونے استعمال نہ کریں
  - بالوں والے پالتو جانور نہ رکھیں
  - یا پھول پودوں کو نہ اگائیں
  - پسینے کو روکنے کے لیے مناسب اندرونی درجہ حرارت کو برقرار رکھیں



- 5 - بیرونی سرگرمیاں
  - تیز دھوپ کے نیچے بیرونی سرگرمیاں کرنے سے پرہیز کریں تاکہ ضرورت سے زیادہ پسینے کی وجہ سے جلد کی جلن کو روکا جاسکے
  - پسینے کو صاف کرنے کے لیے ہمیشہ گیلا تولیہ تیار رکھیں
  - ورزش کے بعد جلد از جلد صاف رہیں



## ایگزیمہ کی عام دیکھ بھال

- 1- نہانا
  - زیادہ دیر تک نہ نہائیں
  - بہت گرم پانی سے نہ نہائیں۔
  - ہلکے درجہ حرارت کا پانی استعمال کریں
  - اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق بائوپالرجینک مصنوعات کا استعمال کریں
- 2- کپڑے
  - خالص سوتی سے بنے کپڑوں کا انتخاب کریں جو پسینہ جذب کرتے ہیں اور آپ کو خشک رکھتے ہیں
  - اون کا سوئیٹر یا فلائین کوٹ کے نیچے سوتی کپڑے پہن کر جلد کو براہ راست چھونے سے گریز کریں
  - کپڑے دھوتے وقت ضرورت سے زیادہ واشنگ پاؤڈر کے استعمال سے پرہیز کریں، اور یہ یقینی بنائیں کہ واشنگ پاؤڈر پوری طرح سے نکل گیا ہے



- 3- غذا کی عادت
  - ایسا کھانا کھانے سے پرہیز کریں جس سے پہلے الرجک رد عمل ہوچکا ہو
  - جسم کے قوت مدافعت کے نظام کو بہتر بنانے کے لیے غذائیت کے توازن پر توجہ دیں



- 6- جلد کی دیکھ بھال
  - جلد کو نم رکھنے کے لیے اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق موئسچرائزنگ مصنوعات کا استعمال کریں