EKZEMATIADA UBAT PENYEMBUH TAPI ADA CARA UNTUK MERAWATNYA

Ekzema adalah simptom keradangan dan kegatalan kulit. Ekzema yang paling biasa dihidapi oleh anak kecil atau orang dewasa dikategorikan dermatitis atopik (atopic dermatitis), atau ekzema atopik (atopic eczema). Dr Kartini Farah Rahim, Pakar Perunding Dermatologi, Avisena Women's & Children's Specialist Hospital menjelaskan secara terperinci tentang simptom dan cara rawatan yang betul bagi penyakit ekzema.



DR KARTINI FARAH RAHIM (PAKAR PERUNDING DERMATOLOGI)

Biasanya bagi bayi ia bermula dengan mendapat bintik-bintik merah di pipi dan kadang kala berair. Bayi juga akan kelihatan tidak selesa dan menggeselkan mukanya. Ada juga bintik-bintik merah di kawasan kulit yang lain.

Ciri-ciri ekzema atopik ini adalah gatal dan bintik merah kecil. Jika digaru, ruam boleh menjadi kasar, berair dan tebal. Kebiasaannya ruam terdapat pada muka, kulit kepala, leher dan kawasan pelipat siku

Risiko lebih tinggi jika ada sejarah alahan pada bayi atau keluarganya sama ada asma, resdung dan ekzema atopik.

dan lutut bayi.

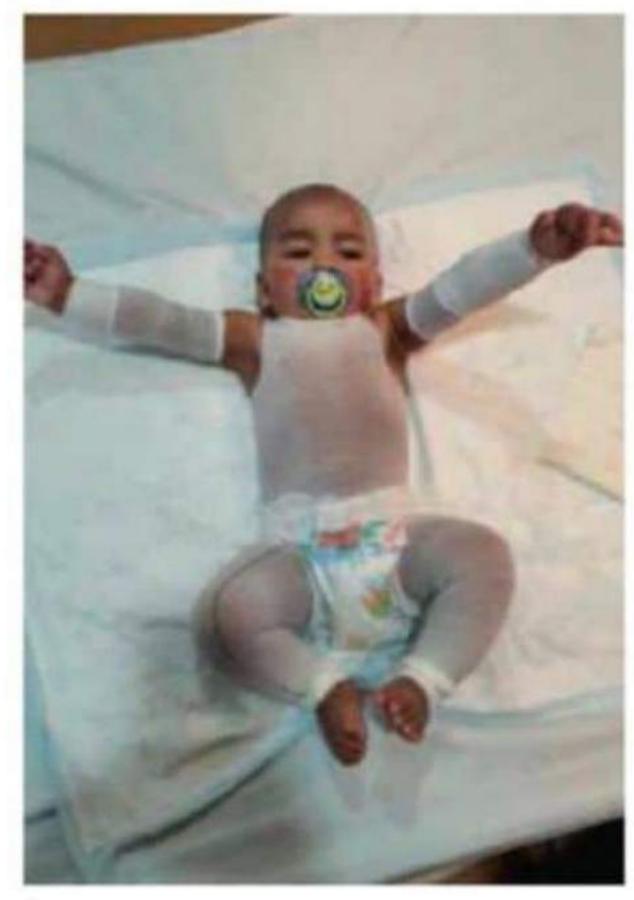
APAKAH MASALAH YANG BOLEH BOLEH DIHADAPI OLEH BAYI EKZEMA ATOPIK?

- Kulit pedih apabila luka digaru dan susah tidur lena kerana gatal
- Kerap menangis dan murung kerana tidak selesa

KENAPA EKZEMA ATOPIK TERJADI?

 Masalah gen yang diwarisi contohnya mutase gen filaggrin. Ini menyebabkan kurangnya daya tahan kulit untuk menghalang bahan luaran masuk ke dalam kulit dan kelembapan mudah meruap keluar menyebabkan





Rawatan wet wrap yang dilakukan oleh doktor untuk anak ekzema. (Gambar Ihsan: Nurul Hidayah)

kulit kering.

- Sistem imun bayi yang tidak matang
- Masalah persekitaran

*Ekzema tidak boleh berjangkit dan bukan disebabkan kurangnya kebersihan diri.

BAGAIMANA BOLEH MENGHINDARI DARI **EKZEMA BERLAKU** SEMULA?

Cari pencetusnya. Setiap bayi mempunyai pencetusnya yang unik yang boleh berbeza dengan bayi yang lain. Contoh penecetus adalah jangkitan bakteria, hama rumah, debunga, haiwan peliharaan, pemakanan, perubahan cuaca, stress dan asap rokok.

CONTOHNYA:

- Faktor hama habuk dalam rumah adalah salah satu sebab yang paling kerap mencetuskan eczema. Gunakan penyedut habuk yang mempunyai penapis HEPA, menukar cadar katil dengan kerap dan tidak menggunakan karpet dan alat mainan berbulu.
- Hindarkan bayi dari terlalu panas dan berpeluh atau terlalu sejuk dan kering udaranya. Ikhtiarkan cara untuk mengurangkan stress bayi.
- Dapatkan nasihat doktor dan pakar nutrisi jika ingin berpantang makan.
- Makanan yang kebiasaannya menyebabkan tercetusnya eczema adalah susu lembu, telur, soya, gandum, kekacang dan makanan laut.
- Berjumpa dengan doktor untuk mengetahui jika bayi memerlukan ujian alahan

KAWAL BAYI DARI **MENGGARU**

Menggaru akan merosakkan permukaan kulit dan secara langsung memudahkan bahan alahan dan kuman masuk ke dalam kulit. Usahakan supaya kulitnya kurang gatal.

TIP MENGURANGKAN **GATAL EKZEMA:**

- Pakai pelembap yang sesuai dengan kerap dan guna pembersih yang bebas sabun
- Sibukkan bayi dengan aktiviti yang boleh mengalihkan perhatian
- Pakai pembalut atau sarung fabrik yang lembut dan elastik untuk melindungi kawasan kulit berekzema daripada tergaru dan mengekalkan kelembapan kulit, contohnya Tubifast
- Potong kuku jari pendek supaya tidak melukakan kulit jika tergaru
- Sapu ubat yang mengandungi mentol untuk mengurangkan kegatalan.
- Memakai pakaian yang diperbuat daraipada kain kapas yang lembut, ringan dan menyerap peluh
- Lapkan peluh terutama di kawasan pelipat kerana peluh boleh menyebabkan kegatalan

APAKAH RAWATAN UNTUK EKZEMA?

Ada pelbagai cara untuk merawat ekzema dengan baik, walaubagaimanapun ianya tiada ubat penyembuh. Masalah ekzema ini boleh berulang-ulang apabila ada pencetusnya. Berita baiknya adalah lebih 60% kanak-kanak akan pulih dengan sendiri ekzemanya apabila dia meningkat remaja.

RAWATAN EKZEMA:

- Penyapuan pelembap adalah rawatan yang paling penting dalam mengawal masalah ekzema.
- Krim atau minyak steroid dan calcineurin inhibitor adalah cara rawatan penting untuk mengawal keradangan dengan cepat dan berkesan.
- Jika ekzema menjadi teruk seperti berair, bergelembung air, bengkak, bernanah dan berbau, sila bawa anak ke klinik pakar kulit untuk diperiksa dan

- kemungkinan memerlukan ubat antibiotik. Pembalut fabrik elastik (wet wrap)
- (Lumur pelembap, sapu ointment, wet wrap. Tahan 4 jam.)

KEBAIKAN WET WRAP

- menyejukkan kulit
- meninggikan kelembapan kulit mengurangkan gatal menghalang dari tergaru

BAGAIMANAKAH PENGGUNAAN WET WRAP (TEKNIK PEMBALUT BASAH)

Gunakan pembalut yang ada di pasaran atau mana-mana stokin lembut dan selesa di pakai.

LANGKAH

- Sapu pelembap dahulu
- Sapu steroid lembut (jika perlu) dan tunggu beberapa minit
- Balut lapisan basah
- **Balut lapsian kering**

PELEMBAP MANA SESUAI **UNTUK BAYI SAYA?**

Pelembap yang sesuai dapat menghindari ekzema berulang semula. Oleh itu, sapuan pelembap mestilah menjadi satu rutin.

Ada pelbagai jenis pelembap di pasaran dan pemilihan pelembap bergantung kepada tahap kekeringan kulit, cuaca dan kesesuaian bayi dengan isi kandungan pelembap itu.

Secara amnya kulit ekzema adalah kering dan perlu pelembap yang berminyak dalam kuantiti yang banyak untuk meliputi seluruh kawasan berekzema. Sapuan pelembap perlu diulang dengan kerap apabila kulit menjadi kering semula.

Pilih jenis pelembap mengikut kesesuaian cuaca. Contohnya pelembap yang kurang berminyak berbentuk krim, sesuai digunakan di waktu panas. Sapu pelembap yang jenis berminyak waktu malam atau udara kering contohnya jika pasang penghawa dingin.

Produk yang tinggi kandungan minyaknya seperti 100% petroleum jelly melembapkan kulit dengan lebih lama dan sesuai digunakan untuk kulit yang sangat kering.

Kulit bayi boleh mendapat alahan kepada kandungan pewangi, pewarna dan pengawet oleh itu sebaiknya pilih pelembap yang khas untuk kulit bayi sensitif.