

सूजन की अवस्था



## एटोपिक एकज़ीमा (डर्मेटाइटिस)

### प्रमुख बिन्दु

- शिशु की त्वचा साफ करते समय साबुन का प्रयोग न करें
- बाल साफ करते समय शैम्पू के साथ बुलबुले न बनायें
- स्नान कराते समय छोटी मात्रा में नहाने के तेल का प्रयोग करें - ध्यान रखें कि तेल में तेज़ गन्ध वाले पदार्थ न हों
- यदि त्वचा शुष्क हो तो एक दिन छोड़ कर स्नान करायें
- ढंबे समय तक गर्म पानी से स्नान न करायें व स्नानोपरान्त त्वचा को हल्के से थपथपा कर पोंछें
- स्नानोपरान्त सोर्बोलीन या एक्वस क्रीम जैसे मॉइस्चराइज़र का नियमित प्रयोग करें
- ऊंची क्वालिटी की द्रव-शोषक नैप्पी का प्रयोग करें व नियमित रूप से बदलें
- शिशुओं को टीके नियमित रूप से लगवायें
- विशेष खान-पान से एकज़ीमा ग्रस्त शिशु को कोई अंतर नहीं पड़ेगा

### यह क्या है?

एटोपिक एकज़ीमा (जिसे बहुधा इन्फेन्टाइल एकज़ीमा या मात्र एकज़ीमा के नाम से भी जाना जाता है) त्वचा में सूजन पैदा करने वाला एक रोग है जिसमें त्वचा पर सूखे, लाल, दाद जैसी खुजली मचाने वाले धब्बे (रैश) बन जाते हैं। यह सूखे धब्बे काली त्वचा में बैंगनी या भूरे रंग के दिखायी पड़ते हैं। कभी-कभी मवाद भी निकलता है। यह रोग 2-4 माह के बाद के शिशुओं में दिखायी पड़ता है और बढ़ती उम्र के साथ स्वतः ठीक होने लगता है।

हालांकि इस रोग के कारण ज्ञात नहीं हैं, यह सामान्यतः अस्थमा और हे-फीवर के एलर्जी (एटोपिक) लक्षणों के साथ दिखायी पड़ता है। यदि परिवार का कोई अन्य सदस्य कभी एटोपिक एकज़ीमा, अस्थमा, या हे-फीवर से ग्रस्त हुआ हो, तो इस रोग के होने की संभावना और भी बढ़ जाती है।

### यह शरीर में कहां होता है?

एटोपिक एकज़ीमा छोटे शिशुओं में सबसे पहले गालों पर दिखायी पड़ता है। गालों में सूजन पैदा हो जाती है और वे शुष्क हो जाते हैं। त्वचा लाल हो जाती है व काली त्वचा बैंगनी, भूरी, या सफेद दिखायी पड़ती है। इसके बाद यह माथे और सिर की त्वचा पर भी फैल सकता है।

## Hindi – Atopic Eczema (Dermatitis)

आयु के साथ यह शरीर के अन्य भागों में फैलता जाता है। विशेषतः यह कोहनियों के नीचे बाहों की त्वचा पर और पैर के घुटनों के पीछे की त्वचा पर परिष्कृत होता है। यह कलाईयों व टखनों में भी पनप सकता है। बड़ी उम्र के शिशुओं में चेहरे की त्वचा पर अधिक प्रभाव नहीं पड़ता है, पर आंखों के इर्द-गिर्द व कान के पीछे ढाँठ धब्बे पनप सकते हैं।

### इसके क्या कारण हैं?

जैसे कि ऊपर बताया जा चुका है, यह एलर्जी के साथ दिखायी पड़ता है। पर अधिकांशतः यह किसी विशेष पदार्थ की एलर्जी के कारण नहीं बढ़ता है। निम्नलिखित कारणों से यह उग्र रूप ले सकता है:

- साबुन, डिटरजेंट, व शैम्पू जैसे शुष्कता बढ़ाने वाले और उत्तेजक पदार्थों से संपर्क
- शीतकाल के समय त्वचा में सूखापन
- कीटाणुओं का द्वितीयक संक्रमण
- मानसिक दबाव

हालांकि बहुत से लोग यह सोचते हैं कि भोजन में किसी विशेष खाद्य-पदार्थ के कारण यह विकसित हो सकता है, परन्तु शिशुओं में इस कारक का पता लगाना बहुत कठिन है।

### बचाव और उपचार

इनसे बचें:

- सहलाना या खुजलाना, क्योंकि इससे प्रभावित त्वचा और अधिक बिगड़ सकती है
- साबुन, डिटरजेंट, व तेज गंध वाले पदार्थ, क्योंकि यह त्वचा को और अधिक सूखा बना सकते हैं
- पानी से ढंबे समय तक धोना, क्योंकि इससे त्वचा और सूख जाती है
- गर्म पानी से ढंबे समय तक स्नान कराना, जिससे त्वचा में सूखापन और खुजलाहट बढ़ सकती है
- अत्यधिक ऊंचा या नीचा तापमान
- विशेष गर्म कंबल या रजाई, जिससे एक्ज़ीमा की खुजलाहट बढ़ सकती है
- त्वचा में चुभने वाले कपड़े, जैसे ऊनी स्वेटरें आदि
- कंबल की ऊन, दरी, या भेड़ की खाल का त्वचा से सीधा संपर्क

इन्हें अपनायें:

- त्वचा साफ करते समय साबुन के स्थान पर नहाने के तेल का उपयोग करें
- सोर्बोलीन या एक्वस क्रीम जैसे मॉइस्चराइज़र नियमित रूप से लगायें, विशेषतः नहाने

## Hindi – Atopic Eczema (Dermatitis)

के बाद

- नहाने के बाद त्वचा को हल्के से थपथपा कर सुखायें, ज़ोर से न रगड़ें
- सर्दी के मौसम में गर्म कमरे में कपड़े बदलें
- गर्मी के मौसम में सोने के कमरे को ठंडा रखें
- ढीले-ढाले सूती (या सूती मिश्रित सिन्थेटिक) कपड़े पहनायें
- कपड़ों से चिल्ले निकाल लें
- अच्छी क्वालिटी की नैप्पी पहनायें व नियमित रूप से इन्हें बदलें

अत्यधिक उग्र एटोपिक एक्ज़ीमा की स्थिति में चिकित्सक त्वचा पर कोर्टिसोन का प्रयोग करने का सुझाव दे सकता है। सामान्यतः सक्रिय एक्ज़ीमा के लिए कम प्रभाव वाले कोर्टिसोन क्रीम या अन्य मलहमों का प्रयोग किया जाता है, पर सुधरने के बाद इनका प्रयोग बंद कर दिया जाता है। सुधरने के बाद भी मॉइस्चराइज़र का प्रयोग जारी रखना चाहिये।

यदि एक्ज़ीमा में कीटाणुओं का संक्रमण हो, तो चिकित्सक एंटीबायोटिक का नुस्खा दे सकता है। रात के समय खुजली के कारण नींद न आने की स्थिति में एंटीहिस्टामीन सिरप का प्रयोग लाभदायक हो सकता है।

एक्ज़ीमा में खान-पान का प्रभाव स्पष्ट नहीं हो पाया है और अधिकतर शिशुओं में विशेष आहार के निष्कर्ष निराशाजनक ही हैं। हालांकि खान-पान के बारे में राय लेने में कोई आपत्ति नहीं है, पर यह किसी ऐसे विशेषज्ञ से ली जानी चाहिये जिसे एक्ज़ीमा और शिशुओं के आहार के विषय में जानकारी हो।

**और अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:**

जच्चा-बच्चा के लिए प्रशिक्षित नर्स

आपका फार्मसिस्ट

आपका पारिवारिक चिकित्सक

त्वचा रोग विशेषज्ञ

एक्ज़ीमा एसोसियेशन