



Guidelines for the Parents of Children with Eczema Pediatric Dermatology Clinics

Your child is suffering from ECZEMA commonly known as Infantile/Childhood eczema.

What is Infantile/Childhood Eczema?

- . It is a chronic, recurrent allergic skin condition which manifests as redness, tiny, raised skin lesions accompanied by oozing and crusting. The child may have associated allergic manifestations elsewhere in the body, like running of the nose, conjunctivitis, bronchial asthma etc.
- . One or more of the family members may be affected by similar kind of allergic problems.
- . It can start at any age, but most of the cases start during the first few months of life. It lasts for few to many years and during this period the patients might experience the improvement and worsening of their condition.
- . The skin of eczema is very dry.
- . The breast fed infants have decreased chance of getting the eczema, but if they have it, the severity is lesser than the formula fed infants.

Precipitating or Aggravating Factors:

One or more of the following factors may be responsible for causing eczema:

1. House Dust Mites: Found in the house dust, carpets, curtains etc.
2. Allergens in the Air: Pollens, molds, human or animal dander etc.
3. Food products: Commonly seen with eggs, milk products, shell fish, peanuts, cornstarch, preservatives etc.
4. Infections: Bacterial or fungal infections. Vice versa, the eczema children are more prone to get bacterial or fungal infections.
5. Clothes: Woolens, Nylons etc, by irritating the skin.
6. Stress
7. Climate: Heat/cold.

In majority of the patient, the eczema improves or clears by the age 5 years. Few may have a prolonged course

Instructions for Care of Child with Eczema:

Since the condition is chronic and recurrent, great patience is required by the parents. The treatment can improve the symptoms but can not eradicate the disease at once.

- A. Try if possible to find out the provocative factors in your child, so that the precautions can be taken against them, e.g.
- . Seasonal variations
 - . Food products
 - . House dust
 - . Infections
 - . Temperature
 - . Stress



-
- B. Breast feeding is to be encouraged for the high risk infants (When there is a strong history of allergies in the family).
- C. Avoid the food products which have been observed to precipitate or aggravate eczema.
- D. Frequent vacuuming of the carpets, furniture, mattresses, and laundering of the linens to control the house dust mites is important.
- E. Gentle Skin Care and Local Hygiene: Dry skin predisposes to more itching and this might lead to worsening of the eczema. Thus, the care of skin includes:
- . Use of gentle soaps or cleansers and frequent use of bath oils and moisturizers.
 - . Avoid the frequent bathing, swimming etc. (Once daily bath with tepid water is sufficient.
 - . Avoid vigorous rubbing of the skin, pat dry the skin after a bath soon followed by a moisturizer.
 - . Avoid the use of strong soaps, astringents, perfumes etc. directly on the eczema skin.
 - . Cotton clothing to be preferred and avoid the direct contact with woolens, nylons etc.
- F. Avoid exposure to extremes of the temperature and a heavy exercise.
- G Use the treatment carefully and judiciously as advised by the Dermatologist.
- H. A regular follow up with your doctor is mandatory.
- I. For vaccination, consult your doctor.
- J . Relaxation activities and psychotherapy to be child is important in order to avoid the stress.



تعليمات للمرضى بالحساسية البنيوية

1- الطعام:

- الأطعمة الواجب تجنبها وخصوصا للأطفال حتى سن 7 سنوات: حليب البقر ومنتجاته (يمكن استبداله بحليب الصويا)، البرتقال والطماطم والكاكاو والتقليل من الحلويات ما أمكن.
- مواد غذائية تساعد على ظهور وزيادة الحالة ويمكن اكتشافها بالملاحظة المستمرة للمريض.
- تجنب الأغذية المحتوية على مواد حارقة كالفلفل كما يجب أن لا تكون الوجبات ساخنة جدا أو باردة جدا بل معتدلة وينصح باستعمال زيت طازج للطبخ يحتوى على أحماض دهنيه غير مشبعة مثل (زيت الذرة) كما ينصح بتعاطيها بانتظام على شكل نقط مرتين أو ثلاث مرات يوميا.
- عدم الإكثار في الأكل وينصح بتناول كميات صغيرة من أغذية متعددة.
- غسل أي طعام قد لامس الجلد خصوصا حول الفم جيدا بالماء.

2- الملابس:

- استعمال ملابس قطنية خصوصا الداخلية منها مع التأكد من تنظيفها جيدا من أي أثر للمنظفات (الصابون) وذلك بتكرار غسلها بالماء.
- تراعى نفس التعليمات السابقة بالنسبة للأمهات اللاتي ترعين الأطفال، وكذلك الأشخاص الذين يكونون على اتصال دائم مع الطفل.
- تجنب الملابس الصوفية والحريرية وتلك المنسوجة من ألياف صناعية والتأكد من أنها غير ضيقة أو واسعة وخصوصا عند الياقات والأكمال.

3- البيئة:

- تجنب ما أمكن الغبار وخصوصا في الغرف الداخلية التي يقضى بها المريض أغلب أوقاته وذلك بتنظيفها باستمرار بواسطة المكانس الكهربائية.
- تجنب الحشرات والاحتراس من لدغتها وعدم استعمال أدوات تحتوى على ريش الطيور (الوسائد) وشعر الحيوانات والاستعاضة عنها بمنتجات صناعية خصوصا في السرير.
- المحافظة على اعتدال درجة حرارة الجو المحيط مع الاحتفاظ بنسبة قليلة من الرطوبة به، وتجنب ما أمكن تقلب درجة الحرارة المفاجئ.
- تجنب الأزهار والحشائش.

4- التنظيف:

- عدم الإكثار من الاستحمام وينصح بعدم استخدام الماء الساخن.
- استعمال بدائل الصابون المحتوية على كميات وافرة من الزيت، كما يراعى استعمال فوط ناعمة بعد الاستحمام وتجنب التدليك الشديد.
- عدم الخروج مباشرة في الهواء البارد بعد غسل الوجه أو اليدين، إضافة أنواع معينة من الزيوت للحمام وخصوصا للأطفال يفضل دهن الجسم بعد الحمام بكريم مرطب أو زيت لتجنب الجفاف.

5- نظام المعيشة اليومي:

- تجنب ما أمكن التوتر والانفعالات العصبية والمواقف المؤثرة غير الضرورية.
- يجب أن تكون لعب الأطفال من الأنواع الناعمة خالية من الغبار أو الأصباغ.
- يجب أن يتخلل العمل اليومي فترات من الراحة.