

EKZEMA DAN PENJAGAAN KULIT

Ekzema ialah keadaan kulit yang ditunjukkan oleh tanda gatal, kemerahan, kering dan kadang kala melepuh, berair atau mengerak yang berbentuk tompokan kecil atau besar akibat keradangan kulit. Individu dengan ekzema biasanya mempunyai kulit kering dan sensitif yang menjadi punca radang kulit. Ini akan mencetus rasa gatal-gatal dan keinginan untuk menggaru dan gejala gatal-dan-garu ini akan berterusan dan berulang-ulang.

Apakah Punca Ekzema?

Walaupun punca sebenar ekzema masih dibincangkan dan disiasat, terdapat 2 faktor yang mungkin:

Genetik – Dalam sesetengah kes, keadaan ini disebabkan keturunan.

Kanak-kanak mungkin mewarisinya daripada ibu bapa, jenis kulit yang kering, sensitif dan mudah terkena ekzema.

Persekitaran – keradangan kulit mungkin tercetus oleh pelbagai faktor persekitaran: alergen (bahan penyebab alahan) seperti bulu haiwan peliharaan, najis hama debu, debunga, kulat, perengsa seperti bahan kimia rumah, jenis kain/pakaian, metal; makanan seperti produk tenusu, kekerang, kacang.

BAGAIMANAKAH EKZEMA DITANGANI?

TIADA UBAT YANG BOLEH MENYEMBUHKAN EKZEMA, TETAPI RAWATAN DAN TINDAKAN TERTENTU BOLEH MEMBANTU MENGURANGKAN RASA GATAL ATAU TIDAK SELESA

PILIHAN RAWATAN UNTUK EKZEMA TERMASUK UBAT-UBATAN (DI KAUNTER ATAU PRESKRIPSI KRIM KORTISON) DAN FOTOTERAPI (PENDEDAHAN SEDERHANA, PENDEDAHAN YANG DISELIA TERHADAP CAHAYA UVA ATAU UVB).

MENGELAKKAN ATAU MEMINIMUMKAN PENDEDAHAN DIRI TERHADAP FAKTOR PERSEKITARAN YANG BERPOTENSI MENCETUSKAN EKZEMA MUNGKIN JUGA PERLU DIJALANKAN.

MELAKSANAKAN RUTIN PENJAGAAN KULIT YANG SESUAI AMAT PENTING UNTUK MENANGANI EKZEMA DENGAN BERKESAN. TEKNIK UTAMA UNTUK MEMASTIKAN KULIT SENTIASA LEMBAP IALAH DENGAN MENYAPU PELEMBAP DENGAN KERAP. IA DAPAT MELEGAKAN KULIT KERING DAN MENCEGAH DARIPADA GEJALA GATAL-DAN-GARU YANG BERTERUSAN DAN BERULANG-ULANG.



TEKNIK BACAAN KWLH

K (KNOW)	W (WANT)	L (LEARN)	H (HOW)
-	-	-	-
-	-	-	-