



حكة الجلد بعد إصابة الحروق

ssmc
مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City

800 SSMC 7762 | ssmc.ae

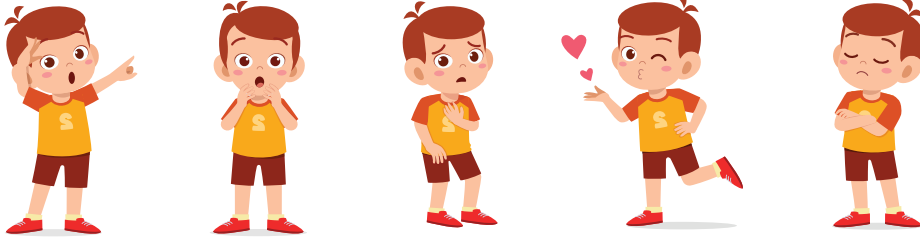


تستطيع الحكمة أن تسبب لك الشعور بالقلق وهذا يُزيد الحكمة، لحسن الحظ تقل الحكمة بمرور الوقت. يوجد في الوقت الحالي علاجات تُساعد على تقليل الشعور بالحكمة. لتجد أفضل علاج لك، تحدث مع طاقم العناية الطبية الخاص بك حول مدى شدة الحكمة و كيف تؤثر على حياتك.

طرق تصف بها شعورك بالحكمة

قد يسألك فريق العناية الطبية الخاص بك أن تصف شدة وتأثير الحكمة عليك:

لوصف **شدة** الحكمة، أو مدى قوتها، يتم سؤال البالغين أن يقدروا معدل الحكمة على مقياس من 0 إلى 10، حيث 0 هو " لا يوجد حكمة " و 10 هو "أسوأ حكمة يُمكن تخيلها". للأطفال غالباً يُطلب منهم استخدام مقياس حكمة رجل الحريق (أنظر أسفل).



4

الحكمة بشكل رهيب، لا يمكن الجلوس ساكناً والتركيز

3

الكثير من الحكمة، من الصعب الجلوس ساكناً والتركيز

2

حكمة أكثر، تؤثر في بعض الأحيان على النشاط

1

حكمة بسيطة لا تؤثر على النشاط

0

مرتاج، لا يوجد حكمة



المقدمة

قد يصاب الجلد بالحكمة عندما يشفى من إصابة بحرق. يشتكي كل شخص يتعافى من حروق شديدة من مشاكل الحكمة - خصوصاً في أو حول مكان الحرق أو مكان الترقيع أو مكان التبرع.

تعتبر الحكمة جزء طبيعي لالتئام الحرق. وتعد أسباب حدوثها مُعقدة و غير مفهومة. شدة حدوث الحكمة وتكرارها ليس بالضرورة مرتبطة لحجم أو عمق الإصابة بالحرق، ولكن قد تتسبب الحكمة في خدش منطقة الحرق و فتح الجلد الرقيق الذي تم شفاؤه.

قد تعوق الحكمة القيام بالأنشطة اليومية، وتشمل:

- **النوم:** تزداد الحكمة سوءاً خلال الليل، مما يجعل هناك صعوبة في الدخول والاستمرار في النوم.
- **العمل والمدرسة:** الاستمرار في الحكمة يجعل من الصعوبة التركيز عند القيام بهذه الأنشطة.
- **الأنشطة الجسدية:** التمارين والرياضة واللعب (للأطفال) قد يزيد الشعور بالحكمة

لوصف كيف يُمكن أن تؤثر الحكة على حياتك، قد يستخدم فريق الرعاية الصحية الخاص بك مقياس الحكة 5-D.

هذه مجموعة من الأسئلة التي تسألك عن:

1. المدة (عدد الساعات في اليوم التي تشعر فيها بالحكة)
2. الدرجة (كثافة الحكة)
3. الاتجاه (سواء كانت الحكة تتحسن أو تسوء)
4. الإعاقة (أثر الحكة على الأنشطة)
5. التوزيع (موقع الحكة على جسمك)

يُمكنك أيضاً استخدام الأسئلة الواردة في مقياس الحكة 5-D لبدء محادثات مع مُقدمي الرعاية الصحية لك.

العلاج

لا يوجد علاج يوقف الحكة تماماً، ولكن قد يُساعد العديد منهم.

العلاجات الموضعية

كريمات ومستحضرات

- تساعد المرطبات في الحفاظ على رطوبة البشرة وترطيبها. قد تُساعد في تقليل الحكة إذا كانت بشرتك جافة، الحكة تزداد مع جفاف البشرة. استعمل المرطبات الغير معطرة أو خالية من العطور. قد يكون وضع المرطبات بشكل متكرر مفيداً.
- كريم دايفين هيدرامين، مختصر DPH أو DHM يحجب الهيستامين و يكون مُفيداً في بعض الأحيان. الهيستامين هو مركب طبيعي في أجسامنا يؤدي إلى الاستجابة الالتهابية. إنه متوفر بدون وصفة طبية ولا يتطلب الحصول على وصفة طبية.
- كريم دوكسيبين (مثل زونالون أو برودوكسين) تم استخدامهم وحققا بعض النجاح. فائدتها تقليل الحكة عن طريق تعطيل مستقبلات الهيستامين بالجلد. يُمكن استخدام كريم دوكسيبين بكميات قليلة فقط وعن طريق وصفة طبية.
- كريم كاب ساي سين (كابزاسين، 0.025 %) قد يُعطي راحة مؤقتة. الأفضل أن يتم اختبار هذا الكريم أولاً على منطقة صغيرة من الجلد لأنه من الممكن أن يسبب احساس بالحرقان خصوصاً مع أوائل استخدامه.

تحاشي أن يصل كريم كاب ساي سين إلى عينيك وأي أغشية مخاطية أخرى أو على تشققات بالجلد. اغسل يديك بالماء والصابون بعد وضع الكريم إلا إذا كانت يديك من المناطق التي تحتاج العلاج. (إذا تم أستخدامه ليديك، أنتظر 30 دقيقة قبل غسلهما)

الاستحمام

- قد يُساعد أو لا يُساعد الاستحمام على تقليل الاحساس بالحكة. الماء الفاتر هو الأفضل وأقل في تسبب جفاف الجلد.
- من الممكن أن تُساعد إضافات الاستحمام مثل الشوفان أو بودرة الحليب أو زيت الأطفال.
- تبريد الجلد بالماء يُعطي بعض الشعور بالراحة المؤقتة.

أدوية عن طريق الفم

- تعمل مضادات الحساسية عن طريق تعطيل الهيستامين، وهو مُسبب الحكة. وتشمل أدوية مضادات الهيستامين دايفين هيدرامين (مثل بنادريل)، سيتريزين، لوراتادين، وهيروكسيزين. من الممكن شرائهم بدون وصفة طبية إما على شكل أقراص للبالغين أو الكسیر أو شراب للأطفال. تختلف الجرعة (أي الكمية التي يجب تناولها) ولهذا يجب أن تتحدث مع مقدمي الرعاية الطبية لك قبل تناول أي من الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية.
- جابانتين وهو دواء يتم تناوله بالفم ويتم الحصول عليه بواسطة وصفة طبية. وهو يعمل مركزياً على المخ لتقليل الاحساس بالحكة وأظهر نتائج واعدة في كثير من الدراسات البحثية.
- أدوية النوم وتُستخدم لعلاج قلة النوم. تُساعد هذه الأدوية أحياناً على النوم. إذا سببت لك الحكة صعوبة في النوم تحدث مع مُقدم الرعاية الطبية لك حول أدوية النوم الآمنة التي يُمكن أن تُساعدك.
- قبل أن تتناول أي من الأدوية تحدث مع طبيبك حول الأعراض الجانبية.
- هناك أدوية أخرى قد تُساعد في تقليل الحكة بعد الإصابة بالحروق- تحدث مع مقدم الرعاية الطبية لك حول أنسب الاختيارات لك. واطلب منهم مراجعة كافة أدويةك حيث أن هناك بعض من الأدوية تُسبب الحكة.

مقتطفات أخرى

- قد تُساعد ملابس الضغط المناسبة حسب الطلب والضمادات الداعمة الأخرى (مثل ضمادة Tubigrip Elastic Tubular) أو الملابس الرياضية الضيقة خلال الأشهر الأولى من العام بعد إصابة الحروق.
- يُمكن أن يُساعد تدليك الجلد بالغسل و/أو اللمس بضغط شديد على المناطق الملتئمة في تقليل الحكة. تأكد من التحقق مع مُقدم الرعاية الصحية الخاصة بك إذا كانت الحكة لا تزال مزعجة. في بعض الحالات يُمكن أن تكون العلاجات الأخرى مثل حقن الستيرويد أو العلاجات بالليزر أو حتى الجراحة مفيدة.
- يُمكن أن تساعد عوامل التشتيت مثل القراءة والألعاب والتمارين أو الأنشطة منخفضة التأثير أو المعتدلة في إبعاد عقلك عن الحكة.
- يُمكن أن تُقلل الأظافر القصيرة، خاصة للأطفال الذين يميلون إلى الخدش ليلاً أثناء النوم، من إصابة الجلد الهش.
- استخدام منظف الغسيل غير المُعطر. استخدام مستحضرات غير معطرة أو خالية من العطور (بما في ذلك واقيات الشمس).
- احمي جلدك من الشمس باستخدام الملابس المناسبة (القبعة والأكمام الطويلة) واستخدم واقي الشمس.



المراجع

- Carrougner GJ, Martinez EM, McMullen KS et al . الحكة في البالغين الناجين من الحروق: أنتشارها بعد الحروق وعوامل الخطورة التي تصاحب زيادة شدتها. J Burn Care Res. 2013;34(1):94-101
- Elman S, Hynan LS, Gabriel V, Mayo MJ . مقياس الحكة D-5: قياس جديد للحكة. Br J Dermatol. 2010;162(3):587-93
- Morris V, Murphy LM, Rosenberg M, Rosenberg L, Holzer CE 3rd, Meyer WJ 3rd . تقييم مقياس الحكة للأطفال الناجين من الحروق. J Burn Care Res. 2012;33(3):419-24.
- Schneider JC, Nadler DL, Herndon DN, Kowalske K, Matthews K, Wiechman SA, Carrougner GJ, Gibran NS, Meyer WJ, Sheridan RL, Ryan CM [الحكة في الأطفال الناجين من الحروق: تعريف المسار السريري.](#) J Burn Care Res. 2015 Jan-Feb;36(1):151-8.