



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ਐਗਜ਼ੀਮਾ (ਚਮੜੀ ਰੋਗ)



ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਚਮੜੀ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕ ਮੌਸਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਈਡਰੋਸਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਸੀਨੇ ਕਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਮੀ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੇ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਕੀ ਹੈ?

ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਇਕ ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਧੱਫੜ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਪੀਡਰਮਿਸ ਦੀ ਸੱਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਜਲੀ, ਛਾਲੇ, ਲਾਲੀ, ਸੋਜ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜਲੂਣ ਜਾਂ ਕੜਵਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ:

- ਵਿਰਾਸਤ
- ਉਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਜੋ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੂੜ, ਉੱਨ, ਬੂਰ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਵਾਲ ਅਤੇ ਕੋਧ
- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣਾ ਜੋ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਆਟੋ-ਇਮਿਊਨ ਹਾਲਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ

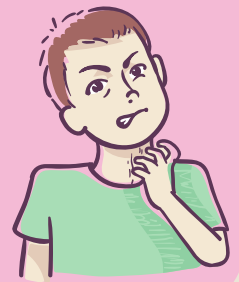


## ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਚਮੜੀ ਇੱਕ ਲਾਲ, ਪੈਚ ਵਾਲੇ ਧੱਫੜ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਗੰਭੀਰ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਛਾਲਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਬੈਕਟਰੀਆ ਦੀ ਲਾਗ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੁਰਾਣੇ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਚਮੜੀ ਸੰਘਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾ ਮੋਟੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

## ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦੇ ਆਮ ਖੇਤਰ

ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਐਟੋਪਿਕ ਡਰਮਾਟਾਈਟਿਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਫਲੈਕਸਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਦਨ, ਕੁਹਣੀ ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਤ੍ਹਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਡਰਮਾਟਾਈਟਿਸ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਚਮੜੀ ਬਾਹਰੀ ਚਿੜਚਿੜਿਆਂ ਜਾਂ ਐਲਰਜੈਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਅਕਸਰ ਬਾਅਦ ਦੇ ਆਮਕਰਨ ਨਾਲ ਟਰੰਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।



## ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਲਈ ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈ

ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਕਾਂ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਤਿੱਲੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਇਹ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ, ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਪਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣਾ, ਤਿੱਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ, ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਪਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਪ-ਤੀਬਰ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣਾ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।

ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਘਬਰਾਹਟ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਚੀਨੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ, ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚੰਬਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼- ਝੀਂਗਾ, ਕੇਕੜੇ, ਸਕੈਲੋਪਸ, ਕਲੈਮ, ਸੀਪ ਆਦਿ।
- ਗਰਮ ਭੋਜਨ: ਲਾਲ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਫ ਅਤੇ ਲੇਲੇ ਦਾ ਮਾਸ
- ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ ਫਲ - ਡਿਊਰੀਅਨ, ਅੰਬ, ਅਨਾਨਾਸ
- ਉੱਚ ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ: ਚਾਵਲ, ਕੇਕ, ਸੇਡਾ
- ਉਤੇਜਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ: ਕਾਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ



ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੇਵਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

## ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਦੀ ਆਮ ਸੰਭਾਲ

### 1. ਨਹਾਉਣਾ

- ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਾ ਨਹਾਓ
- ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਨਹਾਓ। ਹਲਕੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਹਾਈਪੋਐਲਰਜੈਨਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



### 2. ਕੱਪੜੇ

- ਸੁੱਖ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- ਅੰਦਰ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਉੱਪਰ ਉੱਨ ਦੇ ਸਵੈਟਰ ਜਾਂ ਫਲਾਨੇਲ ਕੋਟ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਹੈ



### 3. ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਆਦਤ

- ਉਹ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ



### 4. ਘਰੇਲੂ ਵਾਤਾਵਰਣ

- ਧੂੜ ਇਕੱਠੀ ਹੋਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ
- ਕਾਰਪੇਟ, ਗੱਦੇਦਾਰ ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਫਲਫੀ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪੌਦੇ ਨਾ ਉਗਾਓ
- ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨੂਕੂਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



### 5. ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਪਸੀਨਾ ਪੁੰਝਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਿੱਲਾ ਤੌਲੀਆ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ
- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੋ



### 6. ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਕਰੋ

