

## حقائق عن بعض الأدوية الموضعية وكيفية استعمالها

دكتورة / ابتهاج العوضى  
مركز اسعد الحمد للأمراض الجلدية



### . Noncomedogenic

• إذا كانت بشرتك لا تزال جافة بالرغم من اتباع الخطوات السابقة فبإمكانك التقليل من فترة بقاء الدهان على الجلد مساءً، أي أن تضعه بما يقارب ٤ ساعات مساءً ثم تقوم بغسله قبل أن تنام، أو أن تضع الدهان مساءً يوم بعد يوم.

• قد يتسبب الدهان الموضعي أحياناً بزيادة البثور في الوجه في بداية العلاج، فلا تقلق فهذا وضع مؤقت وستختفي هذه البثور مع الاستمرار في العلاج.

• انتظر لمدة ٣ - ٤ شهور قبل أن تري نتائج واضحة للعلاج.

• هناك بعض الأدوية الموضعية التي تستخدم كعلاج ووقاية من البثور، لذا قد يطلب منك طبيبك أن تستمر في وضع الدهان حتى لو لم يكن هناك بثور جديدة وذلك للتخفيف من ظهورها.

### ٢- كريم الحماية من الشمس :

• الأفضل أن تستشير طبيبك قبل شراء كريم الحماية من الشمس حيث سينصحك باستعمال النوع المناسب لبشرتك والأفضل أن يكون رقم الحماية SPF ١٥ فما فوق ورقم الحماية Sun protection factor يعني المدة الزمنية التي يقوم الدهان بحماية الجلد خلالها، فمثلاً إذا كان الجلد يبدأ بالاحمرار بعد ٢٠ دقيقة من التعرض للشمس فإن استعمال كريم الحماية ذو رقم ١٥ يعني أنك لن تصاب باحمرار الجلد إلا بعد مرور ٥ ساعات (حاصل ضرب ٢٠ دقيقة في ١٥ هو ٣٠٠ دقيقة أي ٥ ساعات).

• بإمكانك وضع الكريم المرطب أو أي كريم علاجي قبل وضع كريم الحماية من الشمس.

• لكي تحصل على الفائدة المرجوة من كريم الحماية

عزيمي القارئ، هناك الكثير من الأمراض الجلدية التي تعالج بالدهانات الموضعية ولكي تكتمل الفائدة المرجوة من هذه الأدوية إليك بعض المعلومات عنها وكيفية استخدامها.

### ١- الأدوية الموضعية لحب الشباب :

معظم الأدوية الموضعية لحب الشباب تسبب جفافاً في الجلد أو بعض الاحمرار والتهيج ولتجنب هذه الآثار الجانبية أو تخفيفها نقترح الآتي.

• قبل وضع الدهان الذي يوصى به الطبيب للعلاج وعادة يكون في المساء يوصى بغسل الوجه بصابون أو منظف لا يسبب جفافاً للجلد، والأفضل أن يكون منظفاً حمضياً وبإمكانك الاستفسار من طبيبك عن المنظف المناسب لبشرتك.

• يفضل أن تنتظر ٢٠ - ٣٠ دقيقة بعد غسل الوجه ثم قم بوضع الدهان، وذلك لتجنب التهيج الذي قد يحدث إذا وضع الدهان مباشرة بعد غسل الوجه (هذه الخطوة ليست ضرورية إذا لم يحدث تهيج في الجلد بعد غسل الوجه).

• ضع قليلاً من الدهان على بعض البثور في أول ليلة من استخدامك للدهان، وزد من الكمية تدريجياً حتى تضع الدهان على جميع البثور في نهاية الأسبوع الأول، وذلك حتى تتعود البشرة على الدهان، ويجب أن تكون كمية الدهان محدودة لتجنب تهيج الجلد.

• عندما تستيقظ صباحاً، اغسل وجهك بالمنظف وإذا كانت بشرتك جافة، ضع المرطب الذي سيوصى به طبيبك (لا يسبب الزؤان Noncomedogenic) وإذا نصحك باستخدام كريم للحماية من الشمس فسيكون أيضاً مناسباً للبشرة التي تعاني من الزؤان

من استعمال دهان الكورتيزون بسبب الأعراض الجانبية التي قد يتسبب بها الدهان وسنقوم بسرد هذه الأعراض وكيفية تجنبها .

#### ١- الأعراض الجانبية لدهان الكورتيزون:

- ترقق الجلد وغالبا مايرجع إلى طبيعته بعد إيقاف الدهان.
- التهاب جرثومي .
- ظهور بثور أو حب شباب .
- تشققات الجلد وتوسع في الأوعية الدموية .
- تثبيط للمحور الكظري النخامي .

#### ٢- كيفية تجنب الأعراض الجانبية لدهان الكورتيزون :

- يجب عدم استخدام دهان الكورتيزون بانتظام لمدة تزيد عن أربع أسابيع بدون استشارة الطبيب.
- لا تستخدم دهان كورتيزون الذي يقع تحت تصنيف قوي Potent بصفة منتظمة لمدة تزيد عن أسبوع ( اسأل طبيبك عن مدي قوة دهان الكورتيزون الذي يستخدمه فهناك جدول خاص يبين قوة الدهان ) .
- لا تستخدم أكثر من ١٠٠ جم في الشهر من دهان الكورتيزون الذي يقع تحت تصنيف Moderately potent steroid ( متوسط القوة ) .
- وعموما متى أصبح التحسن واضحا ( عادة خلال أسبوع ) يجب الإقلال من استعمال الكورتيزون بالتدريج ( يوم بعد يوم أو مرتين أسبوعيا ) ثم الاعتماد أكثر على مرطبات الجلد التي تفيد في الكثير من الأحيان في الإقلال من الشعور بالحكة وتهيج الجلد .

#### ٣- الكمية المطلوب وضعها من دهان الكورتيزون حسب الأماكن المختلفة من الجسم :

- يمكن تقدير الكمية المطلوبة من الدهان باستخدام مبدأ FTU المذكور سابقا حيث أن وحدة رأس الأصبع تغطي مساحة يدين للشخص الكبير وتختلف الكمية بالنسبة للأطفال حسب الجدول الآتي :

يفضل أن تنتظر ٢٠ دقيقة بعد وضعه لكي يمتصه الجلد جيدا وبعد ذلك باستطاعتك التعرض لضوء النهار .

- قم بوضع كمية كافية من الدهان للحصول على الحماية المطلوبة . وهناك مقياس سهل للتأكد من ذلك وذلك باستخدام FTU ( Finger tip unit ) أي كمية الدهان التي تعادل رأس الأصبع . وحسب الشكل فإن الكمية الكافية لتغطية الوجه والرقبة تعادل ٢,٥ من FTU ولتغطية سطح اليد الواحدة عليك باستخدام ½ FTU



#### وحدة رأس الأصبع ( FTU )

هي كمية الدهان التي تعادل رأس أصبع السبابة

- يفضل أن تعيد وضع كريم الحماية من الشمس بعد مرور ٤ - ٥ ساعات حيث أن فاعلية الدهان قد تقل بعد مرور هذه المدة .

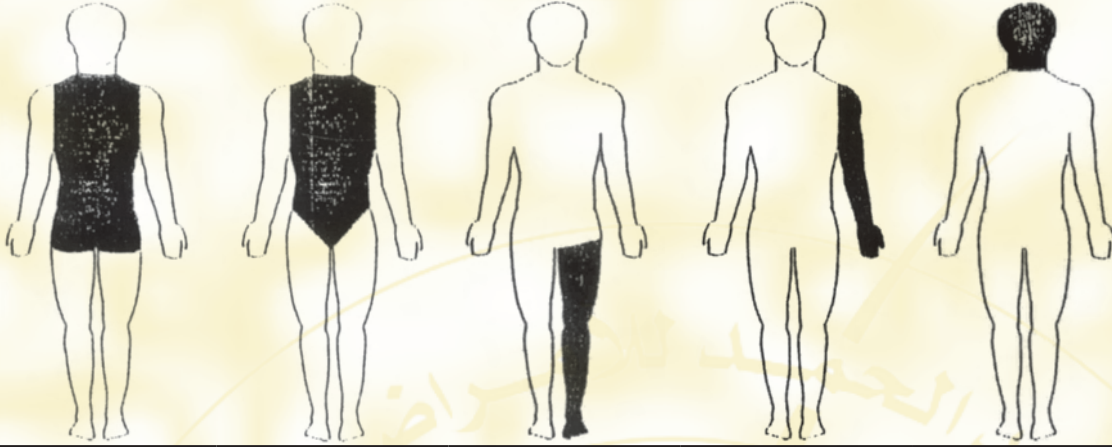
#### ٣- كريم الدايفونكس : Daivonex

هو دهان مشتق من فيتامين د ويعمل على الحد من التكاثر غير السوي لخلايا الجلد المصابة بداء الصدفية ويعيدها إلى طبيعتها . يجب استعمال الدهان بكميات بسيطة على مناطق الجلد المصابة مرتين يوميا ، وقد يسبب بعض التهيج والاحمرار لذا ينصح بتجنب استعماله على الأماكن الحساسة ( إلا إذا أشار عليك طبيبك بذلك ) يجب إلا تزيد الجرعة العلاجية الأسبوعية المستعملة عن ١٠٠ جم من الدهان ( بما يقارب ٣ أنابيب أسبوعيا ) .

#### ٤- دهان الكورتيزون :

هناك عدة أمراض جلدية تعالج بدهانات الكورتيزون وأكثرها شيوعا الأكزيما والصدفية . وقد يتردد البعض

## عدد وحدات الأصبع (FTUS)



العمر	الوجه والرقبة	الذراع واليد	الساق والقدم	الجدع من الأمام	الجدع من الخلف
الراشد	2½	4	8	7	7
الأطفال 3-6 شهور	1	1	1½	1	1½
1-2 سنة	1½	1½	2	2	3
3-5 سنوات	1½	2	3	3	3½
6-10 سنة	2	2½	4½	3½	5