

एकिजमा

एकिजमाका प्रकारहरू

एलर्जिक कन्ट्याक्ट एकिजमा (Allergic Contact Eczema)

कुनै वस्तुसँग छाला सम्पर्कमा आए लगत्तै प्रतिरक्षा प्रणालीले यो बाहिरी वस्तु भनेर चिन्छ, र प्रतिक्रिया दिन्छ।

कन्ट्याक्ट एकिजमा (Contact Eczema)

जब छाला कुनै पनि एलर्जी गराउने वस्तुको सम्पर्कमा आउँछ, तब छालाले स्थानीय प्रतिक्रिया दिन्छ।

डिसहाइड्रियोटिक एकिजमा (Dyshidriotic Eczema)

हत्केला र पैतलाको छालामा जलन हुनु र फोका आउनु।

न्यूरोडर्माटाइटिस (Neurodermatitis)

टाउको, पाखुरा, नाडी, खुट्टाको तल्लो भागमा चिलाउनु र छालामा हुने लेघ्रा जस्तो दाग देखिनु।

नम्मूलर एकिजमा (Nummular Eczema)

छालामा जलन भएर गोलो दाग बस्नु र सो भागमा चिलाउने लेघ्रा पर्नु र छाला कठोर हुँदै जानु।

सेबोरिक डर्माटाइटिस (Seborrheic Dermatitis)

शिर र अनुहारको छालामा हुने चिल्लो पत्र पत्र हुने पहेलो दाग देखिनु।

- एकिजमा वा एलर्जिमा कुनै पनि किटाणु हुँदैन।
- यो सर्ने रोग होइन तर वंशानुगत हुन सक्छ।
- यसमा खाने, लगाउने उपचार बाहेक मुख्य यसलाई हुने कारण र बढाउने कारण पत्तो लगाई त्यसलाई रोकथाम गर्नु जरुरी छ।
- उपचारले भएको समस्यामा सुधार ल्याउन सकिन्छ।
- रातो विविरा, खटिरा आउने, चिलाउने र शरीरको कुनै पनि भागमा यसले असर गर्न सक्छ।
- बच्चाहरुमा मुख्य ठाउँको, अनुहारमा यस्तो समस्या देखा पर्न सक्छ।
- स्कुल जाने बालबालिका तथा वयष्कहरुमा- घाँटी, हात, कुरकुच्चा, कुहिना वा घुँडामा यो समस्या देखिन सकिन्छ।



DISHARC

P.O. Box No: 8975, EPC: 4193, Maharajgunj, Kathmandu, Nepal

Phone: +977-1-4721500, 4721900, 9813616169

Email: info@disharc.com/ disharc@hotmail.com

www.disharc.org

© doctorakarki M.D.

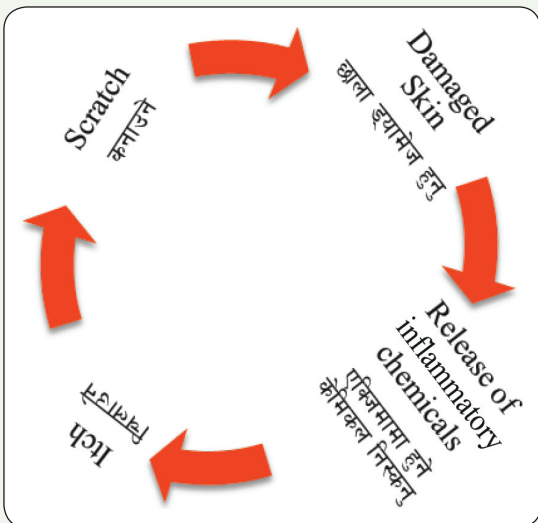
- प्राय सानै उमेरदेखि यो समस्या हुनेगर्छ, जुन रेखदेख नपुग्दा पटक-पटक हुन सक्छ।
- एक्जिमामा चिलाउने एउटा मुख्य लक्षण हो।
- चिलाएको बेलामा कनाउदा अझ बढ्न सक्छ।
- एक्जिमा विभिन्न प्रकार हुन्छन्।

लक्षण

- सुख्खा (सेन्सिटिभ) छाला
- धेरै चिलाउने
- रातो, सुन्निएको छाला
- फुस्रो छाला
- गाडा रङ्गको दागहरु

हुने कारण र बढाउने कारण

- दम
- रुघा खोकी
- छालामा एक्जिमा



समस्या वा लक्षण के कारणले बढ्छन्, त्यो पत्ता लगाएर रोकथाम गर्नु आवश्यक हुन्छ।

इरिटेसन वा एलर्जि हुने कारण (कमनकेस)

- साबुन, सर्फ
- स्याम्पु वा भाँडा सफा गर्ने भोल
- क्लोरिन
- फलफूल वा रुख बिरुवाका चोप
- दुसी
- धूलो
- चायाँ वा ड्यान्ड्रुफ
- धेरै तातो वा चिसो वा तातोबाट चिसो, चिसोबाट तातो अकस्मात हुनु
- गर्मी भएमा वा पसिना आएपछि
- अन्य

उपचार तथा रोकथाम

- उपचार भन्दा पनि दैनिक देखरेखमा विशेष ध्यान दिनु पर्छ।
- नुहाउने बितिकै वा ३ मिनेट भित्रनै मोइस्चराइजर लोसन लगाउनु पर्छ।
- नरम सुतीको रुमालले विस्तारै थप्यपाएर पुस्ने, माड्न र घोट्न हुँदैन।

खानेकुरा

- केही किसिमका एलर्जिमा खास गरी एटोपिक एक्जिमा बढाउने खानेकुरा जस्तै : दूध बाट बनेको सामाग्री, अण्डा, गेडागुडी, भट्मास
- स्ट्रेस/चिन्ता वा स्ट्रेसले कहिलेकाहीं एक्जिमा बढाउन सक्छ,