

جدري القروود

إذا كنت مصابًا بجدري القروود: الرعاية الذاتية



التعامل مع أعراض الألم

- يمكن أن تساعدك أدوية مثل إيبوبروفين (أدفيال، موترين) وأسييتامينوفين (تايلينول) على الشعور بالتحسن. قد يصف لك مقدم الرعاية الصحية مسكنات أقوى للألم.
- بالنسبة للطفح الجلدي في الفم، اشطفه بالماء المالح أربع مرات على الأقل يوميًا. يمكن استخدام غسول فم يُصرف بوصفة طبية أو مخدر موضعي مثل الليدوكاين للزج للتعامل مع الألم. يمكن استخدام مطهرات تؤخذ عن طريق الفم مثل غسول الفم الكلور هيكسيدين للمساعدة في الحفاظ على نظافة الفم.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا أصبح الألم شديدًا وكان لا يمكن التعامل معه في المنزل.

التخفيف من الطفح الجلدي

- أهم شيء هو الحرص على عدم لمس الطفح الجلدي أو خدشه. يمكن أن ينشر هذا الطفح الجلدي، ويزيد من فرصة انتقال الفيروس للآخرين، وربما يسبب الإصابة بعدوى بكتيرية. إذا لمست الطفح الجلدي عن طريق الخطأ، فاغسل يديك بالماء والصابون، وتجنب لمس المناطق الحساسة؛ مثل عينيك وأنفك وفمك وأعضائك التناسلية والمستقيم (فتحة الشرج).
- يمكن استخدام جل البنزوكاين/الليدوكاين الموضعي للتخفيف المؤقت. قد تساعد مضادات الهيستامين التي تؤخذ عن طريق الفم مثل البينادريل والكريمات الموضعية مثل غسول الكالامين أو الفازلين في علاج الحكة.
- قد يؤدي أخذ حمام دافئ (باستخدام دقيق الشوفان أو غيره من منتجات الاستحمام التي لا تستلزم وصفة طبية للبشرة المصابة بالحكة) إلى توفير بعض الراحة من الشعور بجفاف البشرة والرغبة في حكها.
- قد يكون أخذ حمام مقعدة أيضًا مفيدًا للأشخاص الذين لديهم طفح جلدي في فتحة الشرج أو حولها أو الأعضاء التناسلية (القضيب، والخصيتين، والشفرين، والمهبل)، أو العجان (المنطقة بين العضو التناسلي وفتحة الشرج). حمام المقعدة هو حوض مستدير ضحل. يمكن أيضًا الجلوس في حوض استحمام به ماء دافئ ضحل. قد يصف لك مقدم الرعاية الصحية أدوية مثل محلول البوفيدون اليودي أو منتجات أخرى لإضافتها إلى الماء في حمام المقعدة. قد تكون إضافة ملح إبسوم أو الخل أو صودا الخبز إلى الماء مفيدة في تسكين الألم.



الاعتناء بنفسك

- استخدم الشاش أو الضمادات لتغطية الطفح الجلدي للحد من انتقاله للآخرين وفي البيئة المحيطة.
- لا تحك (تنزع) أو تخدش الآفات من الطفح الجلدي.
- لا تحلق المنطقة المصابة بالطفح الجلدي حتى تتساقط القشور وتتشكل طبقة جديدة من الجلد.
- حافظ على نظافة الآفات الجلدية/الطفح الجلدي وجفافها عند عدم الاستحمام أو الاغتسال.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون أو استخدم معقم يدين مصنوع من الكحول، خاصة بعد التلامس المباشر مع الطفح الجلدي.
- إذا كان لديك طفح جلدي على يديك، فتوخ الحذر عند الغسيل أو استخدام المعقم حتى لا تهيج الطفح الجلدي.
- إذا كان لديك طفح جلدي على يديك، فارتد قفازات غير مثيرة للتهيج عند التعامل مع العناصر المشتركة أو لمس الأسطح في المساحات المشتركة. إن أمكن، استخدم قفازات مخصصة للاستعمال مرة واحدة يمكنك التخلص منها بعد كل استخدام. يجب غسل القفازات القابلة لإعادة الاستعمال بالماء والصابون بين مرات الاستخدام.
- ارتد كمامة مثبتة بإحكام أثناء التواجد بالقرب من الأشخاص الآخرين حتى يزول الطفح الجلدي وجميع الأعراض الأخرى.
- تناول طعامًا صحيًا واحصل على قسط وافر من الراحة للسماح لجسمك بالشفاء.

