ከቃጠሎ ጉዳት በኋላ የሚያሳክክ ቆዳ

September 2016 | www.msktc.org/burn/factsheets | BURN Factsheet

ይህ እውነታ ከቃጠሎ በኋላ የቆዳ ማሳከክን ያብራራል
ጉዳት፣ ለምን እንደሚከሰት፣ ከጤና ጥበቃ ቡድንዎ ጋር ስለ ጉዳዩ ለመነጋገር መንገዶች፣ እና የመቆጣጠር ስልቶች

መግቢያ

ከተቃጠለ ጉዳት ቆዳ ሲፈውስ ሊያሳክ ይችላል። ከከባድ ቃጠሎዎች የሚያገግም ሁሉም ሰው ማለት ይቻላል የማሳከክ ችግር አለበት-በተለይም በተቃጠለው ቦታ ላይ ወይም አካባቢው፣ ፍሬ ወይም ስስ ቦታ።የማሳከክ የሕክምና ቃል “pruritus” ፕሩ-ሪተስ(proo-ri’tus) ነው።

ማሳከክ የተለመደ የፈውስ አካል ነው። የመከሰቱ ምክንያቶች ውስብስብ እና በደንብ ያልተረዱ ሊሆኑ ይችላሉ. የማሳከክ ጥንካሬ (ምን ያህል መጥፎ ነው) እና ድግግሞሽ (በምን ያህል ጊዜ ይከሰታል) የግድ ከተቃጠለው ጉዳት መጠን ወይም ጥልቀት ጋር የተገናኙ አይደሉም፣ ነገር ግን ማሳከክ ቀደም ሲል የተፈወሰውን በቀላሉ የሚሰባበር ቆዳን እንዲቧጭር እና እንዲከፍት ሊያደርግ ይችላል።

ማሳከክ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ከማድረግ በተጨማሪ የሚከተሉትን ጨምሮ እንቅፋት ይሆናል።

- እንቅልፍ፡- የማሳከክ ስሜት በምሽት እየተባባሰ ይሄዳል፣ እንቅልፍ እንዳይወስድ ከማድረጉም በተጨማሪ ተኝቶ ለመቆየት አስቸጋሪ ያደርገዋል።
- ሥራ እና ትምህርት ቤት፡- እነዚህን እንቅስቃሴዎች በሚያደርጉበት ጊዜ የማያቋርጥ ማሳከክ ትኩረት መሰብሰብን ከባድ ያደርገዋል።
- አካላዊ እንቅስቃሴዎች፡- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ስፖርት እና ጨዋታ (ለልጆች) ማሳከክን ሊጨምር ይችላል።

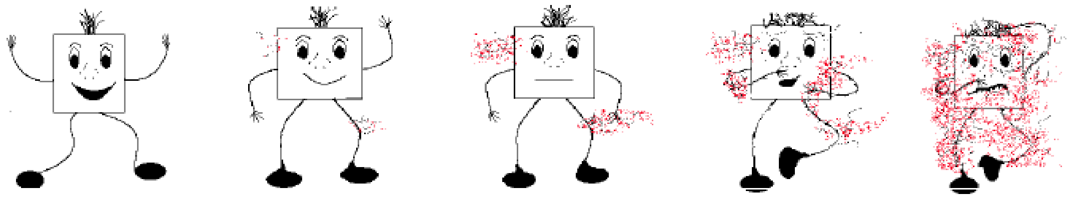
ማሳከክ ጭንቀትን ሊፈጥር ይችላል፥ ይህም ማሳከክን ያባብሳል። እንደ እድል ሆኖ ማሳከክ ከጊዜ ወደ ጊዜ ይቀንሳል። ይህ በእንዲህ እንዳለ ማሳከክን ለመቀነስ የሚረዱ ህክምናዎች አሉ። ለእርስዎ የተሻለውን ሕክምና ለማግኘት፣ ማሳከክዎ ምን ያህል ከባድ እንደሆነ እና በህይወትዎ ላይ እንዴት እንደሚጎዳ ከጤና እንክብካቤ ቡድንዎ ጋር ይነጋገሩ።

ማሳከክዎን የሚገልጹባቸው መንገዶች

የጤና እንክብካቤ ቡድንዎ የማሳከክን ጥንካሬ እና ተጽእኖ እንዲገልጹ ሊጠይቅዎት ይችላል፡-

- **ክብደቱን** ለመግለጽ ወይም ማሳከክ ምን ያህል ጠንካራ እንደሆነ አዋቂዎች ብዙውን ጊዜ ማሳከክን ከ 0 እስከ 10 በሆነ ሚዛን እንዲመዘኑ ይጠየቃሉ፣ 0 “ምንም ማሳከክ” እና 10 “የሚታሰብ በጣም የከፋ ማሳከክ ነው።” ልጆች የማሳከክ ደረጃ ለመግለጽ ብዙ ጊዜ የተቃጠለ ሰው የማከክ መጠን መለኪያን እንዲጠቀሙ ይጠየቃሉ። (ይመልከቱ

እቲ Burn Model System (ስርዓት ሞዴል ቓጸሎ) ብ ሃገራዊ ትካል ስንኩላን፣ ነጻ ምንባር፣ ከምኡዉን መጽናዕቲ ተሃድሶ (National Institute of Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research)፣ ዩናይትድ ስቴትስ ክፍሊ ጥዕና ከምኡዉን ሰብኣዊ ኣገልግሎት' ምምሕዳር ንማሕበራዊ ሂወት (U.S Department of Health and Human Services’ Administration for Community Living) ዝተመወለ እዩ። (ንዝያዳ ሓበሬታhttp://www.msktc.org/burn/model-system-centers



0 ምቹ፣ ምንም የማያሳክክ

1 ትንሽ የሚያሳክክ፥ በእንቅስቃሴ ላይ ጣልቃ የማይገባ

2 የበለጠ የሚያሳክክ፥ አንዳንድ ጊዜ በእንቅስቃሴ ላይ ጣልቃ የሚገባ

3 ብዙ የሚያሳክክ፥ ዝም ለማለት፣ ትኩረት ማድረግ አስቸጋሪ

4 በጣም በሚያስደንቅ ሁኔታ የሚያሳክክ፥ ዝም ብሎ መቀመጥ እና ተኩረት ማድረግ አይቻልም

1በልጆች ላይ የማሳከክ ጥንካሬን ለመለካት የሰው የማሳከክ መጠን መለኪያ፣ በ Blakeney እና Marvin 2000 በ Shriners Hospital for Children የተነደፈ። (በ Shriners Hospital for Children ፈቃድ እንደገና የታተመ።)

ማሳከክ በህይወትዎን እንዴት እንደሚጎዳ ለመግለጽ፣ የእርስዎ የጤና እንክብካቤ ቡድን የ 5-D ማሳከክ መለኪያ መጠን ሊጠቀም ይችላል። ስለሚከተሉት የሚጠይቁዎት የጥያቄዎች ስብስብ ይህ ነው፡-

1. የሚፈጀው ጊዜ (በቀን የሰዓታት ብዛት)
2. ዲግሪ (ክብደት)
3. አቅጣጫ (እየተሻለ ወይም እየባሰ ነው ከሆነ)
4. አካል ጉዳተኝነት (በእንቅስቃሴዎች ላይ ያለ ተጽእኖ)
5. ስርጭት (በሰውነትዎ ላይ የሚገኝ ቦታ)

ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎችዎ ጋር ውይይት ለመጀመር በ5-D ማሳከክ ስኬል ያሉትን ጥያቄዎች መጠቀም ይችላሉ።

ሕክምና

ምንም ዓይነት ህክምና ሙሉ በሙሉ ማሳከክን አያቆምም፥ ነገር ግን ብዙዎቹ ሊረዱ ይችላሉ።.

ወቅታዊ ሕክምናዎች

ክሬሞች እና ሎሽኖች

- አርጣቢዎቹ የቆዳውን እርጥበት እና ማራስን ለመጠበቅ ይረዳሉ። ቆዳዎ ደረቅ ከሆነ ማሳከክን ለመቀነስ ሊረዱ ይችላሉ ምክንያቱም ማሳከክ በደረቅ ቆዳ ይጨምራል። ከሽቶ ነፃ የሆኑ እርጥበቶችን ይጠቀሙ። እርጥበት አዘል ቅባቶችን በብዛት መጠቀም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።
- ዳይ ፈን ሃይ ድሬማይን (Diphenhydramine) (ይባላል dai-fen-hai-dremine፤ ምህጻረ ቃል **DPH** ወይም **DHM**) ክሬም ሂስታሚንን የሚያግድ በመሆኑ አንዳንዴም ጠቃሚ ነው። ሂስታሚን በሰውነታችን ውስጥ በተፈጥሮ የሚገኝ ውህድ ሲሆን ይህም የሰውነት መቆጣት ምላሽን ያመጣል። በመደርደሪያ ላይ ይገኛል እና የሐኪም ማዘዣ አያስፈልገውም።

- ዶክሲፒን (Doxepin) ክሬም (ለምሳሌ ዞናሎን(Zonalon) ወይም ፕሩዶክሲን(Prudoxin)) በተወሰነ ስኬት ጥቅም ላይ ውሏል። በቆዳው ውስጥ የሂስታሚን ተቀባይዎችን በመዝጋት ማሳከክን ይቀንሳል።ዶክሲፒን (Doxepin) ቅባቶች በትንሽ መጠን ብቻ ጥቅም ላይ ሊውሉ ስለሚችሉ መታዘዝ አለባቸው።

- Capsaicin (ሲነበብ ካፕ-ሴይ-ሲን) ክሬም (ለምሳሌካፕዛሲን (Capzasin) 0.025%) ጊዜያዊ እፎይታ ሊሰጥ ይችላል። በመጀመሪያ ይህንን ክሬም በትንሽ የቆዳዎ ክፍል ላይ መሞከር ጥሩ ነው ምክንያቱም በተለይም በመጀመሪያዎቹ ጥቂት መተግበሪያዎች ይህ የመለብለብ ስሜት ወይም የማቃጠል ስሜት ሊያስከትል ይችላል። ካፕሴይሲን ክሬም በአይንዎ እና በሌሎች የሙኮስሜምብራንስ(mucous membranes) ወይም በተሰበረ ቆዳ ላይ እንዳይገኝ ያድርጉ። ካተቀቡ በኋላ እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ (እጆችዎ በሕክምናው ክፍል ውስጥ ካልሆኑ በስተቀር)። በእጆችዎ ላይ የሚቀቡ ከሆነ፣ እጅዎን ከመታጠብዎ በፊት 30 ደቂቃዎችን ይጠብቁ።

መታጠብ

- መታጠብ ማሳከክን ሊረዳ ወይም ላይረዳ ይችላል። ለብ ያለ ውሃ በጣም ጥሩ ነው እና ቆዳን በትንሹም ያደርቃል።
- እንደ ኦትሚል፣ የዱቄት ወተት ወይም የሕፃን ዘይት ያሉ የመታጠቢያ ተጨማሪዎች ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ።
- ቆዳውን በውሃ ማቀዝቀዝ አንዳንድ ጊዜያዊ እፎይታ ያስገኛል።

በአፍ የሚሰጡ መድሃኒቶች

- **አንቲስታሚንስ(Antihistamines)** ማሳከክን የነሳሳውን ሂስታሚንን በመዝጋት ይሠራሉ። ጥቅም ላይ የዋሉ የተለመዱ ፀረ-ሂስታሚኖች ዲፌንሃይድራሚን (ለምሳሌ፣ በናድሪል(Benadryl))፣ሴትሪዛይን (cetirizine)፣ሎራታዲን(loratadine) እና ሃይድሮኦክሲዚን(hydroxyzine) ያካትታሉ። ለአዋቂዎች ክኒኖች ወይም elixirs ወይም ለልጆች ፈሳሽ ሆነው በመድሃኒት መሸጫ ሊገዙ ይችላሉ። የመድኃኒት መጠን (ምን ያህል መውሰድ እንዳለብዎ) ይለያያሉ፣ ስለዚህ ማንኛውንም ያለሐኪም የሚገዙ መድኃኒቶችን ከመውሰድዎ በፊት ከጤና ባለሙያዎ ጋር ይነጋገሩ።

- **ጋባፔንቲን (Gabapentin)** (ሲነበብ ጋባ-አህ-ፔን-ቲን ይባላል) መታዘዝ ያለበት በአፍ የሚወሰድ መድኃኒት ነው። ማሳከክን መቀነስ በ—ማዕከላዊው—በአንጎልዎ ውስጥ ይሠራል እና በብዙ የምርምር ጥናቶች ውስጥ ተስፋ ሰጪ ውጤቶችን አሳይቷል።

- **የእንቅልፍ መድሃኒቶች** እንቅልፍ ማጣትኢንሶሚኒያ(insomnia) ለማከም ያገለግላሉ። መድሃኒቶች አንዳንድ ጊዜ ለእንቅልፍ እና ለመተኛት ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ። ማሳከክ ለመተኛት የሚያስቸግርዎት ከሆነ፣ ሊረዱዎት ስለሚችሉ አስተማማኝ የእንቅልፍ መድሃኒቶች ከጤና ባለሙያዎ ጋር ይነጋገሩ።

- ማንኛውንም መድሃኒት ከመውሰድዎ በፊት፣ ስለ የጎንዮሽ ጉዳቶች ዶክተርዎን ያነጋግሩ።

- ከተቃጠለ በኋላ ማሳከክን ለመቀነስ ሌሎች መድሃኒቶች ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ – ስለ አማራጮችዎ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ። አንዳንድ መድሃኒቶች ማሳከክን ሊያስከትሉ ስለሚችሉ ሐኪምዎን ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ሁሉንም መድሃኒቶችዎን እንዲገመግሙ ይጠይቁ።

ሌሎች ጠቃሚ ምክሮች

- ብጁ ተስማሚ የግፊት ልብሶች እና ሌሎች ደጋፊ አልባሳት (ለምሳሌ፣ Tubigrip Elastic Tubular Bandage) ወይም ጥብቅ ተስማሚ የስፖርት ልብሶች ከቃጠሎ ጉዳት በኋላ ባሉት የመጀመሪያዎቹ ወራት እስከ አመት ሊረዱ ይችላሉ።
- በሎሽን እና/ወይም በጠንካራ ጫና በተፈወሱ ቦታዎች ላይ ቆዳን መንካት ማሳከክን ለመቀነስ ይረዳል። ማሳከክዎ አስጨናቂ ሆኖ ከቀጠለ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር መማከርዎን ያረጋግጡ። በአንዳንድ ሁኔታዎች እንደ steroid መርፌ፣ የ laser ሕክምና ወይም የቀዶ ጥገና ሕክምና የመሳሰሉ ሌሎች ሕክምናዎች ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ።
- እንደ ቴሌቪዥን፣ ጨዋታዎች፣ እና ዝቅተኛ ተጽዕኖ ወይም መለስተኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወይም እንቅስቃሴዎች ያሉ ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮች አእምሮዎን ከማሳከክ እንዲያወጡት ሊረዱዎት ይችላሉ።
- አጭር ጥፍር በተለይም በምሽት በሚተኙ ልጆች ላይ መቧጨር ለሚያስቸግራቸው ልጆች በቀላሉ በሚገፈፍ ቆዳ ላይ የሚደርሰውን ጉዳት ይቀንሳል።
- ሽታ የሌለው የልብስ ማጠቢያ ሳሙና ይጠቀሙ።
- የማይሸቱ ወይም ከሽቶ-ነጻ ሎሽኖችን ይጠቀሙ (የፀሐይ መከላከያዎችን ጨምሮ)።
- ተስማሚ ልብሶችን (ለምሳሌ ኮፍያ እና ረጅም እጅጌ) በመልበስ እና የጸሀይ መከላከያ በመጠቀም ቆዳዎን ከፀሀይ ይጠብቁ።

ለበለጠ መረጃ

- The Phoenix Society for Burn Survivors
  http://www.phoenix-society.org/
- American Burn Association
  http://www.ameriburn.org/
- በተጨማሪም፣ ስለ አካባቢው የድጋፍ ቡድኖች እና ሌሎች ግብአቶች የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎችዎን ማነጋገር ይችላሉ።

ዋቢዎች

Carrougher GJ, Martinez EM, McMullen KS et al. Pruritus in adult burn survivors: post-burn prevalence and risk factors associated with increased intensity. J Burn Care Res. 2013;34(1):94−101.

Elman S, Hynan LS, Gabriel V, Mayo MJ. The 5-D itch scale: a new measure of pruritus. Br J Dermatol. 2010;162(3):587−93.

Morris V, Murphy LM, Rosenberg M, Rosenberg L, Holzer CE 3rd, Meyer WJ 3rd. Itch assessment scale for the pediatric burn survivor. J Burn Care Res. 2012; 33(3):419−24.

Schneider JC, Nadler DL, Herndon DN, Kowalske K, Matthews K, Wiechman SA, Carrougher GJ, Gibran NS, Meyer WJ, Sheridan RL, Ryan CM. Pruritus in pediatric burn survivors: defining the clinical course. J Burn Care Res. 2015 Jan-Feb;36(1):151-8.

ድርሰት

Itchy Skin After Burn Injury የተዘጋጀው በGretchen J. Carrougher, R.N., M.N. እና Walter J. Meyer III, M.D.፣ ከ Model Systems Knowledge Translation Center ጋር በመተባበር ነው።

የመረጃ ሉህ ዝማኔ

Itchy Skin After Burn Injury በ Gretchen Carrougher MN, RN, Northwest Regional Burn Model System፣ Karen Kowalske፣ MD,፣University of Texas Southwestern፥ Jeffrey C. Schneider፣ MD፣ Colleen ተገምግሞ ዘምኗል። M. Ryan, MD, and Barbara A. Gilchrest, MD, Boston-Harvard Burn Injury Model System. ግምገማው እና ማሻሻያው በ American Institutes for Research Model Systems Knowledge Translation Center የተደገፈ ነው።

ምንጭ፡- የጤና መረጃ ይዘታችን በተገኘ ጊዜ ሁሉ በምርምር ማስረጃ ላይ የተመሰረተ እና Burn Injury Model System directors የባለሙያዎችን አስተያየት ይወክላል።

ማሳሰቢያ፡- ይህ መረጃ የተዘጋጀው የሕክምና ባለሙያውን ምክር ለመተካት አይደለም። ልዩ የሕክምና ጉዳዮችን ወይም ሕክምናን በተመለከተ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ማማከር አለብዎት። ይህ እትም የተዘጋጀው በ Burn Model Systems ከ Washington Model Systems Knowledge Translation Center ጋር በመተባበር በ National Institute on Disability and Rehabilitation Research in the U.S. Department of Education በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ፣ የገንዘብ ድጋፍ ቁ. H133A060070 ነው። በAmerican Institutes for Research Model Systems Knowledge Translation Center ስር ከNational Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research (NIDILRR የእርዳታ ቁጥር 90DP0082) በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ ተዘምኗል። NIDILRR በ Administration for Community Living (ACL)፣ በ Department of Health and Human Services (HHS) ውስጥ ያለ ማእከል ነው። የዚህ የእውነታ ሉህ ይዘት የግድ የ U.S. Department of Education ን ወይም የ U.S. Department of Health and Human Services ን ፖሊሲ አይወክልም እና በፌዴራል መንግስት እውቅና መስጠት አልበት ብለው ማሰብ የለብዎትም።

Translation of this factsheet was supported in part by NIDILRR (National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research) (grant number 90DPKT0009)

Copyright © 2016 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). ከተገቢው መለያ ጋር ሊባዛ እና በነጻ ሊሰራጭ ይችላል። በክፍያ ላይ በተመሰረቱ ቁሳቁሶች ውስጥ ለመካተት አስቀድሞ ፈቃድ ማግኘት አለበት።