

Kulit Gatal Selepas Kecederaan Melecur

Ogos 2024

<https://msktc.org/burn/factsheets>

Lembaran Fakta Melecur

Helaian fakta ini menerangkan kulit gatal selepas kecederaan melecur, sebab ia berlaku, cara untuk membincangkannya dengan pasukan penjagaan kesihatan anda dan strategi untuk menguruskannya.

Pengenalan

Apabila kulit sembuh daripada kecederaan melecur, ia mungkin akan menjadi gatal. Hampir semua orang yang pulih daripada luka melecur besar mengalami kulit gatal—terutamanya pada atau di sekitar tempat melecur, graft atau penderma. Istilah perubatan untuk gatal-gatal adalah "pruritus" (proo-ri'tus).

Keamatan gatal-gatal (berapa teruknya) dan kekerapan (berapa kerap ia berlaku) tidak semestinya berkaitan dengan saiz atau kedalaman kecederaan melecur anda, tetapi gatal-gatal boleh menyebabkan anda menggaru dan membuka kulit yang rapuh yang telah sembuh sebelum ini. Gatal juga boleh membuat anda keresahan, yang boleh memburukkan lagi kegatalan.

Gatal-gatal juga boleh menghalang aktiviti harian, termasuk:

- **Tidur.** Gatal cenderung menjadi lebih teruk pada waktu malam, menjadikannya sukar untuk tidur dan terus tidur.
- **Kerja atau sekolah.** Gatal-gatal yang berterusan boleh menyebabkan sukar untuk menumpukan perhatian apabila melakukan aktiviti ini.
- **Aktiviti fizikal.** Bersenam, bersukan, dan bermain (untuk kanak-kanak) boleh meningkatkan kegatalan.
- **Aktiviti sosial.** Keperluan yang berterusan untuk menggaru gatal mungkin menyebabkan ia tidak selesa untuk berada dalam persekitaran sosial.

Bagi kebanyakan orang, gatal-gatal bertambah baik dari semasa ke semasa. Dalam pada itu, terdapat rawatan untuk membantu mengurangkan kegatalan. Untuk mendapatkan rawatan yang terbaik untuk anda, berbincang dengan pasukan penjagaan kesihatan anda tentang betapa teruknya gatal-gatal anda dan bagaimana ia menjejaskan kehidupan anda.

Cara-cara untuk Menggambarkan Gatal Anda

Pasukan penjagaan kesihatan anda mungkin meminta anda untuk menerangkan **keamatan** dan **kesan** gatal anda.

Untuk menerangkan **keamatan**, atau betapa kuatnya gatal-gatal itu, orang dewasa biasanya diminta untuk menilai kegatalan pada skala 0 hingga 10, di mana 0 ialah "tiada gatal" dan 10 adalah "gatal terburuk yang boleh dibayangkan." Penyedia

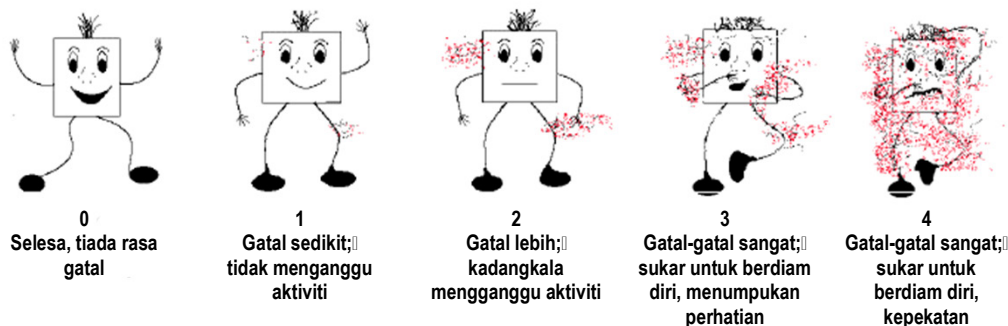


Pusat Penterjemahan Pengetahuan Sistem Model bekerjasama dengan pusat Burn Model System (BMS) untuk menyediakan sumber pemulihan berasaskan penyelidikan percuma untuk orang yang mengalami kecederaan melecur. (Lihat <https://msktc.org/burn> untuk maklumat lanjut.)



juga mungkin bertanya tentang kekerapan (jam sehari) anda gatal, lokasi gatal dan kesan gatal pada aktiviti harian anda.

Kanak-kanak yang tidak dapat menerangkan perincian simptom gatal mereka dengan perkataan sering diminta menggunakan Skala Lelaki yang Kegatalan untuk menggambarkan gatal mereka (lihat rajah di bawah).



Sumber: Skala Lelaki yang Kegatalan untuk menilai intensiti gatal-gatal pada kanak-kanak, direka oleh Blakeney dan Marvin, 2000, di Hospital Shriners untuk Kanak-kanak. (Dicetak semula dengan kebenaran Hospital Shriners untuk Kanak-kanak.)

Rawatan

Krim dan Losyen

- Gatal-gatal bertambah dengan kulit kering. Jika kulit anda kering, menggunakan pelembap boleh membantu mengurangkan kegatalan dan menghidratkan kulit. Losyen biasanya didatangkan dalam botol, mempunyai kandungan air yang lebih tinggi daripada krim dan secara amnya meresap ke dalam kulit lebih cepat daripada krim, tetapi anda perlu menggunakan lebih kerap. Krim didatangkan dalam tiub atau balang dan biasanya lebih tebal, jadi anda boleh menggunakan lebih kerap. Sapukan pelembap pilihan anda seberapa kerap yang diperlukan atau seperti yang diarahkan oleh penyedia penjagaan kesihatan anda.

Anda harus memilih pelembap yang dirasakan paling sesuai pada kulit anda. Cari pelembap yang tidak berbau atau "tanpa pewangi", serta pelembap yang tidak mengandungi alkohol. Produk yang mengandungi alkohol sebagai bahan boleh menjadikan kulit anda kering. (Nota: bahan "setil alkohol" adalah OK dan tidak akan mengeringkan kulit anda.) Untuk mendapatkan petua cepat dan mudah tentang memilih pelembap, lihat: [Cara Memilih Pelembap untuk Kulit Gatal Selepas Kecederaan Melecur](#).



- Terdapat juga krim dan losyen yang mengandungi ubat di dalamnya untuk membantu mengawal kegatalan. Sesetengah pelembap berubat boleh didapati di kaunter (seperti Capsaicin), manakala yang lain perlu dipreskripsi oleh penyedia penjagaan kesihatan anda. Bercakap dengan pasukan penjagaan kesihatan anda untuk melihat pilihan yang terbaik untuk anda dan keperluan anda.

Mandi

- Mandi boleh membantu atau mungkin tidak membantu dengan gatal-gatal. Air suam adalah terbaik dan cenderung mengeringkan kulit paling sedikit.



- Bahan tambahan mandian seperti oat, susu tepung atau minyak bayi boleh membantu.
- Menyejukkan kulit dengan air juga boleh memberikan kelegaan sementara.



Ubat Mulut

- **Gabapentin, pregabalin, and tricyclic antidepressants** adalah ubat oral yang biasa digunakan yang mesti ditetapkan. Mereka bertindak secara terpusat—dalam otak anda—untuk membantu mengurangkan rasa gatal.
- **Antihistamin** berfungsi dengan menghalang histamin, yang mencetuskan gatal-gatal. Antihistamin biasa yang boleh dibeli di kaunter termasuk diphenhydramine (mis., Benadryl), cetirizine, loratadine dan hydroxyzine. Dos yang betul (berapa banyak yang perlu anda ambil) berbeza-beza, jadi berbincanglah dengan pembekal penjagaan kesihatan anda sebelum mengambil sebarang ubat tanpa kaunter.
- **Ubat tidur** digunakan untuk merawat masalah sukar tidur (insomnia). Jika gatal-gatal menyukarkan anda untuk tidur, berbincang dengan pembekal penjagaan kesihatan anda tentang ubat tidur yang selamat yang boleh membantu untuk tidur dan kekal tidur.
- **Sebelum mengambil sebarang ubat, berbincang dengan pembekal penjagaan kesihatan anda tentang pilihan dan kemungkinan kesan sampingan anda.** Selain itu, minta doktor atau pembekal penjagaan kesihatan anda untuk menyemak semua ubat anda kerana sesetengah ubat boleh menyebabkan gatal-gatal.

Tip Lain

- Pakaian bertekanan dan pembalut sokongan lain (seperti pembalut tiub elastik Tubigrip® elasticated tubular bandage, Elastinet®) atau pakaian sukan yang ketat boleh membantu semasa bulan pertama dan sehingga tahun pertama selepas kecederaan melecur.
- Urut kulit dengan losyen dan/atau menyentuh dengan tekanan yang kuat pada kawasan yang telah sembuh boleh membantu mengurangkan kegatalan. Menepuk dengan kuat pada tempat yang gatal daripada menggaru adalah lebih baik. Pastikan anda menyemak dengan pembekal penjagaan kesihatan anda jika gatal-gatal anda tetap mengganggu.
- Terapi laser ialah bentuk rawatan yang lebih baharu yang boleh membantu dengan gatal-gatal kulit. Kaedah ini memberikan kelegaan beransur-ansur dan mungkin memerlukan tiga hingga enam sesi terapi untuk mendapatkan manfaat yang paling banyak. Ketahui lebih lanjut daripada lembaran fakta Terapi Laser kami untuk Parut Melecur: <https://msktc.org/burn/factsheets/laser-therapy-burn-scars>
- Gangguan seperti televisyen, permainan dan senaman atau aktiviti yang berimpak rendah atau ringan boleh membantu mengalihkan fikiran anda daripada rasa gatal.
- Kuku tangan pendek atau tidur dengan sarung tangan kapas, terutamanya bagi kanak-kanak yang cenderung menggaru pada waktu malam semasa tidur, boleh mengurangkan kecederaan pada kulit yang rapuh.
- Elakkan daripada penggunaan wangian pada kulit anda. Pilih detergen dobi dan produk badan dan mandian yang tidak berbau (cth., sabun, losyen, pelindung matahari).



- Lindungi kulit anda daripada sinaran matahari dengan memakai pakaian yang sesuai (cth., topi dan lengan panjang) dan menggunakan pelindung matahari.

Untuk maklumat lanjut

- Infografik: Cara Memilih Pelembap untuk Kulit Gatal Selepas Kecederaan Melecur (https://bit.ly/Moisturizer_Infographic)
- Infocomic: Kulit Gatal Selepas Kecederaan Melecur (https://bit.ly/Itchy_Skin_Infocomic)
- Persatuan Phoenix untuk Mangsa Terbakar (<http://www.phoenix-society.org/>)
- Persatuan Burn Amerika (<http://www.ameriburn.org/>)
- Di samping itu, anda boleh menghubungi pembekal penjagaan kesihatan anda mengenai kumpulan sokongan tempatan dan sumber lain.

Rujukan

Carrougher, G. J., Martinez, E. M., McMullen, K. S., Fauerbach, J. A., Holavanahalli, R. K., Herndon, D. N., Wiechman, S. A., Engrav, L. H., & Gibran, N. S. (2013). Pruritus pada mangsa melecur dewasa yang terselamat: Kelaziman selepas luka melecur dan faktor risiko yang berkaitan dengan peningkatan intensiti. *Journal of Burn Care & Research*, 34(1), 94–101.

Elman, S., Hynan, L. S., Gabriel, V., & Mayo, M. J. (2010). Skala gatal-gatal 5-D: Satu ukuran baharu pruritus. *British Journal of Dermatology*, 162(3), 587–593.

Morris, V., Murphy, L. M., Rosenberg, M., Rosenberg, L., Holzer, C. E. 3rd, & Meyer, W. J. 3rd. (2012). Skala penilaian gatal untuk mangsa melecur kanak-kanak yang terselamat. *Journal of Burn Care & Research*, 33(3), 419–424.

Schneider, J. C., Nadler, D. L., Herndon, D. N., Kowalske, K., Matthews, K., Wiechman, S. A., Carrougher, G. J., Gibran, N. S., Meyer, W. J., Sheridan, R. L., & Ryan, C. M. (2015). Pruritus pada mangsa melecur kanak-kanak yang terselamat: Menentukan kursus klinikal.. *Jurnal daripada Burn Care & Research*, 36(1), 151–158.

Pengarang

Kulit Gatal Selepas Kecederaan Melecur mula dibangunkan pada tahun 2012 oleh Gretchen J. Carrougher, RN, MN dan

Walter J. Meyer III, MD, dengan kerjasama Pusat Terjemahan Pengetahuan Sistem Model (MSKTC). Lembaran fakta ini telah disemak dan dikemas kini pada tahun 2016 oleh Gretchen Carrougher, MN, RN, Sistem Model Pembakaran Wilayah Barat Laut; Karen Kowalske, MD, Universiti Texas Barat Daya; Jeffrey C. Schneider, MD; Colleen M. Ryan, MD; dan Barbara A. Gilchrest, MD, Sistem Model Kecederaan Melecur Boston-Harvard dengan kerjasama MSKTC. Lembaran fakta ini disemak dan dikemas kini pada 2024 oleh Lauren Shepler, MPH; Anupama Mehta, MD; Colleen M. Ryan, MD; dan Jeffrey C. Schneider, MD, Sistem Model Kecederaan Melecur Boston-Harvard dengan kerjasama MSKTC.



Sumber: Kandungan dalam lembaran fakta ini adalah berdasarkan penyelidikan dan/atau persetujuan profesional. Kandungan ini telah disemak dan diluluskan oleh pakar dari pusat Sistem Model yang Melecur (BMS), yang dibiayai oleh Institut Kebangsaan Mengenai Ketidakupayaan, Kehidupan Berdikari dan Penyelidikan Pemulihan (NIDILRR). Kandungan lembaran fakta juga telah disemak oleh individu yang mengalami kecederaan melecur dan/atau ahli keluarga mereka.

Penafian: Maklumat ini tidak bermaksud menggantikan nasihat profesional perubatan. Anda harus berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan anda tentang kebimbangan atau rawatan perubatan tertentu. Kandungan lembaran fakta ini dibangunkan di bawah geran (nombor H133A110004) daripada Jabatan Pendidikan A.S. (ED), Institut Penyelidikan Kecacatan dan Pemulihan Kebangsaan (NIDRR). Ia telah dikemas kini di bawah geran (nombor 90DP0012 dan 90DPKT0009) daripada NIDILRR. NIDILRR ialah Pusat dalam Pentadbiran untuk Kehidupan Masyarakat (ACL), Jabatan Kesihatan dan Perkhidmatan Manusia (HHS). Kandungan helaian fakta ini tidak semestinya mewakili dasar NIDILRR, ACL, HHS atau ED dan anda tidak sepatutnya menerima pengesahan oleh kerajaan persekutuan.

Penterjemahan lembaran fakta ini dibiayai oleh Institut Kebangsaan Mengenai Ketidakupayaan, Kehidupan Berdikari dan Penyelidikan Kesembuhan (nombor geran NIDILRR 90DPBU0005 dan 90DPKT0009).

Petikan yang disyorkan: Shepler, L., Mehta, A., Ryan, C. M., & Schneider, J. C. (2024). *Kulit gatal selepas kecederaan melecur*. Pusat Terjemahan Pengetahuan Sistem Model. <https://msktc.org/burn/factsheets/itchy-skin-after-burn-injury>.

Copyright © 2024 Pusat Terjemahan Pengetahuan Sistem Model (MSKTC). Boleh diterbitkan semula dan diedarkan secara bebas dengan atribusi yang bersesuaian. Kebenaran awal hendaklah diperolehi untuk dimasukkan ke dalam bahan yang berasaskan yuran.

