

حكة الجلد بعد إصابة الحروق

September 2016

www.msctc.org/burn/factsheets

BURN Factsheet

المقدمة

قد يصاب الجلد بالحكة عندما يشفي من إصابة بحرق. يشتكي كل شخص يتعافي من حروق شديدة من مشاكل الحكة – خصوصاً في أو حول مكان الحرق أو مكان الترقيع أو مكان التبرع. المصطلح الطبي لكلمة الحكة هو برو راي تس. تعتبر الحكة جزءاً طبيعياً لألتئام الحرق. وتعد أسباب حدوثها مُعقدة و غير مفهومة. شدة حدوث الحكة و تكرارها ليس باضرورة مرتبطة لحجم أو عمق الاصابة بالحرق، ولكن قد تتسبب الحكة في خدش منطقة الحرق و فتح الجلد الرقيق الذي تم شفائه.

قد تعوق الحكة القيام بالأنشطة اليومية، وتشمل:

- النوم: تزداد الحكة سوءاً خلال الليل، مما يجعل هناك صعوبة في الدخول والأستمرار في النوم.
 - العمل و المدرسة: الأستمرار في الحكة يجعل من الصعوبة التركيز عند القيام بهذه الأنشطة.
 - الأنشطة الجسمانية: التمارين و الرياضة و اللعب (للأطفال) قد يزيد الشعور بالحكة.
- تستطيع الحكة أن تسبب لك الشعور بالقلق وهذا يُزيد الحكة. لحسن الحظ نقل الحكة بمرور الوقت. يوجد في الوقت الحالي علاجات تُساعد علي تقليل الشعور بالحكة. لتجد أفضل علاج لك، تحدث مع طاقم العناية الطبية الخاص بك حول مدى شدة الحكة و كيف تؤثر على حياتك.

طرق تصف بها شعورك بالحكة

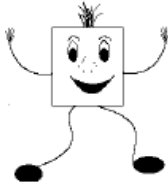
قد يسألك فريق العناية الطبية الخاص بك أن تصف شدة و تأثير الحكة عليك:

- لوصف شدة الحكة، أو مدى قوتها، يتم سؤال البالغين أن يقدروا معدل الحكة على مقياس من 0 إلى 10، حيث 0 هو "لا يوجد حكة" و 10 هو "أسوأ حكة يُمكن تخيلها".
للأطفال غالباً يُطلب منهم استخدام مقياس حكة رجل الحريق (أنظر أسفل).

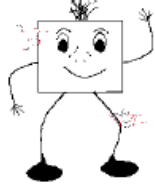
تشرح ورقة الحقائق هذه حكة الجلد بعد الحرق، عنها مع فريق العناية الطبية الخاص بك وطرق معالجتها.

يتم رعاية النظام النموذجي للحروق من قبل المعهد الوطني للأعاق، و العيش المستقل، و بحوث إعادة التأهيل و قسم الصحة و الخدمات الإنسانية للمعيشة المجتمعية. (لمزيد من المعلومات أنظر

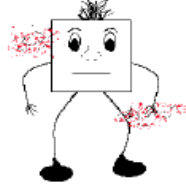
<http://www.msctc.org/burn/model-system-centers>



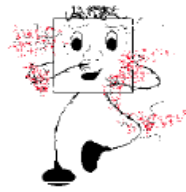
0 - مرتاح، لا يوجد حكة



1 - حكة بسيطة، لا تؤثر على النشاط



2 - حكة أكثر، تؤثر في بعض الأحيان على



3 - الكثير من الحكة، من الصعب



4 - الحكة بشكل رهيب، لا يمكن

11 مقياس حكة الرجل لتقييم شدة الحكة للأطفال. مُصممة بقلم بلاكيني و مارفن 2000 في مستشفى شرينر للأطفال. أُعيد طبعها بإذن من مستشفى سرينرز للاطفال

- لوصف كيف يُمكن أن تؤثر الحكة على حياتك، قد يستخدم فريق الرعاية الصحية الخاص بك مقياس الحكة 5-D. هذه مجموعة من الأسئلة التي تسألك عن:
1. المدة (عدد الساعات في اليوم التي تشعر فيها بالحكة)
 2. الدرجة (كثافة الحكة)
 3. الاتجاه (سواء كانت الحكة تتحسن أو تسوء)
 4. الأعاقبة (أثر الحكة على الأنشطة)
 5. التوزيع (موقع الحكة على جسمك)

يُمكنك أيضاً استخدام الأسئلة الواردة في مقياس الحكة 5-D لبدء محادثات مع مُقدمي الرعاية الصحية لك.

العلاج

لا يوجد علاج يوقف الحكة تماماً، و لكن قد يُساعد العديد منهم.

العلاجات الموضعية

كريمات و مستحضرات

- تُساعد المرطبات في الحفاظ على رطوبة البشرة و ترطيبها. قد تُساعد في تقليل الحكة إذا كانت بشرتك جافة، لأن الحكة تزداد مع جفاف البشرة. أستخدم المرطبات الغير مُعطرة أو خالية من العطور. قد يكون وضع المرطبات بشكل متكرر مفيداً.
- كريم داي فين هيدرامين ، مختصر **DPH** أو **DHM** يحُجب الهيستامين و يكون مُفيداً في بعض الاحيان. الهيستامين هو مركب طبيعي في أجسامنا يؤدي إلى الإستجابة الإلتهابية. انه متوفر بدون وصفة طبية ولا يتطلب الحصول على وصفة طبية.
- كريم دوكسيبين (مثل زونالون أو برودوكسين تم أستخدمهم و حققا بعض النجاح. هم يقللوا الحكة عن طريق تعطيل مستقبلات الهيستامين بالجلد. يُمكن أستخدم كريم دوكسيبين بكميات قليلة فقط و عن طريق وصفة طبية
- كريم كاب ساي سين (كابزاسين، 0.025%) قد يُعطي راحة مؤقتة. الأفضل أن يتم أختبار هذا الكريم أولاً على منطقة صغيرة من جلدك لأنه من الممكن أن يسبب أحساس بالحرقان خصوصاً مع أوئل أستخدمه. تحاشي أن يصل كريم كاب ساي سين إلى عينيك و و أي أغشية مخاطية أخرى أو على تشققات بالجلد. أ غسل يديك بالماء و الصابون بعد وضع الكريم. (ألا إذا كانت يديك من المناطق التي تحتاج العلاج. (إذا تم أستخدمه ليديك، أنتظر 30 دقيقة قبل غسلهما

الأستحمام

- قد يُساعد أو لا يُساعد الأستحمام على تقليل الأحساس بالحكة. الماء الفاتر هو الأفضل و أقل في تسبب جفاف الجلد.
- من الممكن أن تُساعد إضافات الأستحمام مثل الشوفان أو بودرة الحليب أو زيت الأطفال.
- تبريد الجلد بالماء يُعطي بعض الشعور بالراحة المؤقتة.

أدوية عن طريق الفم

- تعمل **مضادات الحساسية** عن طريق تعطيل الهيستامين، وهو مُسبب الحكة. وتشمل أدوية مضادات الهيستامين دايفين هيدرامين (مثل بنادريل)، سيتريزين، لوراتادين، و هيروكسيزين. من الممكن شرائهم بون وصفة طبية أما على شكل أقراص للبالغين أو شراب للأطفال. تختلف الجرعة (أى الكمية التى يجب تناولها) ولهذا يجب أن تتحدث مع مقدمي الرعاية الطبية لك قبل تناول أى من الادوية التى لا تحتاج إلى وصفة طبية.
- **جابابنتين** وهو دواء يتم تناوله بالفم ويتم الحصول عليه بواسطة وصفة طبية. و هو يعمل مركزياً على المخ لتقليل الأحسلس بالحكة و أظهر نتائج واعدة فى كثير من الدراسات البحثية.
- **أدوية النوم** وتُستخدم لعلاج قلة النوم. تُساعد هذه الأدوية أحياناً على النوم. إذا سببت لك الحكة صعوبة فى النوم تحدث مع مُقدم الرعاية الطبية لك حول أدوية النوم الآمنة التى يُمكن أن تُساعدك.
- قبل أن تتناول أى من الادوية تحدث مع طبيبك حول الأعراض الجانبية.
- هناك أدوية أخرى قد تُساعد فى تقليل الحكة بعد الإصابة بالحروق- تحدث مع مقدم الرعاية الطبية لك حول أنسب الاختيارات لك. أسأل طبيبك أو مُقدم الخدمة الطبية لك لمراجعة كافة أدويتك حيث أن هناك بعض من الأدوية تُسبب الحكة.

مُقتطفات أخرى

- قد تُساعد ملابس الضغط المناسبة حسب الطلب و الضمادات الداعمة الأخرى (مثل ضمادة Tubigrip Elastic Tubular) أو الملابس الرياضية الضيقة خلال الأشهر الأولى من العام بعد إصابة الحروق.
- يُمكن أن يُساعد تدليك الجلد بالغسل و/أو اللمس بضغط شديد على المناطق الملتهمة فى تقليل الحكة. تأكد من التحقق مع مُقدم الرعاية الصحية الخاصة بك إذا كانت الحكة لا تزال مزعجة. فى بعض الحالات يُمكن أن تكون العلاجات الأخرى مثل حقن الستيرويد أو العلاجات بالليزر أو حتى الجراحة مفيدة.
- يُمكن أن تساعد عوامل التثنية مثل التليفزيون والألعاب والتمارين أو الأنشطة منخفضة التأثير أو المعتدلة فى إبعاد عقلك عن الحكة.
- يُمكن أن تُقلل الأظافر القصيرة، خاصة للأطفال الذين يميلون إلى الخدش ليلاً أثناء النوم، من إصابة الجلد الهش.
- استخدام منظف الغسيل غير المُعطر.
- استخدام مستحضرات غير مُعطرة أو خالية من العطور (بما فى ذلك واقيات الشمس).
- أحمى جلدك من الشمس بأستخدام الملابس المناسبة (القبعة و الأكمام الطويلة) و أستخدم واقي الشمس.

لمزيد من المعلومات

- مجتمع فينيكس للناجين من الحروق
<http://www.phoenix-society.org/>

- جمعية الحروق الأمريكية.
<http://www.ameriburn.org/>

- بالإضافة ، تستطيع أن تتصل بمقدمي الخدمة الطبية لك وتسال حول مجموعات الدعم المحلية و المصادر الأخرى.

المراجع

- Carrougher GJ, Martinez EM, McMullen KS et al •
الخطورة التي تصاحب زيادة شدتها. J Burn Care Res. 2013;34(1):94-101.
Elman S, Hynan LS, Gabriel V, Mayo MJ. •
مقياس الحكة 5-D: قياس جديد للحكة. Br J Dermatol. 2010;162(3):587-93.
Morris V, Murphy LM, Rosenberg M, Rosenberg L, Holzer CE 3rd, Meyer WJ 3rd. •
تقييم مقياس الحكة للأطفال الناجين من الحروق. 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 الحكة في الأطفال الناجين من الحروق: تعريف المسار السريري.
J Burn Care Res. 2015 Jan-Feb;36(1):151-8. •

تأليف

Gretchen J. Carrougher, R.N., M.N., and Walter J. Meyer III, M.D., تم تطوير حكة الجلد بعد الأصابة بالحروق بواسطة بالتعاون مع مركز ترجمة المعرفة للأنظمة النموذجية.

تحديث ورقة الحقائق

تم مراجعة وتحديث حكة الجلد بعد الاصابة بالحروق بواسطة Northwest Regional Burn Model System; Karen Kowalske, MD, University of Texas Southwestern; Jeffrey C. Schneider, MD, Colleen M. Ryan, MD, and Barbara A. Gilcrest, MD, Boston-Harvard Burn Injury Model System
تم دعم المراجعة والتحديث بواسطة the American Institutes for Research Model Systems Knowledge Translation Center.

المصدر: محتوى المعلومات الصحية لدينا قائم على دلائل بحثية متاحة و تُمثل أجماع رأي خبراء وموجهي النظام النموذجي لأصابات الحروق.

إخلاء المسؤولية:

هذه المعلومات لا تعني استبدالها عن نصيحة طبية مهنية. يجب عليك استشارة مقدم الرعاية الطبية لك بخصوص مخاوف طبية محددة أو علاج. تم إنتاج هذا المنشور من قبل النظام النموذجي لأصابات الحروق بالتعاون مع مركز ترجمة المعرفة للأنظمة النموذجية بجامعة واشنطن بتمويل من المعهد الوطني لأبحاث الإعاقة وإعادة التأهيل في وزارة التعليم الأمريكية، منحة رقم H133A060070. تم تحديثه في إطار مركز ترجمة المعرفة لأنظمة البحث النموذجية للمعاهد الأمريكية، بتمويل من المعهد الوطني للأبحاث المتعلقة بالإعاقة والحياة المستقلة و بحوث إعادة التأهيل (رقم منحة NIDILRR 90DP0082). NIDILRR هو مركز داخل إدارة الحياة المجتمعية (HHS). لا تُمثل محتويات صحيفة الحقائق هذه بالضرورة سياسة وزارة التعليم الأمريكية أو وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية و يجب ألا تفترض تأييد الحكومة الفيدرالية.

دعم ترجمة هذه الورقة جزئياً من قبل NIDILRR (المعهد الوطني للأبحاث المتعلقة بالإعاقة والحياة المستقلة وإعادة هيل) رقم المنحة 90DPKT0009

ترجمة قسم خدمات الترجمة الفورية بمركز هاريفورفيو الطبي ، سياتل، واشنطن

يُمكن استنساخها و توزيعها بحرية مع إسناد (MSKTC) Model Systems Knowledge Translation Center ©2016 حقوق النشر مناسب. يجب الحصول على إذن مُسبق لإدراجه في المواد القائمة على الرسوم.