L-Ekżema – Tagħrif għall-pazjenti

Dr Michael Boffa MD FRCP MSc
Konsulent Dermatologu
President, Soċjetà Maltija ta' l-Ekżema

Dr Susan Aquilina MD MRCP
Reġistrar fid-Dermatoloġija

Jekk għandek l-ekżema, hemm ħafna affarijiet x'tista' tagħmel biex ittejjeb il-kundizzjoni tiegħek, u hemm ħafna affarijiet oħra li jistgħu jiggravawlek l-ekżema u li għandhom ikunu evitati. Dan il-ktejjeb, bil-Malti u bl-Ingliż, inħareġ bl-inizjattiva tas-Soċjetà Maltija tal-Ekżema, bl-iskop li jagħti tagħrif bażiku dwar l-ekżema – x'inhi l-ekżema, kif tagħrafha, u kif tgħix biha. Għandu jkun ta' interess għal kulmin għandu din il-kundizzjoni u għan-nies ta' madwarhom. Nisperaw li ssibuh ta' għajnuna, u li jgħinkom twieġbu l-mistoqsijiet tagħkom dwar l-ekżema. Nisperaw ukoll li jagħtikom ideat dwar kif tieħdu ħsieb il-ġilda tagħkom. L-għan hu li min għandu l-ekżema jgħix ħajja tajba, u mhux li l-ekżema bilkemm jikkontrollaha!

Dr Michael Boffa
Dr Susan Aquilina

Marzu, 2006

Introduzzjoni

L-ekżema - bl-Ingliż "eczema" jew "dermatitis" - hija marda tal-ġilda kronika (jiġifieri marda fit-tul). Il-ġilda tiffjamma u joħorġu roqgħat ta' ħmura bil-qoxra li jikluk. Tista' toħroġlok ta' kull età, imma hi aktar komuni fit-tfal. Il-kelma "ekżema" ġejja mill-kelmiet Griegi "*ek*" u "*zeein*" li jfissru li "tagħli" u "tfur". Dan jirreferi għall-bżieżaq żgħar li ġieli joħorġu f'min għandu l-ekżema, speċjalment fl-idejn u fil-ġnub tal-iswaba', u għall-ħakk u s-sħana li jkollhom fil-ġilda. Il-ġilda ta' min għandu l-ekżema spiss tkun xotta. L-ekżema tista' tkun ħafifa u li bilkemm tinduna biha, jew inkella tista' tkun aktar qawwija, tant li tispiċċa teffettwa l-ħajja ta' dawk li jbatu biha u tal-familji tagħhom. Il-ħakk jista' jżommok imqajjem bil-lejl u jagħmilhielek diffiċli biex tikkonċentra fuq ix-xogħol jew l-iskola.

Hemm bosta tipi ta' ekżema. L-aktar komuni hija dik li tissejjaħ ekżema atopika, li ħafna drabi toħroġ f'min għandu l-ażma jew il-"hayfever", jew hu stess jew xi ħadd fil-familja tiegħu. Il-kelma "atopika" tfisser "barra minn postha", u tirreferi għall-mard ta' l-ażma, "hay fever", jew dik it-tip ta' ekżema li hi assoċjata magħhom. Min ibati b'dan it-tip ta' mard ikollu reazzjoni esaġerata għal ċerti affarijiet fl-ambjent, per eżempju l-"pollen", ir-rix, u dak li nsejħulu l-"house dust mite". M'huwiex dejjem possibbli li tidentifika x'qed jikkawża l-ekżema f'persuna partikolari. Meta toħroġlok l-ekżema, il-ġilda tibda tieklok, trabbi l-qoxra, u tista' tnixxi l-ilma jew id-demm li jagħqdu fuq il-ġilda. L-ekżema ma titteħidx, imma d-dehra tal-ġilda tista' timbarazza lil min ibati minnha, u jista' jkun li jħossu iżolat.

Għalkemm ma nafux eżatt għaliex l-ekżema toħroġ f'ċerti nies, ir-riċerka wriet li għandhom x'jaqsmu kemm il-kimiċi fl-ambjent ta' madwarhom kif ukoll il-ġenetika. Nafu li l-ġilda ta' min għandu l-ekżema tinqasam iżjed malajr bil-kimiċi minn ta' ħaddieħor. Nafu li ħafna tfal bl-ekżema joħorġu minnha. Nafu li tista' tiggrava bl-inkwiet, b'emozzjonijiet qawwija u b'ċertu tip ta' kimiċi. Ftit mill-affarijiet li jiggravaw l-ekżema jistgħu jkunu evitati, iżda dan mhux dejjem ikun biżżejjed. Ħafna nies li għandhom l-ekżema jkollhom bżonn ta' kura (ġeneralment bħala kremi jew ingwenti) biex jikkontrollawha.

M'hemmx kura permanenti għall-ekżema, imma ta' l-anqas, bil-kura, l-impatt li jkollha fuq ħajtek għandu jkun mill-anqas. M'hemmx għalfejn toqgħod il-ħin kollu tissaporti l-ħakk! Importanti li tkellem tabib/a jew dermatologu/a dwar il-kundizzjoni tal-ġilda tiegħek u dwar liema hija l-aħjar kura għalik.

Kemm hi komuni l-ekżema?

L-ekżema teffettwa l-iżjed lit-tfal, imma tista' toħroġ ta' kull età, kemm fl-irġiel kif ukoll fin-nisa. Jidher li f'dawn l-aħħar snin l-ekżema qed issir aktar komuni, speċjalment f'pajjiżi żviluppati. Ma nafux għaliex, imma hemm min jaħseb li jistgħu jaħtu t-tibdil fl-ambjent u fl-istil tal-ħajja tagħna.

F'Malta, l-ekżema tolqot madwar 7% tat-tfal bejn l-etajiet ta' 5-8 snin. Għalkemm l-ekżema tidher li hija anqas komuni f'Malta milli f'ċerti pajjiżi oħra, pereżempju fl-Ingilterra, xorta waħda teffettwa numru sostanzjali ta' nies.

X'jikkawża l-ekżema? Għandu x'jaqsam l-ikel?

Hemm ħafna fatturi li jaħdmu flimkien biex jikkawżaw l-ekżema. Nafu li l-ġilda ta' min għandu l-ekżema għandha tendenza tkun iżjed xotta, delikata u sensittiva min-normal. Il-ġilda ta' għandu l-ekżema turi reazzjoni esaġerata għall-kimiċi li jinsabu fl-ambjent li normalment ma jagħmlux ħsara lin-nies l-oħra. Eżatt għalfejn jiġri hekk għadna ma nafux.

It-tendenza għall-ekżema atopika tidher li tintiret. Dan ifisser li jkun hemm tendenza fil-familja biex il-ġisem ikollu din ir-reazzjoni esaġerata għall-kimiċi li niltaqgħu magħhom fil-ħajja ta' kuljum, u li normalment ma jagħmlux ħsara lin-nies l-oħra. Din tista' toħroġ bħala ażma jew "hayfever", jew inkella bħala eżkema. Madwar nofs it-tfal li għandhom l-ekżema atopika għandhom ukoll l-ażma jew il-"hayfever" (mhux neċessarjament f'daqqa). Madankollu, ma jfissirx li jekk għandek lil xi ħadd fil-familja bl-ekżema atopika, bilfors se jkollok int ukoll, għax din spiss ma tolqotx lil membri kollha tal-familja jew ġieli wkoll taqbeż ġenerazzjonijiet sħaħ. Ħafna nies isibu li, għal ħafna minn ħajjithom, l-ekżema ma tantx tagħtihom fastidju, iżda mbagħad ikun hemm perijodi meta tfur. L-ekżema tista' tfur meta l-ġisem jiltaqa' ma ċertu tip ta' kimiċi fl-ambjent, per eżempju kimiċi irritanti (bħas-sapun u d-deterġenti), kimiċi li ma jaqblux ma dak li jkun (bħall-fwieħa u n-nikil per eżempju fil-"costume jewellery"), jew meta jkun hemm xi infezzjoni, jew f'xi perijodu ta' nkwiet.

L-allerġija għal xi ikel m'hijiex relevanti għall-ekżema daqs kemm jaħsbu ħafna nies. Għalkemm hemm nies bl-ekżema li ma jaqbilx magħhom ċertu ikel, bħall-bajd jew prodotti tal-ħalib (tant li jekk jikluhom toħorġilhom l-urtikarja), anki f'dawn in-nies l-allerġija ma tkunx il-kawża prinċipali ta' l-ekżema. L-allerġiji għall-ikel huma iżjed komuni fi tfal żgħar, imma ħafna tfal eventwalment joħorġu minnhom. Sfortunatament m'hemm l-ebda eżami ta' min wieħed joqgħod fuqu biex tara jekk hemmx xi ikel li tassew qed jeffettwa l-ekżema. Id-dieti kkumplikati biex tevita ċertu ikel ħalli tara jekk l-ekżema tmurx għall-aħjar ġeneralment ma jaħdmux. Però, jekk hemm xi ikel li qiegħed dejjem jiggravalek l-ekżema tagħmel sew jekk tara x'jiġri jekk tevitah, imqar għal żmien qasir. Iddiskuti dan mat-tabib/a jew mad-dermatologu/a tiegħek. Għandek tieħu parir minn speċjalista tad-dieti qabel ma tipprova xi dieta speċjali fit-tfal.

Problema tal-ikel aktar komuni hija dik ikkawżata minn ikel mielaħ, per eżempju l-krisps u snakks oħra melħin. Dawn spiss jirritaw il-ġilda u jiggravaw l-ekżema madwar il-ħalq, u min ibati bl-ekżema għandu jevitahom. Ikel ieħor bħalma huma z-zlazi, it-tadam, il-larinġ u l-lumi wkoll jistgħu jirritaw, u m'għandhomx jitħallew jiġu f'kuntatt mal-ġilda ta' madwar il-ħalq.

Kif tkun tidher l-ekżema?

l-ekżema tikkawża raxx aħmar u bil-qoxra li jista' joħroġ f'partijiet żgħar tal-ġisem jew inkella jista' jkun iżjed mifrux. Ġieli l-ġilda kollha tiġi effettwata. Il-ġilda ġeneralment tkun xotta, u tista' wkoll titqaxxar u tinqasam. Ġieli joħorġu bżieżaq żgħar taħt il-ġilda, speċjalment fl-idejn u fil-ġnub tas-swaba'. Jekk l-ekżema tkun qawwija ħafna, il-ġilda tista' tibda tnixxi. Il-ħakk huwa s-sintomu ewlieni ta' l-ekżema. Nies li għandhom l-ekżema spiss iħossu l-ħakk iżjed minn ħaddiehor. Il-ħakk tant jista' jkun qawwi li dak li jkun isibha impossibbli li ma jħokkx. Sfortunatament, il-ħakk jaqsam il-ġilda u jkun aktar faċli li tiddenna.

L-ekżema kważi dejjem toħroġ ta' età żgħira ħafna: aktar minn nofs ikollhom sinjali fl-ewwel 12-il xahar; f'ħafna mill-bqija toħroġ qabel ma jagħlqu 5 snin. Fit-trabi, ġeneralment l-ewwel li toħroġ huwa fil-wiċċ. Tfal akbar toħorġilhom quddiem il-minkeb u wara l-irkoppa.

Biex tkun ċert mid-dijanjożi hemm bżonn li tara tabib/a jew dermatologu/a. Ħafna drabi d-dijanjożi tkun faċli, u l-ekżema tintgħaraf mit-tabib/a jew d-dermatologu/a mir-raxx, jew inkella mill-ħakk li tagħmillek. M'hemm l-ebda eżami speċifiku biex tagħraf l-ekżema, għalkemm xi drabi jsiru eżamijiet speċjali biex jiġi eskluż mard ieħor.

Sinjali importanti tal-ekżema

- Joħorġu roqgħat ta' ħmura bil-qoxra fil-ġilda. Dawn jikluk, u jkunu jiġu u jmorru.
- Min ibati bl-ekżema, spiss ikun (jew kien) ibati bil-"hayfever" jew bl-ażma - jew hu, jew xi ħadd fil-familja tiegħu.
- L-ekżema għandha tendenza tibda ta' età żgħira, imma mhux dejjem.
- Fi tfal żgħar, l-ekżema għandha tendenza toħroġ l-ewwel fil-wiċċ, fil-minkeb u fuq l-irkoppa, imma tista' tinfirex f'postijiet oħra.
- Fi tfal akbar u fl-adulti, l-ekżema toħroġ anqas fil-wiċċ u aktar spiss fl-idejn, fl-għonq, fuq il-quddiem tal-minkeb, wara l-irkoppa, u mal-għekiesi.
- Il-girfiet minħabba l-ħakk huma komuni f'min għandu l-ekżema, u m'għandhomx ikunu ta' xi mistħija.
- Il-ħakk kontinwu jista' jħaxxen il-ġilda.
- Jekk l-ekżema tkun qawwija, il-ġilda tista' tibda tnixxi u trabbi qoxra niedja.

L-ekżema u l-mikrobi. L-ekżema tista' tittieħed?

Assolutament le! L-ekżema ma tistax tittieħed minn persuna għall-oħra. Imma jekk l-ekżema tiddennielek jista' jkollok bżonn l-antibijotiċi biex tikkontrolla l-infezzjoni. Infezzjonijiet b'ċerti virusijiet ukoll jistgħu jiggravaw l-ekżema. Il-virus li jikkaġuna l-bżieżaq tad-deni fuq ix-xufftejn (li ngħidulu l-"herpes simplex virus"), jista' jagħmel infezzjoni kerha f'min għandu l-ekżema. Għalhekk, huwa importanti li min għandu l-ekżema jevita lil min għandu dawn il-bżieżaq fuq xufftejh. Min ikollu dawn il-bżieżaq għandu jevita li jmiss xufftejh mal-ġilda ta' min għandu l-ekżema sakemm il-bżieżaq ifiqulu. Il-ġidri r-riħ ukoll tista' toħroġ aktar qawwija f'min għandu l-ekżema, u għalhekk wieħed għandu jieħu ħsieb mill-ewwel.

L-ekżema tista' tisparixxi biż-żmien?

L-ekżema mhux dejjem tkun qawwija l-istess. Ġieli tinbidel minn ġurnata għall-oħra, u ġieli tiggrava jew tmur għall-aħjar bil-mod fuq medda ta' snin. F'Malta, spiss tiggrava fir-rebbiegħa u tmur għall-aħjar fis-sajf. Ġeneralment, is-sintomi jonqsu inti u tikber u ħafna tfal joħorġu minnha. Ħafna jkunu diġà marru għall-aħjar sakemm jagħlqu l-ħames snin, u l-maġġor parti tkun sparrixxitilhom qabel ma jagħlqu l-għoxrin sena. Imma jekk kellek l-ekżema fi t-tfulitek, anki jekk din għaddietlek inti u tikber, hemm ċans sew li tibqa' bit-tendenza għal ġilda xotta u sensittiva għall-bqija ta' ħajtek. L-ekżema tista' terġa' toħroġlok jekk tesponi l-ġilda tiegħek għal kimiċi irritanti. Għalkemm m'hemmx kura permanenti għall-ekżema, l-aħbar it-tajba hija li l-kura li teżisti taħdem tajjeb ħafna u tista' tnaqqas sew l-effett li l-ekżema jkollha fuq ħajtek.

Għaliex huwa importanti li tieħu ħsieb l-ekżema?

Għandek tieħu ħsieb l-ekżema l-ewwelnett biex iżżomm il-ġilda tiegħek komda, u biex tnaqqas iċ-ċans li l-ekżema tagħtik il-problemi. Għalkemm l-ekżema ma toqtlokx, jekk ma tiħux ħsiebha sew, żgur li tista' teffettwalek ħajtek u dik tan-nies ta' madwarek. Tarbija li jkollha l-ħakk bil-lejl, la tistrieħ hi u l-anqas tħalli lill-familja tagħha tistrieħ. Dan jista' jġib tensjoni fil-familja. Jekk l-ekżema tiggrava, tista' twassal għal telf ta' skola jew ta' xogħol. U jekk l-ekżema toħroġ qawwija f'post fejn jidher, per eżempju fuq il-wiċċ, dak li jkun jista' jibda jistħi minħabba fiha u l-inkwiet li dan iġib jista' mbagħad jiggravaha. Il-ħakk jagħmel il-ħsara lill-ġilda u jista' jdenniha. Għalhekk huwa importanti li wieħed jieħu ħsieb l-ekżema.

X'għandek u x'm'għandekx tagħmel

Hemm ħafna affarijiet sempliċi li tista' tagħmel biex tgħin lill-ġilda tiegħek, u affarijiet oħra li m'għandekx tagħmel biex l-ekżema ma tiggravax. Dawn huma ftit minnhom:

***Il-"moisturisers"*:**
Il-ġilda ta' min għandu l-ekżema għandha tendenza tixxotta u dan waħdu diġà jista' jżid il-ħakk. Għalhekk huwa importanti ħafna li żżomm il-ġilda niedja billi tuża l-"moisturisers" kuljum. Ukoll, ġilda niedja tinqasam anqas, u għalhekk hemm anqas ċans li tiddenna. Issib ħafna kremi, ingwenti, lozjonijiet għall-banju u kremi tat-tindif li jrattbu l-ġilda għall-bejgħ. Ftit minnhom ikunu jgħoddu għalik iżjed minn oħrajn u tagħmel tajjeb jekk tesperimenta ftit ħalli tara liema prodotti jgħoddu l-aktar għalik. Hemm min isib li jekk iżżomm il-'moisturisers' fil-friġġ, jaħdmu aħjar biex itaffu l-ħakk.

***Dwar il-ħasil*:**
Huwa importanti li żżomm il-ġilda nadifa, imma ftakar li ħafna ħasil ta' spiss (speċjalment b'ilma jaħraq) jista' jirrita u jixxotta l-ġilda. Għalhekk:

- Ħu banjijiet jew doċċi b'ilma fietel u mhux b'ilma jaħraq ħafna. Iddumx iżjed minn ħames minuti fil-banju.
- Uża sapuna ħafifa jew "soap-free cleanser". Tużax ħafna sapun u laħlaħ sew wara li tinħasel. Evita l-"bubble-baths" ordinarji u prodotti bil-fwieħa.
- Ammont żgħir ta' żejt tal-banju miżjud ma' l-ilma jgħin biex iżżomm il-ġilda aktar ratba, imma ħu ħsieb li ma tiżloqx! L-aħjar jekk tpoġġi tapit attapposta fil-banju.
- Ixxotta l-ġilda bil-mod b'xugaman artab – tobroxx inti u tixxotta.
- Applika l-"moisturizer" eżatt wara li tixxotta biex żżomm l-ilma fil-ġilda.

Il-ħwejjeġ - x'tip ta' ħwejjeġ għandek tilbes u kif għandek taħsilhom:

- L-anqas li jirritaw huma ħwejjeġ rotob li huma 100% tal-qoton.
- Evita ħwejjeġ tas-suf jew sintetiċi, u evita wkoll ħwejjeġ li joborxu l-ġilda jew li huma ssikkati ħafna.
- Speċjalment għat-tfal, agħżel ħwejjeġ li jistgħu jinħasslu spiss u malajr – inkella tkun problema jekk jiċċappsu bl-ingwenti jew bil-kremi.
- Meta tixtri ħwejjeġ ġodda, aħsilhom qabel ma tilbishom biex jirtabu, u aqta' t-tikketti biex ma jirritawx il-ġilda.
- Ara li l-ħwejjeġ jitlaħalħu sew għax jekk ikun baqa' xi sapun dan jista' jirrita l-ġilda. Deterġenti mhux bijoloġiċi jistgħu jkunu aħjar għal min għandu ġilda sensittiva ħafna. Forsi aħjar jekk tevita wkoll il-"fabric softeners", speċjalment dawk bil-fwieħa, għax dawn ukoll jistgħu jirritaw.

L-annimali fid-dar:

- Evita l-kuntatt ma' annimali b'ħafna suf, per eżempju qtates, klieb, fniek u għasafar, għax dawn jistgħu jiggravaw l-ekżema (u anki l-ażma u l-"hayfever"). Min għandu l-ekżema m'għandux iżomm dawn l-annimali d-dar.

Bil-lejl:

- Ara li l-kamra tas-sodda ma tkunx sħuna żżejjed.
- Evita l-kutri tal-elettriku.
- Evita suf u materjali li joborxu fil-kutri.

Il-"house-dust mite":

Dan huwa annimal żgħir ħafna li jgħix fuq il-frak tal-ġilda tagħna u jinstab fit-trab li jkun hemm fuq it-twapet, fuq it-tapezzeriji, u fuq is-sodod. Dan jista' jiggrava kemm l-ekżema kif ukoll l-ażma.

- Prova naqqas it-trab fid-dar.
- Ivventila d-dar ta' spiss, u meta tfarfar uża biċċa niedja minflok waħda xotta.
- Uża l-"vaccuum cleaner" ta' spiss għat-twapet.
- Hemm min isib li jmur aħjar jekk ineħħi t-twapet mid-dar.

***It-tipjip*:**

- Ħadd ma għandu jpejjep ġewwa! F'kamra magħluqa, id-duħħan tas-sigaretti jirrita il-ġilda. Ħafna tfal bl-ekżema ibatu anki bl-ażma, u din ukoll tista' tkun iggravata bid-duħħan.
- Żomm dufrejk qosra, biex meta tħokk ma taqsamx il-ġilda. Minflok tħokk, kemm tista' ipprova agħfas jew oqros il-postijiet li qed jikluk.
- Sa fejn tista', evita li tibdel it-temperatura f'daqqa u evita attivitajiet li jġegħluk tegħreq.

Ingwenti, kremi u lozjonijiet

Ħafna mit-trattamenti tal-ġilda huma ingwenti, kremi jew lozjonijiet, u tajjeb li tkun taf id-differenzi ta' bejniethom. Ingwenti jkunu jdellku ħafna (qishom važelina), filwaqt li l-kremi fihom aktar ilma u għalhekk jidħlu iżjed malajr fil-ġilda. L-ingwenti huma l-aħjar għal ġilda xotta ħafna, imma jimxu anqas mill-kremi u jdellku aktar. Ħafna pazjenti jippreferu jużaw il-kremi. Kompromess tajjeb huwa li tuża' ingwent qabel ma torqod u krema eħfef għal matul il-ġurnata. Jekk tapplika żżejjed, il-ġilda se tibqa' ddellek. Kremi huma aħjar mill-ingwenti jekk l-ekżema tkun qed tnixxi ħafna għax jidħlu aħjar fil-ġilda. Il-lozjonijiet huma kremi iżjed immerrqin u għalhekk huwa faċli ħafna biex tapplikahom. Dawn huma ideali jekk trid iddellek parti kbira mill-ġilda (per eżempju biex tapplika mal-ġilda kollha wara l-banju) u għall-partijiet tal-ġilda li fihom ħafna xagħar. Però, ma jtaffux il-ġilda xotta malajr daqs l-ingwenti u l-kremi.

Kif għandi nikkura l-ekżema?

Għalkemm għad m'hemmx kura permanenti għall-ekżema, bil-kura li teżisti llum, kważi dejjem għandu jkun possibbli li tikkontrollaha sew. Ħafna nies jużaw tipi differenti ta' mediċini u prodotti oħra. Kulħadd huwa differenti, u għandek tiddiskuti mat-tabib/a jew mad-dermatologu/a tiegħek liema kura tgħodd l-aktar għalik.

Minbarra l-'moisturisers', ħafna drabi jingħatalek ukoll kura biex tnaqqas l-infjammazzjoni ta' l-ekżema. Għal ħafna snin, kienu jingħataw kremi jew ingwenti ta' l-isterojdi. L-isterojdi jaħdmu fuq l-ekżema u, jekk jintużaw sew, jagħmlu ħafna ġid. Però, jekk jintużaw fit-tul ħafna jistgħu jraqqu u jħammru l-ġilda b'mod permanenti. Għalhekk, jekk jingħatawlek l-isterojdi għall-ekżema, ara li tiddiskuti mat-tabib/a jew dermatologu/a tiegħek eżatt kif għandek tużahom. Ġeneralment jingħatalek l-eħfef krema ta' l-isterojdi biex tuża fuq postijiet aktar delikati, per eżempju fuq il-wiċċ. F'dawn l-aħħar snin ħarġu kremi ġodda għall-ekżema li m'humiex sterojdi. Dawn jevitaw ħafna mill-problemi ta' l-isterojdi, u huma speċjalment addattati għall-postijiet delikati bħall-wiċċ, u għat-tfal żgħar.

Jeżistu mediċini (pilloli jew mistura) li jgħidulhom "antihistamines", li ġieli jintużaw biex inaqqsu l-ħakk ta' l-ekżema. Dawn jistgħu jħeddluk u għalhekk spiss jittieħdu filgħaxija qabel l-irqad. Trid toqgħod attent ħafna jekk l-għada tkun ser issuq jew tuża xi magni li jistgħu jkunu perikolużi. Ħemm ħafna tipi differenti ta' "antihistamines" u forsi jiswielek jekk tesperimenta ftit biex tara liema jgħoddu l-aktar għalik. Dawn ma jgħinux lil kullħadd, u ġieli jistgħu jagħmlu lit-tfal aktar irritabbli.

L-ekżema faċli tiddenna, u meta jiġri hekk l-ekżema ġeneralment tiggrava. F'dan il-każ, ħafna drabi jkun hemm bżonn ta' kors ta' antibijotiċi (bħala pilloli jew mistura). Dan jista' jiġri ta' spiss, speċjalment fit-tfal. Jekk jiġri hekk, jistgħu jgħinu dawk il-kremi jew ingwenti li jkollhom antibijotiku imħallat ma' l-isterojdi. Għandek tikkonsulta mat-tabib/a jew dermatologu/a tiegħek għal aktar informazzjoni.

X'iżjed nista' nagħmel? Kemm hu importanti li tnaqqas l-inkwiet?

Iżjed ma titgħallem dwar l-ekżema, iżjed ser tkun taf kif tieħu ħsiebha u kif għandek tagħmel biex ma tħallihiex tiggrava. Għalhekk hu importanti li tinforma ruħek sew dwar il-kundizzjoni tiegħek (mingħajr ma' tesaġera!). Jgħin jekk jirnexxilek tgħallem xi ftit ukoll lil tal-familja u anki lil sħabek.

Ħafna jsibu li l-inkwiet jiggravalhom l-ekżema. Għalhekk huwa importanti li tipprova tieħu l-ħajja bil-kalma, għalkemm dan mhux dejjem faċli! Il-meditazzjoni, il-joga u r-rilassament jistgħu jgħinu. Fl-istess waqt, importanti li żżomm ruħek okkupat għax il-ħakk tħossu aktar meta ma jkollokx x'tagħmel. Hawn min iħoss li iżjed jikkontrolla l-ekżema tiegħu jekk iżomm dijarju jew xi rekord ieħor ta' meta l-ekżema tiggravalu. Jekk jirnexxilek tidentifika liema huma l-affarijiet li jiggravawhielek, ipprova evitahom sa fejn tista'. Ftakar:

- Ipprova naqqas l-inkwiet f'ħajtek.
- Tgħallem liema huma l-affarijiet li jiggravawlek l-ekżema u prova evitahom.
- Żomm ruħek okkupat – b'hekk il-ħakk ma jdejjqekx daqshekk!

Iżjed ma tkun taf kif għandek tagħmel biex tikkontrolla l-ekżema tiegħek, aktar se tħossok tajjeb. Però, għandek tkun taf li ġieli l-ekżema tiggrava waħedha, u f'dan il-każ għandek tibqa' kalm. L-aħjar jekk tkun diġà ħadt parir mingħand it-tabib/a jew d-dermatologu/a tiegħek dwar x'tista' tagħmel fil-każ li l-ekżema tiggravalek, per eżempju li tapplika krema jew ingwent iżjed b'saħħtu. Għandek tkun taf ukoll meta għandek bżonn tieħu parir mediku.

L-ekżema ta' l-idejn

L-ekżema tal-idejn hija komuni u tista' tagħti ħafna problemi fil-ħajja ta' kuljum. Tista' toħroġ waħedha jew jista' jkun hemm ukoll eżkema f'partijiet oħra tal-ġisem. Ġeneralment (iżda mhux dejjem), l-ekżema fl-idejn toħroġ minħabba kuntatt ma' kimiċi irritanti f'min għandu ġilda sensittiva. L-iżjed importanti hu li tevita li l-ġilda tiegħek tiġi f'kuntatt dirett ma' dawn il-kimiċi. Dawn huma ftit pariri dwar kif għandek tieħu ħsieb idejk:

- **Il-ħasil tal-idejn:**
    - Qatt m'għandek tuża prodotti tat-tindif tad-dar biex taħsel idejk u għandek tevita ukoll ilma jaħraq ħafna. Uża biss sapuna ħafifa u bla fwieħa.
    - Tużax ħafna sapun u laħlaħ idejk sew.
    - Ixxotta l-ġilda sew u bil-mod, speċjalment bejn l-iswaba'.

- Evita kuntatt dirett tal-ġilda ma' deterġenti qawwija, bliċ etc, u tagħmilhomx iżjed konċentrati milli jgħidlek fuq il-flixkun. Żomm il-flixkun nadif biex ma jkollokx tmiss mad-deterġent li jkun hemm imdellek fuq barra.

- Evita kuntatt dirett mal-lostru taz-żraben, tal-art, tal-għamara, tat-twieqi u tal-metall.

- Ara li l-alkoħol, l-ispirti bojod, il-petrol, il-pitrolju u t-"thinners" ma jiġux f'kuntatt dirett mal-ġilda tiegħek. Aħjar tħalli naqra żebgħa jew żejt fuq idejk milli tħassar il-ġilda tipprova tneħħihom!

- Evita kuntatt dirett max-xampujiet għax jistgħu jagħmlu ħsara lill-ġilda meta jkollok l-ekżema. Ara ssibx lil xi ħadd biex jaħsillek xagħrek; inkella uża l-ingwanti tal-plastik. Tapplikax prodotti tax-xagħar mingħajr ma tuża l-ingwanti.

- Il-meraq tal-ikel ukoll jista' jirrita l-ġilda. Uża l-ingwanti meta tkun qed tqatta' l-ikel anki jekk ma tħossokx komdu. Tagħsarx u tqaxxarx il-larinġ, il-lumi jew il-grejpfrut mingħajr l-ingwanti. Il-meraq ta' xi ħaxix (per eżempju l-patata, il-basal, it-tewm, it-tadam, u ċ-ċilli), tal-ħut u tal-laħam ukoll jistgħu jirritaw il-ġilda u l-aħjar jekk tuża l-ingwanti meta tmisshom.

- Għandek tneħħi ċ-ċrieket waqt li tkun qed tnaddaf, u żżomm iċ-ċrieket nodfa speċjalment min-naħa ta' ġewwa b'xi xkupilja, u mbagħad laħlaħhom sew. Qatt taħsel idejk biċ-ċrieket għax jista' jinqabad is-sapun taħthom, u dan jista' jirrita l-ġilda.

- Uża krema protettiva ta' kwalità tajba matul il-ġurnata, speċjalment wara li taħsel idejk. Filgħaxija, l-aħjar jekk tuża ingwent. Jekk tilbes l-ingwanti tal-qoton bil-lejl, l-ingwent jidħol iżjed u ma jdellikx il-lożor.

L-ingwanti:

- Ilbes l-ingwanti meta tkun qed taħsel il-platti jew il-ħwejjeġ, u meta tkun qed issaqqi jew tagħmel xi xogħol ieħor bl-ilma. Uża l-ingwanti li fihom il-qoton minn ġewwa jew inkella ilbes l-ingwanti tal-qoton qabel ma tilbes l-ingwanti l-oħra. Ħafna mill-ingwanti li ssib tixtri huma tal-gomma. Hemm min ma taqbilx miegħu l-gomma, u f'dan il-każ tista' tilbes ingwanti tal-plastik jew tal-PVC. Evita li tilbes l-ingwanti għal aktar minn 15-20 minuta f'daqqa, u tpoġġix idejk f'ilma jaħraq anki jekk liebsa l-ingwanti għax l-għaraq jirrita l-ġilda. Jekk jidħollok l-ilma jkollok tneħħihom mill-ewwel. Żomm l-ingwanti nodfa minn ġewwa, billi teqlibhom bil-maqlub u tlaħlaħhom regolarment b'ilma jaħraq, u mbagħad ara li tħallihom jinxfu sew.
- Meta tkun qed tagħmel xi xogħol fil-ħmieġ jew fit-trab, ilbes ingwanti tal-qoton jew tad-drapp biex tipproteġi jdejk.
- Meta jkun il-bard, ilbes ingwanti tas-suf jew tal-ġilda biex idejk ma jinqasmux. Jekk is-suf jirritak, ilbes ingwanti tal-qoton taħthom.
- Tqis idejk imfejqin sa mal-ġilda tkun ġiet kompletament normali. Anki mbagħad, tippretendix li l-ġilda se tkun tiflaħ daqskemm kienet qabel. Min għandu l-ekżema f'idejh ħafna drabi jsib li l-ġilda tibqa' sensittiva u għalhekk tajjeb li l-pariri li għadna kif tajna tibqa' ssegwihom fit-tul.

Il-"patch test"

Kultant l-ekżema toħroġ jew tiggrava minħabba allerġija għal xi ħaġa li tkun qed tagħmel kuntatt mal-ġilda. Eżempji li naraw ħafna huma allerġiji għan-nikil (per eżempju fil- "costume jewellery", fiċ-ċinga tal-arloġġ, u fil-bokkla taċ-ċinturin), għall-fwieħa, għaż-żebgħa tax-xagħar, u anki għall-ingredjenti tal-kremi. Din it-tip ta' allerġija jgħidulha "allergic contact dermatitis" bl-Ingliż. M'hixiex xi ħaġa li titwieled biha, imma xi ħaġa li trid iż-żmien u l-kuntatt ripetut biex toħroġ. Meta xi ħaġa ma taqbilx miegħek, jekk tiġi f'kuntatt mal-ġilda tiegħek toħroġlok l-ekżema f'dak il-post li tmiss u forsi anki tinfirex għal postijiet oħra. Il-"patch test" tajjeb għal din it-tip ta' allerġija (mhux għall-ikel li tiekol). F'dan it-test ikunu applikati kimiċi differenti f'kontenituri żgħar ħafna, li ġeneralment jitwaħħlu b'tejp speċjali fuq id-dahar ta' min ikun qed jagħmel it-test. Il-"patches" jitneħħew wara jumejn, u nerġgħu niċċekkjaw il-ġilda tad-dahar wara erbat ijiem biex naraw jekk kienx hemm xi reazzjoni allerġika. F'dan il-każ, nagħtuk parir ta' x'għandek tevita. Ġeneralment dawn it-testijiet ma jsirux fit-tfal żgħar ħafna. M'humiex indikati għal kul tip ta' ekżema, u għandek tieħu parir mit-tabib/a jew dermatologu/a tiegħek biex tkun taf jekk dan it-test jgħoddx għalik.

Speċjalment għat-tfal

Jekk għandek xi tifel jew tifla bl-ekżema, taf kemm din il-kundizzjoni tista' tkun ta' nkwiet u kif tista' tispiċċa teffettwa lill-familja kollha. Ħafna milli ntqal diġà jgħodd għat-tfal ukoll. Però, fit-tfal żgħar hemm bżonn ta' attenzjoni speċjali. Ma tistax kemm tgħid lit-tifel jew lit-tifla biex ma jħokkux! Li tista' tagħmel huwa dan:

- Prova spjega b'mod sempliċi lit-tifel jew lit-tifla x'inhi l-ekżema.
- Mingħajr ma tkun ottimist iżżejjed, spjegalhom li ċ-ċans hu li, huma u jikbru, l-ekżema tonqsilhom u li anki jekk ma tmurx għal kollox, dejjem għandu jkun possibbli li jikkontrollawha.
- Għallimhom x'għandhom jagħmlu jekk xi tfal jew anki adulti jikkummentawlhom dwar l-ekżema.
- Li tuża l-"moisturisers" huwa importantissmu fit-tfal. Ipprova nvolvi lit-tfal fil-kura tagħhom, per eżempju billi tħalli lilhom japplikaw il-"moisturisers" meta jkunu kibru ftit.
- Prova żomm rutina. Din tgħin lilek u lit-tfal biex tibqgħu kalmi, u hemm anqas ċans li tinsew xi ħaġa. Importanti li min ikun qed jeħodlok ħsieb tat-tfal iżomm l-istess rutina.
- Speċjalment fit-tfal iż-żgħar, jekk tlibbishom l-ingwanti għal matul il-lejl dan jgħin biex ma jħokkux meta jkunu reqdin.
- Qabel ma titma' lit-tfal iż-żgħar, applika krema protettiva madwar ħalqhom biex tipproteġi l-ġilda, u evita li tuża "baby wipes" li fihom l-alkoħol.
- Tħallix lit-tifel jew lit-tifla jilgħabu fit-trab għax l-ekżema tista' tiggrava jew tiddenna.
- L-għawm f'baħar nadif ġeneralment jgħin, imma bajjiet tar-ramel u pixxini bil-klorin għandhom ikunu evitati għax jistgħu jiggravaw l-ekżema.
- Jekk it-tfal ikollhom il-ħakk bil-lejl, tista' tgħinhom billi tpoġġi biċċa tal-wiċċ kiesħa u naqra mxarrba fejn għandhom il-ħakk, u mbagħad tidilkilhom il-"moisturiser". Forsi tista' tagħtihom ukoll mistura tal-"antihistamine" li tħeddilhom ftit ħalli jorqdu – iddiskuti dan mat-tabib/a jew mad-dermatologu/a tiegħek.
- It-tfal jistgħu jużaw l-ekżema biex jimmanipulaw lill-ġenituri jew lill-għalliema tagħhom. L-ekżema m'hi l-ebda skuża għall-imġieba ħażina! Tfal bl-ekżema għandhom ikunu kkoreġuti bħat-tfal l-oħra.

L-ekżema u l-iskola

L-ekżema tista' teffettwa l-iskola u l-iskola tista' teffettwa l-ekżema. L-ekżema tista' teffettwa kemm it-tfal jmorru tajjeb fl-iskola, imma mhux għax teffettwa l-intelliġenza. Jekk il-ħakk ma jħallihomx jorqdu tajjeb bil-lejl, it-tfal se jsibuha diffiċli biex jikkonċentraw bi nhar. Ċerti "antihistamines" li jingħataw għall-ħakk jistgħu jiggravaw il-problema u jħallu lit-tfal imħeddlin u irritabbli. Ekżema ta' l-idejn tagħmilha diffiċli biex wieħed jikteb. Jekk it-tfal ikunu jbatu wkoll bl-ażma, jista' jkun hemm ġranet fejn ma jmorrux skola minħabba fiha. L-ekżema tista' ġġib l-inkwiet, inferjorità u anki d-dwejjaq. Il-problema tikber meta tfal oħra jgħaddulhom xi kummenti kattivi, jew jekk minħabba l-ekżema t-tfal ma jkunux jistgħu jagħmlu xi sports, u għalhekk forsi jħossuhom imwarrbin. Minn naħa l-oħra, l-inkwiet ta' l-eżamijiet jista' jiggrava l-ekżema.

Huwa mportanti li tinforma sew lill-għalliema tal-iskola dwar l-ekżema tat-tfal. Serrħilhom rashom li l-ekżema ma titteħidx u għidilhom x'għandhom jagħmlu f'ċerti ċirkostanzi. Jekk it-tfal jaqbadhom ħakk insapportabbli fil-klassi, forsi jkun aħjar jekk jitħallew joħorġu barra għal ftit sakemm jikkalmaw. Hekk huma ma jkunux imbarazzati u lanqas jisfrattaw il-lezzjoni.

Parir dwar il-karriera

Ċertu tip ta' xogħol ma jgħoddx għal min għandu l-ekzema. Min għandu ġilda sensittiva jista' jiżviluppa l-ekżema f'idejh faċilment jekk jagħżel xogħol li jinvolvi kuntatt ta' spiss ma kimiċi irritanti. Dawk li jibqgħu jbatu bl-ekżema fiz-żgħożija għandhom jaħsbu sew x'tip ta' karriera għandhom jieħdu, u għandhom jieħdu parir mit-tabib/a jew dermatologu/a tagħhom kif ukoll mill-"guidance teacher".

Min għandu l-ekzema għandu jevita karrieri li jinvolvu kuntatt ma kimiċi li jistgħu jiggravaw l-ekżema, per eżempju xogħol ta' parrukkier, xogħol fil-kejtering, xogħol ta' infermiera, xogħol fil-bini, u xogħol ta' mekkanik. Għandu jkun evitat ukoll xogħol fejn il-mikrobi li jista' jkun hemm fl-ekżema jistgħu jkunu problema, bħal ċertu xogħol fl-isptar jew fl-industrija farmaċewtika. Idealment, għandu jintgħażel xogħol fejn l-ambjent hu nadif u ma jiggravalhomx l-ekżema, per eżempju xogħol f'ċerti ħwienet, f'uffiċċju, fl-informazzjoni teknoloġika, u xogħol amministrattiv jew bħala għalliem/a. Dan it-tip ta' xogħol ġeneralment jirrikjedi livell għoli ta' tagħlim, u għalhekk huwa importanti li dawn it-tfal jirsistu meta jkunu l-iskola.

Ħajr

l-awturi jirringrazzjaw lil Novartis Pharma, il-manifatturi ta’ l-Elidel®, għall-għajnuna u l-appoġġ li taw fil-produzzjoni ta’ dan il-ktejjeb ta’ informazzjoni, lis-Sur Alfred Naudi B. Pharm. (Hons.) għar-reviżjoni tat-test bil-Malti u lis-Soċjetà Nazzjonali ta’ l-Ekżema (R.U.) għall-permess biex nużaw xi pubblikazzjonijiet tagħhom biex nieħdu xi ideat għal dan il-ktejjeb.

Fejn tista’ ssib iżjed informazzjoni dwar l-ekżema

www.elidel.com
www.eczema.com