

ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ

ਇਹ ਤੱਥ ਵਰਕਾ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਈ ਐਲਰਜੀ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਉੱਭਰ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਿਚਲੇ ਫਰਕ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਸ਼ਬਦ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੰਮੇ ਮਿਆਦ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ 'ਅਟੈਂਪਿਕ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ' ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 10 ਫੀ ਸਦੀ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਟੋਪਿਕ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਹੈ।

ਐਟੋਪਿਕ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਦੀ ਥਾਂ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਸੀਲੇ ਵਿੱਚ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਐਟੋਪਿਕ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਹੈ।

ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਖਾਰਸ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਕਟ ਕੇ ਹਿੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਉੱਪਰ ਪੱਪੜੀ ਜੰਮ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਭਰ ਕੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ, ਗੁੱਟਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਆਪੇ-ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਦੇ ਫਰਕ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਾਕੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਕੇ ਦਾ ਇਹ ਕਾਰਜ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਉਂਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਕਰਾਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਪਾਉਂਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
2. ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਉਤੇਜਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚੰਡ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਉਤੇਜਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਚੰਡ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਪਰ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਨਾਕੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣ, ਖੁਰਚਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਨਾ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਐਲਰਜਿਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾ), ਹੇਅ ਫ਼ੀਵਰ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਐਲਰਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਖਾਨਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਤ-ਦਰ-ਪੁਸ਼ਤ ਚੱਲਣ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੀਨਜ਼ (ਜਣਨਕ) ਵਿਗਿਆਨ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਕਿ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗਾ। ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਇੱਕੋ ਜਣਨਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਕਈ ਜਣਨਕਾਂ ਦੇ ਰਲ ਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਣਨਕ ਦਾ ਉਦਾਰਹਣ ਹੈ filaggrin (ਫੀਲੈਗਰਿਨ) ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਜਣਨਕ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਲਈ ਫੀਲੈਗਰਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਜਣਨਕ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਨਾਕੇ ਵਜੋਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖ਼ਾਸ ਜਣਨਕ ਦੀ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਅਕਸਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚਲ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਈ ਐਲਰਜੀ ਕਾਰਨ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਕਾਰਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਆਸਾਰ ਕਿਵੇਂ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ: *ਐਕਜ਼ੀਮਾ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਕਾਬੂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?*

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜਿਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇਤੀ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਲਰਜਿਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਦੁਬਾਰਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ। ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਐੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਕਿੱਥੇ ਉੱਭਰਦੇ ਹਨ। ਐਲਰਜਿਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਛਪਕੀਆਂ, ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਹਰ ਵਾਗੀ ਭੋਜਨ ਖਾਧੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਿਆਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਸਭ ਦੇਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ, ਨੀਂਦ, ਸਮਾਜਕ ਮਿਲ-ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਅਕਸ਼ ਸਭ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਕਜ਼ੀਮਾ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਕਾਬੂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਜਿਹੀਆਂ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਖਾਣੇ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਅਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਐਲਰਜਿਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਨੂੰ 'ਫੂਡ ਐਲਰਜਨਜ਼' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਐਲਰਜਿਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਈ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੰਭਲਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਐਲਰਜਿਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ' ਅਤੇ 'ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਚੰਡ ਐਲਰਜੀ' ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਖਦਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤਸ਼ਖੀਸ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਐਲਰਜਿਸਟ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ) ਕੋਲ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਫਾਇਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਕਾਬੂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਇਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਕਜ਼ੀਮਾ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਕਾਬੂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਇੱਕ ਨਾਕੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਖੁਰਚਣ ਕਾਰਨ ਕੱਟ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਕੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਟ ਲੱਗੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਉਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਉਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਪਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਉੱਪਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਾਜਮੇ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ: *ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?*

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?

ਕਈ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦਾ ਹੁਣ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। 'ਬਾਕਾਇਦਾ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਗ਼ੈਰ ਕੰਢਿਆਂ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਦਰਖਤਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਿਲ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਦਰਖਤਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਬਤ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦਾ ਸੰਘ ਵਿੱਚ ਫ਼ਸਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਦਰਖਤਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਰਲ਼ਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੁੜ ਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜੇਗਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੇਸਟ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਪਰਤ ਲਗਾ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਭੋਜਨ' ਅਤੇ 'ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ' ਦੇਖੋ।

ਸਾਲ 2008 ਤੋਂ ਅਮੈਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਔਫ਼ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕਸ ਵੱਲੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਸਾਲ 2000 ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਟਾਲਣ ਨਾਲ ਇਹ ਆਸਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੁਰਚਣ ਕਾਰਨ ਕਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਅਸਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ 4-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਅਜੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ LEAP Study (ਲੀਪ ਸਟੱਡੀ)। LEAP ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ "Learning Early About Peanut Allergy" (ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਅਗੇਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖਣਾ)। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.leapstudy.com 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਦਮ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
2. ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਬਚਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।

1. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮ (ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ) ਰੱਖੋ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਮ ਰੱਖੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਕੇ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਉੱਭਰ ਕੇ ਆਏ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਉਭਾਰਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਿੱਜ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਤਕਰੀਬਨ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਿੱਜਣਾ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਹੀਂ।

ਕੋਮਲ ਸਾਬਣ ਵਰਤੇ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਲਗਾਓ ਜਿੱਥੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਛਾਂ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ। ਤੇਜ਼ ਸਾਬਣ ਨਾ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਰਗੜੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥਪਕ ਕੇ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਵਾਈ-ਯੁਕਤ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਲਗਾਓ। ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਲਗਾਓ। ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਚਮੜੀ ਵੱਲੋਂ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 'ਅੰਦਰ-ਰੱਖਣ' ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹਾ ਇੱਕਲੋਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਚੋਖੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ। ਰਗੜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਨਹਾਉਣ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਜਾਂ ਸਵਿਮਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

2. ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਵਿਚਲੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈ-ਯੁਕਤ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਮਲੂਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਮਲੂਮ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ।



ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਾਕਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਾਕਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਦੇ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਤ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਲਗਾਓ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਸਿਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

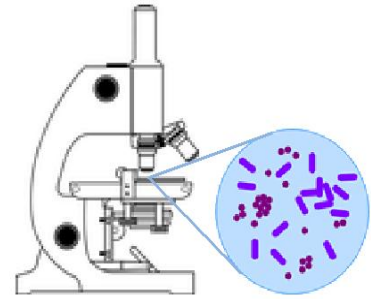
ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਚੰਡਤਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਮੁਤਾਬਕ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਢਾਲਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

3. ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਕੁਝ ਪਦਾਰਥ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਬੇਚੈਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਉਭਰਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ।

- ਪਰਫਿਊਮ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ
- ਤੇਜ਼ ਸਾਬਣ
- ਬਾਥ ਸਾਲਟਸ ਜਾਂ ਬਬਲ ਬਾਥ
- ਖੁਰਦਰੇ ਕਪੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨੀ ਕਪੜੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਕਠੋਰ ਤਾਪਮਾਨ, ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਠੰਢ, ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ

ਐਕਜੀਮਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਰੋਗਾਣੂ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕਰਦੇ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਚੈਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਐਕਜੀਮਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।



ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਰਾਹੀਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ

ਐਕਜੀਮਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਕਾਰਨ ਐਕਜੀਮਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਲੀਚ ਰਲਾਉਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਲੀਚ ਨਹੀਂ ਰਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸੰਭਾਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀੜ, ਸਪਰਸ਼ ਕਾਰਨ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼, ਚਮੜੀ ਗਰਮ ਹੋਣੀ, ਬੁਖਾਰ, ਪੀਕ ਪੈਣੀ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਲਾਲ ਲਕੀਰਾਂ ਨਿਕਲਣੀਆਂ।

□ ਤਣਾਓ

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਮਾਯੂਸੀ, ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਹੋਣਾ ਤਣਾਓ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਖਾਰਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਐਕਜੀਮਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਚਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਓ-ਭਰਪੂਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

□ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਤੱਤ ਜਿਹੜੇ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਿਹੜੇ ਤੱਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿੱਕਰੀ (ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪਪੜੀਆਂ) ਅਤੇ ਬੂੱਕ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ, ਬੂਰ (ਪੇਲਨਜ) ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਐਕਜੀਮਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਐਕਜੀਮਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਘਟਾਓ। ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Allergy/Asthma Information Association (ਐਲਰਜੀ/ਦਮਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.aaia.ca ਦੇਖੋ।



ਘਾਹ ਵਰਗੇ ਪੌਦੇ ਪੇਲਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ

□ ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਐਲਰਜੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਵੀ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬੈਚੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬੈਚੈਨੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਐਕਜੀਮਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਮਲੂਮ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਤੇਜਿਤ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਲਗਾ ਦਿਓ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਜੇ ਉਝ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਧੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕਈ ਮਾਪੇ ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟਮਾਟਰ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਅਤੇ ਖੱਟੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲੇ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰੇ) ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੂੰ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਖਰੋਚ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ਬੂ-ਰਹਿਤ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਡਰਾਇਰ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਨਵੇਂ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਟੈਗ ਉਤਾਰੋ।
- ਤੰਗ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੋਵੇ।

ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਮੜੀ ਲਈ ਬਣੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਚੁਣੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਇਕਲੋਤੀ ਅਜਿਹੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਹਿੰਗੇ ਉਤਪਾਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਉਤਪਾਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

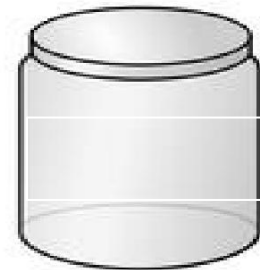
ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਉਤਪਾਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਰਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਮਲ ਸਾਬਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਖਰ੍ਹਵੇਂ ਅਤੇ ਪਰਫਿਊਮ ਜਾਂ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ

ਪਰਫਿਊਮ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਗਾੜ੍ਹਾ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਚੁਣੋ। ਉਲੱਦੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪਤਲੇ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਉਤਪਾਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਾੜ੍ਹੇ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਐਂਟਿਮੋਟਾਂ (ਮਲੂਮ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਡੱਬੀਆਂ ਜਾਂ ਟਿਊਬਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਗ੍ਰੀਸ (ਚਿਕਣਾਈ) ਦੀ ਮੌਜੂਦ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ: ਐਂਟਿਮੋਟ, ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਲੋਸ਼ਨ। ਐਂਟਿਮੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਗ੍ਰੀਸ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹੀਆਂ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਬੇਰੰਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਲ (ਜਾਂ ਗ੍ਰੀਸ) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅੱਧੋ-ਅੱਧ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੰਨੀਆਂ ਗਾੜ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਲੱਦਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਡੱਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਸ਼ਨ ਉਹ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਲੱਦਣਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਪੰਪ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਗਾੜ੍ਹੇ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਡੱਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ

ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ:

ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ ਅਤੇ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ: ਇਹ ਚਿਕਣੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਲੀਕੋਨ ਅਤੇ ਡਾਇਮੈਥੀਕੋਨ: ਇਹ ਚਿਕਣਾਈ-ਰਹਿਤ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛੂਹਣ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਮ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਾਮਾਇਡਜ਼: ਇਹ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਕਜੀਮਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਾਮਾਇਡਜ਼ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸਿਰਾਮਾਇਡਜ਼ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਨਮੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਾਮਾਇਡ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿਰਾਮਾਇਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਉਤਪਾਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਸੀਲੇ

The EASE Program (ਈਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ): www.eczemaCanada.ca 'ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਐਕਜੀਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

The Asthma/Allergy Information Association: (ਦਮਾ/ਐਲਰਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ): www.aaia.ca 'ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕੀੜਿਆਂ ਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ:

www.healthlinkbc.ca/dietitian/infants_children.stm#13

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਭੋਜਨ: www.healthlinkbc.ca/dietitian/infants_children.stm#1

ਇਹ ਵਸੀਲਾ HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਵਿਖੇ Dietitian Services (ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼) ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। HealthLink BC ਵਿਖੇ Dietitian Service ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.healthlinkbc.ca/dietitian ਦੇਖੋ।