

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਬਲ (Eczema) ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਚੰਬਲ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਬਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੇ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਬਲ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚਲੇ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਚੰਬਲ (Eczema) ਕੀ ਹੈ?

ਚੰਬਲ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅਨੇਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਟੋਪਿਕ ਡਰਮੇਟਾਈਟਿਸ (Atopic dermatitis) ਚੰਬਲ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਚੰਬਲ ਦੀ ਏਟੋਪਿਕ ਡਰਮੇਟਾਈਟਿਸ ਕਿਸਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਏਟੋਪਿਕ ਡਰਮੇਟਾਈਟਿਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚੰਬਲ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਇਮਤੋਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਧਨ ਵਿੱਚ, ਚੰਬਲ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਏਟੋਪਿਕ ਡਰਮੇਟਾਈਟਿਸ ਹੈ।

ਚੰਬਲ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਚੰਬਲ ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਾਲ, ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਖੇਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਰਸ਼ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਫੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਤੇ ਪਪੜੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੰਬਲ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ, ਕਲਾਈਆਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੰਬਲ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਾਂ ਕਰਕੇ ਚੰਬਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਕਾਰਜ ਚੰਬਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
2. ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲਾਲ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਲਾਲ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਖਾਰਸ਼, ਖਰੋਚਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਲਨ ਦਾ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਚੰਬਲ ਦਮੇ, ਹੇ ਫੀਵਰ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਸਮੇਤ ਅਲਰਜਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਲਰਜਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਦੀ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਚੰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਚੰਬਲ ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ ਜੀਨ (gene) ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਅਨੇਕ ਜੀਨ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਚੰਬਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਜੀਨ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਜਿਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਨੂੰ ਫਿਲਾਗ੍ਰਿਨ (ਉਚਾਰਿਤ ਫਿਲ-ਆ-ਗ੍ਰਿਨ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਫਿਲਾਗ੍ਰਿਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਕਾਰਜ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਨੇਕ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਨਹੀਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖਾਸ ਜੀਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਬਲ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਕਰਕੇ ਚੰਬਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਬਲ ਹੈ, ਇਹ ਅਲੱਗ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਕਰਕੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਚੰਬਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਚੰਬਲ ਹੋਣਾ ਇਸ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਬਲ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਇਸ ਦੇ ਵਰਣਨ ਦੇ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਗਲੇ ਸਫੇ ਤੇ *ਚੰਬਲ ਦਾ ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?* ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਅਤੇ ਚੰਬਲ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹਨ?

ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਲਦੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਚੰਬਲ ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਚੰਬਲ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਆਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਦੇ ਵਟਾਂ ਤੇ ਦਿਸਣ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਥੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਛਪਾਕੀ, ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਉਭਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਚੰਬਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦਰਦਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਰੋਚਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਣਾ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ, ਨੀਂਦ, ਸਮਾਜਕ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਚਿੰਤਰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ, ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਕੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (food allergens) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਏਗੀ ਜਦੋਂ ਉਹ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, “ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ” ਅਤੇ “ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀਆਂ” ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤਸ਼ਖੀਸ਼ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਲਰਜਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵਾਧੂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਚਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਚੰਬਲ ਦਾ ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੰਬਲ ਚੰਗੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹੇਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਸੁਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਕੇ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਇਸ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਸੰਪਰਕ ਖਰੋਚਣ ਕਰਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾ ਸੰਪਰਕ ਪਾਚਨ ਟ੍ਰੈਕਟ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਅਗਲੇ ਸਫੇ ਤੇ, *ਮੈਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?* ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਹਨ?

ਅਨੇਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁਣ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਦੋ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਬੋਲੋੜੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਬਚੋ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। “ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ” ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪ੍ਰਤੀ ਸਪਤਾਹ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਵਾਰੀ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਮਰ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ, ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ ਅਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਬਤ ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖਤਰੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ ਅਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ ਦੇ ਮੱਖਣਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਪਕੜ ਕੇ ਖਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਟੋਸਟ ਦੇ ਲੰਬੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੇ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਲਗਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, “ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ” ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ” ਦੇਖੋ।

2008 ਤੋਂ, ਅਮੇਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ ਪੈਡੀਆਟਰਿਕਸ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਮੱਛੀ, ਅੰਡਿਆਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਟਾਲਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

2000 ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਦੇਰੀ ਇਸ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਸੰਪਰਕ ਉਸ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਹਾਲੀਆ ਅਧਿਐਨ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ 4-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਨੂੰ ਲੀਪ (LEAP) ਅਧਿਐਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। LEAP ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ “ਲਰਨਿੰਗ ਅਰਲੀ ਅਬਾਉਟ ਪੀਨੱਟ ਅਲਰਜੀ” (“Learning Early About Peanut Allergy”)। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, www.leapstudy.com ਤੇ ਜਾਓ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ।
2. ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਚਮੜੀ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੋ।
3. ਜਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

1. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖੋ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਮ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਖੁਜਲੀ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਬਲ ਦੇ ਭੜਕਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਦਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੜਕਣ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੋਖਣ ਦਿਓ। ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੋਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਨਿੱਘਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ।

ਹਲਕਾ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਛ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ। ਤੇਜ਼ ਸਾਬਣ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਵਰਤੋ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਰਗੜਨਾ ਚੰਬਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਥਪਕ ਕੇ ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਓ। ਨਹਾਉਣ ਦੇ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ। ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਸੋਖੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ “ਲਾਕ-ਇੰਨ” ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਕੱਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ। ਰਗੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।

2. ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਏ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੋ

ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚੰਗੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਮਲੂਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚਮੜੀ ਵਿਚਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਮਲੂਮ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ।



ਚੰਬਲ ਦੇ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਵੱਖ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ। ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਾਕਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਲਈ ਦੂਸਰੀ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ। ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਲਗਭਗ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੰਬਲ ਦੇ ਪੈਚਾਂ ਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਤ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਦਕਿ ਚਮੜੀ ਹਲੇ ਵੀ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

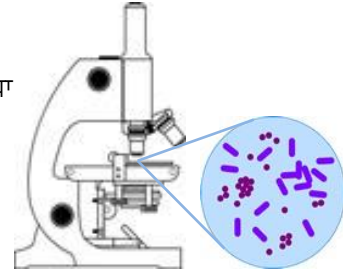
ਚੰਬਲ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸ਼ਮਾਂ ਤੋਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਫੇਰ ਬਦਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੋ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਫੇਰ ਬਦਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਫੇਰ ਬਦਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

ਕਈ ਪਦਾਰਥ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਦਾ ਚੱਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੰਬਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਇੱਕ ਆਮ ਟ੍ਰਿਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਾਵੀ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਬਲ ਭੜਕਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਸੈਂਟ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ, ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਤੇਜ਼ ਸਾਬਣ
- ਬਾਥ ਸਾਲਟ ਜਾਂ ਬੱਬਲ ਬਾਥ
- ਖੁਰਦਰੇ ਕਪੜੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨੀ ਕਪੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੀ ਅਤਿ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ

ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਤਾਂ ਵੀ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਇੱਕ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਹੇਠ ਬੈਕਟੀਰੀਆ

ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਾੜ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਲੀਚ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸੇਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਦਰਦ, ਨਰਮਾਈ ਜਾਂ ਸੋਜ, ਗਰਮ ਚਮੜੀ, ਬੁਖਾਰ, ਪੀਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਵਿਤ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਲਾਲ ਧਾਰੀਆਂ।

□ **ਤਣਾਅ**

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

□ **ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਪਦਾਰਥ**

ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿਕਰੀ (ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਪੜੀ) ਅਤੇ ਥੁੱਕ, ਡਸਟ ਮਾਈਟਸ, ਪਰਾਗ ਅਤੇ ਉੱਲੀਆਂ। ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਅਲਰਜੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।



ਘਾਹ ਵਰਗੇ ਪੌਧੇ ਪਰਾਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

□ **ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹਨ**

ਕਈ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹਨ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਲਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਚੰਬਲ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਮਲੂਮ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ।

ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਚੰਬਲ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਹੈ।

ਅਨੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟਮਾਟਰ, ਸਟਰੋਬੇਰੀ ਅਤੇ ਸਿਟਰਸ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰੇ) ਚੰਬਲ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਗੰਧ ਰਹਿਤ ਲੌਂਡਰੀ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਡਰਾਇਰ ਸ਼ੀਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਵੇਂ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਟੈਗਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੰਗ ਦੀ ਬਜਾਏ ਢਿਲੇ ਢਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਕੋਲ ਚੰਬਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨਾਜ਼ੁਕ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਚੁਣੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਹਿੰਗੇ ਉਤਪਾਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਉਤਪਾਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਉਤਪਾਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੋਮਲ ਸਾਬਣ ਚੁਣੋ। ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧਾਂ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ

ਸੁਗੰਧਾਂ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਚੁਣੋ। ਗਾੜ੍ਹੇ ਉਤਪਾਦ ਨਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਤਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਾੜ੍ਹੇ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮਲੂਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਾਰਾਂ ਜਾਂ ਟਿਊਬਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਗਾੜ੍ਹੇ ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਜਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ

ਮੌਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਜਾਂ ਗ੍ਰੀਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੌਜੂਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਲੂਮਾਂ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਲੂਮਾਂ ਸਿਰਫ ਗ੍ਰੀਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹੀਆਂ, ਸਾਫ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਰੰਗ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਤੇਲ (ਜਾਂ ਗ੍ਰੀਸ) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅੱਧੋ - ਅੱਧ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਸ਼ਨ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਪਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਪੰਪ ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਜਿਹੜੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ (Petroleum Jelly) ਅਤੇ ਪੈਟਰੋਲੇਟਮ (Petrolatum): ਇਹ ਚਿਕਨੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਲੀਕੋਨ (Silicone) ਅਤੇ ਡਾਈਮੇਥੀਕੋਨ (dimethicone): ਇਹ ਚਿਕਨਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਛੂਹਣ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਮੌਇਸਰਾਈਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੇਰਾਮਾਈਡਜ਼ (Ceramides): ਇਹ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਸੇਰਾਮਾਈਡਜ਼ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਤੇ ਸੇਰਾਮਾਈਡਜ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਨਵੇਂ ਮੌਇਸਰਾਈਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਰਾਮਾਈਡਜ਼ ਮਿਲਾਏ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੇਰਾਮਾਈਡਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਉਤਪਾਦ ਦੂਸਰੇ ਮੌਇਸਰਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧਨ

ਦ ਈਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (The EASE Program): www.eczemaCanada.ca ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਚੰਬਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ:
www.healthlinkbc.ca/dietitian/infants_children.stm#13

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

ਇਹ ਸਾਧਨ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸਰਵਿਸ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੱਕ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਇਟ www.healthlinkbc.ca/dietitian ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।