

الشعور بأفضل حال مع وجود التهاب الجلد التأتبي (الأكزيما)

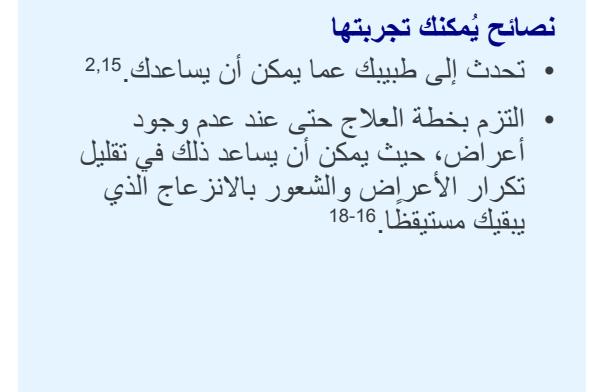
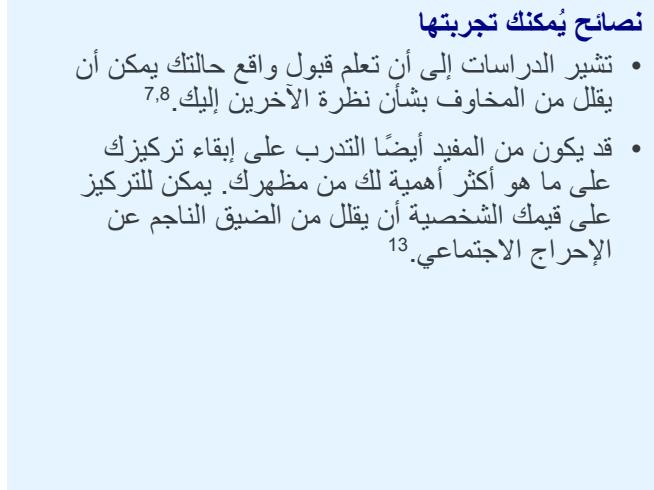
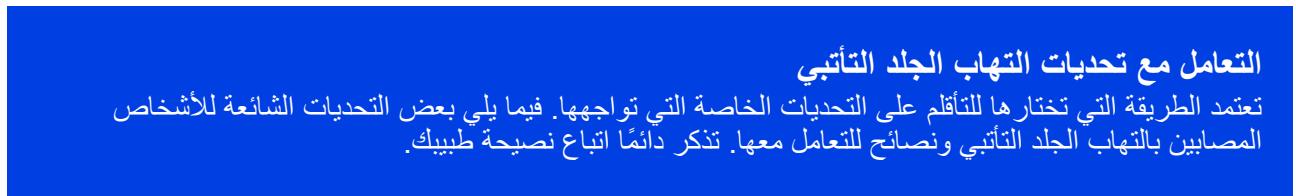
نصائح للتأقلم مع تحديات التهاب الجلد التأتبي

في حال وجود أي أعراض جانبية للأدوية، الرجاء التواصل مع الهيئة العامة للغذاء والدواء على الرقم الموحد ١٩٩٩٩. لا يقصد بهذا المحتوى أن يكون بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة، أو التشخيص أو العلاج. اطلب دائماً نصيحة طبيبك أو أي مقدم رعاية صحية مؤهل بشأن أي سؤال قد يكون لديك بخصوص حالة طبية. لا تتجاهل أبداً النصائح الطبية المتخصصة أو تتأخر في طلبها بسبب شيء قرأته أو شاهدته في المحتوى.



الصحة النفسية والتهاب الجلد التأتبي

إذا كنت تجد صعوبة في التعايش مع هذا الوضع، فهناك أشياء يمكنك القيام بها لمساعدتك على الشعور بمزيد من التحكم والقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية بشكل أفضل.



نصائح يمكنك تجربتها

- بالإضافة إلى معالجة أي مشاكل تتعلق بنومك،² هناك بعض التمارين التي يمكنك تجربتها لتحسين تركيزك. من الأمور البسيطة التي يمكنك أن تبدأ بها الجلوس بلا حراك والتركيز على أجزاء مختلفة من جسمك بالتناوب على مدار 10-15 دقيقة.²⁶ يمكن لذلك أن يبني قدرتك على التركيز ويساعدك على تجاهل المشتتات.²⁶
- قد يكون التنفس الوعي والتأمل مفيداً أيضاً، حيث يتضح أن كليهما يحسن الانتباه ويفلح من التوتر والقلق،²⁰ بينما يتضح أن التمارين البدنية المنتظمة تعمل على تحسين التعلم والذاكرة.²¹

التوتر والمزاج السيء



يلعب التوتر دوراً في الالتهاب، والذي يمكن أن يؤثر على حاجز الجلد و يجعل نوبات الاحتمام أكثر شيوعاً. مما يخلق دورة من التوتر ثم نوبة احتمام ثم توتر⁶

نصائح يمكنك تجربتها

- التنفس العميق قد يكون مفيداً حيث يمكن أن يبطئ استجابات جسمك للتوتر.²⁰
- البقاء نشيطاً يمكن أن يساعد أيضاً - على سبيل المثال، النشاط البدني المنتظم يمكن أن يقلل من التوتر²¹ ويحسن المزاج²¹، بينما أظهرت اليوغا تحسن في إدارة العاطف والسلوك.²²
- يمكن كذلك للكتابة في يومياتك²³ وممارسة هوايتك والأنشطة الأخرى التي تستمتع بها أن تساعد في تحسين مزاجك.²⁴

البقاء على تواصل

الشعور بالتواصل مع الآخرين أمر مهم لصحتك النفسية. احرص على لا تدع التهاب الجلد التأتبي يعيق قصائدك الوقت مع الأصدقاء والعائلة، وحضور المناسبات الاجتماعية، والتواصل مع الآخرين في مجتمعك.²⁷



إيجاد الدعم

إذا كنت لا تزال تعاني من صعوبة في التعامل مع المشاعر السلبية مثل الفرق والاكتئاب، فمن المهم طلب المساعدة من أخصائي نفسي.¹⁵ بالإضافة إلى الاستشارة، التحدث مع شخص تثق به، مثل أحد المقربين إليك⁷ أو صديق أو شخص في مجتمعك، يمكن أن يكون مفيداً حقاً.⁵ إذا كنت لا تزال بحاجة إلى مزيد من الدعم، فالمساعدة متاحة. أطباؤك وممرضوك ومقدمو الرعاية الصحية الآخرون يمكنهم تقديم المشورة والتوجيه.^{28,29}

درجة الحرارة والرطوبة والتهاب الجلد التأبي (الأكزيما)

العناية ببشرتك في بيئات مختلفة

في حال وجود أي أعراض جانبية للأدوية، الرجاء التواصل مع الهيئة العامة للغذاء والدواء على الرقم الموحد ١٩٩٩٩. لا يقصد بهذا المحتوى أن يكون بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة، أو التشخيص أو العلاج. اطلب دائماً نصيحة طبيبك أو أي مقدم رعاية صحية مؤهل بشأن أي سؤال قد يكون لديك بخصوص حالة طبية. لا تتجاهل أبداً النصائح الطبية المتخصصة أو تتأخر في طلبها بسبب شيء قرأته أو شاهدته في المحتوى.

لماذا البيئة مهمة؟

قد تلعب العوامل المناخية، مثل درجة الحرارة والرطوبة (الرطوبة في الهواء)، دوراً في تطور التهاب الجلد التأبي (الأكزيما) وشنته.³⁰

يلاحظ الكثير من الناس أن الأعراض ببشرتهم تتغير من موسم إلى آخر، أو عندما يسافرون إلى مكان يسمى بمناخ مختلف.³¹

إليك ما يمكن أن تتوقعه في المناخات المختلفة وكيفية التعامل مع أي تغير في أعراضك.



هل كنت تعلم؟

من الجيد توخي الحذر عند استخدام أي منتج جديد على بشرتك، مثل واقي الشمس. لإجراء اختبار رقعة على بشرتك، ضع كمية صغيرة من المنتج على رقعة من الجلد مرتين يومياً لمدة 7-10 أيام وراقب رد الفعل.³² إذا شعرت بأي رد فعل، قفّoz عن استخدام المنتج واستشر طبيبك.



نظراً لأن الأعراض تميل إلى أن تكون أسوأ في مناطق الجلد التي لا تتعرض لأشعة الشمس، يعتقد بعض الناس أن نقص فيتامين (د) يؤدي إلى تفاقم التهاب الجلد التأبي.^{33,34} إذا كنت لا تتعرض لكتمة وفيرة من أشعة الشمس الطبيعية، فيفضل التحدث إلى طبيبك بشأن تناول مكملات فيتامين (د).³³



قد يساعد ارتداء ملابس خفيفة تسمح بمرور الهواء في إيقانك بارداً في الليل³⁰ ومنع الحكة من إزعاجك في أثناء نومك.³⁶

البيانات الباردة والجافة

يمكن أن تتسرب المناخات الباردة والجافة في جفاف الجلد أو تهيجه، مما يزيد من خطر حدوث نوبات احتمام الالتهاب³³ وتجعل الحكة أسوأ.³⁸

ما الذي يؤدي إلى تفاقم الوضع؟

إذا كنت تعيش في مناخ بارد، فستقضي على الأرجح وقتاً أكثر داخل المنزل. قد تؤدي التدفئة في الأماكن المغلقة إلى ظهور أعراض التهاب الجلد التأتبي أو تفاقمها.^{30,40} تكون الرطوبة أيضاً أقل في الأماكن المغلقة، مما قد يزيد من أعراضك.⁴⁰

العناية بالبشرة في المناخ البارد

التنظيف

التنظيف هو خطوة مهمة في وقاية الجلد من الإصابة بالعدوى.³⁷ احرص على أخذ حمام بشكل منتظم أو الاستحمام لفترة قصيرة بماء دافئ - ليس ساخناً،¹⁵ باستخدام منظف غير صابوني أو صابون خفيف مناسب لالتهاب الجلد التأتبي.⁴¹ يمكنك أن تزيل بطفق أي قشور بواسطة قطعة قماش مبللة أثناء الاستحمام.⁴²



الترطيب

يساعد اتباع روتين ترطيب جيد على الوقاية من جفاف بشرتك وقد يقلل من خطر نوبات احتمام الالتهاب.⁴³ رطب بسخاء مرة أو مرتين في اليوم، خاصةً بعد الاستحمام،⁴⁴ باستخدام مرطب خال من الإضافات والروائح والتطهير.⁴⁵ يفضل استخدام كريمات أو مراهم أكثر كثافة في الليل، حيث قد يكون قوامها دهنياً بشكل زائد لا يتناسب مع فترة النهار.⁴⁶



الملابس

بعض الأقمشة، مثل الصوف، قد تسبب تهيج الجلد بسبب أليافها. يحتوي الصوف والبوليستر على ألياف صلبة تسبب الاحتكاك، بينما يحتوي الحرير والقطن على ألياف ناعمة تقلل من الاحتكاك وتسمح بامتصاص العرق.³⁷ لذلك قد تجد بعض الأقمشة أكثر راحة من غيرها.³⁷



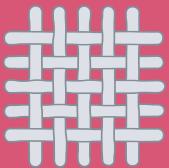
استخدام مرطبات الهواء

يمكن أن يساعد استخدام مرطب هواء خاص بالأماكن المغلقة في الوقاية من جفاف البشرة.³⁰



هل كنت تعلم؟

بعض الأقمشة تسبب تهيج الجلد بسبب أليافها. يحتوي الصوف والبوليستر على ألياف صلبة تسبب الاحتكاك، بينما يحتوي الحرير والقطن على ألياف ناعمة تقلل من الاحتكاك وتسمح بامتصاص العرق³⁷ - لذلك قد تجد بعض الأقمشة أكثر راحة من غيرها.³⁷



البيانات الحارة والرطبة

يجد كثير من الناس أن المناخ الأكثر دفناً والتعرض المنتظم لأشعة الشمس يحسن أعراضهم.^{30,47} ومع ذلك، في حين أن التعرض لكل من أشعة الشمس ودرجات الحرارة الأكثر دفناً يمكن أن يكون له آثار إيجابية،⁴⁷ فقد تتسرب الحرارة والرطوبة كذلك في مواجهة صعوبات.

ما الذي يؤدي إلى تفاقم الوضع؟

في المناخات الأكثر دفناً ورطوبة، من المحتمل أن تتعرق أكثر، مما قد يؤدي إلى ظهور أعراض التهاب الجلد التأثبي أو تفاقمها.^{30,47}



العناية بالبشرة في المناخ الحار

التنظيف

من المهم الحفاظ على روتين استحمام جيد في أشهر الصيف للمساعدة في منع العرق والمواد المسببة للحساسية والمهيجات الأخرى من مفاقمة التهاب الجلد التأثبي.⁴⁸ استحم أو اغتنس يومياً بالماء الدافئ بصابون خفيف.⁴¹ يمكن أن يساعد مسح العرق الزائد بين فترات الاستحمام بقطعة قماش مبللة في منعه من مفاقمة التهاب الجلد التأثبي.⁴⁹



الترطيب

يمكن أن يساعد استخدام مرطب بارد في تقليل الحكة بسرعة، لذا يُفضل تخزين مرطبك في الثلاجة.⁵⁰



الملابس

اختر ملابس خفيفة تسمح بوصول الهواء إلى بشرتك. يمكن أن يساعد ذلك في الحفاظ على درجة حرارتك أقل، مما يعني التعرق بشكل أقل.¹ إذا أصبحت ملابسك رطبة بسبب التعرق، فغيّرها إلى ملابس جافة في أقرب وقت ممكن.⁵¹



الوقاية من الشمس

تجنب حروق الشمس عن طريق الابتعاد عن الشمس وارتداء ملابس واقية واستخدام واقي الشمس.⁵² ابحث عن التركيبيات غير معطرية التي تحتوي على مكونات مرطبة وتحتوي على عامل حماية SPF 30.^{53,54}



الجمال والعناية بالبشرة والتهاب الجلد التأتبي (الإكزيما)

نصائح للعناية بالبشرة للشعور بأفضل حال مع التهاب الجلد التأتبي

في حال وجود أي أعراض جانبية للأدوية، الرجاء التوابل مع الهيئة العامة للغذاء والدواء على الرقم الموحد ١٩٩٩٩. لا يقصد بهذا المحتوى أن يكون بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة، أو التشخيص أو العلاج. اطلب دائماً نصيحة طبيبك أو أي مقدم رعاية صحية مؤهل بشأن أي سؤال قد يكون لديك بخصوص حالة طبية. لا تتجاهل أبداً النصائح الطبية المتخصصة أو تتأخر في طلبها بسبب شيء قرأته أو شاهدته في المحتوى.



معرفة الأساسية بشكل صحيح

يجب أن تناح للجميع الفرصة لتذليل أنفسهم والشعور بأفضل حال. ولكن إذا كنت مصاباً بالتهاب الجلد التأتبي (الإكزيما)، فهناك بعض منتجات العناية بالبشرة التي يمكن أن تهيج بشرتك.⁵⁵ لهذا السبب، من المفيد معرفة المكونات التي يجب البحث عنها و تلك التي يجب تجنبها، وما الذي يجب أن يشكل الأساس لروتين جيد للعناية بالبشرة.

مستحضرات التجميل

بعض أنواع مستحضرات التجميل يمكن أن تهيج البشرة. تجنبى استخدام المنتجات المهيجة على أي جزء من لابشرة تعانى فيه من التهاب الجلد التأتبي. قد تجدى أن مستحضرات التجميل المعدنية المكونات تزعج بشرتك بشكل أقل.⁵⁹



أزيلى مستحضرات التجميل باستخدام منتج ملطف على قطعة قطن مبللة - وهذا فعال تماماً مثل منتجات إزالة مستحضرات التجميل وألطف على بشرتك.⁵⁹

العناية بالأظافر

إذا كانت أظافرك هشة، استخدمي مرطب بانتظام للحفاظ على ترطيب أظافرك. قد يساعد مقوى الأظافر أيضاً ولكن توقفى عن استخدامه إذا بدأت أظافرك في التشقق.⁶⁰



الحفاظ على أظافرك قصيرة وناعمة يمكن أن يساعد في وقايناك من تعرض بشرتك للضرر عن طريق الخطأ.⁵⁷



التنظيف

التنظيف هو جزء أساسي من روتين العناية بالبشرة الجيد لالتهاب الجلد التأتبي.³⁷ جرب الاستحمام في حوض الاستحمام أو الدش بالماء الفاتر مع منظف غير صابوني أو منظف صناعي^{37,41} ثم جفف البشرة برفق بدلاً من فركها.⁵⁷

منتجات الترطيب

يمكن لمنتجات الترطيب تحسين حاجز الجلد (الذي تعرض للضعف بسبب التهاب الجلد التأتبي) والمساعدة على تقليل تواتر نوبات الاحتدام وشديتها،^{43,58} وكذلك المساعدة على ترطيب سطح الجلد عن طريق التخلص من خلايا الجلد القديمة.³⁷



ضع الكثير من منتج الترطيب مرة واحدة على الأقل يومياً ويفضل مرتين.⁵⁸ ضعه بعد الاستحمام للحصول على أفضل النتائج.⁴⁴ تأتي منتجات الترطيب بأشكال عديدة، من الزيوت والمرادم إلى المستحضرات والجل.⁵⁸ حاول العثور على منتج يعجبك حتى تزيد احتمالية استخدامك له.⁵⁸

مزيلات العرق ومضادات التعرق

تحتوي العديد من مزيلات العرق ومضادات التعرق على مكونات مهيجة - وأكثرها شيوعاً، العطر والبروبيلين غليكول والزيوت الأساسية والمواد المضادة البيولوجية الأخرى.⁶³ تجنب مضادات التعرق التي تحتوي على أملاح الألومنيوم، ونوصي بتجربة المنتجات الخالية من الكحول والعطر⁶⁴ أو مزيل عرق بالأملاح المعدنية.^{63,65}



إجراء اختبار رقعة ذاتي

تبدأ منتجات العناية بالبشرة في التأثير على بشرتك من الأسبوع الأول من الاستخدام، ويمكن أن تبقى بعض المكونات على بشرتك لعدة أسابيع،⁶⁶ لذلك من الجيد توخي الحذر عند استخدام منتجات جديدة. يُفضل إجراء اختبار رقعة على بشرتك قبل استخدام منتج جديد، ضع كمية صغيرة من المنتج على رقعة من الجلد مرتين يومياً لمدة 7-10 أيام وراقب رد الفعل.⁶⁷ إذا شعرت بأي رد فعل تحسسي، فتوقف عن استخدام المنتج واستشر طبيبك.



العناية بالشعر

آخر شامبو مصمم خصيصاً لالتهاب الجلد التأبي⁵⁷ أو شامبو لا يحتوي على مكونات مهيجة للبشرة. نظراً لأن شعرك يلامس بشرتك، فمن المهم أيضاً شطف شعرك للتخلص بالكامل من أي منتجات شعر لمنع تهيج الجلد.⁶¹



الحلاقة

احرص على الحلاقة الجافة باستخدام ماكينة حلاقة كهربائية أو أداة تشديب الشعر / اللحية مضبوطة على درجة منخفضة حتى تكون أقل عرضة لجرح بشرتك. عند الحلاقة الرطبة، يمكن استخدام المرطبات ككريم للحلاقة. استخدم موسى حلاقة حاد وأطلق في اتجاه نمو الشعر، وبعد ذلك ضع مرطباً لتهيئة البشرة.⁶²



مرطبات الهواء

يمكن أن يساعد استخدام مرطب هواء خاص بالأماكن المغلقة في الوقاية من جفاف البشرة.³⁰



• **PPD (بارافينيلين ديمين)** - يوجد البارافينيلين ديمين في بعض منتجات العناية بالشعر والأظافر، بما في ذلك محاليل التمويج الدائم وصبغات الشعر، والأظافر الصناعية وطلاء الأظافر، والولشم الجلي المؤقت.⁵⁵

إذا اشتعرت في أن هناك منتج يؤثر سلباً على بشرتك، فيجب التوقف عن استخدامه. يُعاد بعد ذلك تجربة المنتجات واحداً تلو الآخر لاكتشاف المنتج الذي يسبب المشكلة.⁵⁹

تذكر أن فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك موجود هنا لدعمك لعيش حياتك بشكل أفضل مع التهاب الجلد التأبي. اتبع دائمًا نصيحة طبيبك.

المكونات التي يمكن أن تكون ضارة

تشمل المكونات التي يجب الاحتياط منها عند شراء شيء جديد أو تجربته ما يلي:



• **العطور - العطور المضافة إلى منتجات العناية بالبشرة يمكن أن تسبب رد فعل تحسسي.**⁵⁵

• **المادة الحافظة** - هي المواد التي تُضاف إلى مستحضرات التجميل لجعلها تدوم لفترة أطول، ولكنها يمكن أن تؤدي أيضاً إلى تحفيز أعراض التهاب الجلد التأبي. وهي تشمل البارابين، والأيزوثيرازولينون، والفورمالديهيد، والبيودوبروبينيل، والبوتيل كاربارامات، وميثيل ديبروموجلوتارونترينيل.⁵⁵

1. Ali F et al. Derm Venereol. 2020;100(12):adv00161. 2. Bawany F. J Allergy Clin Immunol Pract. 2021;9(4):1488-500. 3. Neri I et al. J Asthma Allergy. 2023;16:383-96. 4. Al-Afif et al. Dermatol Ther (Heidelb). 2019;9(2):223-41. 5. Purtle J et al. Annu Rev Public Health. 2020;41:201-21. 6. Mocanu M et al. Diagnostics (Basel). 2021;11(9):1553. 7. Ograczyk A et al. Postepy Dermatol Alergol. 2012;29(1):14-8. 8. Bordieri MJ. Behav Anal Pract. 2021;15(1):90-103. 9. Chandra S et al. Psychol Stud (Mysore). 2022;67(2):261-72. 10. Green J et al. JMIR Ment Health. 2021;8(4):e28479. 11. Tanhan A, Young JS. J Relig Health. 2022;61(1):23-63. 12. Kielkiewicz K et al. J Relig Health. 2020;59(1):381-98. 13. Vasiliou VS et al. Front Med. 2023;10:1075672. 14. Scott AJ et al. Sleep Med Rev. 2021;60:101556. 15. Fatani MI et al. Dermatol Ther (Heidelb). 2022;12(7):1551-75. 16. Capozza K, Schwartz A. Ped Dermatol. 2020;37(1):58-61. 17. Snyder A et al. Cutis. 2015;96(6):397-401. 18. Spielman SC et al. J Clin Med. 2015;4:5:1156-70. 19. Mesjasz A et al. Int J Mol Sci. 2023;24(1):837. 20. Ma X et al. Front Psychol. 2017;8:234806. 21. Vina J et al. Br J Pharmacol. 2012;167(1):1-2. 22. Singh AP. MOJ Yoga Phys Ther. 2017;2(1):1-6. 23. Barankin B, DeKoven J. Can Fam Physician. 2002;48:712-6. 24. Brooks HL et al. BMC Psychiatry. 2020;20(1):50. 25. Stingeni L et al. J Asthma Allergy. 2021;21:919-28. 26. Lai Y-J, Chang K-M. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(13):4780. 27. Charles SJ et al. PLoS One. 2021;16(1):e0242546. 28. Topkaya. Educ Sc: Theor and Pract. 2015;15(1):21-31. 29. Werfel T et al. J Dtsch Dermatol Ges. 2016;14(1):92-106. 30. Kantor R, Silverberg JI. Expert Rev Clin Immunol. 2017;13(1):15-26. 31. Chu H et al. Allergy Asthma Immunol Res. 2017;9(2):158-68. 32. How to Test Skincare Products. American Academy of Dermatology Association. 2021. Accessed Dec 2023 at <https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-caresecrets/prevent-skin-problems/test-skin-care-products>. 33. Grafanaki K et al. J Clin Med. 2023;12(6):2180. 34. Bonamonte D et al. Biomed Res Int. 2019;2019:2450605. 35. Camfferman D et al. Sleep Medicine. 2016;25:145-50. 36. Yarbrough KB. Dermatol Ther. 2013;26(2):110-9. 37. Galli E et al. Ital J Pediatr. 2016;42:26. 38. Patrick GJ et al. J Invest Dermatol. 2021;141(2):274-84. 39. Lobefaro F et al. Biomedicines. 2022;10(11):2927. 40. Kim YM et al. PLoS One. 2017;12(4):e0175229. 41. Eichenfield LF et al. Paediatr Drugs. 2022;24(4):293-305. 42. Eczema Care Plan. Eczema Association of New Zealand. Accessed Dec 2023 at https://www.eczema.org.nz/wp-content/uploads/2020/05/Eczema-Care-Plan_NZ.pdf. 43. Van Zuuren EJ et al. Cochrane Database Syst Rev. 2017;2(2):CD012119. 44. Goh MS, Yun JS, Su JC. Med j Aust. 2022;216(11):587-93. 45. Eichenfield LF, et al. J Am Acad Dermatol. 2014;71(1):116-32. 46. Buys LM. Am Fam Phys. 2007;75(4):523-8. 47. Chong AC et al. J Asthma Allergy. 2022;15:1681-700. 48. Kim H, et al. Asia Pac Allergy. 2012;2(4):269-74. 49. Murota H, Katayama I. Allergol Int. 2017;66(1):8-13. 50. Lambert. Work and Eczema. National Eczema Society. Accessed Dec 2023 at <https://eczema.org/information-and-advice/living-with-eczema/eczema-at-work/>. 51. Kaneko S, et al. BioMed Res Int. 2017;2017:8746745. 52. Passeron T et al. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2021;35(10):1963-75. 53. Piquero-Casals J et al. Dermatol Ther (Heidelb). 2021;11:315-25. 54. Eczema and the sun factsheet. National Eczema Society. Accessed Dec 2023 at <https://eczema.org/information-and-advice/triggers-for-eczema/sun-and-eczema/>. 55. Kim K. Toxicol Res. 2015;31:89-96. 56. Kang SY et al. Medicina (Kaunas). 2022;58(7):888. 57. Kannenberg SM et al. S Afr Fam Pract (2004). 2020;62(1):e1-e9. 58. Hebert AA et al. Am J Clin Dermatol. 2020;21(5):641-55. 59. Facial Eczema Factsheet. National Eczema Society. 2022. Accessed Dec 23 at <https://eczema.org/wp-content/uploads/Facial-eczema-Aug-22.pdf>. 60. Lee DK, Lipner SR. Ann Med. 2022;54(1):694-712. 61. Tamagawa-Mineoka R, Katoh N. Int J Mol Sci. 2020;21(8):2671. 62. Williams H et al. Nottingham University Hospitals. 2007-2010. Accessed Dec 23 at <http://www.nottinghameczema.org.uk/documents/teenage-eczema.pdf>. 63. Zirwas MJ, Moennich J. J Clin Aesthet Dermatol. 2008;1(3):38-43. 64. Advice And Tips So That You Have Total Freedom. 65. To Play Sports! Pierre Fabre Eczema Foundation. Accessed Dec 2023 at <https://www.pierrefabreeczemafoundation.org/en/support/useful-advice/eczema-and-sports>. 66. Lambert. Exercise and Eczema. Accessed Dec 2023 at <https://eczema.org/information-and-advice/ living-with-eczema/exercise-and-eczema/>. 67. Bouslimani A et al. BMC Biol. 2019;17(47).

في حال وجود أي أعراض جانبية للأدوية، الرجاء التواصل مع الهيئة العامة للغذاء والدواء على الرقم الموحد ١٩٩٩٩. لا يقصد بهذا المحتوى أن يكون بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة، أو التشخيص أو العلاج. اطلب دائماً نصيحة طبيبك أو أي مقدم رعاية صحية مؤهل بشأن أي سؤال قد يكون لديك بخصوص حالة طبية. لا تتجاهل أبداً النصائح الطبية المتخصصة أو تتأخر في طلبها بسبب شيء قرأته أو شاهدته في المحتوى.