

## الطفح الجلدي الحراري

نبذة عامة:

الطفح الجلدي الحراري ليس فقط في الاطفال لكن يصاب به البالغين خصوصا في فصل الصيف أو في الاجواء الحارة والرطوبة ويحدث هذا الطفح بسبب انسداد قنوات التعرق تحت الجلد، وتتفاوت الأعراض من تقرحات سطحية إلى عميقة، وقد تكون بعض أشكال طفح الحرارة مصحوبة بحكة شديدة وعادة ما تذهب من تلقاء نفسها الا إذا كانت من النوع العميق او حدث بسبها تقرحات فإنها تكون بحاجة إلى رعاية طبية

ولكن أفضل طريقة لتخفيف الأعراض هي العناية بالبشرة وتخفيف التعرق باتباع الارشادات التالية للمساعدة في حماية نفسك أو طفلك من الطفح الجلدي الناتج عن الحرارة :

- ارتد الملابس الناعمة القطنية والفضفاضة وذات الالوان الفاتحة التي تعكس ضوء الشمس .
- تجنب الملابس التي يمكن أن تثير حساسية الجلد.
- في فترة الظهيرة او عندما تكون درجة الحرارة مرتفعة عموما، أبقى في الظل أو في غرفه ومباني مكيفة الهواء أو ضع مروحة على مسافة آمنة لتلطيف الهواء
- حافظ على النوم في غرفة باردة وذات تهوية جيدة.
- الاستحمام في الماء البارد مع الصابون التي لا تحتوي على عطور وأصباغ.
- تجنب استخدام الكريمات أو المراهم – فهي لا تمنع الحرارة والطفح الجلدي وقد تتسبب في سد مسام الجلد.
- استخدام محلول الكالامين أو كمادات باردة لتهدئة حكة الجلد.
- ان الطفح الجلدي الحراري عادة ما يزول خلال سبعة إلى عشرة ايام بشرط ان تحافظ على جلدك بارد وجاف.