



# Pengasuhan Positif

Malaysia

Disokong oleh

Aveeno  
Baby

## MENGENALI EKZEMA

Buku Panduan Mudah untuk Ibu Bapa

Pengasuhan Positif ialah siri panduan rasmi oleh Persatuan Pediatrik Malaysia tentang kesihatan dan penjagaan ibu, anak & keluarga.

[www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org)

# Ekzema BOLEH Diurus

Penjagaan bayi atau kanak-kanak yang mengalami ekzema kadang-kala boleh menjadi amat mencabar bagi ibu bapa. Ekzema adalah masalah kulit yang lazim dalam kalangan kanak-kanak dan ia tidak berjangkit daripada seorang kanak-kanak kepada yang lain. Di Malaysia, lebih kurang 1 daripada 7 kanak-kanak mengalami atopik ekzema (AE). Kanak-kanak yang mengalami AE juga besar kemungkinan boleh mengalami masalah alahan lain seperti lelah (asma).

Kebanyakan AE akan pulih sepenuhnya dengan peningkatan umur kanak-kanak tersebut, namun bagi segelintir kanak-kanak, AE boleh berterusan sehingga dewasa. Atopik ekzema tiada penawar dan salah satu cara untuk menanganinya adalah dengan mempelajari rawatan dan pengurusan kulit kanak-kanak demi mengelakkan pencetus yang semakin serius (*flare-up*). Ia amatlah penting untuk mengajar anak anda cara untuk menjaga kulit mereka dari kecil lagi supaya ia menjadi satu rutin harian dan bukan sesuatu yang membebankan mereka.

Buku panduan yang disediakan ini adalah ringkas dan mudah difahami, serta merangkumi informasi mengenai pengenalan asas ekzema, maklumat rawatan dan pengurusan ekzema. Ingatlah, anda tidak bersendirian dalam menghadapi dan menangani kanak-kanak yang bermasalah ekzema. Kami harap kandungan buku ini amat berguna untuk anda dan semoga anda berjaya dalam mengatasi gejala ekzema dengan lebih yakin.

## **Datuk Dr Zulkifli Ismail**

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif  
Setiausaha Agung, Persatuan Pediatrik Asia Pasifik (APPA)

### **Panel pakar:**

#### **Dr Sabeera Begum Kader Ibrahim**

Pakar Perunding Dermatologi Pediatrik

#### **Penafian:**

Kandungan buku panduan ini bukan bertujuan dalam apa cara sekali pun untuk menggantikan nasihat doktor. Jika ada sebarang keraguan, rujuk doktor anda. Persatuan Pediatrik Malaysia, pakar-pakar, dan organisasi masing-masing tidak menyokong mana-mana jenama dan tidak bertanggungjawab ke atas mana-mana iklan atau advertorial oleh penaja.

## Kandungan

Pengenalan.....	<b>3</b>
Mengenal Pasti Ekzema .....	<b>4</b>
Apa Yang Mencetuskan Ekzema? .....	<b>5-6</b>
Penjagaan Harian & Pencegahan.....	<b>7-8</b>
Cara Menangani 'Flare-up' .....	<b>9-10</b>



# PENGENALAN

Ekzema adalah masalah kulit yang berlaku apabila kulit mengalami radang atau rengsa/iritasi. Terdapat pelbagai jenis radang (ekzema) kulit dan ekzema yang paling lazim dalam kalangan kanak-kanak adalah atopik ekzema.

Atopik ekzema akan mula mencetus pada bahagian tubuh badan mengikut umur kanak-kanak. Bagi bayi, ia sering terjadi di kulit kepala, muka terutamanya pipi, dan lengan atau kaki. Ia jarang muncul di kawasan lampin. Bagi kanak-kanak kecil pula, ekzema mencetus di kawasan lipatan badan seperti siku, belakang lutut, leher, belakang telinga atau sekitar mata.

Punca sebenar ekzema masih belum diketahui dengan sepenuhnya, namun ia lebih kerap terjadi dalam keluarga yang mempunyai masalah ekzema. Dipercayai sesetengah kanak-kanak lebih cenderung secara genetik untuk mengalami ekzema serta alahan lain. Sila rujuk pakar pediatrik, jika anda tidak pasti dan perlu mendapatkan pengesahan mengenai kejadian ekzema pada anak anda.

# MENGENAL PASTI EKZEMA

'Flare-up' selalunya merujuk kepada pencetusan ekzema yang serius. Beberapa tanda atau gejala yang perlu diperhatikan adalah:

- Kegatalan kulit menjadi teruk.
- Tompok atau ruam merah bersisik bertambah tebal.
- Lepuhan kecil/halus pada kulit.



Jika *flare-up* tidak dikawal pada awalnya, ia akan mencetuskan kegatalan yang teruk dan menyebabkan kanak-kanak terus menggaru sehingga mencederakan atau melukakan kulit. Luka yang banyak akan menjadi kudis terbuka lalu meningkatkan risiko keradangan atau jangkitan kuman.

Rujuk doktor dengan segera jika anak anda:

- Berasa tidak selesa disebabkan oleh masalah kulitnya sehingga mengganggu tidur atau aktiviti hariannya.
- Mengalami demam.
- Keradangan kulit, iaitu kulit kemerahmerahan, rasa panas apabila disentuh pada bahagian ekzema dan sekitarnya.
- Terkena jangkitan kuman, contohnya kemerahan pada kulit, berair, bernanah, atau kuping kekuning-kuningan.



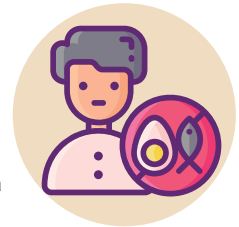
# APA YANG MENCETUSKAN EKZEMA?



Terdapat beberapa perkara yang boleh mencetuskan ekzema dan menyebabkan *flare-up*. Berikut adalah antaranya:

**Perengsa.** Perkara yang boleh merengsa kulit. Ini termasuklah sesetengah jenis sabun, produk kulit, atau bahan pakaian (contoh: benang bulu biri-biri, fabrik kasar dan sebagainya). Perkara tersebut boleh merengsa kulit yang sensitif, lalu menyebabkan kulit bertambah radang.

**Alergen.** Biasanya tidak berbahaya – jika anak anda ada alahan, sistem imun badannya akan bertindak balas secara berlebihan terhadap alergen. Tindak balas ini juga boleh menyebabkan pencetusan *flare-up* ekzema. Jika anak anda mengalami alahan makanan, *flare-up* ekzema tidak semestinya berlaku dengan segera, tetapi boleh berlaku selepas beberapa jam atau sehingga dua hari kemudian.



Doktor akan menyarankan ujian alahan yang sesuai untuk menentukan pencetus alahan (alergen) anak anda dan dinasihatkan supaya anda sentiasa mencatatkan atau merekodkan pemakanan anak dalam 'diari makanan'. Diari makanan harus dibawa bersama apabila anda berjumpa doktor kerana ia membantu doktor mengesan makanan yang mungkin mencetuskan alahan. JANGAN berpantang atau mengelakkan makanan sesuka hati tanpa nasihat doktor. Doktor anda akan memberikan nasihat pemakanan yang sesuai mengikut keadaan ekzema anak anda.



**Faktor persekitaran.** Ini termasuk alergen atau bahan kimia tertentu yang boleh didapati dalam persekitaran anak anda, contohnya asap rokok, produk pembersih rumah, pewangi, cuaca (cuaca panas menyebabkan peluh berlebihan), kelembapan (tidur dalam bilik berhawa dingin menyebabkan kulit kering akibat kelembapan rendah, dan sebagainya), habuk rumah atau sentuhan pada permukaan objek di tempat awam (contoh: sekolah, kafeteria, pengangkutan awam, dan lain-lain).



Selain daripada memilih produk yang sesuai untuk kegunaan anak anda, anda juga perlu memberi tumpuan pada produk kegunaan anda sendiri, serta produk lain yang digunakan di dalam rumah.

- **Pastikan udara sentiasa segar.**

Pengaliran udara di rumah perlu sentiasa lancar – penyegar udara atau lilin wangian mungkin mengandungi bahan kimia yang boleh mencetuskan *flare-up*. Anda boleh meletakkan tumbuhan pasu yang sesuai dalam rumah untuk membantu udara sentiasa segar. Tetapi ingatlah, periksa jikalau anak anda alah padanya.

- **Periksa produk kosmetik**

**anda.** Produk penjagaan kulit yang anda guna perlulah mesra ekzema kerana ia boleh memberi kesan pada kulit anak anda. Anda juga dinasihatkan untuk mengelakkan penggunaan minyak wangi atau penyembur badan jika anak anda mengalami ekzema teruk.

- **Jangan merokok atau**

**vaping.** Merokok dan *vaping* boleh meninggalkan sisa asap pada tubuh dan pakaian anda. Anda mungkin boleh memindahkan sisa tersebut kepada anak anda apabila menyentuh atau memeluknya. Jika anda merokok atau *vaping*, inilah masa yang baik untuk anda berhenti!



Ekzema boleh bertambah teruk jika anak anda jatuh sakit atau demam. Ini mungkin disebabkan sistem imunnya tidak berada pada tahap optimum semasa sakit. Jangkitan bakteria juga boleh mencetuskan ekzema atau *flare-up*.

# PENJAGAAN HARIAN & PENCEGAHAN

Masalah ekzema pasti dapat diatasi – mula dengan menumpukan perhatian penuh pada penjagaan kulit anak anda. Anda juga perlu prihatin dengan persekitaran anak anda – udara yang sederhana lembab dan suhu persekitaran yang sederhana (tidak terlalu panas atau sejuk) adalah penting. Elakkan mandian yang lama atau mandi sebaik sahaja selepas berpeluh. Sila rujuk kepada nasihat yang disarankan seperti berikut.



## Memilih produk

- **Pilih pelembap kulit yang terbukti secara klinikal.** Pilih produk yang mengandungi seramida (sejenis lemak semulajadi di lapisan permukaan kulit). Sesetengah pelembap juga mengandungi prebiotik (iaitu makanan untuk bakteria baik) untuk membantu meningkatkan kadar mikrob (bakteria baik) pada kulit dan mengekalkan lapisan pelindung kulit yang sihat.
- **Apa yang perlu dielak.** Produk yang mengandungi pewangi, wangian atau tanpa wangian yang mungkin mengandungi bahan perengsa kulit. Anda juga perlu mengelakkan produk yang mengandungi pewarna. Ini termasuklah sabun, syampu, detergen, pelembut pakaian, dan lain-lain.



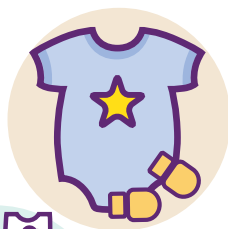
## Melembapkan kulit

- Sapu lapisan pelembap secukupnya pada kulit anak anda dengan segera selepas mandi.
- Bagi pelembap yang perlu divedok daripada bekas, gunakan sudu plastik yang bersih dan bukannya menggunakan jari anda, untuk mengelakkan pencemaran\*.
- Gunakan pelembap dengan kerap dan bila-bila jika perlu, terutamanya selepas dibasuh/mandi.

*\* Kulit kita mengandungi mikroorganisma yang hidup di atasnya. Jika anda mencelup jari anda ke dalam bekas, anda berisiko mencemari baki pelembap dalam bekas. Pelembap yang mengandungi prebiotik boleh terjejas akibat pencemaran.*

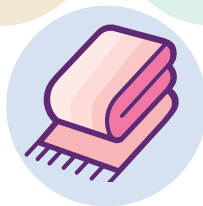
## Perkara lain

- Sentiasa gunakan krim ubat yang dipreskripsi mengikut arahan. Sapu pelembap terlebih dahulu sebelum menyapu sebarang krim ubat.
- Pastikan pakaiannya dipilih daripada fabrik lembut dan bahan yang mesra kulit. Kain kapas disarankan. Elakkan kain bulu biri-biri atau bahan sintetik seperti poliester.
- Kuku hendaklah sentiasa pendek. Anda boleh pakai sarung tangan pada anak anda semasa waktu tidurnya.



## Petua ketika melancong

- Bawa krim pelembap kulit anak anda bersama. Bekas berkuantiti besar boleh disimpan dalam bagasi yang didaftar masuk. Botol kecil pula boleh diletak dalam beg yang dipegang.
- Sapu pelembap sebelum masuk ke dalam kapal terbang. Sapu semula jika perlu sepanjang penerbangan.
- Pastikan dia kerap minum air sepanjang masa.
- Bawa ubatan lain yang diperlukan sebagai langkah berjaga-jaga.
- Bawa tuala, cadar dan selimut anak anda. Elakkan daripada menggunakan cadar yang disediakan di hotel kerana detergen yang diguna mungkin boleh merengsa kulitnya.





# CARA MENANGANI FLARE-UP

*Flare-up* adalah keadaan ekzema yang bertambah teruk selepas ekzema telah terkawal. Keadaan ini terjadi selepas kulit terdedah kepada pencetus ekzema. Anda perlu sentiasa memantau barang yang digunakan (seperti sabun, detergen, pelembut pakaian, pencuci lantai, dan lain-lain) agar mudah untuk mencari punca *flare-up*.

## Pengurusan *flare-up*

- Guna krim ubat yang dipreskripsi oleh doktor (seperti rumusan steroid topikal, antihistamin) untuk mengawal *flare-up*. Patuhi nasihat doktor tentang penggunaannya.
- Guna pek ais untuk melegakan kulit yang gatal dan rasa perit. Jangan letak ais secara terus. Balut sedikit ais dalam beberapa lapis kain dan letakkannya di bahagian yang gatal. Jika tiada ais, kain basahan boleh digunakan.
- Selepas mandi, lap badannya perlahan-lahan sehingga kering. Jangan gosok kulit dengan tuala kerana ini akan merangsangkan kegatalan. Sapu pelembap segera selepas mandi ketika kulit masih lembap.
- Balutan basah mungkin boleh memberi kelegaan. Sapu pelembap seperti biasa selepas mandi, lalu balut bahagian kulit yang terjejas dengan kain pembalut lembap dan biarkannya semalaman untuk membantu mengekalkan kelembapan.





### Rawatan ekzema yang lain

Terdapat pelbagai kaedah rawatan yang lain untuk menangani ekzema, seperti mandian pembasmi kuman (peluntur), ubatan sistemik dan fototerapi. Namun, rawatan asas ekzema seperti penjagaan kulit yang betul dan krim anti-radang perlu didahulukan sebelum mencuba kaedah tersebut. Kaedah tersebut mungkin tidak berkesan pada anak anda berbanding rawatan asas ekzema. Sila berbincang dengan pakar pediatrik atau pediatrik dermatologi anak anda terlebih dahulu sebelum mencuba kaedah rawatan yang lain.

### Jangan putus asa!

Sekarang anda sudah memahami ekzema secara ringkas dan anda sudah pasti dapat menguruskan *flare-up*! Harap anda kekal positif dan yakin bahawa anda dan anak anda boleh melalui cabaran ini. Jangan risau, pengurusan ekzema mungkin boleh mencabar, tetapi ia boleh ditangani. Bincang dengan penjaga atau guru sekolah jika perlu, agar mereka juga sedar dan boleh membantu menangani ekzema bersama.

Teruskan rutin melembapkan kulit anak anda setiap masa, walaupun ekzemanya kelihatan sudah pulih. Dengan penjagaan kulit yang baik, anak anda tidak akan lagi mengalami *flare-up* dan boleh *flare free* untuk jangka masa yang lama!

# Aveeno Baby

CLINICALLY PROVEN TO SOOTHE  
IRRITATED, ITCHY AND EXTRA DRY SKIN

## UNLOCK THE POWER OF OATS



### COLLOIDAL OAT

Locks in moisture  
for 24 hours



### OAT ESSENCE EXTRACT

Helps relieve itch



### OAT OIL

Helps strengthen  
barrier



### CERAMIDE

Helps prevent the  
recurrence of  
extra dry skin



Aveeno  
Baby

Dermexa

MOISTURIZING WASH  
colloidal oatmeal & soothing oat essence

Formulated to gently cleanse without  
damaging the skin's barrier.  
Fragrance-free, soap-free,  
No added Parabens, Phthalates-free

236 mL

AVN0236M



PEDIATRICIAN  
RECOMMENDED

Aveeno  
Baby

Dermexa  
MOISTURIZING  
CREAM

colloidal oatmeal - skin protectant

Clinically proven to help reduce  
itching and irritation

Clinically shown to soothe  
baby's skin

Net Wt. 141g



No added paraben



Hypoallergenic



Phthalate-free



Fragrance-free

For more information, like us on [f](#) myaveeno

Johnson & Johnson Sdn Bhd | Level B, The Pinnacle, Persiaran Lagoon, Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia

AVN/0520/001



# Pengasuhan Positif Malaysia

Program Pendidikan Pengasuhan Malaysia Pertama Diterajui oleh Pakar-Pakar

Sejak tahun 2000, Program Pengasuhan Positif yang diasaskan oleh Persatuan Pediatrik Malaysia menawarkan nasihat dan bimbingan oleh pakar-pakar kesihatan daripada pelbagai persatuan profesional dalam bidang kesihatan dan perkembangan kanak-kanak, peminatan, isu remaja dan kesejahteraan keluarga.

Kami memahami cabaran yang dihadapi oleh ibu bapa dalam membesarkan anak-anak. Menjadi visi kami untuk merapatkan jurang antara pakar kesihatan dan ibu bapa untuk memperkasakan anda dengan maklumat pengasuhan yang telus, tepat dan praktikal. Kita boleh bersama-sama memberi anak-anak kita permulaan hidup yang terbaik demi menjamin masa depan yang lebih cerah.

## Aktiviti-aktiviti Utama

### Buku Panduan Pengasuhan Positif



Diterbitkan empat kali setahun, ia diedarkan melalui rangkaian hospital swasta dan kerajaan, tadika-tadika terpilih di seluruh negara, serta cawangan perniagaan terpilih di Lembah Klang.

### Laman Web



Portal digital dengan beratus-ratus artikel, resipi, dan E-Buku Panduan kami.

### Media Sosial

Ikuti kami di Facebook dan Instagram untuk mendapatkan maklumat dan petua pengasuhan terkini.



### Ceramah & Seminar

Sertai kami di seminar Pengasuhan Positif bersama pakar pengasuhan terbaik negara!



### Artikel Pendidikan

Ikuti ruangan artikel Pengasuhan Positif dalam akhbar Bahasa Inggeris, Malaysia dan Cina yang utama di Malaysia.



~ Dengan Usahasama ~



Persatuan Pemakanan Malaysia



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



Persatuan Paikologi Malaysia



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia



Persatuan Kesihatan Mental Malaysia



LPPKN  
Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia



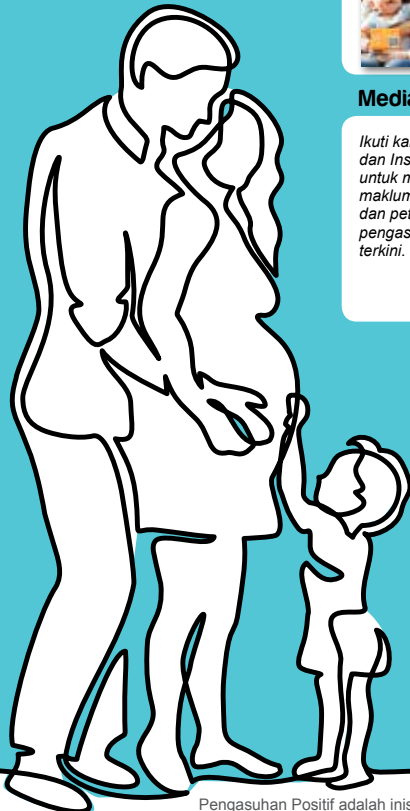
Persatuan Tadika Malaysia



PPBM  
Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia



Persatuan Pergigian Pediatrik Malaysia



Pengasuhan Positif adalah inisiatif pendidikan komuniti tanpa untung. Syarikat yang berminat untuk menyokong usaha kami atau berminat untuk bekerjasama dengan program ini dialu-alukan untuk menghubungi Sekretariat Program.

Tel: 03 56323301 Emel: [parentcare@mypositiveparenting.org](mailto:parentcare@mypositiveparenting.org)

[www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org) [positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia) [mypositiveparenting](https://www.instagram.com/mypositiveparenting)