

Demanzon



Tanzantan moun konn santi demanzon sou po. Men si w gen yon demanzon nan kò w ki dire lontan, li ka afekte lavi w seryezman epi byensouvan, demanzon se sentòm yon maladi. Lè demanzon an dire dè semèn, dè mwa, oubyen dèzane menm, sa ka koze lòt pwoblèm, tankou moun nan mal dòmi, li pa ka konsantre, li irite, li gen anksyete oswa depresyon. Non medikal yo bay demanzon se ‘pririt.’

Kalite Demanzon

Byenke moun toujou konsidere demanzon tankou yon pwoblèm sou po—epi li toujou fè w anvi grate—anreyalite se yon pwoblèm konplèks ki gen plizyè kòz diferan. Kèk nan kòz yo soti nan maladi sou po, tankou anflamasyon toutotou blesi oswa plè, oswa poutèt alèji sou po tankou ekzema. Pafwa moun konn gen demanzon poutèt fib nè yo domaje oubyen se yon sentòm maladi tèlke ensifisans renal kwonik oubyen maladi nan fwa. Pafwa pwoblèm emosyonèl konn bay li tou.

Tretman

Lè demanzon an grav epi l dire lontan, ou fèt pou pale ak doktè w sou sa. Li posib ke doktè a pral pwopoze tretman byen presi. Toudabò doktè a pral poze w kèk kesyon, epi l pral egzamine w pou l chèche konnen ki pwoblèm ou gen pa anba ki ba w demanzon an. Byensouvan, lè yo trete pwoblèm pa anba a, sentòm yo ale. Objektif tretman an se pou soulaje sentòm yo.

Men sa ki ka ede

Premye etap tretman an se fè po a rete an sante leplis posib. Men kèk ti bagay senp ki ka ede:

- Li enpòtan pou pa eseye grate li, sa ka fè pwoblèm nan vin pi mal. Tape oubyen fwote po a dousman.
- Pou ka evite grate l, koupe zong dwèt ou ra epi mete gan oubyen mitèn leswa.

- Kenbe zòn kap grate w la fre. Mete rad lejè ak tisi ki pèmèt van sikile pou pa transpire nan zòn kap grate w la; anjeneral yo rekòmande moun mete rad ki fèt ak tisi koton olye pou mete rad ki fèt ak tisi lenn oswa tisi sentetik tankou poliyestè oswa naylòn.
- Kou w fin benyen oswa kou w fin pran yon douch ak dlo tyèd, pase krèm idratan sou po w.
- Si w mete yon pwodui relaksan nan yon beny, sa ka ede w; pwodui tankou solisyon Burrow, beny avwàn, lwil tibebe oubyen lwil doliv.
- Si w vlope pati ki gen demanzon an ak yon sèvyèt mouye fre, sa ka ede w.
- Piga itilize savon ki gen pafen ladann, okenn beny mousan, ni okenn savon lesiv, paske pwodui sa yo ka irite w.

Tretman Lokal sou Po

Yo rekòmande pou aplike tretman yo rele tretman 'lokal' dirèkteman sou po a. Rezon ki fè yo fè tretman lokal la, se pou trete sa ki bay demanzon an, retabli sante po a, epi anpeche po a domaje pi plis pou l pa bay demanzon.

- Krèm idratan ak losyon yo efikas anpil pou anpeche demanzon an vin sèch epi yo soulaje demanzon an tou.
- Gen sèten ajan refwadisman tankou losyon ak pomad ki gen lwil mant, mantole, kanf oswa fenòl ladan yo, ki bay sansasyon fredri ki diminye demanzon an.
- Ou ka achte anestezi lokal ki metrize oswa ki diminye sansasyon sou po nan famasi oswa doktè w ka preskri w yo; yo se espere oswa krèm ki konn gen lidokayin ladan yo.

- Epitou antiyistamin lokal yo disponib nan famasi epi yo ka soulaje w lè se yon alèji ki bay demanjezon an; yo se espre oswa krèm ki konn gen difenidramin (Benadryl®) ladan yo.
- Kòtizòn lokal yo se anti-enflamatwa yo vann sou fòm ti dòz ki djanm ke w ka achte san preskripsyon, oubyen doktè w la ka preskri w yon dòz ki pi fò.

Medikaman

Gen anpil medikaman, tèlke medikaman antiyistaminik (konprime pou alèji), yo ka preskri pou demanjezon kwonik. Mande doktè a oswa famasyon an kilès nan yo pou eseye.

Epitou gen kèk medikaman sou preskripsyon ki egziste ki ka ede w. Lè demanjezon mete pye poutèt yon maladi byen presi, doktè w la ka preskri w yon medikaman ki ka ede w trete maladi byen presi a. Gen sèten medikaman ki ka efikas pou demanjezon, byensouvan yo konn preskri yo pou doulè, depresyon, oswa kriz.

Si doktè w la preskri w yon medikaman pou demanjezon, pran medikaman an jan yo mande w pran l. Epitou si wap pran yon medikaman ke ou achte san preskripsyon nan yon famasi, pa bliye fè doktè w konn sa. Epi si w gen yon medikaman ki pa mache, fè doktè w la konn sa.

Gen lòt tretman pou demanjezon, tankou:

- Terapi lejè (fototerapi)
- Terapi konpòtman koyitif (yon mòd sikoterapi)
- Meditasyon
- Egzèsis respirasyon/pou rilaks

Seri Edikasyon Pasyan an

Demanjezon

Lè ou jere sentòm ou yo, wap:

- Jwi aktivite yo epi wap gen plis enèji
- Jwi fanmi ak zanmi
- Santi mwens presyon ak anksyete
- Dòmi pi byen nan nwit
- Gen yon pi bon kalite lavi

Materyèl edikasyonèl sa a se Palliative Care Project (Pwojè Swen Palyatif), yon patenarya ant Community Care of Brooklyn (Swen Kominotè Brooklyn) ak MJHS Institute for Innovation in Palliative Care (Enstiti MJHS pou Inovasyon nan Swen Palyatif) ki prepare li.