

Prickly heat rash:

Prickly heat is an itchy skin rash caused by trapped sweat.

Prickly heat develops when the narrow ducts carrying sweat to the skin surface get clogged.

The trapped sweat causes inflammation, which produces irritation and rash.

Prickly heat is most common in warm humid climates. It tends to occur on areas of the body where skin touches skin, such as under the breasts, on the inner thighs, and under the arms.

When you or your child has a rash, it is important to watch for signs of infection, including:

1. Increased pain, swelling, redness, or warmth around the affected area.
2. Red streaks extending from the affected area.
3. Drainage of pus from the area.
4. Swollen lymph nodes in the neck, or armpit.
5. Fever of 37.8 C or higher, or chills with no other known cause.

If any of these symptoms develop, contact your health professional immediately.

The treatment for heat rash:

Most prickly heat rashes heal on their own. The following steps can help relieve symptoms:

1. Start by cooling your body down. Remove or loosen clothing and move to a cool, shady spot.



2. Cool the affected areas directly, using cold wet wash cloths or a cool bath.
3. Let the skin air-dry instead of using towels.
4. If your skin is irritable to touch, calamine lotion or hydrocortisone cream may be used with your health professional's approval.
5. Avoid ointments or other lotions because they can irritate the skin.

الطفح جلدي

الطفح الحراري هو طفح جلدي ينتج عن ترسب العرق في الجلد مما يسبب الحكّة و احمرار الجلد.

ينتج ترسب العرق من اغلاق القنوات العرقية في الجسم مما يمنع افراز العرق عبر مسامات الجلد للخارج. يسبب العرق المترسب التهاب الجلد الذي ينتج عنه الحكّة و الطفح.

يكثر الطفح الحراري في الأجواء الدافئة و الرطبة. يظهر الطفح غالباً في مناطق الثنيات الجلدية مثل: أسفل الثدي، و الأفخاذ، و الابطين.

عند الاصابة بهذا الطفح يجب مراقبة حدوث أعراض الالتهاب وهي:

١. زيادة ألم و انتفاخ الطفح، الاحمرار و حرارة حول المنطقة المصابة.

٢. خطوط حمراء تمتد من المنطقة المصابة.

٣. خروج القيح من المنطقة المصابة.

٤. انتفاخ الغدد اللمفاوية في الرقبة أو الابطين.

٥. ارتفاع درجة الحرارة الى أكثر من ٣٧,٨م و القشعريرة

دون وجود سبب محدد.

عند ظهور أي عرض من الأعراض السابقة يجب مراجعة الطبيب فوراً.



علاج الطفح الحراري:

معظم حالات الطفح الحراري لا تحتاج الى علاج. و لكن يمكن التخفيف من الاعراض باتباع الخطوات التالية:

١. قم بتبريد الجسم عن طريق التخفيف من الملابس و الابتعاد عن المناطق المشمسة.
٢. تبرد المناطق المصابة من الجسم باستخدام منشفة مبللة بماء بارد أو الاستحمام.
٣. جفف المنطقة المصابة بتعريضها مباشرة الى الهواء بدلاً من استخدام منشفة.
٤. اذا كانت الجلد يؤلم أو يتهيج عند لمسه، يمكن أن يصف الطبيب الكلامين أو مرهم الكورتيزون.
٥. الكريمات و المراهم الأخرى قد تهيج الجلد المصاب لذلك يفضل عدم استخدامها.

