

مروری بر چند اختلال شایع پوستی

اگزما، کهیر، آکنه

اگزما:

به اختلالی در پوست گفته می شود که باعث خارش و پوسته ریزی می گردد. علت اصلی آن نامشخص است؛ اما معمولاً در افرادی که آلرژی دارند، دیده می شود. هم چنین ممکن است به صورت ارثی وجود داشته باشد. گاهی از اگزما با عنوان "درماتیت آتوپیک" یاد می شود.

علائم آن شامل خارش شدید، قرمزی، جوش های کوچک و پوسته ریزی می باشد. اگزما در سنین مختلف، تظاهرات متفاوتی دارد:

در شیرخواران، بیشتر قسمت های جلوی ساعد و ساق پا، گونه ها و یا پوست سر درگیر می شوند.



در کودکان بزرگتر و بزرگسالان، اگزما ممکن است اطراف گردن، چین های آرنج، و پشت زانوها را درگیر کند. هم چنین ممکن است روی صورت، مچ دست ها، دست ها، و ساعد نیز اگزما دیده شود.





تشخیص آن فقط براساس شرح حال بیمار و مشاهده ی بالینی است.

نکات توصیه ای برای کاهش علائم اگزما:

- پیشگیری از خشکی پوست با استفاده از کرم ها و پمادهای مرطوب کننده
- اجتناب از گرما و تعریق بیش از حد
- دوری از هوای خشک
- پرهیز از استرس و نگرانی
- پرهیز از تغییرات ناگهانی دمای هوا
- عدم استفاده از صابون ها و شوینده های قوی
- عدم استفاده از عطر ها و اودکلن ها
- استفاده از لباس های نخی به جای پشم و نایلون

درمان:

- کرم و پمادهای مرطوب کننده جهت حفظ رطوبت پوست
- کرم و پمادهای استروئیدی برای بهبود علائم قرمزی و خارش
- در موارد شدید ممکن است به استروئیدهای خوراکی نیاز باشد که طبق صلاحدید و دستور پزشک تجویز می گردند.
- داروهای مؤثر بر سیستم ایمنی بدن: در مواردی که چاره ی دیگری برای بیمار وجود ندارد.
- قرص های آنتی هیستامین: این داروها اکثرا برای بهبود آلرژی استفاده می شوند. در بعضی افراد، آنتی هیستامین ها جهت بهبود خارش بیمار مؤثرند، مخصوصا در مواردی که خارش در شب شدیدتر است.

○ **نوردرمانی:** از طریق مواجهه با نور فرابنفش که در مطب پزشک انجام می شود. البته به همان نسبت که می تواند در بهبود اگزما مؤثر باشد، خطر ابتلا به سرطان پوست را بالا می برد. معمولاً زمانی تجویز می شود که هیچ یک از درمان های دیگر مؤثر نبوده اند.

آیا می توان از اگزما پیشگیری کرد؟

گاهی در شیرخوارانی که والدین، خواهر یا برادر آنها اگزما دارند و از نظر ژنتیکی در معرض خطر بیشتری هستند، می توان با استفاده از کرم و پمادهای مرطوب کننده (بلافاصله پس از تولد) از بروز اگزما در ۱ سال اول زندگی پیشگیری نمود. اما مشخص نیست که آیا این روش در سال های آتی زندگی نیز مؤثر است یا خیر.

مترجم:

دکتر زهرا عندلیب

Reference address:

<https://www.uptodate.com>

آخرین به روزرسانی: ۲ آوریل ۲۰۱۸

کهیر:

پلاک های برجسته و قرمزی روی پوست است که معمولا خارش دارند. می تواند به دلیل حساسیت و یا به دلایل دیگر بروز پیدا کند. در بیشتر موارد در عرض چند ساعت از بین می رود، اما گاهی عود می کند.



ممکن است کهیر با "آنژیوادم" همراهی داشته باشد. آنژیوادم یعنی پف کردن یا ورم که معمولا در صورت، پلک ها، گوش ها، دهان، دست ها، پاها و یا قسمت تناسلی ایجاد می شود.



گاهی اوقات، کهیر یا آنژیوادم، نشان دهنده ی یک واکنش حساسیتی خطرناک است. اگر به طور ناگهانی دچار کهیر، ورم شدید و یا هر یک از علائم زیر شدید، سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید:

- سختی در نفس کشیدن
- احساس تنگی در گلو
- تهوع و استفراغ
- انقباضات و یا دردهای شکمی

چرا کهیر ایجاد می شود؟

اگر برای اولین بار است کهیر می زنید، شاید به ماده ی جدیدی حساسیت دارید. این آلرژی معمولا به یکی از این مواد است:

- داروها: مثل آنتی بیوتیک ها و یا آسپیرین
- غذاها: مثل تخم مرغ، آجیل، ماهی، صدف، حلزون
- چیزی که لمس کرده اید: مثل گیاه، بزاق حیوانات، یا لاتکس
- نیش حشرات

اگر کهیر در اثر آلرژی ایجاد شده باشد، باید همیشه از آن ماده ی آلرژن اجتناب کنید.

هم چنین ممکن است کهیر در اثر:

- عفونت ها
- تماس پوست با آب یا هوای سرد
- سایش یک شیء بر بدن
- تغییرات در دمای بدن (مثل سرد کردن ناگهانی بدن بعد از حمام یا تمرینات ورزشی)

ایجاد شود.

اگر برای بیش از ۶ روز در هفته، روی بدن خود کهیر دارید، به احتمال زیاد دلیل آن آلرژی نیست. کهیرهایی که انقدر باقی می مانند، "کهیر مزمن" نام دارند و علت آنها معمولا ناشناخته است. اگر کهیر مزمن دارید، احتمالا لازم است برای کنترل آن، هر روز دارو مصرف کنید. البته معمولا با گذر زمان، کهیر مزمن از بین می رود.

کهیر چگونه درمان می شود؟

معمولا نیازی به درمان نیست و خود به خود برطرف می شود (در عرض چند روز تا چند هفته)؛ حتی اگر هیچ درمانی دریافت نکنید.

برای بهبود خارش، می توان از آنتی هیستامین ها سود جست. اگر باز هم بهبودی حاصل نشد، ممکن است پزشک برای شما استروئید (کورتون) تجویز نماید. استروئیدها، باعث بهبود خارش می شوند.

مترجم:

دکتر زهرا عندلیب

Reference address:

<https://www.uptodate.com>

آخرین به روزرسانی: ۲ آوریل ۲۰۱۸

آکنه:

آکنه اصطلاح پزشکی برای "جوش" است. جوش ها زمانی به وجود می آیند که منافذ پوست با سلول های مرده و چربی پوست بسته شده و باکتری ها درون آن تکثیر می شوند. به دنبال آن پوست ملتهب شده و قرمز و متورم می گردد.



چگونه می توانیم جلوی تشکیل جوش را بگیریم؟

مراقبت از پوست، نقش مهمی در پیشگیری از آکنه دارد. توصیه می شود:

- صورت خود را بیش از دو بار در روز نشوید.
- از آب ولرم - نه داغ - استفاده کنید.
- صابون های قوی را کنار بگذارید و به جای آن از پاک کننده های پوستی غیر صابونی استفاده نمایید.
- صورت خود را سفت پاک نکنید؛ زیرا به پوست آسیب رسانده و آکنه را بدتر می کند.
- جوش های خود را دستکاری نکنید و فشار ندهید. زیرا باعث بدتر شدن آکنه و آسیب به پوست شده و می تواند عفونت ایجاد کند.

آیا درمان دارویی خانگی برای آکنه وجود دارد؟

اگر آکنه خفیف باشد، محصولات غیرنسخه ای مخصوص در داروخانه ها وجود دارند و ممکن است به بیش از یک دارو در آن واحد نیاز داشته باشید. گاهی ممکن است مصرف همین محصولات، واکنش های حساسیتی

شدید در پی داشته باشد. بنابراین در سه روز اول، دارو را روی سطح کوچکی از پوست خود امتحان کنید. چنانچه بعد از سه ماه، تأثیری ندیدید، برای دریافت درمان های پیشرفته به پزشک مراجعه نمایید.

درمان های پیشرفته ی آکنه:

پزشک معمولاً از ترکیب چند دارو برای درمان آکنه استفاده می کند. ممکن است نسخه ی هر فرد با فرد دیگر متفاوت باشد؛ زیرا بدن هر فرد به یک دارو بهتر پاسخ می دهد. داروهای مؤثر بر آکنه شامل موارد زیر است که همگی نیاز به تجویز پزشک دارند:

- **رتینوئیدها:** داروهایی هستند که مانع از بسته شدن منافذ پوست می شوند و بیشتر آنها به فرم ژل یا کرم وجود دارند که به صورت موضعی قابل استفاده اند. مثل ترتینوئین (با نام تجاری Retin-A)، آداپالن، و تازاروتن. آداپالن علیه جوش ها و دانه های سر سیاه پوست نیز مؤثر است.
- **محصولات لایه بردار:** محصولات حاوی سالیسیلیک اسید و گلیکولیک اسید به برداشتن لایه های مرده ی پوست کمک می کنند و مانع از بسته شدن روزنه های پوست می شوند.
- **آنتی بیوتیک های موضعی:** این داروها با از بین بردن باکتری های داخل جوش ها، آکنه را کاهش می دهند. هم چنین باعث کاهش التهاب می گردند. نمونه هایی از این داروها شامل اریترومايسين، کلیندامایسین، داپسون (با نام تجاری آکزون) می باشند.
- **آزلائیک اسید:** کمک به باز شدن روزنه ها کرده و باکتری های داخل روزنه ها را می کشد. هم چنین در از بین بردن دانه های سرسیاه که به دنبال جوش به وجود می آیند، مؤثر است.
- **بنزویل پراکساید:** این دارو باکتری ها را کشته و کمک به بازکردن روزنه ها می کند. بنزویل پراکساید بدون نسخه ی پزشک نیز در دسترس مردم قرار دارد.
- **آنتی بیوتیک های خوراکی:** این داروها قوی تر از آنتی بیوتیک های موضعی بوده و گاهی با عوارض جانبی همراهند.
- **قرص های خوراکی ایزوترتینوئین:** با نام های تجاری مختلف مثل راکوتان، آکوتان و ... وجود دارند. این داروها علیه آکنه های شدید بسیار مؤثرند. اما می توانند با عوارض جانبی جدی و نقص های جنینی همراه باشند. خانم هایی که قصد مصرف آن را دارند، باید تمام قوانین ایمنی پیشگیری از بارداری را که در بروشور دارو ذکر شده است، رعایت کنند.

اگر تحت درمان آکنه هستید و قصد بارداری دارید، پیش از اقدام به بارداری با پزشک خود مشورت کنید. بسیاری از داروهای مورد استفاده برای درمان آکنه، در بارداری ایمن نیستند.

آیا رژیم غذایی بر آکنه مؤثر است؟

بسیاری از مطالعات نشان داده اند که آکنه در افرادی که شیر زیادی مصرف می کنند، شایع تر است. اما تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است تا بتوان با اطمینان نظر داد.

مترجم:

دکتر زهرا عندلیب

Reference address:

<https://www.uptodate.com>

آخرین به روزرسانی: ۲ آوریل ۲۰۱۸