

برای پیشگیری از اگزمای دست چه باید کرد؟

❖ با پوشیدن دستکش می توان از دست ها در برابر صابون ها ، پاک کننده ها و سایر مواد شیمیایی مراقبت کرد. همیشه در آشپزخانه و حمام یک جفت دستکش داشته باشید و در موقع شستشوی ظرف ها و لباس ها از آنها استفاده کنید. از آنجا که خیلی از مردم نسبت به دستکش های لاستیکی حساسیت دارند ، بهتر است زیر دستکش های لاستیکی دستکش نخی بپوشید.

❖ همیشه حتی وقتی لباس های شسته را تا می کنید ، سبزی پاک می کنید ، آب لیمو می گیرید و یا رب گوجه فرنگی تهیه می کنید ، دستکش نخی به دست داشته باشید.

❖ در صورت امکان حتماً برای شستشوی لباس ها از ماشین لباسشویی و برای شستشوی ظروف نیز از ماشین ظرفشویی استفاده کنید. تا آنجا که ممکن است از شستشوی لباس ها و ظرف ها با دست اجتناب کنید.



❖ در موقع شستن دست ها از آب ولرم استفاده کنید و مقدار کمی صابون به کار ببرید. در هر بار شستشوی دست و یا کار با آنها حلقه و انگشتری را از دست خارج کنید. حلقه و انگشتر ، صابون و رطوبت را زیر خود جمع کرده و موجب آزرده شدن پوست می شوند. بلافاصله پس از شستن دست ها از کرم مرطوب کننده به منظور حفظ آب موجود در پوست استفاده نمایید.

❖ زمستان ها از دستکش چرمی استفاده کنید تا مانع از خشکی و پوسته شدن دستهایتان شود. به یاد داشته باشید که حتی پس از بهبودی کامل اگزمای دست در صورت عدم رعایت موارد فوق احتمال عود اگزما زیاد می باشد.

پست الکترونیکی: src@mums.ac.ir

وب سایت: www.mums.ac.ir/src

تلفن: ۸۴۱۰۱۳۵-۸۰۱۲۹۳۳



دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز تحقیقات بیماری های پوست و سالک



اگزمای دست

اگزمای دست را چگونه درمان می کنند؟

ممکن است پزشک برای درمان و ترمیم پوست شما از مجموعه ای از روش ها استفاده کند. گاهی برای درمان مشکل پوستتان باید آنتی بیوتیک های خوراکی هم مصرف کنید. یک کرم مرطوب کننده نیز ممکن است برایتان تجویز شود. توجه داشته باشید که این کرم باید به تنهایی مصرف شود و آن را نباید همراه با سایر کرم های دست به پوست بمالید. گاهی لازم می شود از پمادهای حاوی داروهای کورتونی جهت درمان اگزمای دست استفاده شود.



اغلب تغییر دادن مواد مصرفی یا خودداری از تماس با ماده حساس کننده موجب کمتر شدن مشکل پوست می شود. زمینه پیدایش واکنش های حساسیت پوستی معمولاً از پدر و مادر به فرزندان به ارث می رسد. افرادی که استعداد ابتلا به این واکنش ها را دارند ممکن است سابقه ابتلا به تب یونجه (حساسیت فصلی به گرده گیاهان) و یا آسم را هم داشته باشند.



خشکی و التهاب پوست دست که پزشکان به آن "اگزما" یا "درماتیت" یا "سودا" می گویند می تواند دلایل زیادی داشته باشد ولی بیشتر این علل را می توان در یکی از دو گروه زیر طبقه بندی کرد.

- الف- آسیب های پوستی ناشی از تماس با مواد خارجی
- ب- آسیب های پوستی ناشی از حساسیت داخلی

اگزمای دست بسیار شایع است. این بیماری در اکثر مردم، ابتدا به صورت زبری و خشکی دست ها شروع شده و بعداً تبدیل به ضایعات قرمز رنگ و ملتهب و پوسته پوسته می شود که با خارش همراه است. عوامل زیادی می توانند به پوست دست آسیب برسانند. تماس زیاد با آب و هوای خیلی خشک ، صابون ها ، مواد پاک کننده ، پودرهای رختشویی ، حلال ها ، مواد شیمیایی ، دستکش های لاستیکی و حتی مواد بکار رفته در کرم ها و فرآورده های بهداشتی می توانند اگزمای دست ایجاد نمایند.

وقتی پوست قرمز و خشک شد حتی مواد بی ضرری مانند آب و محصولات بهداشتی نوزادان (کرم و شامپوهای بچه) هم می توانند موجب تحریک بیشتر پوست و بدتر شدن ضایعه شوند.