

آیا عوامل محیطی در ایجاد بیماری نقش دارند؟

اجتناب از تماس با بعضی از مواد موجود در هوا و نیز گرد و غبار می تواند به طور چشمگیری سبب ایجاد آرامش و تخفیف علائم شود. گرد و غبار و اشیایی که گرد و غبار را در خود نگه می دارند (نظیر بالش پر ، متکا ، کوسن ، پرده ، فرش ، روکش میل و پشم و...) می توانند سبب بدتر شدن بیماری شوند. از نگه داشتن گل و گیاه و حیوان باید اجتناب کرد. مواد آرایشی ، عطریات ، اسپری ها (حشره کش و خوشبو کننده) و دود سیگار می توانند باعث تشدید اگزما شوند و از تماس با آنها باید اجتناب شود.

برای درمان چه باید کرد؟

از پوشیدن لباسهای خشن ، تنگ و چسبان و پشمی خودداری کنید. تغییرات ناگهانی دما و هر گونه فعالیتی که موجب تعریق شدید شود سبب بدتر شدن احساس خارش و اگزما می شوند. باید سعی شود به جای خاراندن با فشار دادن پوست احساس خارش را کنترل نمود. خشکی پوست یکی از مشکلات شایع بیماران بوده و زمینه ساز بروز ضایعات اگزمایی نیز می تواند باشد. برای کنترل خشکی پوست می توان از یک دستگاه بخور (ترجیحاً بخور سرد) استفاده نمود. در صورت عدم دسترسی به آن می تواند یک ظرف دهان گشاد آب را روی بخاری یا شوفاژ قرار داد.

استحمام باید به حداقل دفعات لازم و به مدت کوتاه صورت گیرد و از استفاده از آب داغ اکیداً خودداری گردد. از کاربرد کیسه حمام و صابون های معمولی باید اجتناب کرد. حداکثر تا ۳ دقیقه پس از استحمام باید کل پوست توسط پمادهای مرطوب کننده چرب شود تا از تبخیر آب پوست جلوگیری گردد. هنگام خشک کردن بدن، حوله را نباید روی پوست مالید بلکه باید با گذاشتن حوله روی پوست ، آب آن گرفته شود. پزشکان متخصص پوست و مو بسته به حال بیمار و شدت بیماری معمولاً از کرم ها و لوسیون های مرطوب کننده استفاده می کنند. گاهی نیز ترکیبات حاوی کورتیکواستروئید برای بیماران تجویز می شود. برای تخفیف علائم ، داروهای خوراکی از قبیل آنتی هیستامین ها هم به بیمار داده می شوند.

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



اکزما سرشتی

اصطلاحاً اگزما را برای توصیف تمام انواع حالت های قرمزی ، تاول ، ترشح ، پوسته پوسته شدن ، تغییر رنگ مایل به قهوه ای ، ضخیم شدن و خارش پوست به کار می برند. اگزما انواع مختلفی دارد : اگزمای تماسی آلرژیک ، اگزمای شوره ای و اگزمای سکه ای.

لغت آتوپیک گروهی از بیماری های آلرژیک یا توام با آلرژی را در بر می گیرد که اغلب چند نفر از اعضای خانواده را مبتلا می نماید. این خانواده ها ممکن است آلرژی هایی نظیر تب یونجه (حساسیت فصلی) ، حساسیت به گرده گیاهان و آسم داشته باشند. علاوه بر آن ضایعات پوستی که به نام "درماتیت آتوپیک" خوانده می شوند نیز در آنها وجود دارد. درماتیت آتوپیک در تمام نقاط دنیا بسیار شایع است. اگرچه این بیماری در هر سنی ممکن است ایجاد شود ولی در نوزادان و بچه ها بسیار شایع تر است. ضایعه پوستی همراه با خارش و گاهی هم بدشکل و ناخوشایند است.



این بیماری معمولاً در سنین کودکی و گاهی تا قبل از سن ۲۵ سالگی خودبخود بهبود می یابد. ولی بعضی از بیماران تا آخر عمر خود از این مسئله رنج می برند.

علائم اگزمای سرشتی چیست؟

زمانی که بیماری در سنین نوزادی بروز می کند گاهی به نام اگزمای نوزادان خوانده می شود. ضایعات خارش دار ، ترشح دار و دلمه بسته به خصوص در صورت و سر نوزاد پدید می آیند ولی این ضایعات در هر جای دیگر هم می توانند وجود داشته باشند. اکثر نوزادان قبل از رسیدن به سن دو سالگی از این بیماری خلاصی می یابند. اگر بیماری ادامه یابد یا پس از سن نوزادی بروز نماید ، پوست تمایل کمتری به قرمزی ، تاول زدن ، ترشح و دلمه بستن دارد. در عوض ضایعات به صورت خشک ، قرمز متمایل به قهوه ای یا خاکستری در آمده و پوست حالت پوسته پوسته و ضخیم پیدا می کند. احساس خارش شدید و تقریباً غیر قابل تحمل نیز وجود دارد که در هنگام شب بدتر می شود. بعضی بیماران آنقدر پوست خود را می خاراندند تا زخم شده و خون می افتد. در این حالت سد دفاعی پوست خدشه دار شده و ممکن است به عفونت منجر شود. در نوجوانان و بالغین جوان ضایعات به طور مشخص در نواحی خم آرنج و پشت زانو ، قوزک و مچ پا و نیز بر روی صورت ، گردن و نیز قسمت های بالایی قفسه سینه پدید می آیند. ولی باید دانست هر جای دیگر بدن نیز ممکن است به این بیماری مبتلا شود.



چه عواملی می توانند باعث تشدید اگزمای سرشتی شوند؟

تغییرات سریع دمای محیط (سرما و گرما) ، خشکی هوا ، ورزش سنگین ، برخی غذاها ، سایش با لباس ، عفونت ها ، آفتاب و استرس های عصبی از جمله این عوامل هستند. البته میزان حساسیت پوست نسبت به عوامل فوق در افراد مختلف متفاوت می باشد.

نقش غذاها در ایجاد بیماری چیست؟

آلرژی غذایی در ۱۰ درصد بیماران دیده می شود. اگرچه بعضی از غذاها (تخم مرغ ، شیر گاو ، ماهی ، آجیل ، مواد افزودنی ، مواد رنگی مصنوعی ، سویا ، شکلات و توت فرنگی) موجب تشدید حملات این بیماری به خصوص در شیرخواران و کودکان می شوند ، ولی حذف کامل این غذاها از رژیم غذایی مبتلایان به ندرت موجب کاهش علائم یا بهبودی خواهد شد. فاصله زمانی بین مصرف غذای آلرژی زا و تشدید ضایعات معمولاً بین ۱ تا ۲ ساعت می باشد.

