



# بهداشت و زیبایی صورت

به لطافت گل



کتابخانه آریا تقدیم می کند:

## بهداشت و زیبایی صورت به لطافت گل

نوشته ی : کوشیار کریمی و گل اندام صلی زاده  
از انتشارات نسل نو اندیش

[WWW.ARYAPDF.COM](http://WWW.ARYAPDF.COM)

[EMAIL:ARYABOOKS@GIMAL.COM](mailto:ARYABOOKS@GIMAL.COM)



## \*به نام خداوند بخشایشگر مهربان آور\*

پوست بدن اولین سد دفاعی در برابر تمام عوامل بیماری‌زای خارجی است. پوست با انجام عمل تعریق موجب تنظیم درجه حرارت و دفع سموم از بدن می‌شود. پوست بدن با جذب اشعه آفتاب از آن در تولید ویتامین «د» و استحکام استخوان‌ها استفاده می‌کند. پوست، عامل تعیین‌کننده‌ای در زیبایی انسان است و سلامت، طراوت و شادابی آن، نشاندهنده تندرستی عمومی بدن سلامت روانی است.

کتاب حاضر تلاشی است برای آموزش نکات عمومی در رعایت بهداشت پوست صورت که حاصل مطالعه، تجربه و تحقیق چند ساله ما می‌باشد. امید است که خواننده بتواند با مطالعه این اثر، اصول اساسی مراقبت و حفظ سلامت پوست و بویژه ناحیه صورت را بیاموزد.


## پوست شما از چه نوعی است؟

بطور کلی پوست افراد مختلف براساس مقدار چربی و ترشحات آن به چهار نوع تقسیم می‌شود: معمولی، چرب، خشک، مختلط

**۱- پوست معمولی:** پوستی است که ترشح چربی آن در حد متعادل است و دچار خشکی یا چربی بیش از اندازه نیست. اکثر افراد دارای چنین پوستی هستند. پوست معمولی در هنگام لمس، کاملاً با طراوت و تازه است.

**۲- پوست چرب:** در پوست بدن یک فرد بالغ در حدود ۲ میلیون غده چربی وجود دارد که بیشتر آنها در پوست صورت، سر، سینه، پشت و دست و پا پراکنده هستند ولی کف دست و پا فاقد غده چربی است. چربی پوست دو عمل انجام می‌دهد: (۱) دفع برخی مواد زائد. (۲) محافظت پوست در برابر سرما، رطوبت، مواد خارجی از جمله مواد آرایشی، میکروب‌ها و نور آفتاب. اگر ترشح چربی پوست بیش از حد طبیعی باشد، پوست فرد همیشه چرب و براق است. حداکثر چربی پوست در سنین ۱۶ تا ۵۰ سالگی است.

**۳- پوست خشک:** این پوست بعلت کمبود ترشح چربی



و آب، خشک، زبر و نسبتاً خشن است و نرمی و لطافت لازم را ندارد و معمولاً تدریجاً به رنگ تیره می‌گراید. پوست خشک معمولاً پوسته پوسته می‌شود. خشکی پوست می‌تواند در اثر تابش آفتاب مداوم یا بادهای خشک گرمسیری باشد ولی بسیاری از افراد بطور ژنتیکی دارای پوست خشک هستند.

#### ۴- پوست مختلط: این نوع پوست بسیار شایع است و

به این صورت است که برخی نواحی پوست بدن خشک و برخی نواحی چرب است. مثلاً ممکن است پوست گونه و پشت دست خشک و پوست پیشانی، بینی و چانه چرب باشد.

برای تشخیص نوع پوست خود کافی است یک تکه کاغذ را بر روی پیشانی، گونه‌ها، بینی و چانه خود بکشید و سپس به آن نگاه کنید. اگر بر روی کاغذ لکه‌های روغنی کم و بیش وسیعی مشاهده شود پوست شما چرب است. اگر فقط اثر مختصری از چربی بر روی کاغذ بیفتد نشانه آن است که شما دارای پوست معمولی هستید. اگر کاغذ با اصطکاک بر روی پوست حرکت کند و هیچگونه اثری از چربی بر روی آن نباشد نشانه خشک بودن پوست شما است. اما اگر کاغذی که بر روی پیشانی و چانه و بینی کشیده می‌شود چرب شود ولی کاغذی که بر روی گونه‌ها کشیده می‌شود هیچگونه چربی نداشته باشد نشانه آن است که پوست شما از نوع مختلط می‌باشد. توجه داشته باشید که حداقل از ۴ ساعت پیش از انجام این آزمایش نباید صورت خود را با آب یا صابون شسته باشید یا کرم یا لوازم آرایشی بر روی آن





مالیده باشید چون این مواد موجب تغییر چربی پوست می شود.


### **بهداشت و مراقبت از پوست معمولی**


پوست شما باید هر روز تمیز شود. فرقی نمی کند که پوست شما چرب، خشک، معمولی یا مختلط باشد، بهر حال هر روز باید آن را تمیز نمایید اما نحوه مراقبت و بهداشت انواع پوستها با یکدیگر متفاوت است و یکی از شایعترین علل اختلالات و بیماریهای پوستی عدم اطلاع از این تفاوتها است. بنابراین اولین قدم در حفظ سلامت و شادابی پوست آن است که نوع پوست خود را تشخیص دهیم و سپس در مراقبت و بهداشت ویژه آن بکوشیم.

اگر پوست شما از نوع معمولی باشد بهتر است حتی المقدور از مصرف آب گرم برای شستشوی آن بپرهیزید. چون تدریجاً موجب کاهش چربی پوست و خشکی و آسیب پذیری آن می شود. اگر آب شهر شما از نوع سنگین است یعنی آهک و املاح زیادی دارد (مثل آب منطقه خراسان و سیستان و بلوچستان) سعی کنید خیلی زیاد از آن استفاده نکنید. برخی افراد و سواسی عادت دارند مکرراً دستهای خود را بشویند، در حالی که این عمل برای پوست مضر است.

### **عوامل موثر برحالت و سلامت پوست**

در پزشکی جمله جالبی وجود دارد که می گوید: «پوست آئینه بدن است.» این بدان معناست که هرگونه بیماری یا حالت جسمانی یا روانی غیرطبیعی موجب تغییر در پوست می شود و






چون مو نیز یکی از ضمایم پوستی بشمار می‌رود بدیهی است که حالت و سلامت موها نیز تحت شرایط مختلف تغییر می‌کند. در مورد برخی از مشاهیر تاریخ مثل امیرکبیر گفته‌اند که بدنبال حوادث غیرمترقبه که جان آنها را تهدید می‌کرده، ناگهان تمام موهایشان سفید شده است.

در مباحث پیش گفتیم که پوست بدن افراد مختلف برحسب میزان چربی آن به انواع مختلفی تقسیم می‌شود ولی باید در همین جا این نکته را یادآور شویم که پوست یک فرد ممکن است در طول حیات وی بخاطر تغییرات غددی، روانی، ارثی، محیطی یا بیماری تغییر کند. مثلاً اکثر افراد در سنین بلوغ دچار چربی بیش از حد پوست می‌شوند که بعلت افزایش هورمون‌های جنسی است. چربی پوست زنان در طول مدت عادت ماهانه دستخوش تغییراتی می‌شود و اکثر زنان پس از سن یائسگی (حدود ۵۰ سالگی) دچار کاهش چربی پوست میشوند. بنابراین ممکن است تا سن خاصی پوست شما چرب باشد و از آن پس معمولی یا مختلط شود و یا بالعکس.

اکثر ناراحتی‌های روحی موجب تغییر قوام و شادابی پوست می‌شوند. خستگی و کار زیاد، کشیدن سیگار، مصرف الکل، مصرف مواد آرایشی غیراستاندارد یا مصرف بی‌رویه و زیاد این مواد، استفاده خودسرانه و نابجای برخی داروها (مثلاً مالیدن مکرر پماد بتامتازون در صورت) موجب آسیب پوست و بروز چروک و پیری زودرس پوست می‌شود.





اما از همه این مسائل که بگذریم عامل وراثت مهمترین مسئله در حالت پوست است. در حقیقت بعنوان یک توصیه طنزآمیز و در عین حال مهم و کلیدی جهت دستیابی به یک پوست زیبا و سالم باید گفت:

«اگر می‌خواهید پوست خوبی داشته باشید، پدر بزرگ زیبایی انتخاب کنید!!!»


برای مصرف صابون در افرادی که پوست معمولی دارند قانون یا منع خاصی وجود ندارد و می‌توانند انواع صابون‌های معمول را مورد مصرف قرار دهند ولی نباید بیش از ۲ بار در روز به پوست خود صابون بزنند مگر آنکه ضروری باشد. اگر بنابه دلایل شغلی مجبور باشید بیش از ۲ بار در روز پوست خود را با صابون بشویید از صابون‌های خنثی یا اسیدی استفاده کنید. برای تهیه این صابون‌ها از پزشک یا داروخانه بخواهید آنها را به شما معرفی نمایند.

پوست خود را از تابش زیاد آفتاب، بادهای گرم و خشک، یا سرما محافظت کنید. برای این محافظت علاوه بر پوشش و لباس مناسب بهتر است از کرم‌های محافظ نیز استفاده شود. برای محافظت در برابر تابش آفتاب از کرم آنتی سولار استفاده کنید که داروخانه یک نوع آن را به شما خواهد داد. در هوای گرم و خشک از مرطوب کننده‌ها و در زمستان از کرم‌های محافظ استفاده کنید.

مصرف شیرپاک‌کن اشکالی ندارد و می‌توانید بجای









شیرپاک‌کن‌های مصنوعی از نوع طبیعی آن مثل شیرۀ بادام شیرین یا عصارۀ خیار استفاده کنید. از مصرف سیگار و الکل حتی المقدور بپرهیزید چون این دو ماده جزو مضرترین مواد برای پوست هستند و منجر به تغییر رنگ و چروک پوست و پیری زودرس پوست می‌شوند.

استفاده از ماسک‌های پوستی می‌تواند مفید باشد چون موجب تمیزی، طراوت و شادابی پوست می‌شود. بهترین ماسک‌ها، همان ماسک‌های متشکل از آب میوه‌ها، پوست میوه‌ها یا بافت میوه‌ها هستند که در منزل می‌توان بسادگی از آنها استفاده کرد. برای این منظور ابتدا صورت را بشوید، قسمت موردنظر از میوه را (مثلاً خیار) بر روی نقاط مختلف پوست قرار دهید و ۲۰ دقیقه بعد آن را با آب یا پنبهٔ آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید. بهترین زمان برای استفاده از ماسک، هنگام غروب است.

پوست نباید هیچگاه خشک بماند چون در این صورت نسبت به محرک‌های خارجی حساس می‌شود. بنابراین هرگاه پوست قسمتی از بدن شما خشک شده بود حتماً آن را با کرم مناسبی چرب نگاه دارید ولی هیچگاه پوست خود را بیش از حد با کرم‌ها چرب نکنید.

پوست، آئینهٔ بدن است پس برای برخورداری از یک پوست سالم باید جسم و روان سالمی داشته باشیم. پیش از هر چیز تغذیهٔ خود را اصلاح نمایید. از مصرف چربی یا شیرینی





بیش از اندازه پیرهیزید. غذا رابه آرامی بخورید و کاملاً آن را  
بجوید.


## آسوده‌سازی

آسوده‌سازی عملی است که در طی آن انسان از فشارهای  
روحي و روانی رهایی می‌یابد و برای مدتی از دنیای هیجانانگیز  
خارجی جدا می‌شود و در نتیجه تمام عضلات اسکلتی بدن به  
حالت استراحت درمی‌آیند این عمل برای تمامی افراد در هر  
شرایط امری ضروری است و در عصری که ما در آن بسر  
می‌بریم و فشار عصبی (استرس) بصورت شایعترین بیماری  
قرن درآمده ارزش حیاتی دارد.


اینجانب کتابی از پروفیسور آلاستایر کانینگهام ترجمه  
کرده‌ام که در آن ۶ تمرین بسیار جالب برای مراحل مختلف  
آسوده‌سازی آموزش داده شده است و بزودی تحت عنوان  
درمان بیماریها به روش تلقین (یا رواندرمانی بیماریها) به چاپ  
خواهد رسید، خواندن این کتاب را برای تمام کسانی که به  
پیامدهای دهشتزای فشارهای روحی واقف هستند توصیه  
می‌نمایم.

در این بحث کوتاه و اجمالی بعلت کم بودن مجال، به یک  
راهنمایی فشرده و کلیدی در مورد آسوده‌سازی که در سلامت  
پوست نقش اساسی دارد، اشاره می‌کنم:

به آرامی و راحتی بصورت طاقباز روی یک سطح سفت از  
قبیل موکت یا فرش دراز بکشید، پاها و دستهای خود را براحتی،









نمی‌دهد بلکه شما را کاملاً آرام و خشنود می‌کند فکر کنید، مثلاً به منظرهٔ یک برکهٔ زیبا در کنار درختان سرسبز با صدای آرامبخش پرندگان.

این ساده‌ترین نوع آسوده‌سازی است ولی نوع دیگری نیز وجود دارد که موسوم به آسوده‌سازی عضلانی عمیق است و اثر قویتری دارد. تنها تفاوت این روش با آسوده‌سازی در این است که در هنگام تمرکز بر روی هر قسمت از بدن باید ابتدا آن را سفت و منقبض کنید و سپس آن را شل کنید و به آن عضو دستور دهید استراحت کند، آنگاه حس می‌کنید که عضو مزبور گرم و راحت شده است. همین عمل را برای تک‌تک اعضاء انجام دهید و پس از رسیدن به آسودگی کامل فکر خود را بر روی یک موضوع مسرت‌بخش متمرکز کنید.

پس از چند هفته تمرین منظم تبحر و تسلط کافی در مورد آسوده‌سازی بدست خواهید آورد. یکی از روشهای آسوده‌سازی نوین که موسوم به ریزآسوده‌سازی روزمره است، شیوهٔ بسیار ساده و موثری در کاستن از فشارهای روحی مستمری می‌باشد که در طول شبانه‌روز به ما وارد می‌آید. در این روش کافی است یک علامت را بعنوان نشانه و سمبل آرامش خود برگزینید مثلاً یک مقوای سبز رنگ را به صورت دایره قیچی کنید و به خود تلقین کنید که این شیء موجب آرامش و خوشحالی شما می‌شود و علامت خوشبختی و موفقیت است، آنگاه این علامت را در نقطه‌ای که مکرراً نگاه شما






به آنجا متمرکز می شود نصب کنید (مثلاً بر روی ساعت مچی یا بر دیوار اتاق کار یا راهرو) اکنون هر بار که چشم شما به این علامت بیفتد ناخودآگاه احساس آرامش خواهید کرد. مثلاً در هنگامی که با فردی مواجه می شوید که رفتار یا سخنانش موجب ناراحتی شما می شود کافی است به این علامت نگاه کنید تا آرامش به وجود شما باز گردد.

اما از این روشهای ابتکاری که بگذریم بدن ما به چندین مکانیسم آسوده سازی طبیعی مجهز است که یکی از آنها خواب است. پس سعی کنید خواب منظم و کافی داشته باشید. اگر شبها دیر به خواب می روید از خوردن شیرگرم و روشهای آسوده سازی، استفاده کنید و از مصرف چای و قهوه و غذاهای سنگین در شب پرهیزید و در طی روز فعالیت بدنی کافی داشته باشید. بهترین شکل خوابیدن، آن است که به پهلو چپ بخوابید تا جریان خون کلیه ها بهتر صورت گیرد.

### بخور صورت

بخار آب باعث باز شدن منافذ پوستی، بهبود جریان خون پوست، طراوت و شادابی پوست، پاکیزگی و رفع عوامل و مواد زائد سطح پوست و خوشبو شدن آن می گردد. این روش را به تمام افراد با هر نوع پوستی توصیه می کنیم. اما اگر بعلت بیماری خاص پوستی دچار ضایعاتی هستید و یا بعلت سن بالا پوست شما نازک و شکننده است، پیش از انجام بخور صورت با پزشک مشورت نمایید چون ممکن است اثرات سوئی بجا گذارد.







برای انجام بخور، ابتدا صورت خود را بشویید تا مواد آرایشی یا دارویی و گرد و غبار روی صورت پاک شود. سپس مقداری آب داغ در حال جوشیدن را در یک کاسه بریزید و مقداری گل بابونه یا نعناع یا آویشن یا بومادران را در آن بیندازید تا خوشبو گردد. سپس یک حوله روی خود بیندازید و صورت خود را در مقابل بخار قرار دهید. در هنگام بخور بهتر است چشمان خود را ببندید که دچار آسیب نشوند. آنگاه با نوک انگشتان خود مرتباً پوست صورت را بصورت حلقوی ماساژ دهید و به آرامی به آن ضربه بزنید. این کار باعث تسهیل جریان خون و تسریع دفع مواد زائد و شادابی پوست می‌شود. پس از گذشت ۱۰ دقیقه، صورت خود را با آب بشویید تا منافذ پوستی مجدداً تنگ شوند چون اگر منافذ پوست باز بمانند منظره نازیبایی را ایجاد می‌کنند. پس از شستشوی صورت، یک پماد مرطوب کننده بر روی صورت خود بمالید تا رطوبت پوست حفظ شود.

### **بهداشت و مراقبت از پوست چرب**

پوست‌های چرب بخاطر برخورداری از لایه چربی خوبی محافظت می‌شوند و دیرتر از پوست‌های دیگر پیر و چروکیده می‌شوند ولی از سوی دیگر، کسانی که پوست چرب دارند نسبت به صابون‌ها، آبها و لوازم آرایشی حساسیت بیشتری دارند و پوست آنها زودتر از سایر انواع، دچار تحریک و سرخی می‌شود.






این پوستها بسیار مستعد ابتلا به آکنه (جوش غرور جوانی) هستند. پوست بعضی از افراد آنقدر چرب است که احساس می‌کنند به پوستشان روغن مالیده‌اند و همیشه از این بابت در عذاب هستند. پوست چرب در زنان شایعتر از مردان است. مهمترین مسئله در ایجاد این نوع پوست، مسائل ارثی است.

مواد آرایشی و داروهای مالیدنی، موجب تحریک سریع پوستهای چرب می‌شود. از سوی دیگر پوستهای چرب، آب و صابون و تغییرات درجه حرارت و آب و هوا را بخوبی تحمل می‌کنند. برای شستشوی پوست چرب باید از صابون‌های اسیدی استفاده کنید چون این صابون‌ها چربی را کم می‌کنند. صابون‌های گوگرددار نیز بسیار مفید هستند. از مصرف صابون‌های گلیسرین‌دار بپرهیزید چون پوست را تحریک می‌کنند.

اگر چربی پوست شما خیلی زیاد است پس از اتمام شستشو با آب و صابون، یک گاز استریل یا پارچه تمیز را به الکل آغشته کنید و روی پوست خود بکشید تا چربی آن گرفته شود. این عمل را حداکثر روزی ۲ بار انجام دهید.

اگر پوست شما در برخی قسمت‌ها مثلاً گونه یا بینی یا چانه، منافذ باز و نازیبایی دارد برای برطرف شدن این حالت باید ۴ توصیه زیر را انجام دهید:

(۱) ماساژ مرتب پوست



## ۲) کمپرس آب گرم

۳) هفته‌ای ۲ بار استفاده از ماسک آلودی قرمز (۷ عدد آلودی قرمز بی‌هسته + ۱۰ قطره روغن بادام که باید بمدت ۲۰ دقیقه روی پوست بماند و سپس آن را با گلاب پاک می‌کنیم).


۴) شستشو با آب گرم و صابون و روزی یکبار تمیز کردن پوست با پنبه الکلی.

هنگام شب حتی المقدور از هیچ کرمی استفاده نکنید چون منافذ پوست را می‌بندد و برای آن مضر است مگر اینکه پزشک تجویز کرده باشد. هنگام صبح، پس از برخاستن از خواب پوست خود را با آب گرم بشویید. اگر خواستید از شیرپاک‌کن استفاده کنید حتماً با پزشک مشورت نمایید چون فقط شیرپاک‌کن‌های مخصوص پوست چرب را می‌توانید مصرف کنید. پس از استفاده از شیرپاک‌کن، پوست خود را با یک تکه پنبه یا پارچه تمیز آغشته به آب معدنی یا آب چشمه تمیز کنید، آب شهر چندان مناسب نیست چون دارای املاح و کلر است و در صورت استفاده، حداقل ۳ دقیقه باید در ظرف بماند تا کلر آن خارج شود.

هرروز بعد از ظهر صورت خود را با آب گرم و صابون بشویید. به این ترتیب چربی اضافی از سطح پوست حذف می‌شود.

در انتخاب کرم باید بسیار محتاط و دقیق باشید و با پزشک مشورت کنید چون بسیاری از کرمها که خیلی چرب






هستند موجب تشدید چربی پوست و ایجاد جوش میشوند. بطورکلی باید از کرمهای خشک یا کمچربی استفاده کنید. استفاده از مواد آرایشی مایع هیچگونه نگرانی ندارند و مفید نیز هستند چون چربی را کم می‌کنند ولی پودرها و کرم‌ها را با احتیاط مصرف کنید زیرا منافذ پوست را می‌بندند و چون پوست شما دارای چربی بیش از حد است سرعت این چربی در پوست نفوذ می‌کند و بصورت جوشهای مقاوم در می‌آید.

بهترین ماسکهایی که می‌توان برای مراقبت از پوست چرب از آنها استفاده کرد عبارتند از ماسک آلوی قرمز، ماسک لیموترش، و ماسک هویج، برای تهیه ماسک آلوی قرمز کافی است هسته ۷ آلوی قرمز را درآورید و سپس آلوها را له کنید و چند قطره روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید و سپس بمدت ۲۰ دقیقه آن را بر روی پوست بمالید و آنگاه با پنبه آغشته به گلاب آن را پاک کنید. برای تهیه ماسک لیموترش آب ۲ لیمو را بگیرید و با ۱ قاشق عسل گرم، مخلوط کنید و روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. ماسک هویج بوسیله آب هویج تهیه می‌شود. برای این منظور مقداری آب هویج را با ماست مخلوط کنید و با انگشت بر روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید.

همانطور که قبلاً گفتیم پوستهای چرب نسبت به مواد پاک‌کننده و آرایشی و دارویی حساس هستند و ممکن است در







اثر مصرف مواد پاک‌کننده یا محلول‌های الکل‌دار دچار قرمزی، خشکی، خارش یا پوسته‌ریزی شوند در این صورت باید مصرف هرگونه شیرپاک‌کن، محلول‌های طبی (اکثراً الکل دارند) و داروی موضعی را متوقف نمود و به پزشک مراجعه کرد تا پماد ساختنی (ترکیبی) التیام‌دهنده‌ای را تجویز نماید. بر روی پوست‌های چرب که اینگونه تحریک شده‌اند نباید پماد یا کرم بتامتازون، تریامسینولون، هیدروکورتیزون یا فلوکسینولون را مالید و نیز در این مواقع نباید صابون اسیدی مصرف کرد.

کسانی که پوست چرب دارند بسیار مستعد ابتلا به آکنه (جوش غرور جوانی) هستند که درمان آن را بعداً مورد بحث قرار خواهیم داد. افرادی که پوست چرب دارند باید مصرف چربی و قند را به حداقل برسانند و غذاهایی مثل خرما، پسته، فندق، گردو، شکلات و موز را بسیار کم مصرف کنند. این افراد برای کنترل چربی پوست خود و برخورداری از یک پوست شاداب و خوب باید خواب کافی، اعصاب راحت و تغذیه مناسب داشته باشند و هرچه می‌توانند سبزی و میوه مصرف کنند. برای آسودگی اعصاب از روشهای آسوده سازی که در مراقبت از پوست معمولی گفته می‌شود استفاده کنید.

### **بهداشت و مراقبت از پوست خشک**

پوست خشک حساس‌ترین پوست است و در اثر سرما، خشکی، گرما و صابون‌های معمولی دچار پوسته‌پوسته شدن، قرمزی یا خارش میشود. کسانی که پوست خشک دارند باید







توصیه‌های بهداشتی را جدی بگیرند و گرنه خیلی زود دچار چروک و پیری پوست می‌شوند.

افرادی که پوست خشک دارند در اکثر روزهای سرد زمستان دچار خشکی و ترک خوردگی پوست می‌شوند و لذا حتماً باید در سراسر فصول سردسال، از کرمهای محافظ که پزشک تجویز می‌کند، استفاده کنند.

اگر پوست شما خشک است هر روز صبح هنگام برخاستن از خواب، دست و صورت خود را با آب سرد بشوید ولی پوست خود را نباید ماساژ دهید. این افراد هرگز نباید برای شستشو از صابون‌های معمولی استفاده کنند چون این صابون‌ها بقایای چربی پوست را نیز می‌شویند و خشکی آن را تشدید می‌نمایند. بنابراین باید از صابون‌های خنثی یا اسیدی که مخصوص پوست خشک هستند استفاده کنند. نوع آب نیز بهتر است از آبهای باشد که املاح آن کم است.

این افراد باید در شش روز از هفته در هنگام عصر، با شیرپاک‌کن پوست خود را تمیز کنند. فرقی نمی‌کند که شیرپاک‌کن از نوع صناعی باشید یا طبیعی (روغن بادام شیرین یا عصارهٔ خیار) ولی اگر شیرپاک‌کن را از داروخانه تهیه می‌کنید به پزشک داروخانه بگویید که پوست شما خشک است تا شیرپاک‌کن مناسبی به شما عرضه نماید. حتی المقدور از شیرپاک‌کن‌های عطری بپرهیزید چون عطرها بسرعت از سطح پوست تبخیر می‌شوند و پوست را خشک‌تر می‌کنند و ممکن






است مشکل شما تشدید شود. پس از مصرف شیرپاک‌کن، صورت خود را با آب گرم بشویید.

شبها حتی المقدور از مصرف هرگونه مادهٔ درمانی یا تقویتی بر روی صورت خودداری کنید تا پوست استراحت کند و منافذ تنفسی آن باز بماند ولی پوست دستهای خود را با گلیسرین یا روغن بادام شیرین، چرب کنید.

اگر در طول روز پوست شما دچار ترک‌خوردگی یا پوسته پوسته شدن میشود به پزشک اطلاع دهید تا یک کرم چرب مناسب برای شما تجویز نماید. هیچگاه کرمهای مختلف را که اثر آنها را نمی‌دانید بر پوست خود نمالید. هرچندگاه یکبار از ماسک‌های زیبایی (ماسک میوه) استفاده کنید. توجه داشته باشید که مصرف آب زیاد، خشکی پوست را بهتر نمی‌کند. خوردن چربی نیز تاثیری بر آن ندارد. بهترین ماسک‌های طبیعی برای پوست‌های خشک عبارتند از ماسک لیموترش با زردۀ تخم‌مرغ و روغن، ماسک هلو و ماسک زردۀ تخم‌مرغ. نحوهٔ استفاده از این ماسکها در صفحه ۱۱ توضیح داده شده است.

### **بهداشت و مراقبت از پوست مختلط**

افرادی که دارای پوست مختلط هستند پوست برخی نقاط بدن آنها خشک و برخی نقاط چرب است بنابراین باید نکات مربوط به بهداشت و مراقبت پوست خشک را در نواحی خشک بدن خود رعایت کنند در نواحی چرب از نکات مربوط به بهداشت و مراقبت پوست چرب، پیروی نمایند.





اکثر این افراد در گونه‌ها و پشت دستهای خود دارای پوست خشک و در پیشانی، بینی و چانه دارای پوست چرب هستند و لذا اگر مواد و صابونهای مربوط به پوست چرب را در نواحی خشک (گونه‌ها) مصرف کنند دچار سرخی، خشکی و ترک خوردگی این نقاط می‌شوند.


## اثرات و عوارض مواد آرایشی یا درمانی و حساسیت‌های پوستی

از جمله مواد آرایشی که بطور رایج مورد مصرف قرار می‌گیرند می‌توان پودر، کرم، روژ، عطر، ریمل، سایه، و لاک را نام برد.

پودرها تقریباً فاقد چربی و بسیار خشک هستند لذا مصرف آنها برای کسانی که پوست خشک دارند مناسب نیست مگر آنکه پیش از مالیدن پودر، سطح پوست را بوسیله یک کرم بپوشانند. اما پودرها به سبب خشک بودن خود برای زیبایی پوست موجب کاهش اثرات محیطی از قبیل تغییرات دما، تابش آفتاب و باد بر روی پوست می‌شود و آن را محافظت می‌نماید. مصرف پودر مناسب در نواحی عرق‌سوز شده می‌تواند مفید باشد چون پودر، عرق را جذب می‌کند و مانع از تاثیر سوء آن بر پوست می‌شود.

مصرف بیش از اندازه هیچگونه ماده آرایشی برای پوست مفید نیست. حتی هیچیک از داروهای پوستی فاقد عوارضی جانبی نیستند. بنابراین باید مصرف مواد دارویی یا






آرایشی برای پوست حتی المقدور، کم و در حد لزوم باشد. یکی از عوارض این مواد، پیروی زودرس و ایجاد چین و چروک است. عارضه دیگر، تغییر رنگ پوست است که می تواند منتشر و یا بصورت لکه ای باشد. ولی شاید شایعترین عارضه مواد آرایشی یا دارویی در پوست، تحریک و حساسیت پوست باشد.

ریمل، سرمه و سایه چشم می تواند موجب حساسیت شود.

### شستشوی صحیح صورت

بهترین روش تمیز کردن صورت، شستشو با آب و صابون است. باید روزی ۲ بار صورت را با آب و صابون شست. شستشو نباید بیش از ۲ دقیقه طول بکشد. نوع صابون را برحسب نوع پوست خود و مشورت با پزشک انتخاب کنید (توضیح در صفحه اول کتاب). هرگز یک صابون را تصادفی و ندانسته به صورت خود نزنید. پس از شستشو، صورت را با حوله خشک کنید. برای خشک کردن نباید حوله را به صورت خود بکشید بلکه فقط کافی است حوله را با پوست صورت تماس دهید و به آرامی بر روی نقاط مختلف صورت فشار دهید. یکی از دلایل پیری زودرس پوست و پیدایش چین و چروک و خشونت پوست، خشک کردن آن با حوله به روش خشن است. پس از خشک کردن صورت یک کرم مرطوب کننده بر روی آن بمالید تا رطوبت پوست حفظ شود.







برای تمیز کردن مواد آرایشی از پوست، می‌توانید از پنبهٔ آغشته به گلاب یا شیرپاک‌کن یا آب و صابون استفاده کنید. اگر از صابون استفاده می‌کنید، پس از مالیدن صابون به تمام صورت، ۳۰ ثانیه صبر کنید و سپس سه بار صورت خود را با آب گرم بشویید و آنگاه با حوله به آرامی خشک کنید و یک کرم مرطوب کننده بمالید.

### پوست خود را مرطوب نگه‌داریم

طراوت و شادابی پوست عمدتاً بعلمت رطوبت آن است. اگر رطوبت پوست در اثر خشکی و گرمای محیط و یا کاهش جریان خون پوست در اثر سرما یا کهولت سن کاهش یابد، پوست دچار چروکیدگی و خشونت میشود و طراوت خود را از دست می‌دهد. یکی از مواقعی که باید مراقب خشک شدن پوست بود، هنگام خروج از حمام است. مواقع دیگر عبارتند از فصول گرم سال، پس از شستن صورت و سنین پیری. کسانی که پوست خشک دارند بیشتر از سایرین باید از این نظر مراقب باشند.

باید بدانید که برای حفظ رطوبت پوست لازم نیست مرتباً صورت خود را بشویید، بلکه برعکس، این کار باعث پاک شدن لایهٔ چربی محافظ پوست و خشکی و خشونت آن می‌گردد برای مرطوب نگه‌داشتن پوست باید از مرطوب‌کننده‌ها استفاده کنید. کرمهای مرطوب کنندهٔ موجود در داروخانه‌ها برای این منظور بسیار مناسب هستند. طرز استعمال مرطوب کننده به این ترتیب است که پس از خروج از حمام یا پس از شستشوی صورت و






خشک کردن آن، کرم را بصورت نقطه نقطه بر روی نواحی مختلف پوست پیشانی، گونه، بینی و چانه بمالید و سپس آن را با ضربات آهسته نوک انگشت به تمام پوست صورت و گردن خود پخش کنید. بهتر است هرروز صبح پس از شستن صورت خود با آب و صابون، کرم مرطوب کننده را بمالید و چند دقیقه صبر کنید تا جذب شود و آنگاه اگر مایل بودید به آرایش بپردازید. یکبار مرطوب کردن صورت در ابتدای روز کافی است ولی اگر به حمام رفتید پس از خروج از حمام نیز این کار را انجام دهید. اگر در آب و هوای گرم و خشک هستید و یا پوست شما خشک است بهتر است روزی ۲ بار پوست خود را مرطوب نمایید.

### ماسک‌های زیبایی

ماسک‌ها موادی هستند که معمولاً از محصولات طبیعی تهیه می‌شوند و برای پاکیزه کردن، خروج مواد زائد از منافذ پوستی، نرم و لطیف کردن، افزایش جریان خون و تغذیه پوست بکار می‌روند. هر ماسک را باید بمدت ۲۰ دقیقه بر روی پوست قرارداد و سپس آن را بوسیله شستشوی کامل با آب پاک کرد. می‌توان بجای شستشو با آب، ماسک را بوسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک نمود. بهترین زمان برای استفاده از ماسک هنگام غروب است و ۲ بار در هفته کافی است.

در اینجا به برخی از انواع ماسکهای رایج و مفید اشاره می‌کنیم:







### ۱- ماسک آناناس: این میوه تاثیر جالبی بر جوشهای

غرور و بویژه گلوله‌های چربی زیر پوستی (جوشهای کیستیک) دارد. برای تهیه ماسک آناناس کافی است یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط کن بریزید تا بصورت مخلوط غلیظی درآید.

سپس به اندازه وزن آن، به آن الکل میوه بیفزایید و یک لیوان روغن آفتابگردان را نیز به مخلوط حاصل اضافه کنید. اکنون می‌توانید روزی یکبار هر بار بمدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، این مخلوط را بصورت ماسک بر روی صورت خود قرار دهید و سپس آن را با آب سرد بشویید.

### ۲- ماسک پرتقال: یک پرتقال را پوست بکنید، هسته و

پوستهای نازک پره‌های آن را جدا کنید و سپس صورت خود را با آب سرد بشویید. این ماسک برای درمان جوشهای غرور جوانی (آکنه) موثر است ولی در کسانی که پوست خشک دارند نباید مصرف شود.

### ۳- ماسک آلوی قرمز: هفت یا هشت عدد آلوی قرمز

تهیه کنید و هسته آنها را خارج نمایید. سپس آنها را با افزودن ۱۰ قطره روغن بادام کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید تا بصورت یک مخلوط خمیری درآید. آنگاه این مخلوط را بمدت ۲۰ دقیقه روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب بشویید. این ماسک بویژه در کسانی که منافذ پوستی آنها مثلاً در پوست روی بینی، بازو زشت منظره شده موثر است و پوست را زیبا می‌کند. استفاده از





این ماسک را به کسانی که پوست چرب دارند توصیه می‌کنیم.

#### ۴- ماسک خیار: ۱ یا ۲ خیار را رنده کنید و بصورت

ماسک بر روی پوست صورت خود قرار دهید و ۲۰ دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک نمایید. ماسک خیار تأثیر زیادی در ایجاد طراوت و شادابی و لطافت پوست دارد.

#### ۵- ماسک زرده تخم مرغ: به کسانی که پوست خشک


دارند توصیه می‌کنیم که از این ماسک استفاده کنند تا پوست آنها نرم و لطیف شود. زرده تخم مرغ مملو از چربی و کلسترول است و چربی پوست را تامین می‌کند. برای تهیه ماسک زرده تخم مرغ کافی است یک زرده تخم مرغ را با چند قطره سرکه سیب و چند قطره روغن بادام یا زیتون یا آفتابگردان مخلوط کنید و بمدت ۲۰ دقیقه بر روی پوست صورت خود قرار دهید. سپس آن را بوسیله آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید.

#### ۶- ماسک سیب: یک سیب را پوست بکنید و آن را

نصف کنید و یک نصفه آن را خرد کنید و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و خوب بهم بزنید. سپس آن را بر روی صورت و گردن بمالید. آنگاه با نوک انگشتان خود، پوست را ماساژ دهید.

برای این کار از پایین گردن، ماساژ را شروع کنید و بطرف بالا بیاورید. سپس از سمت راست گردن و صورت بطرف





سمت چپ و بالعکس ماساژ دهید. آنگاه با نوک انگشتان به پوست صورت خود ضربات آرامی بزنید تا جریان خون پوست بیشتر شود. اکنون کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و ۲۰ دقیقه بعد آن را بشویید. این ماسک باعث جلوگیری و درمان چروک صورت می‌شود و موجب طراوت و تقویت پوست می‌گردد.

#### ۷- ماسک سفیده تخم مرغ: سفیده یک تخم مرغ را با


همان مقدار الکل طبی (الکل سفید) مخلوط کنید و آن را با نوک انگشتان خود بردارید و روی پوست صورت بگذارید و ماساژ دهید. روش ماساژ باید از پایین به بالا و از راست به چپ و چپ به راست باشد. آنگاه چند لحظه صبر کنید تا ماسک خشک شود و ۲ دقیقه بعد، آن را بشویید. این ماسک موجب از بین رفتن چین و چروک صورت می‌شود.

#### ۸- ماسک هلو: برای تهیه این ماسک کافی است ۳ یا ۴

هلوی تازه و رسیده را بشویید و هسته آنها را خارج کنید. لازم نیست پوست هلو را بکنید. اکنون هلوها را له کنید و با یک زرده تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری پودر جوانه گندم کاملاً مخلوط کنید و بر روی پوست صورت بمالید و ۲۰ دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کنید. این ماسک در رفع خشکی پوست و ایجاد طراوت و تازگی و جلوگیری از چروک صورت بسیار موثر است.

#### ۹- ماسک لیموترش: این ماسک برای پوستهای خشک






مفید است. برای تهیه این ماسک، آب یک لیموترش تازه را بگیرید و با یک زرده تخم مرغ و چند قطره روغن بادام یا آفتابگردان مخلوط کنید و بر روی پوست بمالید و ماساژ دهید و ۱۵ دقیقه بعد آن را بشویید.


**۱۰ - ماسک گلابی:** این ماسک نیز برای پوستهای چرب بسیار مفید است. استفاده از این ماسک را بویژه به کسانی که سوراخهای پوستی آنها واضح و نازیبا شده توصیه می کنیم. برای تهیه ماسک گلابی کافی است یک گلابی رسیده را خرد کنید و بر روی پوست صورت بمالید و ۲۰ دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید.

**۱۱ - ماسکهای طبیعی دیگر:** علاوه بر ماسکی که گفته شد از ماسک توت فرنگی، کلم، عسل، ماست، گوجه فرنگی و موز و مواد دیگر نیز برای ایجاد شادابی و طراوت پوست استفاده می شود. اصول استفاده از این ماسکها مشابه اصولی است که گفته شد.

**۱۲ - ماسکهای صناعی:** علاوه بر ماسکهای طبیعی که نام برده شد، در انستیتوهای زیبایی یا داروخانه ها ماسکهایی به فروش می رسد که اثرات مفیدی دارند و از نظر بهداشتی، تمیزتر از ماسکهای خانگی هستند. این ماسکها حاوی سه ماده اصلی هستند: خاک چینی، بنتونایت و خاک رس.

علاوه بر این سه ماده که هسته اصلی ماسک را تشکیل می دهند، مواد دیگری از قبیل پاک کننده ها، آب اکسیژنه (برای





سفیدی پوست) و مواد قابض (برای تنگ کردن سوراخهای پوست) به این ماسکها افزوده می شود. در ماسکهای ضد چروک معمولاً هورمون های زنانه نیز وجود دارند که موجب طراوت و تازگی پوست می شوند. توجه داشته باشید که بعضی افراد نسبت به این ماسکها حساسیت دارند و پس از استفاده دچار قرمزی و التهاب پوستی می شوند. در این موارد نباید از ماسک استفاده شود.


### مراقبت از پوست صورت در مردان

مسئلاً بهداشت و مراقبت از پوست صورت، فقط اختصاص به خانمها ندارد ولی مردان در این مورد مظلوم واقع شده اند! بعضی از آقایان کمترین توجهی به پوست خود ندارند حال آنکه با رعایت برخی نکات بهداشتی که بسیار ساده و آسان هستند می توان همیشه پوست زیبا، شاداب و جوانی داشت و از بروز چین و چروک و پیری زودرس جلوگیری نمود.

در اینجا برای پرهیز از اطالۀ بیان، مبحث بهداشت صورت مردان را در چند نکته اساسی و کامل خلاصه می کنیم. رعایت این نکات را به تمام مردانی که به سلامت و زیبایی پوست صورت خود اهمیت می دهند توصیه می نماییم.

۱- روزی ۲ بار صورت خود را با آب و صابون بشوید.

اگر پوست چرب دارید از صابون مناسب برای پوست چرب استفاده کنید (صفحات اول کتاب) با آب گرم صورت خود را بشوید. پس از شستشو صورت خود را با حوله به نرمی پاک





کنید، به این ترتیب که فقط حوله را پوست تماس دهید و از کشیدن آن به صورت خود پرهیزید.

۲- پس از شستشوی صورت، پوست خود را با کرم مرطوب کننده بپوشانید.

۳- هیچگاه در هنگام استحمام، صورت خود را بطور خشن با لیف نشوید بلکه با یک لیف نرم و لطیف به آهستگی و نرمی صورت خود را شستشو دهید.

۴- برای تراشیدن ریش و سبیل، استفاده از ماشین ریش تراش از دو نظر بر تیغ ارجحیت دارد: اولاً بی‌نیازی به صابون و در نتیجه پرهیز از عوارض صابون‌ها، ثانیاً با اثر ماساژ دهنده خود جریان خون پوست را بیشتر میکند.


۵- اگر از تیغ برای تراشیدن موی صورت خود استفاده می‌کنید، سعی کنید حتی المقدور از دوبار تراشیدن خودداری کنید و اگر خواستید این کار را انجام دهید بین دو تراش باید چند ساعت فاصله باشد تا پوست ترمیم شود. دوبار تراشیدن پشت سرهم موجب آسیب پوست می‌شود.

۶- اگر پس از تراشیدن صورت، پوست شما دچار سرخی یا جوش می‌شود آن را بوسیله پنبه آغشته به الکل یا گلاب پاک کنید و یا صورت خود را پس از تراشیدن، با آب مخلوط با مقداری کافور بشوید.

۷- از تماس زیاد با آفتاب یا گرد و غبار پرهیزید.

۸- آسودگی جسمی و روانی داشته باشید. روشهای





آسوده‌سازی روانی در مبحث مراقبت از پوست معمولی بطور کامل شرح داده شدند.

۹- ورزش کنید.

۱۰- رژیم غذایی مناسب داشته باشید. از اضافه وزن بپرهیزید. سبزیجات و میوه‌جات مصرف کنید.

۱۱- هرروز صبح ناشتا، نصف لیوان روغن زیتون مخلوط با آبلیمو بخورید تا همیشه دستگاه گوارش شما بطور منظم کار کند و پوست شادابی داشته باشید.

۱۲- از کشیدن سیگار بپرهیزید.


۱۳- در روزهایی که با آفتاب زیاد، بادهای تند (هنگام موتور سواری) یا گرد و غبار زیاد تماس دارید صورت خود را با کرم محافظ که پزشک تجویز می‌کند بپوشانید.


۱۴- از مصرف بیش از حد شکلات، ادویه‌جات، چربی زیاد، فندق، پسته، تخم مرغ، کاکائو، قهوه، موز، آناناس و گردو بپرهیزید.

۱۵- از افراط در مسائل جنسی بپرهیزید.

### آکنه یا جوش غرور جوانی

یکی از شایعترین بیماریهای پوستی انسان که فرضیات زیادی در مورد علل پیدایش و درمان آن مطرح شده، آکنه یا جوش غرور جوانی است. این بیماری در اکثر جوانان در سنین بلوغ پدید می‌آید و شدت آن در افراد مختلف متفاوت است و اکثراً پس از سن ۲۵ سالگی بهبود می‌یابد. بسیاری از این افراد پس از






از دواج بهبود می‌یابند.

جوشهای غرور بصورت دانه‌های قرمز، جوشهای سرسیاه، و توده‌های سفت زیرپوستی در ناحیه‌ی گونه، بینی و پیشانی، پشت گردن و قسمت فوقانی پشت و سینه تظاهر می‌کند. این جوشها در پایه‌ی یک مو بوجود می‌آیند و ناشی از آماس، التهاب و انسداد مجرای غده‌ی چربی کنار مو هستند. پیدایش جوش غرور ناشی از یک علت خاص نیست بلکه چندین عامل در پیدایش و شدت آن نقش دارند: کمبود ویتامین «آ» یا «ب»، ارث، میکروبها، نوع غذا، مشکلات عصبی و روحی، تغییرات غددی و هورمونی، نوع پوست، بهداشت صورت، مصرف برخی داروها و بعضی از بیماریها.

شاید مهمترین عامل ایجاد کننده‌ی جوشهای غرور، تغییرات هورمونی زمان بلوغ باشد. در هنگام بلوغ، هورمون‌های جنسی به ناگهان افزایش می‌یابند و مقدار آنها در خون بسیار زیاد میشود. این هورمون‌ها موجب افزایش ترشح چربی پوست می‌شوند و زمینه را برای رشد میکروب و التهاب غدد چربی صورت و پیدایش جوش فراهم می‌آورند. اکثر زنان در نزدیکی عادت ماهیانه‌ی خود دچار افزایش جوشهای صورت می‌شوند. زنانی که دچار آکنه هستند معمولاً هورمونهای مردانه‌ی زیادتری دارند و در بسیاری از آنها رشد موی صورت نیز بیش از معمول است.

نوع غذا می‌تواند در جوش صورت موثر باشد. مصرف







مواد قندی مثل ماکارونی، نان، برنج، شیرینی و شکلات، و مصرف غذاهایی چون فندق، پسته، بادام، موز، نارگیل و گردو می‌تواند موجب تشدید آکنه شود که یکی از علل آن احتمالاً افزایش چربی خون است.


ناراحتی‌های عصبی و روحی اثر بسزایی در آکنه دارد. بدنبال فشارهای عصبی و کم‌خوابی، صورت شادابی و طراوت خود را از دست می‌دهد و جریان خون و دفاع پوست کمتر می‌شود و زمینه برای رشد آکنه فراهم می‌آید و بسرعت بر تعداد جوشها افزوده میشود.

مسایل وراثتی و ژنتیک نیز در ابتلا به جوش غرور جوانی و شدت آن نقش دارند. حتماً تاکنون افرادی دیده‌اید که اکثر اعضاء خانواده‌شان دچار جوشهای غرور بزرگ و فراوان می‌شوند. بطورکلی نقش یک زمینه فامیلی در ابتلاء به این بیماری ثابت شده است.

کمبود ویتامینهای «آ» یا «ب» نیز بعنوان عواملی در ایجاد جوش غرور مطرح شده‌اند. این دو ویتامین، اثر سازنده و ترمیم‌کننده بر پوست دارند و کمبود آنها موجب آسیب پوست و کاهش دفاع آن میشود. به همین علت بسیاری از متخصصین پوست برای درمان آکنه از ویتامین «آ» نیز استفاده می‌کنند.

عدم رعایت بهداشت پوست یکی از عوامل مهم در ایجاد یا تشدید جوش‌های غرور است. اصولاً پیدایش جوش غرور ناشی از افزایش ترشح چربی و تجمع میکروب در غده چربی کنار مو





است. بنابراین رعایت نکات بهداشتی میتواند نقش موثری در تخفیف و بهبود آن داشته باشد. در مبحث درمان جوشهای غرور خواهیم گفت که دستکاری کردن این جوشها موجب انتشار عفونت به نقاط دیگر و افزایش تعداد و حجم جوشها می شود. امروزه آنتی بیوتیک و مواد ضد عفونی کننده جزء لاینفک درمان جوشهای غرور هستند.

مصرف برخی داروها میتواند موجب تشدید جوشهای غرور شود. از جمله این داروها می توان به قرصهای ضدبارداری اشاره کرد.


علاوه بر قرصهای ضدبارداری، مصرف مکرر و بیش از اندازه پماد بتامتازون، فلوسینولون، تریامسینولون، و کرمهای چرب نیز می تواند موجب پیدایش یا تشدید جوشهای غرور شود.


## درمان آکنه

برای درمان آکنه باید یکسری اقدامات و توصیه های بهداشتی را اجرا نمود و نیز با مراجعه به پزشک و دریافت داروهای مناسب به مقابله با آن پرداخت.

### توصیه های مهم:

برای جلوگیری از پیشرفت جوشها و کاهش حجم و تعداد آنها باید توصیه های زیر را در نظر داشته باشید و به آنها عمل نمایید.







می‌شود. با کف دستان خود پوست صورت را از راست به چپ، از چپ به راست و سپس از پایین به بالا ماساژ دهید. کل زمان ماساژ صورت با کف صابون باید ۵ دقیقه طول بکشد. پس از آن، صورت خود را با آب گرم بشوئید تا کاملاً پاک شود. سپس بلافاصله مقداری آب بسیار سرد را بر روی پوست صورت خود بپاشید تا منافذ آن بسته شود. آنگاه با یک پنبه آغشته به گلاب، سطح پوست را پاک کنید. گلاب یا آب لیمو، اثر قابض دارد و باعث بهبود و گردش خون پوست می‌شود.

۵) هفته‌ای ۱ یا ۲ بار از ماساژ سرکه سیب استفاده کنید تا چربی پوست کاهش یابد. برای این کار کافی است مقداری سرکه سیب را در همان مقدار آب بریزید و سپس با انگشت مقداری از این مخلوط را بردارید و بر روی صورت خود بمالید و ماساژ دهید. ماساژ را با حرکت حلقوی و ضربه‌ای آهسته انجام دهید و ابتدا از پایین به بالا و سپس از بالا به پایین حرکت کنید. آنگاه چند دقیقه صبر کنید و سپس صورت خود را بشوئید.

۶) از مصرف غذاهای چرب، شیرینی زیاد، سس مایونز، خامه، شکلات، گردو، فندق، موز، تخم مرغ، بعضی از ماهیها و نارگیل حتی المقدور بپرهیزید. ولی احتیاج به رژیمهای سخت نیست. سعی کنید سبزی‌ها و میوه‌هایی را که حاوی ویتامین «آ» هستند زیادتر مصرف کنید: هویج، اسفناج، شاهی و گوجه‌فرنگی همچنین مصرف چای، قهوه و ادویه‌جات را محدود کنید.







۷) سعی کنید هر روز صورت شما در معرض نور آفتاب قرار گیرد. اشعه آفتاب تاثیر بسیار خوبی در بهبود جوشهای غرور جوانی دارد. بهتر است برای محافظت چشمها از عینک آفتابی کمک بگیرید. البته برخی محققین معتقدند که نور آفتاب پس از مدتی موجب تشدید آکنه میشود بنابراین بهتر است استفاده از آفتاب را فقط برای شروع درمان بکار گیرید.

۸) از ورزش و پیادهروی غفلت نکنید. بسیاری از جوشهای پوستی پس از مدتی ورزش بکلی ناپدید می شوند. اگر هر روز صبح، مسافتی معادل حداقل ۳ کیلومتر را بصورت پیادهروی یا بصورت دویدن طی کنید و پس از آن یک دوش بگیرید متوجه می شوید پس از مدت نسبتاً کوتاهی پوست شما بسیار شادابتر می شود و بسیاری از جوشها برطرف می گردد. ورزش و استحمام موجب باز شدن منافذ پوست، بهبود جریان خون آن و دفع چربی میشود.

۹) برای شستشوی صورت از آب گرم استفاده کنید. صابون شما بهتر است از نوع اسیدی باشد که چربی را کم کند. مصرف مواد آرایشی و کرمهای چرب را محدود کنید. و در صورت استفاده، ابتدا یک کرم مرطوب کننده را به پوست بمالید و سپس پودر یا سایر مواد آرایشی را اضافه کنید و شب هنگام خواب همه این مواد را بوسیله شیرپاککن تمیز کنید. روزی یکبار از ماسک آناناس استفاده کنید. تاثیر این میوه بر جوشهای غرور و بخصوص گلوله های چربی زیرپوستی (جوشهای





کیستیک) بسیار جالب است. برای تهیه ماسک آناناس کافی است یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط کن بریزید تا بصورت مخلوط غلیظی درآید. سپس بهمان اندازه (به اندازه وزن آن) به آن الکل میوه بیفزایید و یک لیوان روغن آفتابگردان را نیز به مخلوط حاصله اضافه نمایید. اکنون می‌توانید روزی یکبار، هر بار به مدت نیم ساعت، این مخلوط را بصورت ماسک بر صورت خود قرار دهید و پس از آن صورت خود را آب سرد بشویید.


۱۰) هفته‌ای ۳ بار استحمام کنید. برای شستشوی موی سر از شامپوی بچه استفاده کنید (حتی اگر موی سر شما چرب باشد).


۱۱) بجای ماسک آناناس که در شماره ۹ گفته شد می‌توان از ماسک پرتقال استفاده کرد. برای این منظور کافی است یک پرتقال را پوست بکنید و هسته و پوستهای نازک پره‌های آن را جدا کنید و سپس گوشت پرتقال را روزی یکبار هر بار بمدت نیم ساعت روی پوست صورت بگذارید و سپس صورت خود را با آب سرد بشویید.

۱۲) پس از شستشوی صورت خود، هیچگاه با یک حوله بطور خشن صورتتان را پاک نکنید بلکه یک دستمال کاغذی یا حوله نرم را با پوست خود تماس دهید تا خشک شود.

### **اقدامات پزشکی**

درکنار توصیه‌های مزبور، داروهایی توسط پزشک





متخصص برای شما تجویز می‌شوند که رل اصلی را در بهبود آکنه برعهده دارند.


### **لکه‌های قهوه‌ای پوست صورت**


شاید همه شما، لک حاملگی را در صورت برخی زنان دیده باشید. برخی از زنان در دوران حاملگی دچار لک قهوه‌ای رنگ در پیشانی، گونه یا سایر نقاط صورت خود می‌شوند که احتمالاً ناشی از هورمون‌های دوران حاملگی است. این لک را در پزشکی کلاهما می‌نامند و قبلاً تصور میشد که فقط مربوط به حاملگی است ولی اکنون معلوم شده است که حتی در صورت برخی مردان و یا در زنانی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند می‌تواند ایجاد شود بنابراین همیشه ناشی از حاملگی نیست.

در مواردی که لک در حاملگی پدید آمده باشد تقریباً همیشه پس از چند ماه بعد از زایمان خوبخود ناپدید میشود. برای درمان لکه‌های قهوه‌ای باید به پزشک مراجعه نمایید. پرهیز از آفتاب تاثیری در بهبودی این لک ندارد.

### **جلوگیری و درمان چروک صورت**

انجمن پوست شناسان آمریکا هر سال یک بار گردهمایی بزرگی تشکیل می‌دهد که در جلسات آن پزشکان متخصص پوست به تبادل نظر می‌پردازند و نظریات جدیدی را درباره جلوگیری و درمان چین و چروک صورت مطرح می‌سازند. چندی پیش یعنی در اواخر سال ۱۹۹۳، این گردهمایی در





سانفرانسیسکو برگزار گردید و ۶ هزار متخصص پوست از آمریکا، اروپا و سایر نقاط جهان در آن شرکت داشتند. در این نشست علمی، بطور کلی غیراز مسئله ارث ۵ عامل در ایجاد چروک پوست صورت موثر شناخته شد و در مورد جلوگیری از آن توصیه‌های زیر مطرح گردید:

### (۱) بالا رفتن سن


با گذشت زمان و افزایش سن، ضخامت پوست کمتر می‌شود و الیاف کشسان داخل پوست کاهش می‌یابند. در نتیجه پوست نازک‌تر و غیرقابل ارتجاع می‌شود. برای جلوگیری از این حالت داروی رتین - آ مؤثر است.


### (۲) آفتاب

نور خورشید و اشعه ماوراء بنفش آن عامل موثری در ازدیاد چین و چروک صورت است. بنابراین نباید در مواجهه با آفتاب افراط کرد و بویژه در سنین ۳۰ سال به بالا بهتر است با کرم‌های آنتی‌سولار، پرهیز از آفتاب، استفاده از عینک و کلاه نقاب‌دار از تماس پوست با آفتاب کاست. داروی رتین - آ در این مورد نیز مؤثر است.

### (۳) حالت چهره

کسانی که در موقع حرف زدن حالت چهره خود را خیلی دگرگون می‌کنند و به اصطلاح خیلی به خودشان فشار می‌آورند و یا عصبی هستند، به پوست صورت خود آسیب می‌زنند. چروک انداختن به پوست صورت موجب پیری زودرس آن






می شود. این نوع چروکها بیشتر از همه در اطراف چشم، دهان و پیشانی پیدا میشوند و می توان آنها را با تزریق ماده کلاژن در زیر پوست تاحدی برطرف نمود. روش دیگر درمان این چروکها جراحی پلاستیک است.

#### (۴) طرز خوابیدن

این موضوع که افراد در هنگام شب به چه حالت می خوابند در بروز چین و چروک صورت تاثیر دارد. وقتی انسان بخواب میرود، صورت وی بهمان حالت باقی می ماند. مثلاً اگر صورت خود را طوری روی بالش قرار دهیم که چروک زیادی در آن ایجاد شود پس از گذشت چند سال این چروکها تثبیت میگردد. برای پیشگیری از این نوع چین و چروک سعی کنید همیشه به پشت بخوابید. تزریق کلاژن در زیر پوست یا جراحی پلاستیک نیز برای درمان موثر است.

#### (۵) وزن زیاد

سنگینی بدن نیز در ایجاد و ازدیاد چین و چروک صورت موثر است. در دوران جوانی، پوست صورت نرم و ارتجاعی است ولی با افزایش سن، پوست نرمی خود را از دست میدهد و حالت افتادگی پیدا میکند. برای اینکه متوجه شوید پوست صورتتان تا چه حد حالت کشدار خود را از دست داده در مقابل آینه بایستید و چینها را نگاه کنید سپس دراز بکشید و دوباره به صورتتان نگاه کنید خواهید دید که تعداد چینها در حالت ایستاده بسیار بیشتر است چون پوست نمیتواند خود را نگه








دارد و وقتی شما می ایستید یا می نشینید پوست حالت افتادگی پیدا می کند و روی هم چین می خورد. تحقیقات نشان می دهد که هر چه فردی چاق تر باشد، بروز چین و چروک در صورت وی در سنین بالا بیشتر خواهد بود بویژه به این علت که در سنین بالا که فرد نسبتاً لاغر میشود چربی زیر پوست کاهش می یابد و پوست چروک می خورد. پس باید از چاقی جلوگیری کرد. بهترین کار برای درمان، رعایت رژیم غذایی مناسب و ورزش است. رژیم غذایی بدون ورزش ممکن است موجب چروک صورت شود بنابراین باید همیشه توام با ورزش باشد. رژیم های شدید و کوتاه مدت که ظرف مدت کمی مقدار زیادی از وزن را میکاهد اصلاً مناسب نیست و برای پوست مضر است بنابراین پس از رعایت یک رژیم مناسب و ورزش و رسیدن به وزن ایده آل، پرهیز غذایی را همچنان ادامه دهید و از ورزش غافل نشوید تا تناسب اندام شما حفظ گردد و مجدداً دچار افزایش وزن نشوید. (برای کسب اطلاع بیشتر به کتاب درمان سریع چاقی نوشته دکتر کوشیار کریمی طاری مراجعه نمایید).

علاوه بر مسائل فوق، آرث، بیماری های پوستی و بیماری های غدد داخلی نیز از عوامل بسیار مهم و شایع چروک صورت هستند. برخی افراد بطور آرثی دارای پوست ضعیفی هستند که پس از پا گذاشتن به سن، بشدت چروک می خورد. این افراد باید علاوه بر توصیه های مزبور و پرهیز از فشارهای عصبی و چاقی، به درمان های ویژه و تخصصی از جمله تزریق





کلاژن یا جراحی نیز متوسل شوند.

بیماریهای غدد داخلی از جمله کاهش هورمون‌های جنسی نیز از علل چروک صورت در مرد و زن هستند. هورمون‌های جنسی موجب شادابی و طراوت پوست میشوند امروزه در کشور آمریکا به تمام زنان یائسه قرص‌های هورمونی پره‌مارین داده میشود که از فشار خون، پوکی استخوان، گرگرفتگی، پیری پوست جلوگیری میکند. این قرص در کشور ما نیز وجود دارد و می‌توانید در سنین یائسگی با مراجعه به پزشک متخصص زنان تحت درمان با آن قرار بگیرید. (البته در صورتی که یائسه شده باشید و پزشک مصرف این دارو را در شما لازم بداند.)

استفاده از ماسک‌های زیبایی اثر بسزایی در جلوگیری یا درمان چین و چروک صورت و گردن دارد. بهترین ماسک‌های ضد چروک عبارتند از ماسک سفید تخم‌مرغ، ماسک سیب و عسل، و ماسک‌های ضد چروک موجود در داروخانه‌ها یا انستیتوهای زیبایی که حاوی هورمون‌های زنانه هستند.


افراط در مسائل جنسی یا افراط در مصرف مواد آرایشی گوناگون نیز از علل زودرس پیری پوست و چروک می‌باشد.

۱۰ توصیه مهم و مؤثر در پیشگیری از چین و

### چروک صورت

۱- شبها هیچ ماده آرایشی یا درمانی به صورت نمالید

مگر آنکه پزشک تجویز کرده باشد.



۲- صبح و عصر صورت خود را با آب سرد یا شیر تازه بشویید.

۳- هر روز صبح ناشتا نصف لیوان روغن زیتون مخلوط با مقداری آبلیمو بنوشید. این مخلوط باعث آرامش اعصاب و منظم کارکردن روده‌ها در طول روز و جلوگیری از یبوست می‌شود.

۴- هفته‌ای ۲ بار محلول زیر را بر روی پوست صورت بمالید:

گلاب	۱۰۰ گرم
روغن بادام تلخ	۲۵ گرم
سولفات آلومین	۲ گرم

۵- همیشه پس از اولین شستشوی صورت در هنگام صبح یا پس از خروج از حمام صورت خود را با کرم مرطوب کننده بپوشانید.

۶- هیچگاه برای خشک کردن صورت خود، حوله را با خشونت بر روی پوست نکشید بلکه فقط آنرا به نرمی به پوست صورت خود تماس دهید.

۷- از ماساژ صورت غافل نشوید. اصول این ماساژ در مبحث درمان آکنه توضیح داده شده است.

۸- ورزش کنید.

۹- از مصرف سیگار و الکل پرهیزید.

۱۰- از روشهای آسوده‌سازی که قبلاً گفته شد استفاده



کنید.


## از بین بردن موهای زائد صورت


در برخی از خانمها موهای صورت بیش از حد طبیعی هستند و از نظر زیبایی، مشکل آفرین می‌باشند. افزایش غیرطبیعی موی صورت می‌تواند به علل گوناگونی باشد ولی شایعترین علت آن مسایل ناشناخته و احتمالاً وراثتی است. از جمله علل دیگر می‌توان به بیماریهای غدد داخلی، کیست تخمدان و مصرف برخی داروها اشاره نمود. داروهایی که مصرف طولانی آنها می‌تواند موجب افزایش بیش از حد موی صورت گردد عبارتند از:

در زمان حاملگی، موهای ظریفی در لب بالا، چانه و گونه‌ها رشد می‌کنند که چند ماه پس از زایمان خودبخود از بین می‌روند. بنابراین وجود آنها در حین حاملگی نباید موجب نگرانی گردد. در هنگام یائسگی نیز در برخی خانمها، موهای صورت زیاد می‌شوند که برای درمان آنها باید با پزشک متخصص زنان مشورت نمود تا در صورت لزوم قرص‌های استروژنی تجویز نماید.

برای درمان موهای اضافی صورت روشهای مختلفی وجود دارد: بی‌رنگ‌کننده‌ها، کرم‌های موبر، سوزاندن، تراشیدن، بندانداختن، استفاده از موم، اشعه ایکس، استفاده از موجین.

(۱) **بی‌رنگ‌کننده‌ها:** بیرنگ کردن یا دکلره کردن،







ساده‌ترین روش درمان موهای اضافی است. برای این منظور می‌توان از کرمهای مخصوص که با پودرهای ویژه‌ای مخلوط می‌شود و یا از آب اکسیژنه استفاده کرد. پیش از استعمال این مواد، پوست را با آب و صابون بخوبی بشویید تا چربی آن پاک شود. بیرنگ کردن، بیشتر برای موهای ظریف، و کرکها مناسب است.

**(۲) موم، موچین، تراشیدن، بندانداختن:** تمام این روشها تقریباً مشابه هستند و هیچیک را توصیه نمی‌کنیم بویژه بندانداختن را که یک روش غیر بهداشتی و خشن است. امروزه دستگاههای تراشنده جدیدی به بازار عرضه شده که تقریباً تمام موها را از ریشه درمی‌آورد ولی هر بار که موها کنده شوند، ضخیمتر شده و رشد آنها تسریع می‌گردد. بنابراین اثر روشهای مزبور موقتی است و به تحمل درد و ناراحتی آن نمی‌ارزد.

**(۳) کرمهای موبر:** این کرم را معمولاً باید بمدت ۱۰ دقیقه بر روی موضع قرار داد و سپس مو را مالش داد و بعد از آن شستشو نمود. به این ترتیب موهای اضافی از بین می‌روند. اگر پوست شما حساس باشد و در اثر مصرف این کرمها دچار قرمزی و التهاب یا خارش شود از آنها استفاده نکنید.

**(۴) سوزاندن:** سوزاندن ریشه مو یا «الکترولیز» روشی است که در آن ریشه مو را بوسیله جریان ضعیف الکتریسیته می‌سوزانند. اگر تعداد موهای زائد صورت، اندک و پراکنده





باشد بهترین راه درمان آن، سوزاندن است. این عمل باید توسط فرد مجرب انجام گیرد تا ریشه مو کاملاً سوزانده شود و از رشد مجدد آن جلوگیری به عمل آید. ممکن است برای سوزاندن تمام این موهای زائد نیاز به چند جلسه مراجعه باشد. پس از هربار الکترولیز، محل آن را با پنبه الکلی تمیز کنید و پماد ویتامین «آ» بر روی آن بمالید. این عمل موجب تسکین و تسریع التیام زخم‌ها میشود.


**(۵) اشعه ایکس:** استفاده از اشعه ایکس برای از بین بردن موهای زائد تقریباً منسوخ شده است چرا که موجب آسیب پوستی می‌شود و روش مؤثر و بی‌خطری نیست.


**(۶) رفع علت:** اگر افزایش موی صورت بعلی باشد که قبلاً گفتیم باید علت آن برطرف شود. مثلاً اگر بعلت آسیب تخمدان یا بیماری غدد داخلی باشد با مراجعه به پزشک و درمان آن، موهای اضافی صورت نیز برطرف خواهند شد.

اگر رشد اضافی موی صورت بدنبال خوردن برخی داروها باشد باید مصرف آن دارو را با صلاحدید پزشک متوقف نمود.

## کک و مک و درمان آن

کک و مک یکی از ضایعات بسیار شایع پوست است که بیشتر در کسانی که پوست سفید دارند ایجاد میشود. این ضایعه می‌تواند در هر سنی، از کودکی تا پیری بروز نماید. پیش از شناخت این ضایعات باید با رنگدانه طبیعی پوست آشنا شد.







پوست طبیعی انسان برای محافظت در برابر نور خورشید، رنگدانه سیاهی بنام «ملانین» تولید می‌کند. این رنگدانه اشعه ماوراءبنفش نور خورشید را جذب می‌کند و مانع از ورود آن به لایه‌های پوست می‌شود. به ازاء هر ۱۰ سلول پوستی یک سلول ملانین‌ساز وجود دارد که رنگدانه را تولید می‌کند. کسانی که بطور مادرزادی دچار اختلال در ساخت ملانین هستند اصطلاحاً «زال» یا «آلبینو» نامیده می‌شوند و بیماری آنها را «زال» یا «آلبینیسم» مینامند. این بیماران دارای موهای کاملاً سفید و پوست سفید متمایل به قرمز هستند. سرخی پوست این افراد بعلت جریان خون پوست است. این بیماران در معرض ابتلا به سرطان پوست هستند چون پوست آنها بعلت فقدان رنگدانه ملانین، در برابر اشعه ماوراءبنفش خورشید محافظت نمی‌شود.

تفاوت سیاه‌پوستان، سبزه‌ها و سفیدپوستان بعلت مقدار ملانین پوست است. اگر ملانین به مقدار بسیار زیاد تولید شود، فرد دارای پوست سیاه خواهد بود، اگر مقدار تولید آن در حد متوسط باشد، فرد سبزه می‌شود و اگر در حد معمول باشد، فرد پوست سفیدی خواهد داشت. پیدایش خال‌ها نیز بعلت تجمع مقدار زیادی ملانین در یک نقطه از پوست است که یک لکه تیره را بوجود می‌آورد. هر انسان بطور متوسط ۲۰ خال دارد.

کک و مک نیز در اثر افزایش رنگدانه ملانین در برخی نقاط پوست صورت بوجود می‌آید. علت اصلی این ضایعه





احتمالاً اثر تحریکی نور آفتاب است. کک و مک در کسانی که پوست سفید و موی بور دارند شایعتر است. جالب اینجاست که کسانی که کک و مک دارند معمولاً یکی از والدین آنها سبزه و دیگری سفیدپوست است. ارث هم در پیدایش کک و مک دخالت دارد. نکته دیگر اینکه کسانی که کک و مک دارند نسبت به سایرین، کمتر دچار سرطانهای پوستی می‌شوند چون سلولهای ملانین‌ساز این افراد فعال‌تر است و محافظ اصلی پوست در برابر سرطان، رنگدانه ملانین است.

### آیا کک و مک درمان دارد؟

بطور خیلی صریح باید گفت که تنها درمان کک و مک، پرهیز از نور آفتاب است. برای این کار باید اصول زیر را در نظر داشت و رعایت نمود:


۱) استفاده از کلاه نقاب‌دار در روزهای آفتابی (در صورت امکان)

۲) تماس حداقل با نور آفتاب


۳) استفاده از کرمهای محافظ پوست در برابر آفتاب (کرمهای آنتی‌سولار) در روزهای آفتابی

۴) حتی‌المقدور بین ساعات ۱۱ تا ۱۵ در معرض آفتاب قرار نگیرید.

۵) کرم ضد آفتاب را حداقل ۱۰ دقیقه پیش از تماس با آفتاب بمالید و در صورت شدید بودن آفتاب هر نیم ساعت یکبار آن را تکرار کنید. کرمهای بی‌رنگ کننده (مثل کرمهای حاوی







هیدروکینون) تاثیر درمانی قابل توجهی بر کک و مک ندارند.  
کک و مک‌ها در زمستان می‌یابند و در تابستان تشدید می‌شوند.  
بعنوان کرم ضد آفتاب در روزهای که آفتاب، شدید است  
می‌توان از فرمول‌های زیر استفاده کرد:

۱- برای پوست‌های معمولی: سالیسیلات مانیتول ۳۰

گرم + کره کاکائو ۱۵ گرم

۲- برای پوست‌های خشک: آنتی‌پیرین ۶ گرم + عرق بهار

نارنج ۳۰ گرم + لانولین ۳۰ گرم + وازلین ۳۰ گرم

اگر امکان ساخت این کرم‌ها برای شما وجود ندارد نوع

ساخته شده آنها را از پزشک یا داروخانه تهیه نمایید.

در موارد یادشده می‌توان برای درمان کک و مک از روش

«کرایو» استفاده کرد که در آن بطور سرپایی توسط پزشک،

لکه‌ها با استفاده از دستگاه مخصوص گاز کربنیک منجمد بر

روی پوست فشرده می‌شود و لکه‌ها برطرف می‌گردد. اما باید

دانست که این روش، یا روش پیلینگ (پوسته‌برداری) هر دو

می‌تواند موجب عوارضی بصورت لکه‌های پوستی شود و از

سوی دیگر اثر آن موقتی است.

در طب سنتی برای درمان کک و مک از پوست چلتوک


برنج بصورت جوشانده یا پخته استفاده می‌کنند. گفته می‌شود

که روغن زنبق سفید (سوسن) نیز در رفع کک و مک نقش دارد.

برای تهیه روغن، زنبق را خرد کرده، در یک شیشه بریزید و به

آن مقداری روغن زیتون طبیعی اضافه کنید. روغن زیتون باید






تازه بوده و ترش نباشد. سپس درب شیشه را ببندید و بمدت ۱۰ روز آن را در برابر آفتاب قرار دهید. پس از گذشت این مدت، مخلوط را بردارید و صاف کنید و روغن حاصله را روزی یکبار بر روی صورت بمالید.

صدف ماهی مرکب نیز برای درمان کک و مک بکار می‌رود. این صدف که کف دریا نیز نامیده میشود، در سواحل دریا یافت می‌شود و محتوی مواد و املاح گوناگونی است. ابتدا چند صدف تمیز را انتخاب کنید و آنها را کاملاً بشویید و خرد کنید. سپس مقداری سرکه یا آبلیمو به آن بیفزایید تا حل شود و کف کند. سپس محلول حاصله را روزی ۱ بار بمدت ۶ هفته بر روی پوست صورت بمالید. توجه داشته باشید که اگر پوست شما خشک است بهتر است از این محلول استفاده نکنید. نوشیدن آب یک لیموترش در روز اثر مفیدی در رفع لکهای صورت دارد.

نکته مهم دیگری که ذکر آن را لازم می‌دانم، این است که کرم ضدآفتاب را با کرم ضدآفتاب سوختگی اشتباه نکنید، کرمهای ضدآفتاب سوختگی ممکن است حتی اثر آفتاب را در ایجاد لکه‌ها تشدید نماید. اثر کرمهای ضدآفتاب سوختگی در جلوگیری از خارش، قرمزی، التهاب و سوزش پوست است.

### مراقبت از پلک‌ها و مژه‌ها

هنگام عصر، پس از تمیز کردن صورت خود، پلکها را بوسیله یک پنبه آغشته به محلول زیر شستشو دهید تا طراوت





خود را بازیابند:

۱۰ گرم	آب لیموی تازه
۰/۵ گرم	اسیدبنزوئیک
۵ گرم	گنه گنه
۵۰ گرم	آب اسطوخودوس
۱۰۰ گرم	آب هاماملین

اگر دچار سوزش یا قرمزی چشم هستید پیش از هرگونه پیش‌داوری و قضاوت خودسرانه یا مصرف قطره‌ها یا داروهای گوناگون، به پزشک مراجعه کنید و دستورات وی را بکار بندید. مصرف بی‌رویه قطره‌های چشمی موجب عوارضی چون آب مروارید، تاری قرنیه و کاهش بینایی می‌شود.


در مصرف ریمل‌ها و سرمه‌ها احتیاط کنید. برخی از این ترکیبات دارای املاح فلزاتی چون نقره و کبالت هستند و ممکن است موجب حساسیت‌های چشمی بصورت تورم پلک قرمزی چشم شود که در این صورت باید از مصرف آن خودداری نمود یا نوع ریمل را تغییر داد. از مصرف مواد آرایشی که ساخت کارخانه‌های غیرمعتبر هستند جداً بپرهیزید. در مصرف این مواد همیشه محتاط و صرفه‌جو (!) باشید و حتی المقدور فقط در موارد ضروری از آنها استفاده نمایید!

یک محلول مناسب برای شفاف و تمیز کردن مژه‌ها

وابروها:

اسانس مایع یاسمن ۰/۵ گرم





کلسترول ۱/۰ گرم

روغن پارافین ۱۰ گرم


برای پاکیزگی و طراوت مژه‌ها و ابروها کافی است ۱ تا ۲ قطره از محلول فوق را با انگشت سبابه روی مژه‌ها و ابروها بمالید. بدیهی است که پیش از این کار باید دستان خود را با آب و صابون کاملاً شسته باشید.

### حساسیت‌های پوستی

حساسیت‌های پوستی طیف وسیعی از اختلالات را در علم پزشکی به خود اختصاص می‌دهند ولی آنچه که از همه شایعتر و صحبت در مورد آن برای عموم، مهم‌تر است، اگزما می‌باشد.

پوست، آئینه بدن است و هرگونه ضایعه داخلی و خارجی موجب تغییراتی در پوست میشود. تغییرات درجه حرارت، تغییر رطوبت هوا، بیماریهای داخلی از قبیل مرض قند، غده‌های بدخیم، افزایش کلسترول خون، اختلالات گوارشی، اختلالات غدد داخلی، بیماریهای کبدی، بیماریهای کلیوی، بیماریهای روانی، مشکلات روحی و بیماریهای قلبی-عروقی و بسیاری از اختلالات دیگر موجب تغییرات پوست بدن میشود.

اگزما، شایعترین بیماری پوستی است و انواع مختلفی دارد که بحث پزشکی تخصصی را طلب مینماید. ما در این کتاب در مورد دو نوع اگزما شایع یعنی اگزمای حساسیتی و حساسیت تماسی صحبت می‌کنیم.




## ۱- آگزمای حساسیتی

آگزمای حساسیتی عبارت است از یک بیماری مزمن در پوست برخی افراد که بصورت خشکی، ضخیم شدگی، ترک خوردگی، خراش شدید پوست تظاهر می‌کند و بعلت وجود زمینه حساسیت سرشتی در این افراد است.

در حدود ۷۰ درصد این بیماران در فامیل خود، دارای مواردی از آسم، یا حساسیتهای بینی هستند و بطور کلی حساسیتهای دیگر در این افراد بسیار شایع است.

این خارش و ضایعه پوستی موضعی در اثر مواد حساسیت‌زای موجود در هوای تنفسی یا غذا بوجود می‌آید. اولین بار دانشمندان پوست‌شناس فرانسوی در حدود ۲۰۰ سال پیش، این بیماری را شناسایی کردند. شیوع این بیماری در جامعه نسبتاً قابل توجه است و در حدود ۱ تا ۳ درصد افراد جامعه به آگزمای حساسیتی مبتلا هستند یعنی تقریباً از هر ۴۰ نفر، یک نفر مبتلا به آگزمای حساسیتی است. البته شیوع این بیماری در جوامع مختلف، متفاوت است. براساس آمار سازمانهای بهداشت آمریکا، از هر ۱۰۰۰ نفر در این کشور، ۹ نفر دچار آگزمای حساسیتی هستند. شیوع این بیماری در زن و مرد یکسان است ولی بیماری در کسانی که در وضعیت اقتصادی، اجتماعی یا روانی پایین‌تری هستند بیشتر است.

بیمارانی که حداقل به یکی از سه بیماری آگزما، حساسیت بینی یا آسم مبتلا هستند، ۵۰ درصد اعضاء خانواده آنها نیز به



یکی از این سه بیماری مبتلا هستند. بنابراین نقش ارث در این بیماری قابل توجه است.

این بیماری بطور کلی در اطفال شایعتر از بزرگسالان است و در پسر بچه‌ها نسبتاً شایعتر است.


علائم بیماری در سه گروه سنی شیرخواران (نوزادی تا ۲ سالگی)، طفولیت (۲ سالگی تا ۱۰ سالگی) و بالغین (۱۰ سالگی به بالا) متفاوت است بنابراین علائم بیماری را در هر یک از این سه گروه بطور جداگانه شرح می‌دهیم.


### اگزمای حساسیتی شیرخواران

در سن زیر ۲ سالگی، اگزمای حساسیتی می‌تواند ایجاد شود. در این سن معمولاً ضایعه بصورت ضایعات قرمز و خارش‌دار و ترشح‌دار در گونه، پیشانی، جلوی ساق پا و پشت بازو تظاهر می‌کند. طفل معمولاً در ۶ ماه اول عمر دچار این ضایعه می‌شود و در اثر خارش آن ممکن است مرتب گریه کند و بی‌قرار باشد. پلک‌ها و دور دهان بچه سالم می‌ماند. پوست سر معمولاً دچار پوسته‌ریزی زیاد است و این پوسته‌ها بوضوح در سربچه و لابلای موهای وی دیده می‌شود. این اطفال غالباً بتدریج بهبود می‌یابند و وقتی به ۳ یا ۴ سالگی برسند کاملاً خوب میشوند.

### اگزمای حساسیتی اطفال

در اطفال ۲ تا ۱۰ ساله، معمولاً اگر اگزمای حساسیتی بروز کند در سنین ۲ تا ۴ سالگی پیدا میشود. این اگزما ممکن






است دنبالهٔ اگزمای دوران شیرخوارگی باشد یا سلولها پس از بهبود آن بروز کند و یا اصلاً بطور اولیه و بدون سابقهٔ قبلی پیدا شود. در این نوع ضایعات بصورت نواحی قرمز و خارش دار و ضخیم بر روی قسمت جلویی دستها و سطح پشتی پاها ایجاد می شود. صورت نیز ممکن است مبتلا شود. بتدریج ضایعه ضخیم و پررنگ می شود. در مراحل اولیه، ضایعه ترشح دارد. در اثر خارش شدید، گاهی اوقات بیمار پوست خود را می خراشند و ناحیهٔ مبتلا دچار ترک خوردگی و خونریزی های موضعی میشود. از نواحی شایع اگزما، انگشتان دست، سطح جلویی آرنج و قوزک پا است. انگشت شست پای این بچه ها نیز در موارد زیادی مبتلا می شود و دچار ضایعات قرمز پوسته ریز می گردد.

این نوع اگزما، ممکن است تا قبل از ۱۰ سالگی برطرف شود و یا اینکه همچنان ادامه یابد و تا سن بلوغ وجود داشته باشد.

### اگزمای حساسیتی بالغین

در این حالت، بیمار دچار ضایعات شدید خارش دار و ضخیم شونده می شود که غالباً در پیشانی، گردن، میچ دست، انگشتان، پاها، یا ناحیهٔ تناسلی بروز میکند. روی سطح ضایعه جوش های برجستهٔ کوچک وجود دارد. این ضایعات معمولاً ترشح دارند ولی پس از مدتی که مزمن می شوند ضخیم و خشک می شوند. خارش شدید و طاقت فرسا مهمترین علامت







اگزما است. این خارش در شیرخواران موجب بی‌قراری و تحریک پذیری می‌شود و در بالغین موجب عصبی شدن و حتی افسردگی می‌گردد. خارش شدید و مزمن در صورت عدم درمان موجب مشکلات روانی می‌گردد. بعنوان مثال می‌توان از یک نمونه تاریخی نام برد. سربازان ناپلئون در جنگ با روسیه بعلت ابتلا به بیماری گال، در اثر خارش شدید و طاقت‌فرسای این بیماری و هوای سرد، دست به خودکشی می‌زدند. گال یک بیماری انگلی است که در کشور ما نیز بسیار شیوع دارد. البته این بیماری با اگزما ارتباطی ندارد و فقط برای جلب‌نظر خوانندگان به مسئله خارش پوستی ذکر گردید.

خارش اگزما در اثر برخی عوامل تشدید میشود، از جمله این عوامل می‌توان به لباسهای زبر (پشمی یا ابریشمی)، فشارهای روانی، خوردن برخی غذاها، و هوای سرد اشاره نمود. از جمله غذاهایی که بطور شایع در ایران موجب اگزما یا تشدید آن می‌شود تخم‌مرغ و شیر است که بهتر است این بیماران از آن پرهیز نمایند.

یکی از مشخصات جالب بیماران اگزمایی که در بسیاری از آنان دیده می‌شود، وجود یک چین کوچک در پلک تحتانی بموازات لبه پلک است. البته شایان ذکر است که این چین در برخی افراد طبیعی نیز وجود دارد. نکته دیگر این است که در اکثر این افراد تعداد خطوط و چین‌های کف دست و انگشتان بیشتر از افراد دیگر است و در زیر چشم این افراد معمولاً یک حلقه متمایل








به آبی رنگ دیده میشود که به آن «هاله آلرژی» می‌گویند چون در اگزما، حساسیتهای بینی و آسم بوضوح دیده میشود. از سوی دیگر در بسیاری از مبتلایان به اگزما، «پوست نگاری» نیز دیده میشود. پوست نگاری یک نوع کهیر است که در اثر فشار دادن پوست بوجود می‌آید. بسیاری از افراد طبیعی نیز به آن مبتلایند. برای امتحان کافی است با خودکار یا مداد، اسم خود را روی پوست ساعد خود بنویسید البته باید کمی نوک قلم را فشار دهید ولی نه آنقدر که پوست خراشیده شود. ظرف چند ثانیه بعد (معمولاً ۱۵ ثانیه) اثر آن بصورت خطوط برجسته قرمز رنگ در می‌آید. اگر چنین علامتی در شما وجود داشته باشد یعنی دارای خاصیت پوست‌نگاری هستید که البته حائز اهمیتی نیست و فقط یک علامت تلقی میشود. در حدود ۴٪ افراد جامعه دارای چنین خاصیتی هستند.

یکی از مشکلات شایع بیماران اگزمایی، خشکی پوست است. این خشکی بویژه در دست و پا، مشخص است و در طول زمستان بدتر می‌شود. خشکی پوست این بیماران در اثر شستشوی مکرر یا مصرف مواد پاک‌کننده مثل پودرهای لباسشویی یا مایع ظرفشویی تشدید می‌شود و پوست منظره خشک و ترک خورده‌ای پیدا می‌کند.

بطور کلی خارش، سوزش و ناراحتی پوستی در اگزما در تابستان تخفیف می‌یابد ولی در زمستان بدتر میشود و به همین علت این بیماران همیشه در فصول سرد سال دچار مشکل




هستند.

یکی از مسائل جالبی که بتازگی به آن توجه زیادی معطوف گردیده، «شخصیت حساسیتی» است. منظور از این عبارت آن است که بیماران مبتلا به حساسیت بینی، آگزمای حساسیتی یا آسم‌های حساسیتی معمولاً دارای شخصیت روانی خاصی هستند. مطالعات و بررسی‌های پزشکی نشان می‌دهد که اکثر این افراد، بیش از حد معمول، سرکش، پرکار، پرتحرک، مهاجم، و تا حدودی پرخاشگر هستند. ولی از سوی دیگر روان‌درمانی و اقدامات روان‌پزشکی تاثیر محسوسی در بهبود آگزما ندارد.

### آیا آگزما بهبود می‌یابد؟

پاسخ این سؤال مثبت است. آگزما در بسیاری از موارد بهبود می‌یابد. آگزمای حساسیتی اطفال در ۶۰ درصد موارد تا ۶ سالگی برطرف می‌شود ولی مطالعات نشان می‌دهد که این اطفال در سالهای آینده عمر خود، در ۴۰٪ موارد دچار آسم می‌شود و در ۵۰٪ موارد به حساسیت بینی مبتلا می‌شوند. از سوی دیگر ۵٪ افرادی که به آگزمای حساسیتی مبتلا هستند، همزمان دچار آسم یا آلرژی بینی نیز می‌باشند.

هرچه شدت آگزما بیشتر باشد احتمال بهبود آن در آینده کمتر است و کسانی که دچار آگزمای حساسیتی شدید هستند احتمال بهبود آنها ظرف ۲۰ سال آینده فقط ۳۰٪ است. نکته دیگر این که درمانهای پزشکی فقط خارش و ناراحتی بیمار را




برطرف می‌کند ولی دوره بیماری را کوتاه نمی‌کند.


## درمان اگزمای حساسیتی

همانطور که پیشتر گفتیم بیماری اگزما بطور کلی دو مرحله دارد: در مراحل اولیه که چند هفته طول می‌کشد، ضایعه ترشح دارد و مرطوب است و در مراحل بعد که ضایعه مزمن می‌شود، خشک و ترک خورده است و ترشح ندارد.

در مرحله‌ای که ضایعه ترشح دارد برای کاهش التهاب و خارش آن معمولاً از محلول بارو (BUROW) یا محلول ریوانول برای شستشو (روزی ۲ بار) همراه با کرم فلو سینولول یا کرم تریامسینولون یا کرم هیدروکورتیزون (روزی ۲ تا ۴ بار) استفاده می‌شود. توصیه می‌شود که این بیماران برای شستشوی دست و بدن خود از صابون بچه استفاده کنند که کمتر پوست را تحریک و خشک می‌کند. اگر خارش زیاد باشد بهتر است شبی یک قرص هیدروکسی‌زین (آتاراکس) نیز مصرف شود در اطفال از شربت هیدروکسی‌زین یا دیفن هیدرامین استفاده می‌شود. در شروع درمان معمولاً یک دوره‌ای درمان با کپسول اریترومايسين یا سفالکسین نیز لازم است تا عفونت زمینه‌ای پوست برطرف شود چون ضایعات اگزمایی محیط خوبی برای رشد میکروب هستند و تا عفونت برطرف نشود داروهای دیگر اثر نمی‌کنند و خارش و التهاب برطرف نمی‌شود.

بهتر است از مصرف کرم‌ها و پمادهای آنتی‌بیوتیک مثل






کرم جنتامایسین یا تریامسینولون ان-ان-جی پرهیز شود چون موجب مقاوم شدن میکروبها و تحریک بیشتر پوست می شود.

یک نکته مهم در مصرف کرمها و پمادها این است که در ضایعات ترشح دار و در نواحی چین دار بدن (کشاله ران و زیر بغل) باید از کرم استفاده شود و نباید از پماد استفاده کرد چون ضایعه تشدید می شود. برعکس، در ضایعات خشک و در نواحی غیر از نقاط چین دار پوست باید از پماد استفاده کرد. مدت زمان مصرف این کرمها یا پمادها معمولاً ۲ تا ۴ هفته و یا بیشتر است. نوع دارو و مدت درمان را پزشک تعیین میکند و نباید خودسرانه آن را تغییر داد.

پماد زینک اکسید نیز داروی التیام بخش موثری در خارش و التهاب اگزما است و برخی پزشکان آن را تجویز مینمایند. در مواردی که خارش علیرغم تمام اقدامات همچنان بطور سرکش وجود دارد معمولاً یک داروی آرام بخش مثل کلردیازپوکساید یا دیازپام یا تری فلوپرازین نیز تجویز میشود.

در مورد رژیم غذایی آنچه اهمیت دارد حذف شیرگاو از رژیم شیرخواران است. در شیرخواران، مبتلا به اگزمای حساسیتی باید از مصرف شیر گاو و تخم مرغ بویژه سفیده تخم مرغ اجتناب نمود چون معمولاً موجب تشدید اگزما میشود. البته در بزرگسالان رژیم غذایی نقش محسوسی در اگزمای حساسیتی ندارد ولی اگر با خوردن یک نوع ماده غذایی این






ضایعات پوستی بدتر شود باید از خوردن آن غذا اجتناب شود.  
بعنوان نمونه از میان غذاهایی که میتوانند حساسیت  
ایجاد کنند می‌توان به زعفران، گوجه‌فرنگی، خربزه، توت‌فرنگی،  
بادمجان، گردو، برنج، مرکبات و آرد گندم اشاره کرد.

بیمارانی که دست آنها دچار اگزما است باید از تماس  
دست خود با پودرهای رختشویی و مایعات ظرفشویی  
حتی‌المقدور خودداری کنند، بهداشت را کاملاً رعایت نمایند و از  
تماس با مواد محرک مثل نفت، بنزین و رنگ پرهیزند. این افراد  
در موقع شستشوی لباس یا ظرف باید دستکش بپوشند. بهترین  
حالت برای پوشیدن دستکش آن است که ابتدا یک دستکش نخی  
پوشیده شود و سپس دستکش ظرفشویی (پلاستیکی) بر روی  
آن پوشیده شود. اکنون جا دارد در مورد اثرات و عوارض  
داروهایی که از آنها اسم بردیم توضیح دهیم چرا که مصرف  
کنندگان باید با خصوصیات این داروها آشنا باشند تا از  
مصرف بی‌رویه یا نادرست یا ناقص آنها پرهیزند.

فلوسینولون بصورت کرم و پماد درایران وجود دارد.  
مقدار مصرف آن در بالغین روزی ۲ تا ۴ بار و در اطفال روزی ۱  
بار است. این دارو اثر ضد التهاب و ضدخارش دارد و حساسیت  
پوستی را از بین میبرد. در اطفال بهتر است بجای فلوسینولون  
پماد یا کرم هیدروکورتیزون مورد مصرف قرار گیرد. مصرف  
فلوسینولون باید فقط با دستور پزشک باشد. مصرف بی‌رویه و  
دراز مدت این داروها جایز نیست چون موجب نازکی و






شکنندگی پوست میشود. مصرف مکرر این دارو بر روی پوست ممنوع است چون موجب پیدایش آکنه و سرخی پوست و افزایش موهای صورت میشود. فقط در صورتی محل ضایعه را پانسمان کنید که پزشک دستور داده باشد. از تماس دارو با چشم خودداری کنید. مصرف این داروها در حاملگی و شیردهی ممنوع نیست ولی باید با تجویز پزشک باشد.


تریامسینولون و هیدروکورتیزون نیز بصورت کرم و پماد موجودند و اثرات و عوارض و نکات قابل توجه آنها درست مشابه فلو سینولون است.

پماد زینک اکسید (Zinc Oxide) یک داروی قابض (خشک کننده)، محافظ، التیام بخش و ضد عفونی کننده پوست است. این دارو علاوه بر اگزما در درمان خشکی پوست، سوختگی های خفیف، آکنه، خراشیدگی، شوره، کچلی، پسوریازیس، گزش حشرات، زخمها و اریسی، سوختگی پوست کشاله ران اطفال در اثر ادرار و محافظت پوست در برابر نور خورشید نیز مورد استفاده قرار می گیرد. برای مصرف پماد زینک اکسید باید روزی چند بار آن را بر روی ضایعه مالید. این دارو باید در جای خنک نگهداری شود و با چشم تماس نیابد.

### **عوارض اگزمای حساسیتی**

شایعترین عارضه اگزما، عفونت است. این عفونت، در اثر خارشهای زیاد و ضایعه پوست بوجود می آید. میکروبها در سطح ضایعه رشد می کنند و موجب تشدید التهاب، ترشح و







خارش اگزما و مقاوم شدن آن به داروها میشوند. البته پزشک این عفونت را تشخیص داده و با آنتی بیوتیکهای مناسب و محلولهای شستشو، آن را ریشه کن می کند ولی باید بهداشت را رعایت کرد چون عفونت می تواند از محل ضایعه به نقاط بالاتر گسترش یابد و یا حتی عفونتهای عمومی شدیدی را ایجاد کند. عفونتهای ویروسی و قارچی نیز شایع هستند.

مطالعات جدید نشان میدهد که بیماران اگزمایی بیشتر از افراد دیگر به ضایعات ویروسی پوست از قبیل زگیل و مولوسکوم مبتلا میشوند. برای اطلاع خوانندگان عزیز باید گفته شود که مولوسکوم یک بیماری ویروسی پوستی بویژه در اطفال است که سرایت ناچیزی دارد و بصورت برجستگیهای کوچک بر روی پوست ظاهر میشود که اگر به دقت به آنها نگاه کنید نوک آنها فرورفتگی دارد شبیه ناف. مولوسکوم بیماری خوش خیمی است و بدون درمان ظرف چند هفته خودبخود بهبود می یابد.

## ۲- حساسیت تماسی

این بیماری را در پزشکی بنام اگزمای تماسی یا درماتیت تماسی یا اگزمای کنتاکت نیز می نامند. حساسیت تماسی عبارت است از هرگونه ضایعه پوستی که در اثر تماس یک ماده با پوست بدن ایجاد شود. البته در اینجا، باید از سوختگیهای پوستی ناشی از تماس اجسام داغ با پوست صرفنظر کرد. بروز ضایعه پوستی در اثر تماس با برخی مواد می تواند







بعلت حساسیت به آن ماده و یا تحریک مستقیم و آزار پوست در اثر آن ماده باشد. بنابراین برخی مواد نه بعلت آلرژی بلکه بعلت تحریک مستقیم پوست موجب ضایعه می‌شوند مثلاً تماس با مواد شیمیایی از قبیل پودر لباسشویی، مایع ظرفشویی، سیمان، آهک، بنزین، نفت، رنگ، اسید باطری، موجب ضایعه مستقیم پوستی می‌شود که بعلت حساسیت نیست و خارج از بحث است. برای جلوگیری از این ضایعات، بهترین کار، پرهیز از تماس با آنها است بنابراین باید در صورت کار، با این مواد دستکش بدست داشت.

هدف ما بحث در مورد حساسیت تماسی است یعنی ضایعات پوستی که در اثر تماس با مواد حساسیت‌زا ایجاد می‌شود. این ماده حساسیت‌زا می‌تواند هر ماده‌ای باشد، در حقیقت این برخی از افراد هستند که بطور سرشتی به ماده خاصی حساسیت دارند. شایعترین مواد حساسیت‌زا عبارتند از نیکل، داروی نئومایسین، بدلیجات، گیاهانی مثل پیچک و بلوط، کبالت، دی‌کرومات پتاسیم، قطران چوب، فرمالدئید، حساسیت تماسی بیشتر در زنان خانه‌دار دیده میشود. حساسیت به نیکل بسیار شایع است و در حدود ۶ درصد افراد به نیکل حساسیت دارند. حساسیت به داروی نئومایسین نیز نسبتاً قابل توجه است و ۱٪ افراد جامعه به این دارو حساسیت دارند.

برای آنکه یک نفر به یک ماده حساسیت داشته باشد باید یک زمینه در وی وجود داشته باشد. این زمینه حساسیتی








سرشتی وارثی است و در این افراد معمولاً سابقه فامیلی حساسیت دیده می‌شود. والدینی که به برخی مواد حساسیت دارند، ممکن است دارای فرزندانی شوند که آنها نیز به آن مواد یا مواد دیگر حساسیت نشان می‌دهند.


علائم حساسیت تماسی معمولاً بصورت سرخی، تورم و جوشهای ریزپوستی است. بتدریج ممکن است سطح ضایعه، ترشح پیدا کند و مرطوب شود. اگر حساسیت شدید باشد سطح پوست پوسته پوسته و زخمی می‌شود. خارش نیز بسیار شایع است. در اولین باری که فرد نسبت به ماده حساسیت پیدا می‌کند معمولاً ۷ تا ۱۰ روز پس از تماس با آن علائم ظاهر می‌شود ولی در دفعات بعد ظرف چند ساعت تا ۲۰ روز علائم پدیدار می‌گردد. شایعترین محل‌های بروز حساسیت تماسی عبارتند از پشت دست، لاله گوش، شکم، ناحیه آرنج و صورت ولی کف دست و پا و پشت گردن معمولاً حساسیت ندارند.

در اینجا به بررسی شایعترین مواد حساسیت‌زا می‌پردازیم:

### **حساسیت به نیکل**

در حدود ۹٪ زنان و ۱٪ مردان به این فلز حساسیت دارند نیکل در بدلیجات وجود دارد و علت اصلی حساسیت به بدل است. نیکل در قلاب فلزی کرس، دکمه فلز و ساعت و بند آن نیز بکار میرود و افراد حساس به این مواد نیز واکنش نشان می‌دهند. در بررسی که در ایران انجام شد معلوم گردید که در حدود ۴





درصد مردان و ۱۱ درصد زنان به این ماده حساسیت دارند بنابراین شیوع حساسیت در کشور ما زیاد است.

کسانی که به نیکل حساسیت دارند در صورت استفاده از گوشواره، گردنبند یا هر زیورآلات بدلی دیگر، دکمه‌های فلزی، ساعت فلزی، بند ساعت، و یا در محل قلاب کراست دچار ضایعه پوستی میشوند. این ضایعه ظرف چند ساعت پدید می‌آید.

### حساسیت به کروم


در حدود ۸٪ مردان و ۲٪ زنان ایرانی به دی کرومات پتاسیم حساس هستند. کرومات‌ها عمدتاً در صنعت بکار می‌روند و بیشتر در صنایع سیمان‌سازی، صنایع چرم‌سازی و دباغی، رنگ‌سازی، نقاشی و الکترونیک کاربرد دارند. افراد حساس به کروم در اثر تماس با این مواد دچار علائم پوستی میشوند.


### حساسیت به کبالت

حساسیت به کبالت معمولاً همراه با حساسیت به نیکل است. حساسیت به کبالت در ۶٪ مردان و ۵٪ زنان دیده میشود و شیوع آن کمتر از حساسیت به نیکل است.

### حساسیت به لاستیک

حساسیت به لاستیک و مشتقات آن شیوع قابل توجهی دارد. این مشتقات عمدتاً بعنوان مواد شتاب‌دهنده، ضدزنگ، نگهدارنده ولکانیزان در صنعت بکار می‌روند و افرادی که در این صنایع کار میکنند یا به نحوی با این مواد سروکار دارند ممکن






است علایم حساسیت پوستی را بویژه در دست خود نشان دهند. شایان ذکر است که صمغ لاستیک طبیعی که از درخت لاستیک گرفته می‌شود، حساسیت‌زا نیست.


افرادی که به لاستیک حساسیت دارند بجای دستکشهای لاستیکی باید از دستکشهای پلاستیک استفاده کنند.

### مواد آرایشی و عطرها

حساسیت به لوازم آرایش و عطرها نسبتاً شایع است و اگر این مواد از نوع غیراستاندارد باشند احتمال بروز حساسیت بیشتر است. این حساسیت، مخصوص زنان نیست و در مردان نیز ممکن است بدنبال مصرف مواد خوشبو کننده، مواد افزودنی به مو، رنگ‌مو، محلولهای پس از تراشیدن صورت (after-shave) و عطرها بروز نماید. کرم و محلولهای نرم کننده و مرطوب کننده نیز می‌تواند موجب حساسیت شود.

برخی زنان ناگهان یک روز متوجه قرمزی و تورم پلک و قرمزی چشم خود میشوند که ممکن است با خارش و اشکریزش نیز همراه باشد و پزشک پس از بررسی کافی متوجه می‌شود که علت این ضایعه حساسیت به یک ماده آرایش مثل ریمل است که در اطراف چشم بکار رفته‌است. کارخانه‌های مختلف سازنده مواد آرایشی ترکیبات مختلفی را در ساخت این مواد بکار می‌برند، بنابراین ممکن است شما تابحال مثلاً به ریمل حساسیت نداشته باشید ولی اکنون پس از مصرف یک ریمل دچار علائم حساسیتی شوید که بعلمت تفاوت در ترکیب آن است.






از سوی دیگر حساسیت ممکن است بطور ناگهانی در یک سن خاص پدیدار شود. بنابراین در صورت بروز حساسیت به یک ماده از مصرف آن خودداری کرد.

حساسیت به عطرها می‌تواند موجب بروز سرخی و جوش‌های ریزی در مسیر پاشیدن عطر به پوست شود و حتی با سوزش، خارش و پوسته‌ریزی و زخم همراه باشد. مصرف برخی پودرها موجب قرمزی و خارش میشود که بعلت حساسیت است و باید مصرف پودر را قطع نموده و بجای آن از پودری که بدون عطر باشد و رنگهای آن حساسیت‌زا نباشد استفاده کرد.

روژها بر دو نوعند: چرب و نیمه چرب. نوع نیمه چرب راحت‌تر پخش میشود، دیرتر خشک میشود، دیرتر پاک میشود ولی حساسیت به آن شایعتر از نوع چرب است و در صورت حساسیت موجب تورم لب میشود که در این صورت باید مصرف آن قطع گردد.

### حساسیت به رنگها

رنگ مو و رنگهای مصنوعی لباسها از عوامل حساسیت‌زا به حساب می‌آیند. رنگ مو در صورتی که فرد به آن حساس باشد موجب ضایعات منتشر در پوست سر و صورت میشود. رنگ لباس نیز در صورت حساسیت موجب سرخی، خارش، جوش و ضایعات دیگر پوست بدن میشود.



## حساسیت به فرمالدئید

این ماده بطور شایع در آزمایشگاهها و توسط پرسنل و زیست شناسها مورد استفاده قرار میگیرد که اگر فرد به آن حساس باشد دچار ضایعه پوستی خواهد شد.

## حساسیت به پودر دستکش


دستکش‌های استریک که در پزشکی برای پانسمان، جراحی‌های سرپائی یا اعمال جراحی دیگر و سایر اقدامات از آنها استفاده میشود دارای پودری هستند که مانع از چسبیدن دستکش به انگشتان می‌شود. بندرت ممکن است پزشک به این پودر حساس باشد که در این صورت دچار ضایعات پوستی در دستان خود میشود و نباید از دستکش پودردار استفاده کند. برای جلوگیری از ضایعه می‌توان پودر را پوشید.

## حساسیت به چسبها

برخی از چسبهای مصنوعی نیز که در مشاغل و منازل بطور متداول مورد استفاده قرار می‌گیرند ممکن است حساسیت‌زا باشند. در این صورت فردی که با چسب کار میکند چند ساعت بعد دچار ضایعاتی در پوست انگشتان دست خود می‌شود.

## حساسیت به داروها

بسیاری از آن‌تی‌بیوتیکها بویژه نئومايسين و جنتامایسین، و برخی مواد دیگر از جمله مرکورکروم و داروهای ضد عفونی‌کننده موضعی می‌تواند موجب حساسیت




شود. بسیاری از پمادها و کرمهای پوستی دارای نئومایسین هستند، بعنوان مثال می توان از کرم تریامسینولون-ان-جی و کرم و قطره بتامتازون-ان نام برد. پزشکان آگاه امروز حتی المقدور از مصرف پمادهای آنتی بیوتیک بویژه نئومایسین خودداری میکنند چون معلوم شده است مصرف موضعی آنتی بیوتیک نه تنها تأثیر چندانی در درمان عفونت ندارد بلکه می تواند موجب مقاوم شدن عفونت گردد و از سوی دیگر مصرف موضعی نئومایسین در بسیاری از افراد موجب حساسیت پوستی و تشدید علائم موضعی پوست میشود.

قطره جنتامایسین نیز می تواند موجب حساسیت و قرمزی چشم شود، بنابراین مصرف آن باید فقط با تجویز پزشک و حتی المقدور کوتاه باشد.

بسیاری از پمادها، محلولهای شستشو و کرمها نیز می تواند موجب حساسیت شود که در این صورت باید به پزشک اطلاع داده شود تا نوع دارو را به صلاحدید خود تغییر دهد.

مثال دیگر حساسیت دارویی، کرم نونوکسینول است که برای جلوگیری از حاملگی استفاده میشود و می تواند موجب حساسیت ناحیه تناسلی و خارش و سوزش شود. مواد دیگر عبارتند از اتیلن دی آمید، مرتیولات، لانولین، کلرپرومازین و استرپتومایسین. مواد دارویی به اسامی هگزاکلروفن، فرمالین و تری کلروکربانیلید، در برخی صابونها، شامپوها و مواد آرایشی وجود دارد که می تواند موجب حساسیت تماسی شود.



## حساسیت به گیاهان

این مورد نیز بسیار شایع است. در آمریکا شایعترین حساسیت پوستی، حساسیت به پیچک و بلوط است افرادی که به این گیاهان دست زده‌اند دچار ضایعات قرمز و برجسته خارش دار یا سوزشدار بر روی قسمتی از بدن خود (معمولاً پشت دست یا ساعد) می‌شوند.

از جمله حساسیتهای گیاهی دیگر می‌توان به حساسیت به علف پرزدار، بابونه و گل ختمی اشاره کرد. حساسیت به علف پرزدار و بابونه می‌تواند بدون تماس هم ایجاد شود چون گرده گیاهان از راه هوا منتقل می‌شود و با پوست بدن فرد حساس تماس می‌یابد و موجب حساسیت پوستی می‌شود.


## حساسیت به کفش

اگر انگشتان پا دچار ضایعه پوستی شود باید به حساسیت فکر کرد. گاهی اوقات مواد شیمیایی ساختمان کفش موجب حساسیت پوست می‌شود که در این صورت باید از کفش دیگری استفاده کرد.

## آیا حساسیت پوستی مادام‌العمر است؟

هنوز بدرستی نمی‌توان گفت حساسیت تا چه زمانی ادامه می‌یابد ولی معمولاً با گذشت چند سال، حساسیت کاهش می‌یابد و ممکن است کاملاً از بین برود ولی در پاره‌ای موارد مادام‌العمر باقی می‌ماند.

علم پزشکی هنوز پاسخ قطعی برای این سؤال پیدا نکرده



و برای پاسخ به آن نیاز به تحقیقات و آماری بیشتر و دقیق‌تری است. بنابراین معلوم نشده چند درصد از این افراد کاملاً حساس باقی می‌مانند و چند درصد بهبود می‌یابند.

### حساسیت در نقاط مختلف پوست بدن


شما ممکن است دچار علائم حساسیت پوستی در یکی از نقاط بدن خود مثلاً در دست یا سر شوید و حدس بزنید که بعلت حساسیت تماسی است ولی نتوانید ماده حساسیت‌زا را پیدا کنید. به همین علت لازم دیدم در این قسمت فهرستی از مواد حساسیت‌زا در نقاط مختلف بدن ارائه نمایم تا بعنوان راهنمای خوانندگان مورد استفاده قرار گیرد.

۱- پوست سر: شایعترین مواد حساسیت‌زا برای پوست سر عبارتند از رنگ مو، محلولهای مورد استفاده برای مو و سایر مواد آرایشی مو. از آنجا که پوست سر معمولاً نسبت به حساسیت مقاوم است لذا مواد حساسیت‌زا عمدتاً موجب ضایعاتی در پوست پیشانی و لبه‌های مرز رویش مو می‌شود.

۲- پوست صورت: شایعترین مواد حساسیت‌زای صورت عبارتند از مواد آرایشی، پمادها و کرم‌ها و محلولهای دارویی، گیاهان، عطرها، محلولهای مخصوص پس از تراشیدن موی صورت مردان، گرده گیاهان.

۳- پوست پیشانی: لبه کلاه، بل، رنگ موها و سایر مواد آرایشی موی سر

۴- پلک‌ها: مواد آرایشی چشمها مثل ریمل و سایه، مواد





آرایشی صورت، کرمهای صورت، کرمهای نرم‌کننده یا مرطوب کننده و گاهی اوقات لاک ناخن، اسپری‌های مو و سایر مواد آرایشی موی سر و گرده گیاهان.

۵- لبها و اطراف دهان: رژ، کرمهای محافظ لبها، خمیر دندان، محلولهای شستشوی دهان، و بندرت غذاها از جمله انبه.  
۶- گوش‌ها: گوشواره‌های بدلی، عطر، سمعک، هدفون، گوشی تلفن.

۷- گردن: عطرها، گردنبند، یقه لباس

۸- زیر بغل: خوشبو کننده‌ها، لباس، عطر

۹- دستها: پمادها، مواد شغلی، گیاهان، جواهرات بدلی، دستکشها و بسیاری از مواد دیگر.

۱۰- تنه: رنگها و فرمالین موجود در لباسها، و مواد نایلونی لباس زیر.

۱۱- اطراف مقعد: داروهای مورد استفاده برای درمان بواسیر و خارش مقعد.

۱۲- ناحیه تناسلی مردان: پمادها و کرمهای دارویی، کاندوم (کاپوت)، کرمهای ضدبارداری

۱۳- ناحیه تناسلی زنان: کرمها و ژلهای ضدبارداری، دیافراگم‌های داخل مهبل، نوار بهداشتی، مواد خوشبو کننده، عطر، دوش‌های دارویی، پمادهای داخل مهبل

۱۴- پاها: کفشها بویژه کفشهای ورزشی و صندل و

دمپایی



## چگونه از ایجاد حساسیت تماسی جلوگیری کنیم؟

مهمترین رکن پیشگیری از حساسیت تماسی در پوست، پرهیز از تماس با ماده حساسیت زا است. برای این منظور می توان راهنمایی های زیر را بکار بست:

۱- حتی المقدور از بدلیجات استفاده نکنید و در صورت استفاده سطح آنها را با لاک بپوشانید.

۲- پمادهای دارویی را حتی المقدور مصرف نکنید و بجای آن از پزشک بخواهید تا نوع خوراکی دارو را تجویز نماید.

۳- در موقع کار با گیاهان از دستکش استفاده کنید.

۴- در صورت استفاده از دستکش سعی کنید یک دستکش نخی بپوشید و سپس دستکش پلاستیکی را بر روی آن به دست کنید.

۵- در صورت حساسیت به یک نوع عطر یا ماده آرایشی، از نوع دیگر استفاده کنید و در صورت حساسیت به تمام انواع آن سعی کنید دیگر از این ماده آرایشی استفاده نکنید.

۶- در صورت تماس ماده حساسیت زا (مثلاً گیاه) با پوست خود فوراً پوست را با آب فراوان و صابون بچه بشوید.

۷- در صورتی که در شغل خود با ماده حساسیت زا تماس دارید سعی کنید حتی المقدور از آن ماده دوری کنید (با استفاده از چکمه و دستکش) ولی در صورتی که این امر غیر ممکن است شاید بهتر باشد شغل خود را به نوعی تغییر دهید.

۸- در صورت نیاز به بانداژ قسمتی از بدن خود از

چسبهای ضد حساسیت استفاده کنید.



۹- نقاشان و هنرمندانی که به رنگ حساسیت دارند اگر بجای تریپانتین، از مواد معدنی (نفت تقطیر شده) برای ساخت تینر استفاده شود، حساسیت معمولاً بر طرف می‌شود.

۱۰- خانمهای خانه داری که به دستکشهای لاستیکی حساسیت دارند باید از دستکشهای پلاستیکی استفاده کنند.

### درمان حساسیتهای تماسی

در هنگامی که پس از تماس پوست با یک ماده حساسیت‌زا، علائم ضایعه و ناراحتی پوستی پدیدار گردد باید تماس با مواد مشکوک قطع شود و درمانهای خاص انجام گیرد که این درمانها فقط در صلاحدید پزشک است ولی برای ارتقاء آگاهی عمومی یک اشاره اجمالی به آن ضرورت دارد.

با مالیدن پماد یا کرم فلوسینولون یا تریامسینولون یا هیدروکورتیزون یا بتامتازون بر روی محل ضایعه می‌توان بسرعت علائم ناراحتی را برطرف نمود.

این پماد یا کرم روزی ۲ تا ۴ بار باید بر موضع مالیده شود. پماد معمولاً در محل چین‌های پوستی (زیر بغل و کشاله ران) استفاده می‌شود و در سایر نواحی از کرم استفاده می‌گردد. اگر خارش شدید باشد می‌توان شبی یک قرص هیدروکسی‌زین (آتاراکس) را نیز مصرف نمود. در اطفال بجای قرص از شربت این دارو استفاده می‌شود (روزی ۴ قاشق چایخوری) روزی ۲ بار شستشو با محلول ریوانول مفید است. برای شستشوی معمولی باید از صابون بچه استفاده کرد. در ضایعات حاد بهتر است از محلول یا کرم استفاده شود در




ضایعاتی که خشک و چند روزه هستند بهتر است از پماد استفاده شود. پس از مالیدن پماد یا کرم، پوست را به نرمی ماساژ دهید. برای تشدید اثر دارو و تسریع بهبودی می‌توان روزی ۶ تا ۱۰ ساعت یک لاستیک نازک را روی ضایعه‌ای که با پماد یا کرم سطح آن پوشیده شده قرار داد تا اثر دارو بیشتر شود. در مواردی که ضایعات شدید و منتشر وجود دارد ممکن است مصرف قرص پردنیزولون نیز برای چند روزی لازم باشد. از پمادهای آنتی‌بیوتیک و پمادهای بیحس‌کننده حتی المقدور نباید استفاده کرد.

در مورد هیدروکسی‌زین در مبحث درمان حساسیت اگزما صحبت کردیم و اثرات و عوارض هیدروکورتیزون، تریامسینولون و فلوسینولون را نیز در مبحث درمان اگزمای حساسیتی شرح دادیم. اکنون بهتر است در مورد بتامتازون توضیحاتی بدهیم. پیش از صحبت در مورد بتامتازون لازم به ذکر است که روش حساسیت‌زدایی (ایمونوتراپی) نیز بطور موفقیت‌آمیزی در درمان این بیماری مورد استفاده قرار گرفته است.

بتامتازون بصورت کرم و پماد معمولی و کرم و پماد بتامتازون-ان در ایران موجود است. بتامتازون-ان محتوی نئومایسین است و مصرف آن توصیه نمی‌شود چون موجب حساسیت می‌شود.

کرم یا پماد بتامتازون، همانند فلوسینولون، تریامسینولون و هیدروکورتیزون، یک اثر ضدالتهاب و






ضدخارش دارد برای مصرف در بالغین روزی ۱ تا ۲ بار و در اطفال روزی ۱ بار باید به روی ضایعه مالیده شود. در اطفال بهتر است از پماد یا کرم هیدروکورتیزون استفاده شود.


مصرف کرم یا پماد بتامتازون باید فقط با دستور پزشک باشد. مصرف بی‌رویه این دارو متأسفانه رایج شده و در بسیاری از آرایشگاه‌های زنانه بر روی پوست صورت خانمها مالیده می‌شود. در حالی که مصرف آن در صورت تقریباً ممنوع است چون موجب پیدایش آکنه، موی اضافی، سرخی و نازکی پوست و پیر پوستی می‌شود. در صورت بروز علائم عفونت در محل استعمال دارو (مثلاً درد و ترشح چرکی و تاوهای چرکی) و یا تشدید خارش و سوزش به پزشک اطلاع دهید. مصرف بی‌رویه و دراز مدت این دارو در هر محل بدن می‌تواند موجب نازکی و شکنندگی پوست شود. از تماس دارو با چشم خودداری کنید. مصرف این دارو در حاملگی و شیردهی ممنوع نیست ولی باید حتی‌المقدور به مقدار کم و بمدت کوتاهی استفاده شود و با کنترل پزشک باشد.

### حساسیتهای چشمی

اگر چه دنیای آلرژی‌ها از سال ۱۹۰۲ یعنی بیش از ۹۰ سال پیش توسط دانشمندان کشف شد ولی حساسیتهای چشمی فقط در چند سال اخیر مورد توجه قرار گرفته است.

پیش از بحث در مورد حساسیتهای چشمی باید با ساختمان تشریحی چشم آشنا شد. چشم انسان ساختمان پیچیده‌ای دارد که ما برای سهولت درک، به اجزاء مهم آن اشاره





می‌کنیم. مطابق شکل زیر، لایه‌های چشم از بیرون به درون عبارتند از: پلکها، ملتحمه و قرنیه، صلبیه (سفیدی) و عنبیه، عدسی و شبکیه.


مخاط خارجی چشم که در زیر پلکها و بر روی سفیدی چشم قرار دارد، متشکل از ملتحمه و قرنیه است. قرنیه در واقع ادامه ملتحمه است که بر روی عنبیه و مردمک قرار دارد و ساختمان متفاوت و کاملاً شفاف دارد و هرگونه آسیب آن موجب تاری دید و کاهش قدرت بینایی می‌گردد. ولی ملتحمه که روی سفیدی چشم را می‌پوشاند بطور شایع در عفونتها و حساسیتهای چشمی دچار قرمزی، پرخونی، سوزش و خارش می‌شود ولی تاری دید ایجاد نمی‌کند.

آلرژی‌های چشمی می‌تواند هر ساختمان چشم را مبتلا کند (از شبکیه تا پلکها) و بحث وسیعی را در چشم پزشکی به خود اختصاص می‌دهد ولی آنچه لازم است خوانندگان بدانند آلرژی‌های شایع چشمی است که در جامعه بکرات با آن مواجه می‌شویم و بایستی نحوه برخورد با آن را بدانیم تا بتوانیم سلامت چشمان خود را حفظ کنیم.

### حساسیتهای پلک چشم

پلکها ساختمان نسجی بسیار نرم و پرخونی دارند و حساسیتهای چشمی موجب تورم و قرمزی سریع و نسبتاً شدید پلکها می‌شود.

از جمله عوامل حساسیت‌زای پلک می‌توان به مواد آرایشی (مثل سرمه، ریمل، سایه)، گزش حشرات، مواد غذایی و




## حساسیت مزمن لبه پلکها

اگر صبحها که از خواب بیدار می شوید پلکهای شما در اثر ترشحات لبه پلکها بهم چسبیده و به سختی باز می شود و پلکهایتان خارش و سوزش دارد و مختصری اشکریزش و قرمزی چشم هم در طول روز شما را آزار می دهد به احتمال زیاد دچار حساسیت مزمن لبه پلکها هستید.

در لبه پلکهای این افراد پوسته های بسیار ریز مثل شوره در پای مژه ها وجود دارد. اکثر این بیماران بمدت طولانی قطره فنیل افرین یا نفازولین یا بتامتازون استفاده می کنند تا قرمزی چشمهایشان بر طرف شود. توجه داشته باشید که تشخیص و درمان این عارضه فقط در صلاحدید پزشک است چون ممکن است شما به اشتباه تصور کنید که دچار حساسیت هستید حال آنکه یک عفونت یا خشکی چشم در کار باشد.

نکته مهم در این است کسانی که دچار کاهش اشک و خشکی چشم هستند از عصر به بعد دچار قرمزی چشم می شوند در حالی که در حساسیت ها، حداکثر ناراحتی چشم در صبح و در طی روز است و اکثر این افراد سابقه شوره سر دارند. حساسیت مزمن لبه پلکها بیماری بی خطری است ولی در صورتی که شدید و طولانی باشد ممکن است به قرنیه آسیب بزند و موجب تاری دید یا افت قدرت بینایی شود که جبران ناپذیر است.

درمان این حساسیت، مستلزم همکاری مستمر پزشک و بیمار است. بیمار باید بداند که می تواند با اقدامات صحیح،



داروهای موضعی (مثل قطره جنتامایسین یا قطره بتامتازون -  
ان یا قطره سولفاستامید یا قطره پیلوکارپین یا آتروپین یا  
اسکوپولامین یا تتراکائین) اشاره کرد.


کهیر صورت نیز می‌تواند موجب درگیری پلکها شود.  
علائم آلرژی پلک بصورت تورم دور چشم، خارش و قرمزی  
پلک و گاهی قرمزی خود چشم است.

در این افراد معمولاً سابقه فامیلی حساسیتهای دیگر دیده  
نمی‌شود ولی آلرژی بینی شایع است.

حساسیت پلک معمولاً بطور حاد عارض می‌شود. مثلاً  
خانمی یک روز صبح متوجه تورم و قرمزی پلک خود می‌شود  
که بعلت مواد آرایشی است که در شب قبل استفاده کرده و یا  
بعلت حشره گزیدگی اطراف پلک است. این آلرژی خطری ندارد  
ولی نباید ادامه پیدا کند چون می‌تواند به پلک آسیب بزند.  
بنابراین باید از مواد حساسیت‌زا پرهیز شود. برای درمان این  
آلرژی باید مواد آرایش از چشم پاک شود و از مواد حساسیت‌زا  
پرهیز گردد. و کمپرس سرد بر روی چشم انجام گیرد. برای این  
منظور یک قطعه یخ را در پارچه تمیزی قرار دهید و روزی ۴ بار  
هر بار چند دقیقه بطور مکرر بر روی پلکها قرار دهید. برای کمک  
به درمان سریع، می‌توان از دیفن‌هیدرامین (روزی ۳ قاشق  
شربت) یا هیدروکسی‌زین (هر ۶ ساعت ۱ قرص یا روزی ۳  
قاشق مرباخوری شربت) یا پرومتازین (روزی ۳ قاشق شربت)  
یا پماد هیدروکورتیزون (روزی ۳ بار بر روی پلک مالیده شود)  
استفاده کرد.









بیماری را کاملاً متوقف کند. روزی ۱ تا ۳ بار باید پلکها با شامپوی بچه شستشو داده شود برای این منظور باید کمی از شامپوی بچه را روی پنبه تمیزی ریخت و به لبه پلکها مالید تا پوسته‌ها و ترشحات از بین برود. در چند روز اول شستشو، ممکن است علائم بیمار بویژه قرمزی چشم بیشتر شود ولی نباید شستشو را متوقف کرد چون چند روز بعد علائم کاملاً فروکش می‌کند و معمولاً پس از چند هفته بهبودی کامل ایجاد می‌شود.

قطره بتامتازون یا پماد هیدروکورتیزون نیز در شروع درمان ممکن است توسط پزشک تجویز شود که اثر چشمگیری دارند ولی مصرف مداوم و طولانی مدت آنها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود چون می‌تواند موجب آب مروارید، افزایش فشار چشم (آب سیاه) و عفونت چشم شود. بنابراین چشم خود را اصلاً به این دارو عادت ندهید. نکته مهم این که پس از برطرف شدن بیماری باید بهداشت پلکها را هیجان ادامه دهید.

### قرمزی چشم در آلرژی بینی

برخی افراد به مواد حساسیت‌زای موجود در هوا، بویژه گرده گیاهان حساسیت دارند و معمولاً در فصول خاصی از سال بویژه بهار و تابستان دچار آبریزش و گرفتگی بینی و خارش بینی و عطسه می‌شوند. در این افراد در بسیاری از موارد، قرمزی و خارش چشم و اشکریزش نیز ایجاد می‌شود. این افراد نسبت به گرده گیاهان یا گرد و غبار خانگی یا گل و گیاه و درخت یا شوره حیوانات حساسیت دارند و به محض





تماس با آن دچار این علائم می‌شوند. مثلاً کسی که به گل مریم حساسیت دارد چند دقیقه پس از بوئیدن آن دچار گرفتگی بینی، خارش بینی، عطسه، اشکریزش و قرمزی و خارش چشم می‌شود. در پاره‌ای از موارد ممکن است علائم چشمی شدیدتر از علائم بینی باشد.


از آنجا که پرهیز از عامل حساسیت‌زا معمولاً میسر نیست برای درمان این عارضهٔ چشمی از قطرهٔ فنیل‌افرین یا قطرهٔ نفازولین استفاده می‌شود. در موارد حاد می‌توان هر ساعت یک قطره در هر چشم چکاند. کمپرس آب سرد نیز بسیار مؤثر است و موجب برطرف شدن قرمزی و خارش می‌شود. اگر علائم خیلی شدید باشد بهتر است از قطرهٔ بتامتازون یا دگزامتازون نیز استفاده شود ولی مصرف این دارو باید کوتاه مدت باشد. برای مصرف درازمدت بهتر است از قطرهٔ چشمی کرومولین استفاده شود.

روش حساسیت زدائی (ایمونوتراپی) نیز می‌تواند موجب کاهش علائم شود.

## ورم ملتحمه در مبتلایان به حساسیت تماسی

### پوست

پیشتر در مورد حساسیت تماسی بطور کامل شرح دادیم. برخی از افراد مبتلا به حساسیت تماسی پوست دچار علائم حساسیت تماسی در پلک نیز می‌شوند که موجب ضمختی و قرمز شدن پلک و قرمزی چشم می‌شود. در موارد شدید ممکن است قرنیه زخمی شود و موجب تاری دید و کاهش قدرت بینایی





گردد. آب مروارید نیز ممکن است عارض گردد.


شدت گرفتاری چشمی معمولاً بموازات شدت گرفتاری پوست است. این بیماری معمولاً پایدار و طولانی است و خودبخود بهبود نمی یابد.


برای درمان این عارضه از پماد هیدروکورتیزون یا قطره بتامتازون استفاده می شود. در موارد شدید، ممکن است پزشک پردنیزولون خوراکی یا آمپول بتامتازون را نیز تجویز نماید که برای مدت کوتاهی مصرف شود.

### بهاره

بیماری بهاره، رایج ترین ورم ملتحمه حساسیتی است که مردم با آن کمابیش آشنایی دارند. بهاره عمدتاً در اطفال و جوانان دیده می شود و در فصول گرم سال و بیشتر در مناطق گرمسیری شایع است ولی در هر ناحیه ای ممکن است دیده شود. حداکثر شیوع این بیماری در سنین ۲ تا ۲۵ سالگی است و شیوع آن در مردان ۳ برابر زنان است. بیش از نیمی از بیماران سابقه حساسیت بینی، آسم یا اگزما را نیز دارند.

این بیماران معمولاً در فصول بهار (وگاهی در فصل دیگر) دچار قرمزی و خارش شدید هر دو چشم می شوند. خارش آنقدر شدید است که بیمار مرتباً پلکها را خود را می مالد و از خارش زیاد به تنگ می آید. در موارد خاصی ممکن است خارش زیاد نباشد و بیمار بیشتر از سوزش شاکی باشد. مالش مرتب چشمها ممکن است زمینه عفونت ملتحمه را نیز مهیا سازد.






۵. و پاپائین (papain) شستشو داد. استفاده از قطرهٔ بتامتازون یا دگزامتازون در این مورد اثر محسوسی ندارد.


### حساسیت در عفونتهای چشمی

ویروسها، انگلها، قارچها و باکتریها می‌توانند موجب عفونت چشم شوند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که در بسیاری از عفونتها، علاوه بر عفونت، حساسیت به مواد مترشحه از میکروب نیز بوجود می‌آید و بر مشکلات چشمی بیمار می‌افزاید. به همین علت پزشکان امروز برای پیشگیری از پیدایش عوارض و کوتاه کردن مدت و کاهش شدت بیماری در اکثر عفونتهای چشمی بجز تبخال چشمی، قطرهٔ بتامتازون را نیز تجویز می‌کنند. مصرف این قطره باید فقط با تجویز پزشک و با فواصل دقیق که وی توصیه می‌کند باشد چون مصرف بیش از حد آن موجب تشدید عفونت و عوارض جدی می‌شود. مصرف این دارو در مبتلایان به تبخال چشمی ممنوع است و می‌تواند موجب کوری شود.

### خشکی چشم

خشکی چشم علل زیادی دارد که شاید نادرترین آن فرم حساسیتی باشد. خشکی حساسیتی چشم را در پزشکی بیماری شوگرون می‌نامند چرا که نام کاشف آن شوگرون بوده است. این بیماری یک نوع حساسیت پیچیده است که بصورت خشکی چشمها و خشکی دهان بروز می‌کند و معمولاً با علائم دیگر مثل ورم و درد مفاصل نیز همراه است. این بیماری عمدتاً در زنان بالای ۵۰ سال دیده می‌شود. سیر بیماری پیشرونده است و در





بهاره ممکن است چند سال طول بکشد ولی همیشه حداکثر پس از چندسال، بهبود می‌یابد و خودبخود ختم می‌شود. بندرت ممکن است این بیماری در سنین بالای ۳۰ سال دیده شود.


برای درمان این بیماری باید هر ۱ یا ۲ ساعت قطره دکزامتازون یا بتامتازون در چشم ریخته شود. پس از چند روز اول که علائم کنترل شد فاصله مصرف دارو را بیشتر کنید. پزشک بر اساس معاینات خود بتدریج دارو را کم می‌کند تا اینکه مصرف آن بکلی قطع شود. داروی دیگری که می‌توان در درمان این بیماری بکار برد قطره چشمی کرومولین است که اپتیک‌کروم نیز نامیده می‌شود و داروی مؤثر و کم عارضه‌ای است ولی متأسفانه در کشور ما کمیاب است! استفاده از روش حساسیت‌زدایی (ایمونوتراپی) در درمان بهاره اثری ندارد و تلاشهایی که بدین منظور صورت گرفته تاکنون بی‌نتیجه بوده است.

### حساسیت به لنزهای تماسی

عده‌ی قلیلی از کسانی که لنز تماسی در چشم خود می‌گذارند دچار حساسیت به آن هستند و به قرمزی و خارش حفیف چشم مبتلا می‌شوند که شبیه بهاره ولی خیلی خفیف‌تر از آن است. محققین بر این باورند که حساسیت به خود لنز نیست بلکه به موارد خارجی است که از هوای بیرون بر روی سطح لنز تجمع می‌یابد.

برای درمان این عارضه باید لنز را مرتباً با مایع شستشو





صورت عدم درمان مناسب منجر به آسیب قرنیه می‌شود. تشخیص و درمان این بیماری فقط در صلاحیت پزشک متخصص است.


## بیماری پیسی


این بیماری که در پزشکی به آن «ویتیلیگو (vitiligo)» می‌گویند، بیماری نسبتاً شایعی است که در مبتلایان موجب ضایعات پوستی در دست و صورت و تنه می‌شود بنابراین بهتر است خوانندگان و بویژه مبتلایان به این بیماری و اطرافیان آن، اطلاعاتی در مورد ماهیت و درمان آن کسب نمایند.

در حدود ۱ درصد افراد جامعه به بیماری پیسی مبتلا هستند. علائم این بیماری در نیمی از موارد، پس از سن ۲۰ سالگی شروع می‌شود و در نیم دیگر مبتلایان، پس از ۲۰ سالگی علائم بروز می‌کند. شیوع بیماری در مرد و زن یکسان است.

بیماری بصورت پیدایش لکه‌های سفید در پوست ایجاد می‌شود. لکه‌ها معمولاً در اطراف چشم، دور دهان، سوراخهای بینی، پشت دستها، زیر بغل، ناحیه تناسلی، ناف، نوک پستان، آرنج، سینه و پشت پیدا می‌شوند. حاشیه لکه معمولاً تیره رنگ است. وسعت و تعداد لکه‌ها تدریجاً بیشتر می‌شود ولی پس از مدتی (چند ماه تا چند سال) بیماری بهبود نسبی پیدا می‌کند ولی مجدداً با سرعت آهسته‌تری شروع به پیشرفت می‌کند و برای چند سال به پیشرفت خود ادامه می‌دهد.

تنها علامت و مشکل بیماران غالباً همین ضایعات سفید رنگ پوست است:





این ضایعات به هیچ وجه مسری نیستند و برخلاف تصور عوام، لمس کردن پوست این افراد و سایر اعمال هرگز موجب انتقال بیماری نمی‌شود. در واقع این بیماری هرگز از فردی به فرد دیگر منتقل نمی‌شود. اما یک زمینه ارثی در آن دخالت دارد، بنابراین اگر همسر شما مبتلا به این بیماری باشد احتمال اینکه فرزند شما در آینده علائم آن را پیدا کند وجود دارد.


عده بسیار اندکی از مبتلایان به پیسی ممکن است در آینده دچار مرض قند، تاسی موضعی (ریزش قسمتی از موی سر)، کم خونی، سرطان خال، پرکاری غده تیروئید یا نارسائی غده فوق کلیوی شوند.


علت پیدایش این بیماری عمدتاً ژنتیک است. در پوست این بیماران در محل لکه‌های سفید، سلول‌های ملانین ساز به دلیلی که دقیقاً معلوم نشده از بین رفته‌اند و در نتیجه در آن محل، پوست و مو فاقد رنگدانه بوده و سفید می‌شوند.

علائم بیماری معمولاً در افراد سفید پوست کمتر است و در تابستان شدیدتر می‌شود. فشارهای روحی و ناراحتی‌های روانی و عصبی از قبیل عصبانیت، افسردگی و ناراحتی‌های شدید موجب تشدید بیماری می‌شود.

### درمان:

این بیماران باید از تماس زیاد با آفتاب بپرهیزند و در تابستان از کرم‌های ضد آفتاب (آنتی سولار) استفاده کنند. عمده‌ترین مشکل این بیماران، نا زیبا شدن پوست است. بیمار





باید از ناراحتی‌های عصبی بپرهیزد و از طرف اطرافیان و خانواده مورد حمایت روانی باشد.


پیش از توضیح در مورد داروها و تکنیکهای درمان این بیماری باید به نکات زیر توجه داشت:

(۱) ضایعات پشت دستها، کف دستها و کف پاها تقریباً هیچگاه به درمان پاسخ نمی‌دهد و بهبود نمی‌یابد.


(۲) در محل‌های دیگر نیز ممکن است رنگ پذیری مجدد پوست، کامل نباشد.

(۳) پاسخ به درمان آهسته و تدریجی است و تا رسیدن به بهبود ممکن است نیاز به ماهها یا سالها صرف وقت باشد.

داروی مورد مصرف در درمان پیسی، «متوکسالن Methooxsalen» نام دارد که یک ماده رنگدانه ساز است. این دارو بصورت قرص وجود دارد و پس از خورده شدن از روده جذب می‌شود و بوسیله جریان خون به پوست وارد می‌شود و در آنجا پس از تماس با نور آفتاب یا اشعه ماوراء بنفش، فعال می‌شود و موجب افزایش رنگدانه پوست و در نتیجه تیره شدن پوست می‌گردد. مقدار مصرف این دارو در بزرگسالان معمولاً ۲ تا ۴ قرص است که ۲ تا ۴ ساعت پس از مصرف قرص، باید بیمار خود را در معرض نور آفتاب قرار دهد. حداقل فاصله بین دفعات مصرف دارو باید دو روز باشد. زمان اولیه قرار گرفتن در معرض آفتاب نباید از ۱۰ دقیقه برای پوستهای روشن و ۲۰ دقیقه برای پوستهای سبزه بیشتر باشد و سپس می‌توان هر بار ۵ دقیقه به این زمان افزود. در برخی کلینیک‌ها از اشعه ماوراء







بنفش بجای آفتاب استفاده می‌شود که در اتاقکهای خاصی به بیمار تابانده می‌شود.

مصرف داروی متوکسالن در اطفال زیر ۱۲ سال ممنوع است. بیمارانی که این دارو را مصرف می‌کنند باید تحت نظر پزشک باشند و هر چند گاه یکبار آزمایش خون برای بررسی وضعیت سلول‌های خونی، کبد و کلیه انجام شود.

مدت قرار گرفتن در برابر آفتاب یا اشعه ماوراءبنفش باید دقیقاً تحت کنترل باشد و گر نه می‌تواند موجب ضایعات پوستی شود. در صورت بروز سوختگی یا تاول باید مدتی مصرف دارو قطع شود. خارش پوست، تهوع، سرگیجه، و سر درد، عوارض کم اهمیت متوکسالن هستند. کسانی که از این دارو استفاده می‌کنند بهتر است از مصرف لیمو، انجیر، جعفری، هویج فرنگی، خردل، هویج و کرفس خودداری نمایند چون می‌تواند موجب بروز عوارض دارویی و ضایعات ناشی از آفتاب سوختگی شود. مصرف متوکسالن در دوران حاملگی و شیردهی ممنوع نیست ولی باید فقط با صلاحدید پزشک باشد.





پایان

کاري از کتابخانه آریا

[www.aryapdf.com](http://www.aryapdf.com)

[email:aryabooks@gmail.com](mailto:aryabooks@gmail.com)

تنظیم کتاب:

[vahideh3008@yahoo.com](mailto:vahideh3008@yahoo.com)

وبلاگ:

[www.peyambar-messenger.blogfa.com](http://www.peyambar-messenger.blogfa.com)

