



## توصیه های پوستی بهاری

هفته نامه سلامت: با فرا رسیدن بهار بیشتر افراد زمان بیشتری را به تفریح و گردش اختصاص می دهند و به تدریج با گرم تر شدن هوا لباس کمتری می پوشند و پوستی که تا پیش از فرا رسیدن بهار در جوراب و چکمه و دستکش و لباس های بافتنی حبس بود، به تدریج دوباره نور خورشید را حس می کند اما فرارسیدن بهار با تمام خوبی هایی که دارد، برای افرادی که زمینه ابتلا به آلرژی دارند، خوشایند نیست. حساسیت های پوستی و تنفسی، آبریزش بینی، سرخی چشم، کهیر آفتابی و... مشکلاتی است که برخی افراد با شروع بهار از آن گله می کنند. با دکتر رضا رباطی، متخصص پوست و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره آلرژی بهاره، آثار و عوارض پوستی این مشکل و مراقبت های مورد نیازش در فصل بهار گفت و گو کرده ایم. آیا آلرژی های پوستی در فصل بهار هم مانند آلرژی تنفسی نسبت به سایر فصل ها افزایش می یابد؟ بله، یکی از تظاهرات بالینی و کلینیکی آلرژی ها، تظاهرات پوستی است. برخی افراد مبتلا به حساسیت تنفسی، حساسیت پوستی هم دارند ولی برخی صرفا علائم پوستی و برخی فقط علائم ریوی از خودشان نشان می دهند. تظاهرات پوستی گاهی به شکل اگزما و گاهی حساسیت و کهیر است و با قرمزی و سوزش و خارش همراه می شود. در فصل بهار به دلیل مواجهه بیشتر افراد با محرک هایی مثل گل و گیاه و گرده های آنها یا نور آفتاب، مواد شیمیایی، مواد آرایشی بهداشتی و... بیشتر شاهد بروز اگزما و حساسیت های پوستی در افرادی هستیم که زمینه ابتلا به آلرژی دارند. ممکن است فردی قبلا هرگز در بهار حساسیت نداشته باشد و ناگهان در سال جدید به آن مبتلا شود؟ به هر حال زمینه ژنتیکی ابتلا به آلرژی باید در فرد وجود داشته باشد. معمولا علائم ابتلا به آلرژی از همان سن پایین خود را نشان می دهد و با افزایش سن متفاوت می شود و تغییر می کند. فردی که امسال تازه در فصل بهار دچار حساسیت پوستی یا آبریزش می شود حتما پیش از این نیز علائمی از آلرژی به شکل دیگری داشته است. البته این امکان هم وجود دارد که فردی مثلا در ۳۰ سالگی بدون هیچ پیش زمینه ای تازه علائم آلرژی را نشان دهد اما این اتفاق نادر است. با افزایش سن و بعد از ۶۰ سالگی که پوست خشک می شود نیز احتمال بروز برخی اگزما های پوستی بیشتر می شود بی آنکه زمینه ژنتیکی در کار باشد. در فصل بهار غیر از آلرژی

چه بیماری های پوستی دیگری شایع تر است؟ غیر از حساسیت های پوستی، کهیر آفتابی نمونه دیگری از آلرژی های شایع در این فصل است اما در مورد سایر بیماری های پوستی می توان به عفونت های باکتریایی و ویروسی اشاره کرد. دلیل این مسائل استفاده بیشتر از اماکن عمومی است. رعایت نکردن نکته های بهداشتی باعث شیوع بیشتر بیماری هایی مثل زگیل و زردزخم در این فصل می شود. کافی است وسایل شخصی همراه داشته باشید و از وسایل موجود در اماکن عمومی استفاده نکنید تا از ابتلا به این بیماری ها در امان بمانید. آیا در بهار پوستمان به مراقبت بیشتر یا خاص تری نیاز دارد؟ بله، در فصل بهار به دلیل بیشتر شدن تفریح و گردش و به دلیل آسیب های احتمالی پوست در خانه تکانی ها و کارهای منزل در دید و بازدیدها و مهمانی ها، مردم باید به مراقبت از پوستشان اهمیت بیشتری بدهند و دوری از اشعه مضر آفتاب و استفاده از مرطوب کننده ها و محرک ها، مخصوصا شوینده های شیمیایی، را جدی تر بگیرند. افراد مستعد آلرژی باید پیشگیری را در صدر برنامه هایشان قرار دهند؛ مثلاً به گل و گیاهی که نمی شناسند، دست نزنند، از اماکنی که مملو از گرده گیاهان است، دور بمانند و هنگام کار با مواد شیمیایی دستکش دست کنند و اگر حساسیتی بروز کرد به درمان فوری آن بپردازند تا اوضاع بدتر نشود اما چه برای افراد مستعد آلرژی و چه برای افراد معمولی، مرطوب نگه داشتن پوست و استفاده از ضدآفتاب در این فصل حرف اول را می زند. برخی ویتامین های موضعی مثل ویتامین B نیز به دلیل خاصیت جاذب آب و رطوبتی که ایجاد می کنند، مفیدند و بهتر است مرطوب کننده هایی را تهیه کنیم که حاوی این ویتامین باشند. اگر دچار آبریزش بینی یا اشک ریزش شدید نیز در کنار مشاوره با پزشک و استفاده از داروهای ضدآلرژی کافی است از دستمال های لطیف استفاده کنید تا پوست دور چشم یا بینی صدمه نبیند و قرمز نشود. باید همواره پوست این نواحی را چرب و مرطوب نگه دارید تا خشکی بیش از حد باعث تحریک، قرمزی و سوزش آن نشود. توصیه های پوستی بهاره یکی از بارزترین علایم پوستی آلرژی بهاره، خشکی و خارش شدید و ناخوشایند پوست دست است. در کنار توصیه های درمانی عمومی برای رفع مشکل آلرژی، می توان از راهکارهای موضعی زیر نیز برای کاهش مشکلات پوست دست استفاده کرد<sup>۱</sup>: دستکش و مرطوب کننده یادتان نرود کمتر شخصی به سلامت پوست دست توجه دارد. پوست دست بیشتر افراد در فصل بهار به دلیل تغییرات آب و هوایی و افزایش مواجهه با مواد شوینده ممکن است در معرض التهاب قرار بگیرد. به همین دلیل بهتر است هنگام شستشو یا مواقع دیگری که پوست دستمان مواجهه طولانی مدتی با آب دارد، دستکش بپوشیم و مصرف کرم مرطوب کننده با چربی بالا را فراموش نکنیم. به هر حال، خشکی پوست دست باعث پیری زودرس آن می شود و برای رفع این مشکل باید با استفاده از کرم، دست ها و ناخن ها را ماساژ دهیم و در صورت لزوم بعد از استفاده از کرم دستکش نخی دست کنیم تا کرم کاملاً جذب پوست شود<sup>۲</sup>. هر شب آرایشمان را پاک کنیدحتی اگر

آرایش ندارید، قبل از خواب، صورتتان را با شامپو بچه بشویید تا تمام ذرات ریز و آلودگی ها از روی پوست محو شود. اگر آرایش دارید از شیرپاک کن یا پد های مناسب استفاده کنید تا پوستتان دچار التهاب و سوزش و خارش نشود و بعد آن را با آب و شوینده مناسب کاملا تمیز کنید. هرگز از صابون های قلیایی برای شستن پوست صورت استفاده نکنید. بعد از شستشو از کرم مرطوب کننده یا ضدچروک یا کرم مخصوص شب استفاده کنید. متخصصان می گویند نشستن آرایش قبل از خواب می تواند در کدر شدن رنگ چهره و بروز جوش های سرسیاه به مرور زمان دخیل باشد. یادتان باشد در طول شب فعالیت های بازسازی پوست آغاز می شود. استفاده از کرم های شب که حاوی عناصر فعال مثل AHA، اسیدسالیسیلیک، ویتامین A، B ۵ و اسید های میوه است، این روند را تسریع می کند. در ضمن بعد از شستن پوست صورت ممکن است احساس خشکی شما را اذیت کند و کرم زدن با قرار دادن لایه چربی محافظ روی پوست از هدر رفتن رطوبت آن پیشگیری می کند.

کد خبر: ۲۱۷۵۸۲۵۱

اطلاعات تکمیلی:

گروه اختصاصی: علمی

رتبه:

جهت گیری: