

کهیر و حساسیت‌های پوستی

راهنمای بیمار



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

منبع: دستورالعمل طرح دیتا

در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق ذیل تماس بگیرید:

شماره تلفن ۰۶۶۳۲۲۱۳۵_داخلی ۲۵۴

روزهای شنبه - دوشنبه - چهارشنبه

Shahindezh.edh@umsu.ac.ir

بهار ۱۴۰۵

- گرما باعث تشدید ضایعات و افزایش احساس خارش آنها می‌شود، بنابراین باید از در معرض گرما قرار گرفتن ضایعات (مثل تماس با آب گرم، بخار آب داغ، فعالیت در هوای گرم) پرهیز شود.
- تابش مستقیم آفتاب بر روی ضایعات را کاملاً محدود کنید.
- هنگام خوابیدن از ملحفه‌های کاملاً نخی و بالش پنبه‌ای استفاده کرده و هر ۳-۴ روز یک بار آنها را با آب گرم بشویید.
- از مصرف غذاهای تحریک‌کننده (به خصوص تخم مرغ، گوجه‌فرنگی، ادویه‌ها، انواع سس‌ها، شیر و فرآورده‌های آن، آجیل‌هایی مثل بادام‌زمینی و گردو، سویا، غذاهای دریایی، سوسیس و کالباس، کنسروها مثل ماهی تن، فست‌فود، غذاهای آماده و بسته‌بندی شده، غذاهای دارای ترکیبات نگهدارنده یا رنگ‌های مصنوعی، انواع شکلات و شیرینی، نوشابه‌ها) تا حد امکان خودداری نمایید.
- تماس خود را با گل‌ها و گیاهان (مثلاً حضور در باغ یا پارک یا گل‌فروشی) را تا حد امکان محدود کرده و از نگهداری آنها در داخل منزل به ویژه اتاق خواب خودداری کنید.
- به طور مرتب استحمام کرده و پوست را کاملاً تمیز نگاه دارید تا از بروز عفونت‌های ثانویه پیش‌گیری شود.
- از صابون‌ها یا مواد شوینده‌ی معطر برای استحمام و شستن لباس‌ها استفاده نکنید و از تماس طولانی‌مدت ضایعات با کف و مواد شوینده جلوگیری نمایید.
- از اصلاح و تراشیدن موهای ناحیه‌ای که ضایعات در آنجا بروز کرده است تا زمان بهبودی کامل پرهیز کنید.
- از تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها اجتناب کنید.

- اگر به بیماری خاصی (مثل دیابت، روماتیسم، مشکلات سیستم ایمنی، بیماری‌های عفونی) مبتلا هستید حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.
- در صورتی که ماده حساسیت‌زا برای شما مشخص شده است (مثلاً یک ماده‌ی غذایی، لباس، زیورآلات، ساعت، ماده‌ی شوینده یا آرایشی-بهداشتی و گونه‌های گیاهی مختلف) از هر گونه تماس دوباره با آن (و همه‌ی ترکیبات حاصل از آن) کاملاً دوری کنید، توجه کنید که تماس‌های بعدی ممکن است علائم شدیدتر و خطرناکی را ایجاد کنند.
- از خاراندن ضایعات خودداری کنید، خارش آنها باعث زخمی شدن و بروز عفونت شدید پوستی می‌شود.
- ناخن‌های خود را کاملاً کوتاه نگاه دارید تا در صورت خاراندن ناخواسته‌ی ضایعات به خصوص در خواب پوست شما دچار زخم و عفونت نشود.
- برای کاهش احساس خارش شدید می‌توانید از پمادهایی مثل کالامین یا کالاندولا بر روی آنها استفاده کنید.
- از الکل یا بتادین یا آب اکسیژنه بر روی ضایعات استفاده نکنید.
- کهیر نیاز به پانسمان و پوشیده شدن با باند و گاز استریل ندارد.
- خنک کردن ضایعات باعث کاهش احساس خارش می‌شود، می‌توانید از دوش آب سرد یا کیسه‌ی یخ استفاده کنید (کیسه را در یک پوشش پارچه‌ای پیچیده و به مدت ۱۰ دقیقه بر روی پوست قرار دهید، از تماس مستقیم یخ با پوست جلوگیری نمایید).

کهیر به ضایعات پوستی ناشی از بروز حساسیت گفته می‌شود که دارای ویژگی‌های زیر است:

- خارش شدید و آزار دهنده
- ضایعات برجسته به شکل‌های نامنظم و صورتی رنگ که گاهی وسط آن‌ها رنگ پریده و روشن است.
- دارای اندازه‌های متفاوت از ضایعات کوچک ۱-۲ سانتی‌متری تا موارد به هم پیوسته و وسیع که بخش بزرگی از بدن را می‌پوشاند.
- متغیر بودن محل، شکل و اندازه‌ی ضایعات
- شیوع بیشتر در دست و پاها و سپس تنه

گاهی کهیر همراه با علائم خفیف حساسیت تنفسی مثل عطسه، گرفتگی و قرمزی بینی، آبریزش از چشم‌ها و بینی بروز می‌کند. کهیر یک بیماری عفونی، میکروبی و واگیردار نبوده و یک عارضه‌ی بسیار شایع است که اکثریت مردم حداقل یک بار در عمر خود به شکلی آن را تجربه می‌کنند و اغلب ناشی از حساسیت نسبت به یکی از موارد زیر می‌باشد:

- انواع غذاها (به خصوص تخم مرغ، گوجه، ادویه‌ها، سس‌ها، شیر و فرآورده‌های آن، آجیل‌هایی مثل بادام زمینی و گردو، سویا، غذاهای دریایی، سوسیس و کالباس، کنسروها مثل ماهی تن، غذاهای آماده و بسته‌بندی، غذاهای دارای ترکیبات نگهدارنده یا رنگ‌های مصنوعی، انواع شکلات و شیرینی، نوشابه‌ها)
- داروهای مختلف (به خصوص آنتی‌بیوتیک‌ها و ترکیبات آسپیرین)

- خاک و گردوغبار
- گل‌ها و گیاهان (به خصوص گرده‌ی گل‌ها)
- عطرها و اسانس‌ها
- مواد شیمیایی یا شوینده‌ها
- مواد آرایشی و بهداشتی
- مواد نفتی یا پلاستیکی
- پارچه‌های مصنوعی یا پشمی
- تماس با حیوانات (به خصوص پوست، مو، بزاق و فضولات آنها)
- نیش حشرات
- گرما یا سرمای شدید
- تابش مستقیم نور خورشید
- فشار زیاد و مستقیم بر روی پوست
- تماس با اجسام فلزی (مثل انواع زیورآلات، ساعت، دکمه یا زیپ لباس)
- ابتلا به بیماری‌های ویروسی
- استرس، اضطراب و فشارهای روانی
- فعالیت جسمانی سنگین و خستگی شدید

تشخیص:

بروز واکنش حساسیتی اغلب بر اساس شرح حال، سابقه تماس با مواد خاص، علائم و معاینات بالینی صورت می‌گیرد و تنها در برخی موارد نیاز به انجام آزمایش‌های تکمیلی مانند آزمایش خون خواهد بود.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه‌های زیر

توجه کنید:

- برای بهبود علائم می‌توانید از داروهای ضد حساسیت (آنتی‌هیستامین) مختلف مثل پرومتازین، هیدروکسی‌زین، لوراتادین، ستیریزین، فکسوفنادین یا دیفن هیدرامین (حداکثر سه بار در روز) استفاده کنید (ترجیحاً طبق نظر پزشک)
- در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور مصرف کنید.
- توجه کنید مصرف داروهای آنتی‌هیستامین در اغلب موارد باعث ایجاد خواب‌آلودگی شدید می‌شود، بنابراین پس از مصرف آنها از انجام فعالیت‌های مهم که نیاز به تمرکز ذهنی دارند (به خصوص رانندگی) کاملاً پرهیز کنید.
- از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک خودداری کنید زیرا باعث بدتر شدن علائم بیماری می‌شود.
- از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون‌دار (مثل دگزامتازون، بتامتازون، هیدروکورتیزون، پردنیزولون) و همچنین انواع پمادهای دارای کورتون (مثل هیدروکورتیزون، تریامسینولون، کلونبازول) به طور خودسرانه و بدون دستور پزشک کاملاً خودداری کنید.
- از ترکیبات گیاهی ناشناخته (موضعی یا خوراکی) به هیچ عنوان استفاده نکنید.
- در صورتی که برای بیماری خاصی داروهای دیگری را به طور دائم مصرف می‌کنید (مثل انواع کورتون یا آسپیرین) حتماً به پزشک خود اطلاع دهید، اما به هیچ وجه به طور خودسرانه مصرف دارو را تغییر نداده یا قطع نکنید.