



تاریخ
۱۸
فروردین
۱۴۰۳
شنبه

روزنامه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: آلرژی پوستی

آن می‌شود.

فلزاتی از جنس نیکل:

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که روی پوست شکمتان و دقیقاً زیر دکمه فلزی شلوار لی، آفتاری از قرمزی و التهاب ببینید. دلیل این واکنش بدن وجود ماده‌ی نیکل در دکمه‌ی شلوار است. هر دکمه و قلاب و گیره‌ای در لباس‌ها که از جنس نیکل بوده و با پوست در تماس باشد، می‌تواند باعث بروز چنین واکنش‌های آلرژیکی در بدن برخی افراد بشود.

فرمالدئید:

شاید چروک شدن مداوم برخی لباس‌ها به خصوص لباس‌های نخی و اتو کردن مداوم آن‌ها باعث اعصاب خوردی شما بشود، اما اگر بدانید که ماده‌ی موجود در لباس‌های ضد چروک می‌تواند باعث بروز حساسیت‌های شدید پوستی بشود، احتمالاً لباس‌های نخی‌تان را بیشتر دوست بدارید. فرمالدئید ماده‌ای حساسیت‌زاست که در تولید لباس‌هایی ضد چروک استفاده می‌شود و طبق برخی از تحقیقات، به عنوان یک ماده‌ی سرطان‌زا هم شناخته شده است.

لباس‌هایی که در آن‌ها از PPD استفاده شده:

این ماده که در تولید رنگ برخی لباس‌ها به کار می‌رود، می‌تواند برای برخی افراد ایجاد حساسیت پوستی بکند. این نکته را بدانید که رنگ مشکلی نسبت به سایر رنگ‌ها، مقادیر بیشتری از این ماده را در بر دارد. اگر پوست حساسی دارید، بهتر است قبل از تهیه‌ی لباس، اطمینان حاصل کنید که از چنین ترکیبی در تولید آن استفاده نشده است.

لاکتوز:

این ماده که نقش نسبتاً پررنگی در زندگی روزمره‌ی ما دارد و در انواع دستکش، لباس زیر، شلوار و … وجود دارد، از عوامل حساسیت‌زای پوستی می‌باشد که می‌تواند واکنش‌های آلرژیک فراوانی را به همراه داشته باشد.

علائم حساسیت پوستی به پارچه

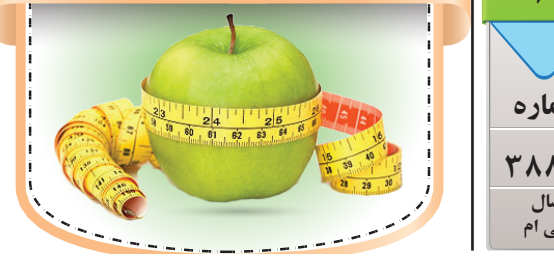
ممکن است شما هم جزو آن دسته از افرادی باشید که به محض پوشیدن لباس پشمی یا بعضی دیگر از اجناس خاص پارچه، دچار خارش شدید بدن می‌شوید. گاهی اوقات در صورت خوش شانس بودن وقتی لباس را از تنتان خارج می‌کنید خارش پوست هم قطع می‌شود. اما بعضی اوقات این حساسیت پوستی ادامه دار می‌شود و ممکن است حوصله‌تان را سر برد. شاید برایتان جالب باشد که اگرزما‌ی پوستی به لباس چه علائمی دارد و حتی چطور سر و کله‌اش پیدا می‌شود؟

به طور کلی علائم حساسیت پوستی به لباس می‌تواند به شکل‌های مختلفی روی پوستتان آشکار شود. علائمی مانند راش پوستی، تورم در ناحیه‌ای از بدن، خارش، قرمز شدن پوست، خشک بودن و ترک خوردن ناحیه‌ای از پوست می‌تواند مواردی از علائم حساسیت پوستی به پارچه‌ها باشد.

گاهی اوقات پیش می‌آید که حتی بعد از چند روز یا چند هفته علائم خودشان را نشان دهند و همیشه بلافاصله بعد از پوشیدن لباس خاصی حساسیت به لسرافتان نمی‌آید. مصرف برخی داروها مثل آنتی‌هیستامین‌ها یا لوسیون کالامین هم می‌تواند در کاهش آثار حساسیت موثر باشد.

در کل اگر بعد پدیدار شدن علائم آلرژیک، شاهد انتشار آن به قسمت‌های زیادی از بدنتان بودید، بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت کنید. بد نیست بدانید افراد چاق معمولاً بیشتر گرفتار این

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۸۸۶
سال
سی ام



مشکلات و حساسیت‌های پوستی به لباس می‌شوند دلیل آن هم می‌تواند تعریق بیشتر بدنشان باشد.

دقت داشته باشید حساسیت به پارچه گاهی اوقات از چین‌های پوستتان مانند پشت زانو، ناحیه‌ی آرنج و… شروع خواهد شد. در واقع جاهایی از بدن که بیشتر لباس به آن قسمت‌ها می‌چسبد برای حساسیت نیز مستعدتر هستند.

پیشگیری و درمان حساسیت پوستی به لباس

بهترین درمان اگرزما‌ی پوستی، شاید پیشگیری از آن باشد. در واقع اگر بعد از مدتی متوجه شدید که شما هم مستعد حساسیت به الیاف خاص پارچه هستید بهتر است از پوشیدن این گونه اجناس خودداری کنید. توجه به برخی از نکات نیز می‌تواند به شما کمک بزرگی برساند. مثلاً هنگام پوشیدن لباس‌های پشمی حتما حواستان باشد که در زیر آن یک زیرپوش نخی بپوشید تا مستقیماً با پوست بدنتان در ارتباط نباشد. همان‌طور که گفتیم، یکی از مواد شیمیایی خاص در تهیه‌ی پارچه‌ها فرمالدئید است.

کاربرد این ماده برای ضد چروک شدن لباس، تثبیت رنگ و … می‌باشد. اما باید بدانید جزو آن دسته از مواد بسیار مضر و حساسیت زاست که بهتر است هنگام خرید لباس‌هایتان به این مساله هم توجه داشته باشید.

بهتر است برای جلوگیری از بروز عوامل اگزما، بعد از خرید لباس آن را با دمای بالا شست و شو دهید تا احتمال گرفتار شدنتان تا حد چشم‌گیری کاهش پیدا کند. در کل همیشه این عادت خوب برای خود به وجود آورید تا قبل از پوشیدن هر لباسی ابتدا آن را بشویید و خیالی راحت‌تر از آن استفاده نمایید. سعی کنید اگر با علائم گفته شده مواجه شدید لباس خود را با نوع نخی جایگزین کنید و ترجیحاً ازلباس گشاد استفاده نمایید.

نکته دیگر که حائز اهمیت می‌باشد این است که سعی کنید لباس‌هایی با الیاف مصنوعی را زیر نور آفتاب نپوشید. عده‌ای افراد به دلیل پایین بودن قیمت این گونه لباس‌ها بیشتر برای خرید تمایل نشان می‌دهند. البته باید بگوییم از نظر مقاومت هم چنین لباس‌های عمر طولانی‌تری دارند.

اما اگر به فکر سلامتی پوستتان هستید بهتر است سراغ این گونه اجناس نروید. هر چند نمی‌توان گفت که این الیاف آسیب‌زا و خطرناک هستند اما به خاطر مستعد بودنشان در بروز عوامل حساسیتی خوب است کمتر از آنها استفاده کنید. اگر هم در طول روز این گونه لباس‌را می‌پوشید مانع از تماس مستقیم پوست با پارچه شوید.

چند روش خانگی برای درمان خارش پوست



سایت دکتر کرمانی می‌نویسد: هر مشکل پوستی که داشته باشید(خشکی پوست، خارش پوست و یا دیگر مشکلات و حساسیت ها) درمان های خانگی می توانند در کمتر شدن علائم یا از بین رفتن آنها کمکتان کنند.

با یک کمپرس سرد شروع کنید

واکنش های آلرژیک روی پوست، معمولاً خود را به صورت قرمزی یا خارش نشان می دهند. گاهی پوست، هنگام لمس کردن گرم است و زمانی که پوست با ماده مشکل ساز تماس برقرار می کند، نشانه ها ظاهر می شوند. پیچک سمی یکی از این موارد است اما صابون، مرطوب کننده و حتی تن پوش ها ممکن است با واکنش آلرژیک همراه باشند. درمان‌های خانگی برای واکنش های آلرژیک از بهترین راه‌حل‌ها هستند. برای کاهش درد و خارش می توانید از یک کمپرس سرد استفاده کنید.

حمام با جوش شیرین

جوش شیرین، یک درمان خانگی عالی برای مشکلات پوستی همراه با خارش است. یک فنجان جوش شیرین را در آب سرد وان (یا لگن) پوستتان تاثیر مثبت بگذارد.

مقداری کالامین بزیند



اگر در کاینبت داروهایتان کالامین دارید، حالا زمان استفاده از آن است. این داروی ضدخارش در حالی که از روی پوستتان تخیر می شود باعث احساس تسکین دهندگی و خنکی می شود. این خاصیت، کالامین را تبدیل به یک داروی مناسب برای تسکین مشکلات آلرژیک پوست کرده است.

در حالی که دستگاه بخور روشن است بخوابید

برای پوست به شدت خشکی که منجر به زخم می شود می توانید از دستگاه بخور استفاده کنید. دستگاه های بخور، وسیله هایی هستند که

سایت دکتر تو می‌نویسد: زمانی که سیستم ایمنی نسبت به محرکی پاسخ می‌دهد، امکان دارد که دچار حساسیت‌های پوستی شویم. معمولاً محرک‌هایی که باعث بروز حساسیت می‌شوند، خطرات آنچنانی ندارند و مشکلاتی جدی به وجود نمی‌آورند.

واکنش‌های سیستم ایمنی که به واکنش‌های آلرژیک یا حساسیت معروف‌اند، علائمی مانند خارش، قرمزی و بثورات پوستی ایجاد می‌کنند. تورم، سوزش و خارش هم از نشانه‌های دیگر بروز حساسیت پوستی هستند. از انواع حساسیت‌های پوستی در ادامه نام می‌بریم.

انواع حساسیت پوستی را می‌شناسید؟

حساسیت پوست می‌تواند انواع مختلفی داشته باشد. دسته‌بندی‌های کلی برای این موضوع شامل موارد زیر می‌شود:

درماتیت آتوپیک (Atopic dermatitis) یا همان اگزما

درماتیت تماسی

کهپیر

آنژیوادم (Angioedema)

درماتیت آتوپیک

این حساسیت پوستی با نام اگزما هم شناخته می‌شود و با خشکی و خارش پوست همراه است. اگزما یا درماتیت آتوپیک از رایج‌ترین مشکلات پوستی است و بیشتر در کودکان رخ می‌دهد. برای درمان حساسیت پوستی در کودکان باید نظر دکتر پوست را جویا شوید.

عوامل ژنتیکی و محیطی می‌توانند باعث ابتلا به این حساسیت شوند. بروز درماتیت آتوپیک با آسم، حساسیت‌های غذایی و فصلی هم در ارتباط است. به عبارت دیگر، این‌ها می‌توانند باعث تحریک بدن و ایجاد حساسیت شوند. مصرف غذایی خاص یا محرک‌های دیگری نظیر استرس، لوسیون‌ها و صابون‌ها، سرما و هوای خشک می‌توانند موجبات ابتلا به درماتیت آتوپیک را فراهم کنند.

درماتیت تماسی

تماس موادی حساسیت‌زا با پوست می‌تواند باعث بروز درماتیت تماسی شوند. اگر بخواهیم از عوامل حساسیت‌زایی نام ببریم که این حساسیت پوستی را شغلهور می‌کنند، باید اشاره‌ای به فلز نیکل داشته باشیم.

بعضی از افراد به برخی از فلزات مانند نیکل حساسیت دارند. با لمس کردن این فلز و استفاده از وسایلی مانند گوشواره‌هایی از این جنس، امکان بروز درماتیت تماسی به وجود می‌آید.

حساسیت به پیچک و بلوط سمی هم میان افراد پرشماری رایج است. برای درمان حساسیت پوستی به بدلیجات باید استفاده از آنها را کنار بگذارید و برای موارد دیگر هم تماستان با ماده سمی و حساسیت‌زا را قطع کنید.

کهپیر

حساسیت‌داشتن به بعضی از خوراکی‌ها باعث بروز برآمدگی‌هایی روی سطح پوست می‌شود که کهپیر نام دارند. بدن در مواجهه با محرک‌های حساسیت‌زا، ماده‌ای موسوم به هیستامین ترشح می‌کند. ظهور برجستگی‌های پوستی هم به همین خاطر است. نیش‌زدن حشرات هم می‌تواند محرکی برای سیستم ایمنی و بروز کهپیر باشد.

آنژیوادم

ورم‌های شدید پوستی هم از انواع حساسیت هستند و آنژیوادم نام دارند. چنین شکلی از حساسیت معمولاً در لب‌ها، پشت چشم و گلو رخ می‌دهند. در بسیاری از موارد، با بروز آنژیوادم، کهپیر هم به طور هم‌زمان رخ می‌دهد.

علائم حساسیت پوستی چیست؟

نشانه‌های حساسیت پوست بنا به ریشه آن متفاوت خواهد بود. در ادامه از علائم آلرژیی در هریک از انواع حساسیت می‌گوییم:

اگزما یا درماتیت آتوپیک

اگر دچار این نوع از حساسیت شوید، پوست‌تان حالتی زیر، خشک و قرمز پیدا می‌کند. خارش هم از علائم شایع اگزما است. این نوع از آلرژیی بیشتر صورت، زانوها، دست‌ها و آرنج را تحت تأثیر قرار

آشنایی با نشانه های حساسیت پوستی به لباس

سایت کیان تن پوش می‌نویسد: موارد حساسیت‌زا به مواد خوراکی محدود نمی‌شود. بعضی از لباس‌ها هم با توجه به جنس الیاف به کار رفته یا رنگ‌های استفاده شده در آن‌ها، می‌توانند باعث بروز حساسیت در افراد مختلف بشوند. این نوع حساسیت هم شایع بوده و عده‌ی زیادی از آن رنج می‌برند. حساسیت پوستی به برخی لباس ها، انتخاب افراد را در خرید کردن محدود می‌کند و باید با وسواس خاصی دست به تهیه لباس بزنند. اگر شما هم از این مشکل رنج می‌برید یا می‌خواهید آشنایی با نشانه های حساسیت پوستی به لباس داشته باشید.

در حالت کلی، حساسیت نشان دادن بدن به یک ماده‌ی خاص، نشانه پاسخ سیستم ایمنی به آن ماده است. ضعف سیستم ایمنی، عوامل ارثی، عوامل محیطی و … می‌تواند در بروز حساسیت در بدن افراد تأثیرگذار باشد. همان‌طور که گفتیم، حساسیت نمودهای مختلفی دارد. برخی افراد به مواد غذایی خاصی حساسیت دارند، برخی به مواد خوش‌بو کننده، عده‌ای به مواد شوینده و عده‌ای هم به لباس‌ها. حساسیت پوستی به لباس، از شایع‌ترین واکنش‌های آلرژیک بدن در برابر یک ماده خارجی می‌باشد.

در طول روز، بدنمان با لباس‌هایی پوشیده می‌شود که هر کدام از آن‌ها می‌تواند باعث بروز علائم حساسیت در پوستمان شود. برخی از لباس‌ها به خاطر نوع الیاف یا رنگ‌هایی که در آن‌ها به کار می‌رود، باعث این واکنش آلرژیک در بدن افراد می‌شوند. در واقع الیاف مصنوعی با عدم جذب عرق بدن و بالکس، افزایش رطوبت سطح پوست، و در موارد سایش آن، باعث بروز حساسیت‌های پوستی می‌شوند. در ادامه جنس برخی از لباس‌ها را که بیشترین عامل حساسیت پوستی هستند را معرفی می‌کنیم.

لباس‌های پشمی:

در مراحل تولید برخی لباس‌های پشمی از الکیلی به نام لانولین استفاده می‌شود که ماده‌ای حساسیت‌زا بوده و پوست را تحریک می‌کند. البته پشم طبیعی گوسفند هم، ازجمله موادی‌ست که می‌تواند در برخی افراد باعث بروز حساسیت پوستی شود. برای خرید لباس‌های پشمی، حتماً



می‌دهد. گاهی هم از زخم‌های این حساسیت مایعی بی‌رنگ ترشح می‌شود.

درماتیت تماسی

بثورات و زخم‌هایی که با وجود درماتیت تماسی ظاهر می‌شوند هم خارش‌زا و هم در بیشتر موارد دردناک هستند. امکان دارد که این زخم‌ها با تاول و برآمدگی همراه باشند. تماس با محرک‌ها یا بلافاصله یا ۴۸ ساعت بعد از تماس باعث بروز این حساسیت پوستی می‌شوند.

کهپیر

برآمدگی‌های برجسته یا صافگی که خارش‌زا هستند هم در دسته‌بندی‌های حساسیت کهپیری قرار می‌گیرند. بروز چنین حساسیتی معمولاً پرده از وجود مشکلی جدی و قابل‌پیکیری برمی‌دارد.

آنژیوادم

این نوع از حساسیت با ورم بخشی از بدن همراه می‌شود؛ برای مثال، پشت چشم‌ها ورم می‌کند یا در ناحیه گلو التهاب و تورم به وجود می‌آید. اگر آنژیوادم در گلو رخ بدهد، تنفس را با مشکل روبه‌رو می‌کند. در این حالت، نیاز فوری به مراجعه به پزشک وجود دارد.

دلایل بروز حساسیت‌های پوستی چیست؟

همان‌طور که پیش‌تر هم گفته شد، انواع مختلفی از حساسیت پوستی وجود دارد. مجموعه‌ای از عوامل رایج برای ابتلا به حساسیت‌های پوستی وجود دارد:

مصرف برخی از داروها باعث بروز حساسیت می‌شود. برای درمان حساسیت پوستی به دارو باید به پزشک مراجعه کنید.

تماس با بعضی فلزات مانند نیکل هم روی پوست آلرژی ایجاد می‌کند. برای درمان حساسیت پوستی به بدلیجات باید استفاده از آنها را کنار بگذارید و کمی صبر کنید تا عوارض بهبود پیدا کنند.

بعضی از افراد به پلاستیک حساسیت دارند و استفاده از موادی از این جنس می‌تواند باعث بروز آلرژی پوستی برای آنها شود.

حساسیت به نور فرابنفش خورشید هم از جمله مواردی است که در بعضی از افراد دیده می‌شود. اگر عوارضی جدی بابت این آلرژی می‌بینید، برای درمان حساسیت پوستی به آفتاب باید به پزشک مراجعه کنید.

برخی از افراد هم به بزاق، سلول‌های پوستی و فضولات حیوانات حساسیت دارند. اگر نشانه‌های این مشکل سریع رفع نشود، برای درمان حساسیت پوستی به حیوانات خانگی هم باید به پزشک مراجعه کنید.

چه زمانی باید برای درمان به پزشک مراجعه کنید؟

کهپیر و آنژیوادم معمولاً نشانه‌ای از مشکلی جدی در بدن هستند. اگر علائم زیر از آنها را مشاهده کردید، سریع با مرکز فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید:

تمام بدنتان با کهپیر پر شده است.

به سختی نفس می‌کشید.

در موارد زیر هم به پزشک مراجعه کنید:

بثورات و علائم پوستی حساسیت بعد از ۲ تا ۳ هفته بهبود پیدا نمی‌کنند. علائم و نشانه‌های اگزما آزاردهنده شده‌اند و نمی‌توانید آنها را کنترل کنید.

زخماهایتان خون‌ریزی یا چرک زردرنگ دارند و حالتی عفونی پیدا کرده‌اند.

به حساسیتی دچار شده‌اید که تازه است و قبلاً آن را تجربه نکرده‌اید.



دقت کنید که اگر در برچسبی که اطلاعات لباس روی آن نوشته شده کلمه‌ی لانولین را مشاهده کردید، حتما در خرید آن تجدید نظر کنید.

لباس‌هایی از جنس پلی استر:

لباس‌های پلاستیکی که در تولید آن‌ها از پلی استر استفاده می‌شود، از دیگر عوامل شایع حساسیت‌زا می‌باشند. در بعضی از لباس‌های ورزشی، لباس‌های راحتی، فرش، تشک و … این ماده‌ی حساسیت‌زا وجود دارد. خب شاید بپرسید که با این اوصاف فردی که حساسیت دارد باید چگونه زندگی کند؟ در جواب به شما می‌گوییم که مهم‌ترین چیزی که شما باید در خرید آن دقت کنید، لباسی‌ست که به تن می‌کنید. دیگر موارد گفته شده تماس مستقیمی با پوست شما ندارند و می‌توانید پوستتان را در برابر آن‌ها محافظت کنید.

چرم مصنوعی:

اگرچه با استفاده کردن چرم‌های مصنوعی خدمت بزرگی به طبیعت و کیف پولتان می‌کنید، اما باید این را بدانید که این ماده ممکن است باعث بروز حساسیت پوستی در بدن شما بشود. چرم مصنوعی هم مثل اکثر اجناس مصنوعی، باعث افزایش تعریق بدن و واکنش نسبت به