



تاریخ
۱۹
مرداد
۱۴۰۴
یکشنبه

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

این شماره: کهر

کهر چیست؟



آلرژی غذایی: آلرژی غذایی می‌تواند در بعضی از افراد کهر حاد ایجاد کند. کهرهای مرتبط با غذا معمولاً در عرض سی‌دقیقه بعد از خوردن غذا ظاهر می‌شوند.

غذاهایی که به احتمال زیاد به بروز کهر در کودکان منجر می‌شوند عبارت‌اند از:

شیر، تخم‌مرغ، بادام‌زمینی، سایر آجیل‌ها، سویا و گندم. غذاهایی که به احتمال زیاد به ایجاد کهر در بزرگسالان منجر می‌شوند عبارت‌ند از:

ماهی، صدف، بادام‌زمینی و سایر مغزها در آجیل.

تماس فیزیکی: اگر به ماده خاصی حساسیت داشته باشیم، ممکن است بعد از تماس با آن دچار کهر بشویم. برای مثال، کودکانی که به سگ‌ها حساسیت دارند، اگر سگ آن‌ها را لیس بزند، ممکن است دچار کهر شوند. سایر عواملی که تماس با آن‌ها می‌تواند به بروز کهر منجر شود عبارت‌اند از:

گیاهان، میوه‌ها و سبزیجات خام و لاتکس.

عوامل ایجاد کهر مزمن

کهر مزمن تقریباً هر روز بروز می‌کند و بیشتر از شش‌هفته (گاهی برای سال‌ها) طول می‌کشد. کهرهای مزمن می‌توانند خسته‌کننده باشند؛ چرا که می‌آیند و می‌روند و می‌توانند خواب یا کار فرد را مختل کنند. علت کهر مزمن در بیشتر موارد ناشناخته است، اما محققان گمان می‌کنند که ممکن است این اختلال، ناشی از وجود مشکلاتی در سیستم ایمنی باشد.

علائم آزاددهنده این نوع کهر در بیشتر افراد قابل‌درمان است. کهرهای مزمن به‌ندرت دائمی بوده و در تقریباً پنجاه درصد افراد مبتلا ظرف یک‌سال به طور کامل بهبود پیدا می‌کنند.

عوامل ایجاد کهر القایی

کهر می‌تواند با عوامل فیزیکی مختلفی ایجاد بشود، بعضی از این عوامل عبارت‌ند از:

قرار گرفتن در معرض سرما؛ این نوع کهر در بیشتر موارد با گرم‌شدن دوباره پوست سرد ظاهر می‌شود.

تغییر دمای بدن یا تعریق؛ در این نوع کهر، ضایعه‌ها در بیشتر موارد ریز و متعدّدند و روی پوست قرمزشده ظاهر می‌شوند.

فشار: کهر می‌تواند چندساعت بعد از حمل اجسام سنگین یا راه‌رفتن در مسافت‌های طولانی، در کف دست یا کف پا به‌وجود بیاید. به این دلیل که پوست کف دست و کف پا ضخیم است، این نواحی ممکن است قرمز و متورم بشوند و بروز کهر روی آن‌ها واضح نباشد.

کهرهای القایی به این دلیل که معمولاً طولانی‌مدت اند، نوعی کهر مزمن محسوب می‌شوند.

کنترل و درمان کهر

کهر با دوری از مواردی که باعث ایجاد یا بدتر شدن کهر می‌شوند و استفاده از داروها درمان می‌شود.

اجتناب از محرک‌ها

اولین درمان کهر، شناختن محرک(عامل ایجاد کهر) و بعد دوری از آن است. ولی حتی اگر نتوانیم محرک این مشکل را تشخیص بدهیم، کهر معمولاً بعد از چند روز یا چند هفته ناپدید می‌شود.

استفاده از آنتی‌هیستامین‌ها در درمان کهر

آنتی‌هیستامین‌ها می‌توانند خارش را تسکین بدهند و بیشتر افراد مبتلا به کهر به آن‌ها جواب می‌دهند. ممکن است برای کنترل علائم کهر به دوز نسبتاً بالایی از این داروها نیاز باشد.

انواع مختلفی از آنتی‌هیستامین‌ها وجود دارند:

– آنتی‌هیستامین‌های غیرخواب‌آور: به‌طور کلی آنتی‌هیستامین‌های غیرخواب‌آور برای درمان کهر ترجیح داده می‌شوند چرا که عوارض جانبی کمتری نسبت به آنتی‌هیستامین‌های قدیمی‌تر دارند. ضمن این‌که تعداد دفعه‌های مصرف این آنتی‌هیستامین‌ها در طول روز کمتر از آنتی‌هیستامین‌های قدیمی‌تر و معمولاً فقط یک یا دوبار در روز است. برای خریدن بسیاری از آنتی‌هیستامین‌های غیرخواب‌آور، مثل دس‌لوراتین، نیازی به داشتن نسخه نیست.

– آنتی‌هیستامین‌های قدیمی: آنتی‌هیستامین‌های قدیمی به‌سرعت شروع به اثر کردن می‌کنند و در تسکین علائم به‌خوبی عمل می‌کنند. بعضی از آن‌ها نیاز به نسخه دارند، در حالی‌که می‌توانیم بعضی دیگر را بدون نسخه تهیه کنیم. مشکل آنتی‌هیستامین‌های قدیمی این است که باید یک دوز از آن‌ها را چهار تا شش بار در روز مصرف کنیم و آن‌ها در بسیاری از افراد عوارضی جانبی (مثل خواب‌آلودگی) ایجاد می‌کنند.

چرا کهر می‌زنیم؟

عفونت‌ها، از جمله سرماخوردگی و عفونت‌های ناشی از برخی باکتری‌ها و قارچ‌ها

بعضی از بیماری‌ها مانند اختلالات تیروئیدی یا انواعی از بیماری‌های خودایمنی مانند واسکولیت (التهاب رگ) و لوپوس عوامل فیزیکی مانند قرار گرفتن در معرض نور خورشید (کهر خورشیدی)، گرما، سرما و حتی آب

تعریق ناشی از فعالیت بدنی (کهر کولینرژیک)

استرس

فشار روی ناحیه‌ای از پوست مثل نشستن طولانی مدت در یک مکان

تماس با مواد شیمیایی

خاراندن پوست

این محرک‌ها به سرعت منجر به بروز کهر می‌شوند؛ به نحوی که ممکن است بدن بعد از ۲ ساعت به آن‌ها واکنش نشان دهد.

صفحه
۶
شماره
۴۲۶۸
سال
سی ام

سلامت



برای درمان کهر چه بخوریم؟



دارد. اگر کهر به‌صورت موضعی و محدود به یک بخش از بدن باشد، استفاده از کمپرس سرد یا لوسیون‌های ضدخارش می‌تواند مفید باشد. برای کهرهای گسترده‌تر، استفاده از حمام جو دوسر یا آلونه‌ورا می‌تواند به تسکین خارش کمک کند. در مواردی که کهر به دلیل تحریکات فیزیکی مانند گرما یا فشار ایجاد شده باشد، اجتناب از این محرک‌ها و استفاده از لباس‌های نخی و گشاد می‌تواند علائم را کاهش دهد. در ادامه به برخی از مواردی که می‌تواند در کنار درمان پزشک، برای کنترل کهر موثر باشد، اشاره کرده‌ایم:

۱. درمان خانگی کهر عصبی دوری از استرس و انجام تنفس صحیح

کهر عصبی یکی از انواع کهر است که به‌واسطه استرس و اضطراب تشدید می‌شود. برای کاهش علائم این نوع کهر، مدیریت استرس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. انجام تکنیک‌های تنفس صحیح، مانند تنفس عمیق و مدیتیشن، می‌تواند به آرامش ذهن و کاهش استرس کمک کند. همچنین، فعالیت‌های فیزیکی منظم مانند یوگا و پیاده‌روی می‌توانند به کنترل کهر عصبی کمک کنند. از مصرف کافئین و مواد محرک در دوران استرس نیز باید پرهیز شود، زیرا این مواد می‌توانند استرس را افزایش دهند و کهر را تشدید کنند.

۲. درمان خانگی کهر پوستی با رژیم غذایی آنتی هیستامین

رژیم غذایی آنتی‌هیستامین می‌تواند در درمان خانگی کهر پوستی بسیار مؤثر باشد. هیستامین، ماده‌ای است که در واکنش‌های آلرژیک تولید می‌شود و باعث ایجاد کهر می‌گردد. با مصرف غذاهایی که به‌طور طبیعی آنتی‌هیستامین هستند، می‌توان علائم کهر را کاهش داد. این غذاها شامل انواع توت‌ها، سیب، سیر، پیاز و چای سبز هستند. استفاده از این مواد غذایی در رژیم روزانه می‌تواند به کاهش سطح هیستامین در بدن کمک کند و به مرور زمان از بروز کهر جلوگیری کند.

۳. درمان خانگی کهر صورت با مصرف روغن ماهی

روغن ماهی به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا-۳، یک درمان خانگی مؤثر برای کهر صورت است. امگا-۳ خاصیت ضدالتهابی دارد و می‌تواند به کاهش التهاب و خارش ناشی از کهر کمک کند. مصرف منظم روغن ماهی یا کپسول‌های حاوی آن می‌تواند به بهبود وضعیت پوست و کاهش علائم کهر کمک کند. همچنین، روغن ماهی می‌تواند سلامت کلی پوست را بهبود بخشد؛ و از بروز مجدد کهر جلوگیری کند. بهتر است قبل از شروع مصرف روغن ماهی، با پزشک خود مشورت کنید تا از مناسب بودن این درمان برای شما اطمینان حاصل کنید.

۴. درمان خانگی کهر و خارش با سب

سیب یکی از میوه‌هایی است که به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی خود، می‌تواند به کاهش خارش و علائم کهر کمک کند. مصرف سیب به‌طور منظم می‌تواند به تنظیم سیستم ایمنی بدن کمک کرده و واکنش‌های آلرژیک را کاهش دهد. علاوه بر مصرف سیب، استفاده از آن به‌صورت ماسک بر روی ناحیه‌های مبتلا به کهر می‌تواند به تسکین خارش و التهاب کمک کند. فواید سیب بسیار است و سیب حاوی ترکیباتی است که هیستامین را مهار می‌کنند و به همین دلیل، یک گزینه طبیعی و موثر برای درمان خانگی کهر به شمار می‌آید.

۵. درمان خانگی کهر دست و پا

کهر دست و پا ممکن است به دلیل عوامل مختلفی مانند حساسیت‌های پوستی، فشار یا دمای بالا ایجاد شود. برای درمان خانگی کهر در این نواحی، می‌توان از روش‌های مختلفی مانند کمپرس سرد، استفاده از لوسیون‌های ضدخارش، و حمام‌های خنک استفاده کرد. همچنین، مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها مانند میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌تواند به بهبود وضعیت پوست کمک کند. اگر کهر به دلیل تماس با مواد محرک یا آلرژن‌ها ایجاد شده باشد، اجتناب از این مواد و استفاده از دستکش‌های محافظتی نیز می‌تواند موثر باشد.

کهر مزمن چیست؟

کهر مزمن یکی از مشکلات پوستی نسبتاً شایع است که به طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی فرد تاثیر می‌گذارد. این بیماری به طور ناگهانی و با برجستگی‌های قرمز یا صورتی رنگ و همراه با خارش شدید بروز پیدا می‌کند. کهر پوستی مزمن بر خلاف کهر حاد که در طول چند ساعت برطرف می‌شود، پایداری بالایی دارد و ممکن است هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی چندین سال باقی بماند. همچنین این عارضه معمولاً با دوره‌های عود و فروکش همراه است.

در حال حاضر، علت اینکه چرا کهرها به صورت مزمن درمی‌آیند برای متخصصان مشخص نیست، اما عوامل مختلفی را در ایجاد این نوع واکنش پوستی موثر می‌دانند. اگر شما هم کنجکاو شده‌اید بدانید کهر مزمن نشانه چیست و چگونه درمان می‌شود، در این مقاله از مجله درمان‌کنده همراه ما بماند.

کهر مزمن چیست؟

به بطورات برجسته، قرمز یا صورتی و خارش‌دار که روی یک قسمت از پوست یا بخش وسیعی از آن بروز پیدا می‌کنند، کهر می‌گویند. کهر مزمن به وضعیتی اطلاق می‌شود که کهرها ۶ هفته یا بیشتر باقی بمانند و در طول ماه‌ها یا سال‌ها پس از اینکه از بین می‌روند، دوباره ظاهر شوند.

انواع کهر مزمن

به طور کلی می‌توان کهرهای مزمن را به ۲ دسته تقسیم کرد:

کهر مزمن ایدیوپاتیک: اگر علت بروز کهرهای مزمن ناشناخته باشد، به آن ایدیوپاتیک می‌گویند. در واقع، زمانی این نوع واکنش پوستی در دسته ایدیوپاتیک قرار می‌گیرد که پزشک تمام عوامل موثر در بروز آن را مورد بررسی قرار داده باشد، اما هیچ یک علت بروز کهر مزمن نباشند. حدود ۷۵