

آنچه سوژه‌های «میزگرد زیبایی» دربارهٔ بیماری ودرمان می‌گویند، از ومامورد تأیید «سلامت» نیست، حتماً اظهارنظر متخصصان را دربارهٔ درستی اظهارات آنها در همین صفحه بخوانید. شما هم می‌توانید سوژه «میزگرد زیبایی» باشید. کافی است از طریق صفحه «باخوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید.

## میزگرد زیبایی درباره مشکلات پوست و موی خانمی بعد از ابتلا به سرطان تیروئید با حضور دکتر محمدرضا قاسمی متخصص پوست، دکتر محمدعلی نیلفروش زاده متخصص پوست و دکتر گلبن سهراب متخصص تغذیه و رژیم درمانی

# عوارض پوستی یک سرطان!

میزگرد زیبایی این هفته را به مشکلات پوست و موی خانمی اختصاص دادیم که سابقه ابتلا به سرطان تیروئید دارد. ایشان در ایمیلی به هفته‌نامه «سلامت» نوشته‌اند: «به‌دنبال ابتلا به سرطان تیروئید دو بار تحت عمل جراحی قرار گرفتم و غده تیروئید، تیموس و غدد لنفاوی گردنم خارج شد. بعد از هر بار جراحی تحت پددرمانی قرار گرفتم که این موضوع سبب مشکلات بسیاری از جمله خشکی شدید پوست و مخاط و شکنندگی ناخن‌هایم شد. برای دوره‌ای ریزش موی شدید داشتم که با مصرف مکمل تا حدی کنترل شده است اما مشکل خشکی مخاط و پوست اطراف ناخن‌ها و همچنین شکنندگی ناخن همچنان ادامه دارد. مشکل دیگرم جای جراحی است که در جراحی اول بهبود یافت اما اثر زخم جراحی دوم با وجود مصرف پمادهای ترمیم‌کننده هنوز باقی مانده است. لطفاً راهنمایی کنید چطور با این مشکلات و عوارض مقابله کنم؟»

■ **سمیه مقصودعلی**

■ **دکتر محمدرضا قاسمی** /رئیس و دانشیار گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی ایران

**سلامت:** **آقای دکتر!** چه عواملی باعث باقی ماندن یا بدشکل شدن جوشگاه یا جای زخم پس از جراحی یا جراحات می‌شود؟

پوست بزرگ ترین ارگان بدن و اولین سد دفاعی بدن در برابر عوامل مضر و آسیب‌رسان‌های بیرونی است. از نقش‌های مهم پوست فراهم آوردن محیط داخلی ایمن، بسته و بانبات برای فعالیت اجزای بدن و اندام‌هاست. هر لطمه‌ای که به سلامت و یکپارچگی پوست برسد، تبعات متعددی از عوارض ظاهری مثل جوشگاه یا تبهعات وسیع تر مثل عفونت برای بدن به ار مغان می‌آورد. پس حفظ سلامت پوست اهمیت بالایی دارد. پوست ممکن است به‌صورت ناخواسته به‌دنبال ضربات آسیب ببیند یا به‌صورت خواسته و در اقدامات جراحی توسط پزشک به‌منظور دستیابی به عناصر داخلی بدن دچار جراحی شود. ترمیم زخم در این دو گروه تفاوت جزئی با هم دارد ولی در کل شبیه هم است.

در دوران جنینی هرگونه آسیب به پوست بدون جوشگاه و به‌صورت کامل بهبود پیدا می‌کند اما در سایر دوران‌های حیات یعنی بعد از تولد هر نوع آسیب با شدت کافی می‌تواند جوشگاه به‌جا بگذارد. در ماهی‌ها و دوزیستان خاصیت ترمیم کامل زخم حتی بعد از دوران جنینی هم پایدار می‌ماند. دانشمندان در حال تحقیق روی این موجودات و کشف علت این ماجرا هستند اما در مورد جوشگاه باید گفت بسیاری از عوامل از جمله عوامل دخیل در بهبود زخم، بخیه‌ای که زده‌می‌شود، مراقبت‌هایی که بیمار از زخم می‌کند، بیماری‌های زمینه‌ای و عوامل داخلی و حتی درمان‌های پس از بروز جوشگاه در به‌جا ماندن یک جوشگاه بدشکل یا از بین رفتن جای زخم تأثیرگذار است.

**سلامت:** **منظور از عوامل دخیل در بهبود جای زخم چیست؟**

در درجه اول شرایط و خصوصیات زخم و برش ایجاد شده است. اینکه آیا برش ایجاد شده از خطوط و نقشه‌های پوستی تبعیت می‌کند یا نه. بدن انسان نقشه پوستی دارد. اگر جراح به این موضوع توجه داشته باشد و بر اساس خطوط کشش پوستی برش را انجام دهد، جای زخم کمتر می‌ماند و ترمیم به‌خوبی انجام می‌شود اما گاهی به‌دنبال آسیب تصادفی یا به‌منظور برداشتن یک ضایعه، جراح به دلیل موقعیت و اندازه ضایعه نمی‌تواند موافق خطوط کشش پوستی برش را ایجاد کند و ناچار برخلاف این خطوط برش می‌دهد و جوشگاه باقی می‌ماند. در ناحیه گردن مثلاً در این بیمار خاص اگر خطوط

تیروئید یکی از مهم‌ترین غدد درون‌ریز بدن است که کم یا زیاد ترشح شدن هورمون‌های آن تأثیر چشمگیری روی پوست و مو و در کل بدن می‌گذارد. تظاهرات پوستی در اختلالات غده تیروئید بسیار واضح است. در مورد این بیمار علائم مربوط به خشکی شدید پوست و افزایش تعریق و بروز کراتودرما به دلیل برداشته شدن غده تیروئید است. رنگ‌پریدگی و زردی پوست، پف اطراف چشم، نازک شدن پوست و عدم آبرسانی درست و افزایش خورسائی و قرمزی کف دست، پا، صورت و آرنج از دیگر علائم مربوط به نبود غده تیروئید

جراحی به‌صورت افقی و موازی با چین‌های عرضی گردن ایجاد شود قاعدتاً محل جراحی بهتر خوب می‌شود و جوشگاه کمتری به‌جا می‌ماند اما در بسیاری از موارد به‌خاطر اندازه ضایعه، جراح ناچار است برش عمودی ایجاد کند و جای جراحی باقی می‌ماند.



عمق جراحیات نیز در این میان تأثیرگذار است. هر چه جراحیات پوستی تنها لایه‌های فوقانی پوست را درگیر کند و فولیکول مو در محل باقی بماند احتمال بهبود و رفع جوشگاه بیشتر است. برش‌های جراحی برش‌های تمام ضخامت هستند و عمق کاملی دارند. صاف و تمیز بودن لایه‌های جراحیات هم مهم است. وقتی جراح با تیغ برش تمیزی می‌دهد احتمال رفع جوشگاه هست اما در لطمات و جراحیات ناشی از حوادث، لیه‌های زخم دالبر و دندانه‌دار است که هر چه این لیه‌ها ناصاف‌تر باشد احتمال جوشگاه و گوشت اضافه بیشتر می‌شود. محل ایجاد جراحیات هم مهم است. جراحیات در نواحی

بلدزخم یعنی از آرنج به سمت بالا و سینه به سمت بالا تا چانه و گوش با احتمال باقی ماندن جوشگاه همراه است. زخم‌های ناحیه صورت سریع‌تر از زخم روی اندام بهبود پیدا می‌کند و زخم‌های در معرض تماس با آلاینده‌ها و بار میکروبی بالا مثل زیر بغل و کشاله ران بیشتر در معرض عفونت هستند و همین عفونت باعث می‌شود زخم دیرتر بهبود پیدا کند. عفونی بودن زخم یا وجود جسم خارجی در آن نیز احتمال ایجاد جوشگاه را بالا می‌برد. برش جراحی، عفونی نیست و در شرایط استریل رخ می‌دهد اما زخم ناشی از حوادثی مثل زمین خوردن یا برش اتفاق افتاده با شیشه که در زخم ممکن است خرده‌های خاک یا شیشه وجود داشته باشد و با شستن پاک نشود و از چشم پزشک دور بماند، می‌تواند زمینه‌ساز بروز جوشگاه‌های آتی باشد. عفونت ثانویه خود احتمال جوشگاه را بیشتر می‌کند.

**سلامت:** **بخیه‌ای که زده می‌شود باید چه خصوصیات داشته باشد تا جوشگاه به‌جا نماند؟**
زمان بخیه زدن مهم است. اگر جراحیات در اسرع‌وقت بخیه بخورد انتظار بهبود بیشتر است. در مورد زخم جراحی بخیه فوری زده می‌شود، مگر اینکه به دلایلی پزشک شک به عفونت یا هماتوم در ناحیه داشته باشد و صلاح بداند که زخم به‌تدریج و با گوشت آوردن بسته شود ولی در هر صورت هر چه فاصله زمانی بین ایجاد زخم و بخیه زدن کوتاه‌تر باشد بهبود سریع‌تر اتفاق می‌افتد و جوشگاه کمتری به‌جا می‌ماند. تکنیک بخیه هم اهمیت دارد. مهارت جراح و اینکه

بخیه با چه میزان کششی زده شود در شکل جوشگاه آتی تأثیرگذار است. بخیه‌های خیلی سفت، جوشگاه بد به‌جامی گذارند. بخیه‌شل هم جوشگاه به‌جامی گذارد. البته گاهی باید بخیه‌ها شل زده شوند تا خونابه خارج شود. فاصله بخیه از لیه باید مناسب باشد. اگر جراح گره‌ها را به‌جای روی خط برش کنار آن قرار دهد، در زیبایی جوشگاه‌نهایی تأثیرگذار است. در برخی زخم‌ها و برش‌ها، زیردوژی نقش مهمی ایفا می‌کند. گاهی عمق ضایعه زیاد است و جراح غیر از لایه‌های رویی باید لایه‌های زیرین را هم به هم نزدیک کند تا فشار از روی لایه‌های سطحی برداشته شود. اعمال فشار روی زخم خود سبب جدا شدن لیه‌های برش از هم و نازیبایی جوشگاه می‌شود. نکته سوم در مورد بخیه‌ها انتخاب نخ مناسب است. قطر متناسب نخ با نوع برش، جنس نخ، قابل جذب بودن یا نبودن آن هم مهم است.

نوع بخیه‌ای‌نکه بخیه‌مجزا زده‌شود یا پیوسته در جوشگاهی که به‌جا می‌ماند تأثیرگذار است و این موضوع نیز به نوع برش و محل آن بستگی دارد. در نهایت زمان کشیدن بخیه هم مهم است. جای جراحیات باید جوش بخورد اما باقی ماندن بیش از حد و طولانی مدت بخیه خود می‌تواند زمینه‌ساز بروز گوشت اضافه باشد. نحوه کشیدن بخیه هم در بروز جوشگاه تأثیرگذار است. بر حسب محل باید بخیه کامل یا یکی در میان کشیده شود.

**سلامت:** **برای آنکه جوشگاه بدی به‌جا نماند خود بیمار باید چه مراقبت‌هایی انجام دهد؟**

عدم اعمال فشار روی زخم مهم است. مثلاً در ناحیه گردن بیمار باید از حرکت‌های ناگهانی گردن و ایجاد کشش روی بخیه اجتناب کند. زخم ناحیه شانه نیز همین طور است. فشار سبب جدا شدن لیه‌های بخیه از هم و بروز جوشگاه بدشکل در آینده می‌شود. تمیز نگه داشتن محل جراحی و پیشگیری از بروز عفونت و التهاب در عدم بروز جوشگاه نقش دارد. بیمار باید زیر نظر پزشک، محل جراحی را تمیز نگه دارد و بنا به صلاح‌دید پزشک از آنتی‌بیوتیک موضعی در زمان مناسب و به شیوه مناسب استفاده کند. حفظ رطوبت مناسب هم اهمیت دارد. ایجاد رطوبت بالا در محل جراحی می‌تواند زمینه‌ساز عفونت شود و خشک شدن ناحیه هم روی جوشگاه آتی اثر سوء دارد. به همین دلیل بهتر است از کرم‌های ترمیم‌کننده مناسب بعد از جراحی استفاده کرد. برخی ورق‌های سیلیکونی هم هست که توسط برخی جراحان برای پیشگیری از بروز گوشت اضافه بعد از جراحی تجویز می‌شود. گزینه دیگر، استفاده از پانسمان

مناسب است. استفاده از پانسمان جاذب یا برعکس استفاده

از پانسمان بسته که مانع از خشکی محل شود، همگی با توجه به شرایط زخم می‌تواند مهم باشد.

دوری از مواجهه با نور، نکته مهم دیگر است. نور می‌تواند سبب تیرگی بعد از ترمیم شود. مواد حساسیت‌زا و شوینده‌های قوی یا استفاده نامناسب از ضد عفونی‌کننده‌ها و بتادین همان‌طور که سبب از بین رفتن میکروب‌ها و عوامل پاتوژن می‌شوند زمینه‌ساز از بین رفتن سلول‌های تازه و در حال جوش خوردن هم هستند و مانع از ترمیم به‌موقع زخم می‌شوند.

**سلامت:** **به بیماری‌های زمینه‌ای و عوامل داخلی اشاره کردید. چه بیماری‌هایی جلوی بهبود سریع زخم را می‌گیرند و در نتیجه باعث شکل گرفتن جوشگاه بدشکل می‌شوند؟**

بیماری‌های داخلی مثل دیابت، کم‌خونی، ابتلا به انواع سرطان‌ها، اختلالات غده تیروئید که زمینه‌ساز خشکی پوست است، فشار بالای وریدی، واریس، تنگی عروق و تصلب شرایین و... در کندی ترمیم زخم و بروز جوشگاه بعد از جراحی نقش دارند. مصرف برخی دارو‌ها پایدارمان‌ها مثل مصرف کورتون، دارو‌های شیمی‌درمانی و پرپرتورمانی و انجام پددرمانی روی ترمیم اثر منفی دارد. کمبود ریزمغذی‌ها و مواد معدنی و ویتامین‌هایی مثل روی، آهن و ویتامین C، D، A، C روی ترمیم نهایی زخم تأثیر می‌گذارند. استعمال سیگار و دخانیات را هم نباید از یاد برد. کاهش اکسیژن و تصلب شراین در این افراد یا تأثیر آن بر ساخت کلاژن می‌تواند روی نتیجه نهایی جراحی و بهبود زخم اثر بگذارد. این موضوع را هم در نظر بگیرید که زمینه ارثی خوش‌زخمی یا بدزخمی در فرد باعث می‌شود بعد از جراحی، زخم به خوبی ترمیم شود یا برعکس با گوشت اضافه و کلوید روبرو شویم. در نهایت سن بیمار نکته مهمی است. در سن پایین زخم‌ها با سرعت و دقت بهتری با کمترین جوشگاه بهبود پیدا می‌کند.

**سلامت:** **اگر به هر دلیل جوشگاه بعد از عمل باقی ماند چه باید بکنیم؟**

در این مرحله استفاده از لیزرهای جوانسازی یا لیزرهایی که در بهبود جوشگاه دخیلند مثل لیزر CO۲ فرکشنال یا دستگاه RF می‌تواند کمک‌کننده باشد. تشخیص زودرس و هنگام گوشت اضافه و درمان مناسب و به‌موقع مثل تزریق داخل جراحیات یا لیزر PDL کمک‌کننده است. ■

**نگاه متخصص پوست**



**ریزش موی ناشی از بیماری مزمن، بهبود کامل نخواهد داشت**

توصیه می‌کنم این گروه بیماران بعد از حمام کردن با آب ولرم یا استفاده از حمام نشاسته (بدن را خیس کنند، از نشاسته ذرت روی بدن گذاشته و بعد از ۱۰ دقیقه آب‌کشی کنند) تا زمانی که بدن هنوز رطوبت دارد بعد از استفاده از حوله نرم از مرطوب‌کننده استفاده کنند. برای مو از مکمل‌های تقویتی با توجه به نوع ریزش کمک بگیرید. PRP درمان کمکی خوبی است. ریزش مو چون ناشی از یک بیماری مزمن است بهبود کامل نخواهد داشت ولی با تمهیدات ذکر شده می‌توان جلوی پیشرفت آن را گرفت. ■

شماره هشتصدویک | نوزده تیر هزار و چهارصد **سلامت**



**نگاه متخصص تغذیه و رژیم درمانی**

**تأثیر تغذیه در بهبود سریع‌تر زخم**

■ **دکتر گلبن سهراب**

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تغذیه در بهبود سریع‌تر زخم نقش موثری بازی می‌کند. مهم‌ترین گروه غذایی که در بهبود زخم و جوشگاه ناشی از آن می‌تواند کمک‌کننده باشد پروتئین‌ها هستند. افرادی که به‌دنبال حادثه یا عمل جراحی دچار جراحت می‌شوند و روند بهبود زخم در آنها کند است یا جوشگاه به‌جا می‌گذارد بهتر است زیر نظر متخصص تغذیه از گروه پروتئین‌ها روزانه ۱۲۰ تا ۱۸۰ گرم دریافت کنند. پروتئین در وهله اول در سفیده تخم‌مرغ، گوشت‌های قرمز، مرغ، ماهی و لبنیات موجود است.

دریافت برخی منابع غذایی حاوی ویتامین‌های گروه B از جمله B۱، B۲ و B۶، اسید آمینه‌ال-آرژنین، ویتامین A و C و روی نیز در این میان مهم بوده و توصیه می‌شود. ویتامین‌های A و B در سلامت لایه مخاطی پوست نقش موثری دارند. ویتامین‌های گروه B باعث تولید کلاژن شده و در افزایش پیوندهای عرضی کلاژن و بهبود سریع زخم تأثیرگذارند. از منابع غذایی ویتامین B۱ می‌توان به سیبوس غلات، نان سیبوس‌دار و از منابع ویتامین B۲ می‌توان به منابع حیوانی مثل لبنیات و گوشت اشاره کرد. ویتامین A نیز از بروز التهاب و بیماری‌های پوستی پیشگیری کرده و باعث افزایش سنتز کلاژن و رشد فیبروبلاست‌ها می‌شود و روند بهبود زخم را تسریع می‌کند. برای دریافت کافی این ویتامین توصیه می‌شود حداقل دو لیوان در روز از سبزی‌های برگ سبز مانند اسفناج و ... یا سبزیجات رنگی تیره و همچنین سبزی‌های با رنگ‌های زرد، نارنجی و قرمز مانند انواع فلفل دلمه رنگی، هویج و... که حاوی پیش‌ساز ویتامین A هستند، استفاده کنید. ویتامین C نیز آنتی‌اکسیدان مفیدی است که در سنتز کلاژن پوستی، تقویت سیستم ایمنی و بهبود زخم نقش دارد و کمبود آن باعث خشکی و شکنندگی پوست و دیر بهبود یافتن زخم‌ها می‌شود. میوه‌ها به‌ویژه مرکبات و توت‌فرنگی و فلفل دلمه حاوی ویتامین C هستند. البته گاهی ممکن است لازم باشد، بیمار زیر نظر متخصص از مکمل‌ها استفاده کند اما به هر حال توصیه می‌شود در روز از سبزی و میوه‌های تازه و خام به شکل سبزی خوردن یا سالاد کنار غذا بهره‌مند شوید. آناناس تازه علاوه بر ویتامین C، حاوی بروملین است که ماده‌ای ضدالتهاب است و به بهبود سریع‌تر زخم کمک می‌کند.

باور نادرستی بین مردم وجود دارد و آن اینکه کمپوت آناناس سبب بهبود سریع‌تر زخم می‌شود اما این‌طور نیست، بلکه به دلیل داشتن شکر برای بیماری که جراحی کرده مناسب نیست و سبب التهاب و افزایش قندخون می‌شود اما آناناس تازه سرشار از ویتامین C و بروملین است و می‌تواند برای بیمار مفید باشد.

ویتامین E نیز نقش مهمی در سلامت پوست برعهده دارد و خاصیت آنتی‌اکسیسته پوست را تا حدودی افزایش می‌دهد. ویتامین E آنتی‌اکسیدانی است که در بخش چربی سلولی نقش مهمی ایفا می‌کند. دریافت منابع غذایی ویتامین E مانند انواع مغزها و دانه‌های روغنی، جوانه گندم و سبزیجات سبز برگ‌تیره مهم است.



غیر از ویتامین‌ها، عناصر معدنی نظیر روی نیز نقش مهمی در بهبود زخم دارند. روی تقویت‌کننده سیستم ایمنی است و از آنجا که پوست لایه محافظ بدن است، حضور روی و مصرف غذاهای غنی از روی مانند انواع گوشت‌ها و غذاهای دریایی، حبوبات، شیر، تخم‌مرغ، بادام و تخم آفتابگردان، گردو و پسته در بهبود زخم و جای آن موثر است. کمبود روی به‌عنوان یک ماده معدنی باعث تخریب سلول‌های اپیدرم و بروز ضایعات پوستی و تأخیر در عملکرد سیستم ایمنی می‌شود. روی همچنین نقش مهمی در عملکرد لنفوسیت‌ها و سنتز سلولی دارد.

اسید آمینه آرژنین نیز در سنتز بافت‌های پروتئینی نقش دارد و کمبود آن در بدن می‌تواند سبب کندی ترمیم زخم شود. مغز بادام و بادام‌زمینی منبع غنی ال-آرژنین هستند. قرص‌های ۱۰۰۰-۵۰۰ میلی‌گرمی ال-آرژنین هم در داروخانه‌ها موجود است.

در نهایت برای فردی که دچار جراحت شده است به منظور بهبود زخم مصرف مایعات کافی توصیه می‌شود اما بعد از جراحی باید از مصرف مقادیر زیاد کافئین خودداری کرد زیرا هورمون‌های استرس و ضربان قلب را بالا می‌برد و در ترمیم زخم اختلال ایجاد می‌کند. به طور کلی به نظر می‌آید تبعیت از رژیم متعادل که متناسب و متنوع باشد می‌تواند تمام نیازهای تغذیه‌ای را برای بازسازی سلول‌های بدن تأمین کند. نوسازی سلول‌ها در پوست به تغذیه‌ای سالم که شامل تمام گروه‌های غذایی باشد نیاز دارد و بدون آن فرد دچار مشکلاتی نظیر عدم بهبود سریع زخم یا باقی ماندن جای آن می‌شود. ■