

آنچه سوژه‌های «میز گرد زیبایی» دربارهٔ بیماری و درمان می‌گویند، لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهار نظر متخصصان را دربارهٔ درستی یا نادرستی اظهارات آنها در همین صفحه بخوانید. شما هم می‌توانید سوژه «میز گرد زیبایی» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» یا ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید.

میز گرد «پوست» درباره تظاهرات پوستی برخی بیماری‌های داخلی با حضور دکتر فرنوش ابراهیم‌زاده متخصص داخلی و دکتر آزاده گودرزی متخصص پوست و دکتر محمدرضا خدایی روان‌پزشک

تظاهر بیرونی یک مشکل داخلی

خارش، سوزش، تغییر رنگ و دیگر تظاهرات پوستی معمولاً به‌دنبال ابتلا به بیماری‌های مختلف پوست قابل‌انتظار است اما گاهی مراجعه به متخصص پوست و معاینه بالینی نشان‌دهنده علت زمینه‌ای است که به اندام‌های داخلی مانند کبد و کلیه مربوط می‌شود یا حتی ریشه در اختلالات روان‌شناختی دارد. در چنین شرایطی حتماً نیاز به مشورت با متخصص داخلی یا روان‌پزشک است تا با رفع علت زمینه‌ای، مشکل پوستی نیز بهبود یابد.
با این مقدمه به پرسش یکی از خوانندگان «سلامت» پرداخته‌ایم: «مادرم ۵۰ سال دارد و مدتی است که دچار خارش شدید روی ساق پا شده است. لکه‌های سفیدرنگی نیز روی زانوهایش دیده می‌شود. خارش به‌قدری شدید است که حتی مانع از خواب شبانه می‌شود. از پمادهای ضدخارش استفاده کرده اما تاثیر چندانی نداشته است. برای بهبود این مشکل چه باید کرد؟ آیا ممکن است بیماری کبدی باشد؟ ممنون از راهنمایی شما.»

■ **مریم‌سادات کاظمی**

■ **دکتر فرنوش ابراهیم‌زاده** / عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

سلامت: خانم دکتر! لطفاً ابتدا بفرمایید تظاهرات پوستی تا چه حد در زمینه بیماری‌های داخلی مطرح است؟ بیماری‌های داخلی متعددی می‌توانند با تظاهرات پوستی بروز پیدا کنند. این تظاهرات در موها کمتر است اما در مورد پوست مهم‌تر و شایع‌تر است. این تظاهرات در تشخیص بسیاری از بیماری‌ها نقش کمک‌کننده دارد و حین معاینات بالینی برای مشکلات داخلی حتماً پزشک به حالت و رنگ پوست نیز توجه دارد.

سلامت: معمولاً تغییر رنگ پوست می‌تواند علامت هشدار نسبت به چه بیماری‌هایی باشد؟ اگر رنگ پوست تیره‌تر از حالت طبیعی باشد، می‌تواند به‌دلیل کمبود اکسیژن اتفاق بیفتد. زردشدن رنگ پوست نیز معمولاً ناشی از بیماری زردی یا دیگر بیماری‌هایی است که با افزایش بیلی‌روبین خون همراه است. کمبودی رنگ پوست توجه پزشک را نسبت به اختلالات انعقادی جلب می‌کند. بروز نقاط ریزخون‌ریزی‌دهنده روی پوست نیز ممکن است علامت هشدار در مورد ابتلا به اختلالات انعقادی و پلاکتی باشد.

سلامت: علاوه بر رنگ پوست، تغییر حالت پوست به‌خصوص خشکی یا چه بیماری‌های داخلی همراه است؟ خشکی، رطوبت غیرعادی و تعریق پوست نیز در زمینه بیماری‌های داخلی مطرح است. به‌عنوان مثال، اختلالات تیروئیدی چه کم‌کاری و چه پرکاری تیروئیدی می‌تواند با این نوع تغییرات پوستی ظاهر شود. اگر پوست خیلی خشک باشد غالباً کم‌کاری تیروئید و اگر پوست دچار رطوبت، تعریق زیاد و گرما شود معمولاً پرکاری تیروئید مطرح است.

سلامت: حساسیت‌های غذایی و اختلالات گوارشی در بروز علائم پوستی تاثیر دارند؟ برخی بیماری‌ها با علائمی شبیه آگزما بروز پیدا می‌کنند که ناشی از افزایش حساسیت به‌دلیل اختلالات گوارشی

هستند. البته بیماری‌های گوارشی ممکن است با زردشدن رنگ پوست که یرقان نام‌دارد نیز ظاهر شوند. این حالت در موارد ابتلا به انواع هپاتیت بسیار شایع است اما در بعضی بیماری‌های تخصصی‌تر مانند انسداد مجاری صفراوی یا همولیز گلبول‌های قرمز و افزایش سطح بیلی‌روبین خون نیز بروز پیدا می‌کند. گاهی بعضی از بیماری‌های گوارشی که با درگیری‌های مفصلی و پوستی همراهی دارد ممکن است تغییرات پوست به‌شکل تیرگی، کمبودی یا ایجاد نقاط زردرنگ روی پوست دیده شود. بیماری التهابی روده (IBD) از جمله بیماری‌های گوارشی با این تغییرات پوست است.

سلامت: بیماری‌های جدی و بدخیمی‌ها نیز ممکن است با تظاهرات پوستی همراه باشد؟ بعضی از بیماری‌های روماتولوژی نیز با تظاهرات پوستی و تغییرات مو همراه هستند. مهم‌ترین و شایع‌ترین بیماری در این گروه لوپوس است که ریزش مو می‌تواند یکی از علائم نشان‌دهنده آن باشد. البته تغییرات پوستی روی گونه‌ها و بینی نیز قابل‌انتظار است که راش پروانه‌ای گفته می‌شود. حتی در این قسمت‌های پوست نیز ممکن است ضایعات بزرگ‌تر و شبیه جوش پوستی نیز به‌وجود آید. «درماتومیوزیت» یکی دیگر از بیماری‌های روماتولوژی با تظاهرات پوستی است که حتی گاهی با بعضی بدخیمی‌ها همراهی دارد و ضایعاتی پرنرنگ و قرمز روی شانه‌ها، گردن و اطراف چشم‌ها ظاهر می‌شود. ابتلا به بعضی توده‌های بدخیم ممکن است با تظاهرات یا تغییر رنگ پوست همراه باشد. به‌عنوان مثال، درگیری‌های لوژالمعده‌از جمله این مشکلات است که پوست‌اطراف‌ناف یا پهلوها دچار تغییر رنگ، کمبودی یا لکه‌های تیره می‌شود.

سلامت: شایع‌ترین بیماری که نیاز به توجه بیشتر در زمینه بروز علائم پوستی دارد، چیست؟

دیابت یکی از بیماری‌های شایع داخلی است که با تغییرات از شایع‌ترین علل خارش حاد بدون علامت پوستی است و آثار خراشیدگی‌های متعدد خطی دیده می‌شود اما ضایعه پوستی اولیه وجود ندارد. در چنین شرایطی پزشک شرح‌حال دقیق در مورد حضور در محیط‌های آلوده، تماس با فرد مبتلا به کال، بروز علائم مشابه در دیگر اعضای خانواده، اوقات تشدید خارش، تاثیر شستشو و آب بر خارش و... را بررسی می‌کند. در صورتی‌که خارش حاد ناشی از ابتلا به کال باشد، پزشک اقدامات درمانی را برای فرد تجویز می‌کند. همچنین همه افرادی که با او در محیط مشترک زندگی می‌کنند یا شبیه خوابگاه و آسایشگاه که مدت طولانی کنار هم حضور دارند نیز باید تحت‌درمان قرار گیرند. البته درمان این افراد صرفظ از اینکه خارش وجود دارد یا نه باید رعایت گردد.

از شایع‌ترین علل خارش حاد بدون علامت پوستی است و آثار خراشیدگی‌های متعدد خطی دیده می‌شود اما ضایعه پوستی اولیه وجود ندارد. در چنین شرایطی پزشک شرح‌حال دقیق در مورد حضور در محیط‌های آلوده، تماس با فرد مبتلا به کال، بروز علائم مشابه در دیگر اعضای خانواده، اوقات تشدید خارش، تاثیر شستشو و آب بر خارش و... را بررسی می‌کند. در صورتی‌که خارش حاد ناشی از ابتلا به کال باشد، پزشک اقدامات درمانی را برای فرد تجویز می‌کند. همچنین همه افرادی که با او در محیط مشترک زندگی می‌کنند یا شبیه خوابگاه و آسایشگاه که مدت طولانی کنار هم حضور دارند نیز باید تحت‌درمان قرار گیرند. البته درمان این افراد صرفظ از اینکه خارش وجود دارد یا نه باید رعایت گردد.

ابتلا به بیماری‌های داخلی و خارش مزمن

گاهی اوقات ابتلا به بیماری‌های داخلی مانند اختلالات

کلیه، کبد، تیروئید و حتی عوارض مصرف بعضی از

داروها می‌تواند به‌صورت خارش پوستی تظاهر پیدا

پوستی همراه خواهد بود. افراد مبتلا به این بیماری انواع تغییرات پوستی را کم‌وبیش تجربه می‌کنند که به‌خصوص در قسمت‌های انتهایی اندام‌ها بیشتر دیده می‌شود. البته این حالت معمولاً در پاها شیوع بسیار بیشتری دارد و به‌شکل زخم‌شناخته‌شده‌تر است. البته تغییر رنگ پوست، ضایعات پوستی مختلف‌مانند ضایعات حلقوی‌مانند یا تکه‌ای‌بارنگ غیرعادی همچنین لکه‌های قهوه‌ای روی پوست از دیگر علائمی است که می‌تواند نشان‌دهنده ابتلا به دیابت باشد.

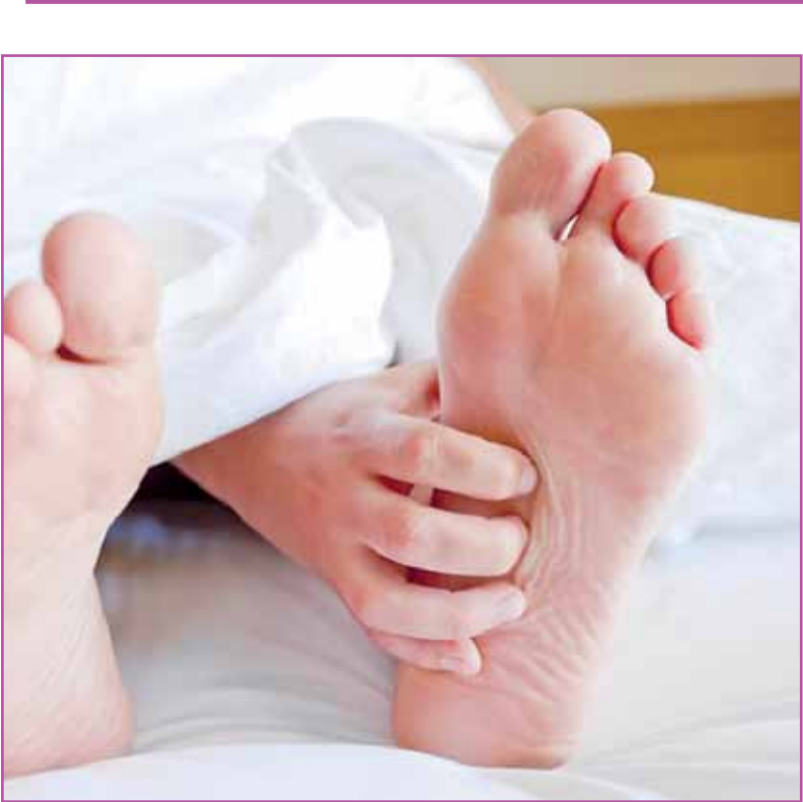
سلامت: ضایعات شبیه به چربی روی پوست را می‌توان ناشی از زمینه ناراحتی‌های داخلی دانست؟ افرادی که افزایش چربی خون به‌خصوص نوع مزمن و با زمینه خانوادگی دارند نیز باید به تغییرات پوستی توجه کنند. ضایعات نقطه‌ای سفیدرنگ روی صورت، اطراف چشم، روی آرنج و زانو‌ها بارزترین تظاهرات است. افزایش اسیداوریک خون که زمینه‌ساز بیماری نقرس است دیگر بیماری داخلی است که گاهی با تظاهرات پوستی بروز پیدا می‌کند. در چنین شرایطی روی قسمت‌هایی مانند گوش، زانو‌ها، انگشتان و آرنج به‌دلیل رسوب اسیداوریک ضایعاتی تکه‌ای و سفیدرنگ ایجاد می‌شود.

سلامت: چه تغییراتی در ناخن‌ها باید به‌عنوان هشدار بیماری تلقی شود؟

تغییرات ناخن نیز می‌تواند در بحث بیماری‌های داخلی مطرح باشد. کم‌کاری و پرکاری تیروئید علاوه بر پوست می‌تواند بر ناخن‌ها نیز تاثیر بگذارد و منجر به تغییر شکل ناخن‌ها مانند قاشقی‌شدن، براق‌شدن و... می‌شود. ابتلا به نوعی از اختلالات کبد معمولاً با ایجاد تغییر در ناخن‌ها همراه است. دراین حالت، بستر ناخن سفیدتر از وضعیت طبیعی می‌شود که در مبتلایان به سیروز کبدی یا نارسایی کبدی نیز ممکن است اتفاق بیفتد.

پسوریازیس یکی از بیماری‌های خودایمنی است که علاوه بر تظاهرات پوستی زمینه‌ساز تغییر حالت ناخن‌ها، ایجاد

شماره هشتصدویازده | بیست‌وهفت شهریور هزار و چهارصد **سلامت**



نقطه روی ناخن، جداشدن ناخن از بستر (اونیکولیز) و... نیز می‌شود. حتی ابتلا به بعضی از بیماری‌های داخلی باعث تغییر حالت سوسیسی شکل انگشتان دست و ناخن‌هامی شود که در واقع به‌خاطر تورم بین مفصل است.

تغییر حالت ناخن‌ها و انگشتان در تشخیص بعضی بدخیمی‌ها کمک‌کننده است. چاقی شدن ناخن‌ها گاهی می‌تواند شک پزشک به بعضی بدخیمی‌ها و بیماری‌های ریوی، کبدی و قلبی را برمی‌انگیزد که با بررسی‌های تکمیلی حتماً به‌طور دقیق بررسی می‌شود.

سلامت: مشکلات داخلی در سلامت موها چه تاثیراتی دارند؟ اختلالات تیروئیدبه‌خصوص کم‌کاری تیروئید، کمبود آهن، کم‌خونی، مشکلات هورمونی و افزایش هورمون‌های مردانه، اختلال عملکرد غده فوق کلیه و سوءجذب ریزمغذی‌ها از جمله مشکلات داخلی است که می‌تواند زمینه‌ساز ریزش یا خشکی موها شوند. در صورت کم‌کاری تیروئید کم‌شدن موها به‌خصوص کنارهای ابروها، خشکی و ریزش موها نیز دیده می‌شود. البته کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی مثلاً کمبود ویتامین‌های گروه B و وروی که در صورت ابتلا به انواع اختلالات گوارشی بروز پیدا می‌کند نیز می‌تواند با این تغییرات موها همراه باشد.

سلامت: مراجعه به متخصص داخلی را در چه شرایطی ضروری می‌دانید؟

با توجه به تظاهرات پوستی ناشی از بیماری‌های مختلف داخلی، بروز این نوع تغییرات هرگز نباید بی‌اهمیت تلقی شود زیرا ممکن است منجر به وخامت علائم شده و نیاز به روند درمان پیچیده‌تری باشد. توصیه می‌شود در صورت بروز ضایعات پوستی، زخم بدون دلیل، خارش مزمن، تغییر رنگ پوست و... حتماً اگر منشاء بیماری‌های پوستی ندارد، به‌متخصص داخلی مراجعه‌شود تا تشخیص دقیق صورت گیرد. ■

نگاه متخصص پوست

توجه‌کننده سطح شدید سوزش و خارش نیست. گرچه تظاهر بارز روی پوست دیده نمی‌شود اما دلیل بر ادعای اشتباه بیمار نیست و بیمار واقعاً از آن رنج می‌برد. ممکن است در چنین شرایطی علت مهمی زمینه‌ساز خارش، سوزش، گزگز و مورمورشدن عضو باشد و لازم است پزشک علاوه بر بررسی تمام جنبه‌های جسمی چه پوستی چه داخلی، علل روانی زمینه‌ساز این تظاهرات پوستی را مدنظر قرار دهد.

همان‌طور که اشاره شد تمام این نوع تظاهرات پوستی علتی دارند و پزشک نیاز به انجام نمونه‌برداری و آزمایش‌های تخصصی را لازم می‌داند. البته در بعضی موارد حتی با انجام این اقدامات نیز هیچ علت دقیقی تشخیص داده نمی‌شود و توصیه به معاینه توسط روان‌پزشک خواهد بود. بعضی از افراد دچار ناراحتی‌های روان‌تنی هستند و اختلالات جسمانی را تجربه می‌کنند که ریشه در ناراحتی‌های روحی روانی دارد. کنترل استرس و اضطراب در کنار تکنیک‌های آرامش و بهبود اختلالات روانی قطعاً می‌تواند در بهبود مشکلات جسمی فرد موثر باشد. ■

شماره هشتصدویازده | بیست‌وهفت شهریور هزار و چهارصد **سلامت**

نگاه متخصص روان‌پزشکی

۲۵۲۰ در صد عمل

دربروز بیماری‌های روان‌پزشکی، تعامل ویراننده‌سه حوزه زیست‌شناختی (وراثت و عوامل بیماری‌زا)، حوزه عوامل اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی و حوزه شخصیت و رفتار فرد مهم می‌شود. با توجه به نوع بیماری، تاثیر هر کدام از این حوزه‌ها متفاوت است. در مورد بیماری‌های پوستی که به نوعی با اختلالات و عوامل روان‌شناختی ارتباط دارند نیز عوامل فوق تاثیر گذار هستند.

آمارها نشان می‌دهد که ۲۰ تا درصد علل مراجعه به کلینیک‌های پوست را بیماران با زمینه‌های روان‌شناختی تشکیل می‌دهند که نقش عوامل اضطرابی، افسردگی، وسواس و علائم هذیان در این موارد پررنگ‌تر است و عوامل ذکرشده معمولاً در شروع یا تشدید ضایعات پوستی نقش دارند.

تاثیر عوامل روان‌شناختی در بیماری‌های پوستی به چند گروه تقسیم می‌شود:

۱. شروع یا تشدید بیماری پوستی تحت تاثیر عوامل روان‌شناختی: عوامل روان‌شناختی در شروع یا تشدید یک بیماری پوستی نقش دارند. از جمله می‌توان به آگزمای سرشتی (درماتیت آتوپیک)، بیماری صدف (پسوریازیس)، کهیر، ریزش مو سکه‌ای و جوش صورت اشاره کرد. وسواس باعث تشدید این بیماری‌ها می‌شود و لازم است که برای درمان این بیماری‌ها در کنار اقدامات موثر برای بیماری پوستی، عوامل روانی نیز درمان شوند زیرا درمان هر کدام به‌تنهایی کافی نیست. به‌طور مثال گاهی دیده می‌شود که در ریزش مو سکه‌ای نقش عوامل عصبی زیاد است، جوش صورت (آکنه) هنگام اضطراب یا ترس تشدید می‌شود، تبخال دقیقاً زمانی که فرد دچار استرس ناگهانی می‌شود بروز پیدا می‌کند در حالی‌که قبلاً زمینه این تظاهرات پوستی به‌صورت خاموش در بدن وجود داشته است.

۲. بیماری روان‌پزشکی و تظاهر به شکل علائم پوستی: بیماری اولیه، بیماری روان‌پزشکی است که خود را به‌صورت علائم پوستی نشان می‌هد. در این زمینه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

❖ **هذیان راه‌رفتن حشره روی پوست:** فرد به‌صورت هذیان‌گونه و بدون اینکه حشره‌ای وجود داشته‌باشد، احساس حرکت یک حشره زنده در بدن می‌کند که این حالت به‌خصوص در افراد معتاد شایع‌تر است. برخی افراد نیز به‌صورت هذیانی و غیرواقعی احساس می‌کنند که از بدن آنها بوی نامطبوع ایجاد می‌شود.

❖ **کندن مو به شکل وسواس‌گونه (تریکوتیلومانیا):** فرد به‌صورت اجباری و همراه با تنش احساس می‌کند که باید موی خود را بکند تا آرام شود. معمولاً موهای سر، صورت و ابرو را می‌کند و بعد پشیمان می‌شود.

❖ **خارش بدون هیچ علت جسمی:** بدون اینکه هیچ علت آزارشناک‌گاهی یا جسمی وجود داشته‌باشد و به‌رغم اینکه معاینات وضعیت فرد را سالم نشان می‌دهد اما خود فرد در هنگام اضطراب دچار خارش پوست می‌شود. در این شرایط تا وقتی که خود را نتخاراند آرام نمی‌شود. این مشکل در خانم‌ها شایع‌تر است.

❖ **تعمیل فرد به بروز ناراحتی پوستی:** گاهی بعضی بیماری‌های پوستی به‌دلیل تمایل تمامی فرد در بروز آن است. نمونه این بیماری‌ها، حساسیت‌ساختگی است که فرد به‌دلیل ناخودآگاه وجهت جلب توجه و محبت دیگران به‌صورت ناخودآگاه یا نیمه‌آگاه دست به ایجاد ضایعه پوستی یا زخم روی بدن می‌زند، موادی روی بدن می‌کشد که ایجاد کهیر می‌کند یا با آتش سیگار بدن خود را می‌سوزاند.

۳. **زمینه عصبی بیماری خارش‌دار:** بیماری‌های پوستی خارش‌دار مزمن نوع دیگر در این تقسیم‌بندی هستند. علت زمینه‌ای این بیماری‌ها عصبی است و به‌نام نورودرماتیت معروف هستند. بیماری‌های نورودرماتیت معمولاً پشت گردن ظاهر می‌شوند و با خارش شدید همراه هستند.

۴. **تاثیر داروها در بروز علائم پوستی:** در بعضی موارد، داروهای مصرفی برای درمان اختلالات اضطرابی یا افسردگی همچنین سایر داروها می‌توانند زمینه‌ساز خارش شوند.

ضرورت همراهی روان‌پزشک با متخصص پوست به‌طور کلی در صورت بروز ضایعات پوستی لازم است ابتدا فرد به متخصص پوست مراجعه کند. پس از معاینه و انجام آزمایش‌های لازم، در صورت صلاحدید پزشک به‌متخصص روان‌پزشکی ارجاع داده شود تا دو تیم پزشکی باشند. البته همکاری با سایر یک‌دیگر تعامل داشته‌باشند. البته همکاری با سایر گروه‌های درمانی مانند روان‌شناسی و مددکاری نیز می‌تواند به موفقیت روند درمان کمک کند. همان‌طور که اشاره‌شد، اضطراب، استرس، افسردگی و وسواس می‌تواند در شروع، تشدید و وخامت بیماری پوستی موثر باشد. در برخی موارد این عوامل یا خصوصیات شخصیتی می‌تواند مانع از درمان موفق و موثر شود. به‌عنوان مثال، ترس از دارو یا وسواس می‌تواند باعث شود که فرد در مان به‌موقع انجام ندهد و بیماری بهبود پیدا نکند. ■