

آنچه سوژه‌های «میز گرد زیبایی» دربارهٔ بیماری و درمان می‌گویند، از و ما 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 «باخوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربهٔ‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید.

میز گرد پوست درباره عوامل ایجاد کننده کهیر در بدن باحضور دکتر سیدمسعود داوودی متخصص پوست، دکتر محمدرضا خدایی روان‌پزشک و دکتر کوروش جعفریان متخصص تغذیه

پازل هزار تکه کهیر

کهیر یکی از ضایعات پوستی نسبتا شایع است که معمولا با التهاب، تورم، خارش و سوزش بروز پیدا می‌کند. کهیر معمولا یکی-دوبار ظاهر می‌شود اما بعضی اوقات تکرار شونده است و برای فرد آزاردهنده خواهد بود. عوامل مختلفی از جمله موادغذایی، آلاینده‌های محیطی، سرما، گرما، استرس و…

در بروز این مشکل نقش دارند.

با این مقدمه و به‌مناسبت ۹ مهر؛ روز جهانی کهیر به پرسش یکی از خوانندگان «سلامت» پرداخته‌ایم: «همسرم ۴۰ سال دارد و حدود یک‌سال است که با فواصل نسبتا کوتاه دچار کهیرهای پوستی می‌شود. به پزشک مراجعه و دارو مصرف کرد اما تاثیر چندانی نداشت. بسیاری از موادغذایی با زمینه حساسیت را از رژیم غذایی اش حذف کرد اما باز هم گاهی کهیر می‌زند. آیا ممکن است این کهیرها با استرس مرتبط باشند زیرا دغدغه زیادی به‌خاطر تغییر شغلش دارد. لطفا راهنمایی کنید.»



■ **دکتر سیدمسعود داوودی /** عضو هیأت علمی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)

سلامت: **آق‌ای دکتر! لطفا ابتدا بفرمایید کهیر به چه تظاهرات پوستی اطلاق می‌شود؟**

کهیر نوعی واکنش حساسیتی به بعضی مواد حساسیت‌زا است که امکان دارد به شکل خوراکی از طریق غذا، نوشیدنی و دارو یا از طریق تنفس بخار ترکیبات شیمیایی، گردوغبار و… وارد بدن شود. البته گاهی نیز علت درونی دارد و به‌دلیل عفونت‌نفته بروز پیدا می‌کند. به‌عنوان مثال، ممکن است عفونت ریشه‌دندان، سینوس یا سیستم گوارش بدون اینکه حتی فرد متوجه باشد، عامل زمینه‌ساز کهیر شود.

سلامت: **بروز کهیر در بعضی افراد در حد یکی-دو بار و در بعضی دیگر بارها تکرار می‌شود. علت این تفاوت چیست؟**

کهیر به دو دسته حاد و مزمن تقسیم می‌شود. کهیر حاد به مواردی اطلاق می‌شود که کمتر از دو ماه از زمان بروز علائم نمی‌گذرد اما اگر تکرار ضایعات کهیر بیشتر از دو ماه ادامه یابد، کهیر مزمن است. در کهیر حاد گرچه پزشک برای درمان، دارو تجویز می‌کند اما نیازی به بررسی تخصصی علت زمینه‌ساز نیست زیرا کهیر حاد پس از مدتی خودبه‌خود بهبود می‌یابد. فقط لازم است در این مدت از دارو برای تسکین علائم آن که معمولا خارش، قرمزی و التهاب پوست است کمک گرفته شود.

اما در مورد کهیر مزمن، تشخیص علت ایجادکننده آن

ضروری است. انجام آزمایش خون، ادرار و مدفوع حتی انجام رادیوگرافی سینه و اندام‌های داخلی به تشخیص کانون عفونت و عامل بروز کهیر کمک می‌کند. البته طبیعی است که همیشه نمی‌توان از این بررسی‌ها به علت کهیر رسید. در چنین شرایطی بررسی عوامل بیرونی مانند موادغذایی، داروها و مواد محرک تنفسی در بروز کهیر لازم است. مشکل در تشخیص این عوامل از آنجاست که گاه پس از ورود این ترکیبات و بروز واکنش، کهیر با تاخیر چند روز یا چند هفته تظاهر پیدا می‌کند و معمولا فرد نمی‌تواند کاملا به‌خاطر بیاورد که حضور در چه محیطی یا مصرف چه ماده غذایی جدیدی عامل این مشکل است. به‌همین دلیل تشخیص علت کهیر مزمن غالبا مشکل است و گاهی بدون تشخیص علت دقیق فقط برای بیمار داروهایی تجویز می‌شود تا سیر بیماری بگذرد و مانع از ناراحتی ناشی از علائم شود.

سلامت: **مصرف دارو تاچه حد در بهبود کهیر موثر است؟** داروهایی که به‌طور رایج برای درمان کهیر کاربرد دارد، علائم بیماری را تسکین می‌دهند و تاثیر موقت دارند. بیمار معمولا ناچار به مصرف دارو طی چند هفته یا چند ماه است. گرچه می‌توان به‌تدریج مقدار دارو را کاهش داد و حتی به هفته‌ای یک‌بار رساند تا علائم بیماری بهبود یابد.

سلامت: **آیا کهیر می‌تواند خطرناک باشد؟**

مهم‌ترین خطر در مورد ضایعات کهیری این است که امکان دارد ضایعات کهیر در مخاط دهان و حلق ایجاد شود و برای بیمار مشکل تنفسی اتفاق بیفتد. این عارضه آنژیوادم نام دارد و گاهی اوقات این وضعیت آنقدر سریع است که اورژانس پزشکی تلقی می‌شود و خطر فوت ناشی از خفگی بیمار را تهدید می‌کند. گرچه آنژیوادم به‌ندرت اتفاق می‌افتد اما به‌دلیل خطر جدی، پزشک به افراد دارای زمینه کهیر مزمن و آلرژی توصیه‌هایی مبنی بر مصرف داروهای لازم و اقدامات درمانی سریع را آموزش می‌دهد. **سلامت:** **بعضی افراد در سرمای شدید دچار قرمزی و تورم پوست می‌شوند. آیا این حالت نیز کهیر است؟** گاهی عوامل فیزیکی در بروز این ضایعات نقش دارند که به «کهیر فیزیکی» معروفند. گرچه علائم و تظاهرات این نوع کهیر نیز مانند کهیر ناشی از غذا و تنفس ترکیبات محرک است اما روند درمان متفاوتی دارد. تماس پوست با سرما (کهیر سرما)، گرم‌شدن بدن با آب گرم یا حضور در گرما هنگام ورزش و… (کهیر گرما)، فشار به‌دلیل ایستادن طولانی یا نشستن مداوم (کهیر فشاری)، لرزش شدید ناشی از کار با وسایلی مانند کلنگ برقی (کهیر ارتعاشی) و ضربه خفیف روی پوست مانند فشار خودکار (کهیر درماتوگرافسم) از انواع کهیر فیزیکی است. در مبتلایان به کهیر مزمن لازم است زمینه کهیرهای فیزیکی بررسی

شود تا در صورت تشخیص علت زمینه‌ای درمان‌های تخصصی و متفاوت با کهیرهای دیگر تجویز شود.

سلامت: **آیا وراثت در بروز کهیر نقش دارد؟**

گاهی کهیر ناشی از زمینه وراثت است که ارتباطی با حساسیت‌های غذایی ندارد. این نوع کهیر نیز تظاهرات شبیه دیگر انواع کهیر دارد و ممکن است به‌شکل حمله‌ای بروز پیدا کند که «آنژیوادم ارثی» نام دارد. این کهیرها بیشتر از اینکه خارش داشته باشند، غالبا با بروز مشکلات گوارشی مانند تهوع و استفراغ دوراهی همراهند.

کهیرهای وراثتی به‌دلیل نقص یک آنزیم در بدن ایجاد می‌شوند. به این شکل که سلول‌ها نمی‌توانند عملکرد صحیح داشته باشند و منجر به بروز این ضایعات می‌شوند. درمان این کهیرها کاملا متفاوت با کهیرهای معمولی است و از داروهای شبه‌هورمونی استفاده می‌شود تا نقص کمبود آنزیم را جبران کند.

سلامت: **بسیاری از افراد بر این باورند که کهیر به مشکلات کبد مربوط می‌شود. این باور درست است؟** کهیر علل بسیار زیادی دارد و شایع‌ترین علت آن حساسیت‌های خوراکی است. اما یکی از انواع کهیر می‌تواند ناشی از ناراحتی‌های کبد و افزایش آنزیم‌های کبد باشد. در صورت تشخیص این مشکل نیاز به بررسی‌های تخصصی‌تر توسط متخصص داخلی نیز خواهد بود. ■



نگاه متخصص تغذیه و رژیم درمانی

نیز وجود داشته باشد. مبتلایان به بیماری سلپاک نمی‌توانند به‌خاطر وجود گلوتن، گندم مصرف کنند. اما بعضی افراد نیز گرچه دچار این بیماری نیستند و سیستم ایمنی واکنش ندارد اما عدم تحمل ترکیبات مختلف گندم از جمله گلوتن در آنها دیده می‌شود. علائم گوارشی با شدت کمتری نسبت به سلپاک به‌وجود می‌آید. علاوه بر گندم، بسیاری از خوراکی‌ها نیز ممکن است چنین وضعیتی برای فرد ایجاد کند.

مطالعات نشان می‌دهد مصرف ویتامین C در کودکان و بزرگسالان به بهبود آلرژی کمک می‌کند. بنابراین لازم است به اندازه کافی از ویتامین D استفاده شود زیرا به تقویت ایمنی بدن کمک می‌کند. خوراکی‌های حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و پروبیوتیک‌ها نیز تاثیر مطلوبی دارد.

بروز حساسیت ناشی از افزودنی‌های غذایی و مواد نگهدارنده

با افزایش سن نگرانی کمتر می‌شود زیرا به‌تدریج فرد با تمام مواد آلرژن مواجهه داشته و احتمال شوک آنافیلاکسی کمتر خواهد شد. در سنین بالاتر ممکن است علائم آلرژی ناشی از استرس و ضعف سیستم ایمنی بروز پیدا کند اما در بعضی افراد همیشه با خوردن ماده غذایی خاصی مانند بادمجان، لبنیات و… علائم ظاهر می‌شود.

مشکل دیگر در حساسیت‌های بزرگسالان استفاده از مواد افزودنی مانند رنگ‌های خوراکی، بنزوات سدیم، مونوسدیم گلوamat و… در انواع مواد غذایی یا سولفیت به‌عنوان نگهدارنده است. از همین‌رو توصیه می‌شود مصرف غذاهای آماده به‌حداقل برسد.

تفاوت آلرژی یا عدم تحمل غذایی

عدم تحمل با آلرژی متفاوت است و افراد زیادی دچار این مشکل هستند. مهم‌ترین خوراکی زمینه‌ساز این مشکل، شیر است که بعضی افراد به‌دلیل کمبود آنزیم لاکتاز بدن به پروتئین لاکتوز شیر واکنش نشان می‌دهند و دچار مشکلات گوارشی می‌شوند که نباید این علائم را حساسیت دانست. می‌توان از لبنیات تخمیرشده یا شیر رقیق و به‌مقدار کم یا قرص‌های این آنزیم برای فعال‌شدن آنزیم لاکتاز استفاده کرد. مطالعات نشان می‌دهد با مصرف منظم پروبیوتیک‌ها سیستم گوارش کم‌کم عادت می‌کند، تحمل به لاکتوز محیط و آلاینده‌ها حتی بخار غذاهای دردهای گوارشی بهبود می‌یابد. لاکتاز فعال می‌شود و البته عدم تحمل ممکن است در مورد خوراکی‌های دیگر

حساسیت و کهیر کاهش یابد. ■



کهیر یکی از ضایعات پوستی نسبتا شایع است که معمولا به‌رنگ‌های مختلف به‌خصوص قرمز یا صورتی حتی سفید دیده می‌شود. این ضایعات معمولا التهاب و تورم دارند و با خارش و سوزش و گاهی با ترشحاتی همراه است. کهیر غالبا روی پوست دست، شکم، صورت و سینه بروز پیدا می‌کند اما گاهی روی مخاط بدن، مجاری تنفسی و حتی دستگاه گوارش فوقانی نیز ظاهر می‌شود که نیاز به توجه جدی‌تری دارد. ضایعات کهیر ممکن است یکبارچه یا پراکنده باشند.

کهیر عصبی و تاثیر جدی استرس و اضطراب در بروز آن: کهیر عصبی ممکن است حد یا مزمن باشد. کهیر عصبی به ضایعات پوستی ناشی از عوامل عصبی اطلاق می‌شود که استرس و اضطراب و… می‌تواند عامل اولیه یا تشدیدکننده آن باشند. البته کهیر عصبی در موارد کمتری در افرادی که اختلالات شخصیتی و مشکلات روان‌شناختی دارند به‌شکل خوساخته یا روش‌های مختلف تظاهر پیدا می‌کند.

کهیر حد تحت‌تأثیر علل روان‌شناختی و ناشی از اضطراب معمولا در شخصیت‌های اضطرابی شایع‌تر است. این نوع کهیر بیشتر در شخصیت‌های گروه A دیده می‌شود که عصبی، عجول، بی‌قرار، زودرنج و حساس هستند و معمولا با کوچک‌ترین مشکل دچار اضطراب شدید می‌شوند. گاهی این کهیرها در افراد وسواسی نیز ظاهر می‌شود.

در شرایطی که استرس یا فشار روانی وارد می‌شود، ترشح هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول بیشتر می‌شود و زمینه بروز کهیر افزایش می‌یابد. همچنین گرما یا سرما نیز کهیر عصبی را تشدید می‌کند. گرچه با برطرف شدن استرس و اضطراب حاد، ضایعات کهیر بهبود می‌یابند اما احتمال بروز مجدد در شرایط استرس‌زا وجود دارد. ممکن است کهیرهای عصبی مزمن شود و گاهی استرس‌های مداوم زمینه بروز این مشکل را تشدید کند. گاهی نیز زمینه اگرما در تشدید اگرما نقش دارد.

بررسی عوامل زمینه‌ساز در درمان کهیر عصبی ضروری است: به‌طور کلی درمان کهیر عصبی به دقت بیشتری نیاز دارد و درمان اضطراب، استرس، وسواس و حتی افسردگی برای بهبود این مشکل الزامی است زیرا عوامل روانی باعث تشدید یا مزمن شدن کهیر می‌شود و درمان پیچیده‌تر خواهد بود. برای درمان کهیر عصبی لازم است گروهی از متخصصان پوست، آلرژی، روان‌پزشک و روان‌شناس در کنار یکدیگر مشکل بیمار را بررسی و اقدامات موثر را در نظر بگیرند.

شناخت منبع استرس: اگر فردی دچار کهیر عصبی باشد ابتدا باید منبع استرس مشخص شده و بیمار و درمانگر عوامل زمینه‌ساز استرس در زندگی فردی و اجتماعی را بشناسند. گاهی استرس ناشی از عوامل بیرونی مانند سروسد، افتراق، شرایط شغلی، اقتصادی و… است که فرد به‌دلیل حساس بودن نسبت به محیط پیرامون خود دچار افزایش ترشح هورمون‌ها می‌شود و زمینه بروز کهیر افزایش می‌یابد. در بعضی موارد نیز استرس‌های درونی مانند خصوصیات شخصیتی افراد، تغییرات خلقی در دوران عادت‌ماهانه خانم‌ها یا تغییرات هورمونی پس از یائسگی در این زمینه نقش دارند. پس از شناخت منبع استرس باید به میزان اهمیت استرس برای فرد، مدت مواجهه با شرایط استرس‌زا، شدت و تواتر استرس حاد یا مزمن در شرایط زندگی شخصی و اجتماعی توجه کرد تا بتوان اقدامات درمان موثرتری در پیش گرفت. مسلما شناخت این موارد می‌تواند به افراد کمک کند تا کنترل بهتری بر رفتار خود داشته باشند.

رعایت سبک زندگی سالم: سبک زندگی سالم شامل تغذیه صحیح و متناسب با حساسیت و کهیر، ورزش متعادل و برنامه‌ریزی برای امور مختلف زندگی روزمره است. ثابت شده کهیر به سبک زندگی شان را بهبود داده‌اند، علاوه بر بهبود سلامت جسمی از سلامت روان بهتری نیز برخوردارند و با مدیریت زندگی زمینه بروز کهیرهای عصبی در آنها کمتر می‌شود. به‌عبارتی در تمام جنبه‌های زندگی باید تعادل را رعایت کرد. حتی میزان ورزش باید متعادل باشد زیرا تمرینات سنگین باعث گرمای شدید و استرس می‌شود و بروز کهیر عصبی را تشدید می‌کند.

تسلیه‌نشدن در برابر استرس: افرادی که دچار کهیرهای عصبی می‌شوند نباید هنگام مواجهه با استرس کلافه شوند. معمولا افراد در چنین شرایطی مدام راه می‌روند، سردرگم می‌شوند و بی‌قرار هستند که این حالت‌ها بروز کهیر را تشدید می‌کند.

کنترل شرایط و حفظ آرامش: لازم است تا افراد مستعد کهیر عصبی، اصول مدیریت استرس را فرابگیرند. تمرینات ریلکسیشن مانند تنفس عمیق و یوگا دورشدن از محیط استرس‌زا به آرامش جسمی و روانی فرد کمک می‌کند. همچنین باید دقت کرد که در این شرایط نباید تصمیم‌ناگهانی، هیجانی و عجولانه گرفت و مهارت کنترل خشم را دانست زیرا علاوه بر احساس پیشمانی که بعدا فرد را آزار می‌دهد، باعث تحریک و ترشح هورمون‌هایی می‌شود که زمینه بروز کهیر و دیگر اختلالات روان‌تنی را در پی دارد. البته گاهی ممکن است در کنار رعایت این اصول پیشگیری و بهبود کهیر عصبی نیاز به تجویز داروهایی توسط روان‌پزشک باشد تا مشکل بهبود یابد. ■