

به نام خدا

# از علت تا درمان

مؤلف: آزیتا تیموری

انتشارات ارسطو  
(چاپ و نشر ایران)  
۱۴۰۱

سرشناسه: تیموری، آرزیتا، ۱۳۷۰-  
عنوان و نام پدیدآور: از علت تا درمان / مولف آرزیتا تیموری.  
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۱.  
مشخصات ظاهری: ۴۱ص.  
شابک: ۷۵۰۰۰۰ ریال: ۸-۹۰۸-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه: ص. ۴۱.  
موضوع: پوست -- بیماری‌ها  
پوست -- بیماری‌ها -- درمان  
پوست -- مراقبت و بهداشت  
رده بندی کنگره: RL۷۱  
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۰۶۴۹۹  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: از علت تا درمان  
مولف: آرزیتا تیموری  
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرایشی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱  
چاپ: مدیران  
قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۸-۹۰۸-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	فصل اول: دیباچه.....
۵	آزمای حساسیتی و آزمای حساسیت تماسی.....
۸	علائم آلرژی و حساسیت.....
۱۱	درمان.....
۱۱	داروی آلرژی هیدروکسی‌زین.....
۱۲	کتوتیفن.....
۱۲	داروی آلرژی لوراتادین.....
۱۳	فصل دوم: آکنه.....
۱۷	لک‌ها.....
۱۷	علت‌ها.....
۱۸	روزاسه.....
۲۰	درمان.....
۲۰	درمان‌های پزشکی.....
۲۱	کک و مک‌ها.....
۲۳	خال‌ها.....
۲۳	تأثیر جهش‌های ژنتیکی و نور آفتاب.....
۲۳	سن تشکیل.....
۲۴	دسته‌بندی انواع خال‌ها.....
۲۴	آتیپیکال.....

- ۲۵..... خال‌های معمولی (اکتسابی)
- ۲۶..... بهترین درمان
- ۲۶..... ویتامین تراپی چیست؟
- ۲۷..... مزوتراپی چیست؟
- ۲۷..... لایه میانی چیست؟
- ۲۹..... هایفو چیست؟
- ۳۰..... آراف چیست؟
- ۳۲..... انواع آراف
- ۳۳..... استفاده صحیح و متناسب از ضد آفتاب
- ۳۴..... استفاده از کرم‌های تقویتی مناسب پوست
- ۳۴..... استفاده از مواد گیاهی مؤثر برای سلامت پوست
- ۳۴..... استفاده از ماسک‌ها
- ۳۵..... استفاده از ویتامین‌های پوست
- ۳۵..... انواع ویتامینه‌ها
- ۳۶..... مرطوب کننده در برابر نرم‌کننده‌ها
- ۳۶..... تأثیر غذا و خواب برای داشتن پوستی سالم
- ۳۷..... مواد مقوی ضروری
- ۳۸..... تأثیر استراحت و خواب کافی و عدم استرس
- ۳۸..... انواع ماسک‌ها
- ۴۱..... منابع

## فصل اول: دیباچه

تا به حال شنیده‌اید که میگن از کوزه همان تراود که در اوست؟ وقتی به پوستمان در آینه می‌نگریم، می‌بینیم که تیرگی و گاهی زردی و جوش و لک و ضایعه‌هایی وجود دارند که باعث رنجش ما می‌شود و هر آدمی خواستار پوستی صاف، شفاف، جوان و زیباست که این‌ها همه مستلزم این است که ما درونی سالم داشته باشیم. اگر از بیماری از درون رنج ببریم، در ظاهرمان نمایان می‌شود. اگر از درون سالم باشیم، در ظاهر هم همین نمایانگر است؛ برای مثال پوست آینه بدن ماست.

هرگونه ضایعه داخلی و خارجی موجب تغییراتی در پوست می‌شود که می‌توان به تغییرات درجه حرارت، تغییر رطوبت، هوا، بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های روانی، مشکلات روحی و بیماری‌های قلبی - عروقی و بسیاری از موارد دیگر اشاره کرد. اگزما، شایع‌ترین بیماری پوستی است و انواع مختلفی دارد که بحث پزشکی تخصصی را طلب می‌نماید. حالا به دو نوع اگزما شایع می‌پردازیم:

### اگزمای حساسیتی و اگزمای حساسیت تماسی

اگزما چیست؟ اگزما در اثر تخریب خاصیت انسدادی پوست بروز می‌کند. استفاده ناصحیح از پاک‌کننده‌ها و محصولات آرایشی خصوصاً ترکیبات لایه‌بردار می‌تواند منجر به اگزما شود. برای درمان اگزما معمولاً از کورتون‌ها استفاده می‌شود. در کودکان و نوجوانان اگزمای آتروپین، شایع‌تر است. عفونت باکتریایی از عوارض اگزماست. اگزما از کلمه یونانی به معنای

جوشیدن و سرریز شدن مشتق شده است. تمام آگزمها درماتیت هستند، ولی برخی درماتیتها آگزما نیستند. آگزمای تحریکی، آگزمای آلرژیک و آگزمای فتودرماتیت، از انواع آگزما هستند.

**آگزمای حساسیت:** یک بیماری پوستی مزمن پوست در برخی افراد است که به صورت خشکی، ضخیم‌شدگی، ترک‌خوردگی و خارش شدید پوست ظاهر می‌کند و به علت وجود زمینه حساسیت **سرس** در این افراد است. یعنی حدود ۷۰٪ این بیماران در فامیل خود، دارای موارد آسم یا حساسیت‌های بینی هستند و به‌طور کلی حساسیت‌های دیگر در این افراد بسیار شایع است.

آگزمای حساسیت تماسی، یکی از مشکلات شایع است که در جامعه ما پیش می‌آید. درماتیت ناشی از تماس با مواد شیمیایی است و در صورت تماس با مواد شیمیایی، به آن درماتیت تماسی گفته می‌شود. درماتیت تماسی ممکن است به‌صورت تحریکی، آلرژیکی و یا حساسیت حاصل شود.

این قرمزی‌ها، واگیردار و یا خطرناک نیستند، ولی می‌توانند آزاردهنده باشند. درماتیت تماسی فقط سطح پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این حساسیت معمولاً روزها و هفته‌ها طول می‌کشد و **فقط به‌طور کامل از بین می‌رود** که عوامل مسبب آگزمای تماسی در هر منطقه را باید شناسایی و سپس نسبت به آن اقدام نمود تا تدابیر درمانی در بیمار مؤثر و پایدارتر باقی بماند.

گاهی این محرک‌ها و آلرژیک‌ها در طبیعت وجود دارند.

عوامل محیطی آلرژیک که می‌توانند اگزما را در افراد ایجاد و یا شدت آن را افزایش دهند:

داروها، آفت‌کش‌ها، لوازم آرایشی، افزودنی‌های غذایی، مواد شیمیایی تجاری، مواد پلاستیکی و لاتکس و تمام مواردی که به نوعی باعث بروز حساسیت می‌شوند، می‌توانند باعث بروز این نوع درماتیت شوند.

برخی افراد به نیکل موجود در انواع جواهرات حساسیت دارند. این نوع درماتیت به ناحیه‌ای از پوست محدود می‌شود که در تماس با آلرژن قرار می‌گیرد؛ مانند دست و صورت. زمانی که این حساسیت ایجاد شود، تا آخر عمر در فرد باقی می‌ماند و کوچک‌ترین تماس با ماده آلرژن می‌تواند باعث بازگشت حساسیت پوستی شود.

**آلرژی غذایی:** واکنش سیستم ایمنی بدن است که بلافاصله پس از خوردن یک غذای خاص بروز می‌کند. حتی مقدار کمی از مواد غذایی عامل آلرژی، می‌تواند علائمی مانند مشکلات گوارشی، کهیر و یا تورم مجاری هوایی را ایجاد کند. در برخی افراد، آلرژی غذایی می‌تواند باعث علائم شدید حتی یک واکنش تهدید کننده زندگی شود که به آنافیلاکسی معروف است.

آلرژی غذایی حدود ۸-۶٪ از کودکان زیر ۳ سال و حدود ۳٪ از بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ در حالی که هیچ درمانی برای آن وجود ندارد. این حساسیت در برخی از کودکان با بزرگ‌تر شدن به مرور زمان برطرف می‌شود.

## علائم آلرژی و حساسیت

برای برخی از افراد، واکنش آلرژیک به یک ماده غذایی خاص ممکن است ناراحت کننده باشد، اما شدید نیست. برای افراد دیگر این واکنش می تواند ترسناک و حتی تهدیدکننده زندگی باشد. علائم آلرژی غذایی معمولاً پس از چند دقیقه تا ۲ ساعت پس از خوردن غذای مشکل ساز بروز می کند.

شایع ترین علائم و نشانه های آلرژی غذایی شامل موارد زیر است:

۱- سوزن سوزن شدن یا خارش دهان، ۲- کهیر، خارش یا اگزما، ۳- تورم لبها، صورت، زبان و گلو یا سایر قسمت های بدن، ۴- خس خس سینه، گرفتگی بینی یا مشکل در تنفس، ۵- درد شکم، اسهال، حالت تهوع یا استفراغ، ۶- سرگیجه یا سبکی سر یا غش کردن، ۷- آنافیلاکسی در برخی از افراد.

آلرژی غذایی می تواند یک واکنش آلرژیک شدید به نام آنافیلاکسی را ایجاد کند. آنافیلاکسی می تواند باعث علائم و نشانه های تهدید کننده زندگی شود؛ از جمله تنگی و سفت شدن راه های هوایی گلو، متورم یا احساس وجود توده ای در گلو که تنفس را دشوار کند، شوک یا افت شدید فشارخون، نبض سریع، سرگیجه، سبکی سر و یا از بین رفتن هوشیاری.

درمان اضطراری برای آنافیلاکسی بسیار مهم است. در صورت عدم درمان، آنافیلاکسی می تواند باعث اغما و یا حتی مرگ شود.

### لیست مواد حساسیت زا:

شیر گاو؛ اغلب افراد به پروتئین شیر گاو حساسیت دارند.

تخم‌مرغ؛ علت شایع آلرژی غذایی در کودکان است. با این حال حدود ۶۸٪ از کودکانی که به تخم‌مرغ حساسیت دارند، تا ۱۶ سالگی از آلرژی خود رها می‌شوند.

آجیل درختی، آجیل برزیلی، بادام هندی، بادام‌ها، پسته و گردو.

افرادی که به این قبیل آجیل‌ها حساسیت دارند، نسبت به محصولات غذایی ساخته شده با این آجیل‌ها مانند کره و روغن آن‌ها نیز حساسیت نشان می‌دهند.

### بادام زمینی

تشخیص آلرژی واقعی به غذای دریایی به دلیل وجود آلودگی در غذای دریایی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها و یا انگل‌ها، دشوار است؛ این امر به این دلیل است که علائم می‌توانند مشابه باشند و هر دو می‌توانند باعث مشکلات گوارشی مانند استفراغ، اسهال و درد معده شوند.

گندم؛ آلرژی به گندم یک واکنش آلرژیک به یکی از پروتئین‌های موجود در گندم است و اغلب در کودکان شایع‌تر است.

### سویا در اثر پروتئین

ماهی؛ داشتن آلرژی به ماهی شایع است و حدود ۲٪ بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آیا درماتیت واگیردار است؟

این تحریکات پوستی آزاردهنده در تماس مستقیم با مواد خاص به وجود می‌آیند، بنابراین مُسری نیستند؛ مگر در صورتی که عامل عفونی به آن اضافه شود. در حالت عادی عامل عفونی که منجر به انتقال بیماری به دیگران شود، وجود ندارد.

آلرژی در اصل بیماری ویروسی و عفونی نیست و به علت عفونی نبودن آلرژی، نیازی نیست که فرد دچار آلرژی همچون فرد سرماخورده رفتار کرده و از آن‌ها دوری کرد.

علائم آلرژی مانند سرماخوردگی است، اما واگیر نیست.

### آیا اگزما (درماتیت آتوپیک) واگیر است؟

اگزما را به خوبی شرح دادیم؛ حال می‌خواهیم بدانیم آیا کسانی که اگزما دارند، باید رعایت کنند تا افراد دیگری درگیر این عارضه نشوند؟ اگزما یک بیماری التهابی پوست است که طی آن قسمت‌هایی از پوست قرمز شده و دچار خارش می‌شود.

در انواعی از اگزما ممکن است برجستگی‌های ریز و پر از مایع روی سطح پوست ایجاد شود. اگزما می‌تواند برای هر کسی و در هر سنی رخ دهد.

شایع‌ترین نوع اگزما، درماتیت آتوپیک است که مُسری نیست؛ با این حال اگر پوست تحریک شده توسط اگزما عفونی شود، عامل عفونی کننده ممکن است مُسری باشد. علت دقیق درماتیت آتوپیک مشخص نیست، اما از آنجایی که اغلب عارضه‌ای مشترک میان اعضای خانواده است، گمان می‌رود که ژن‌ها در ایجاد آن نقش داشته باشند.