

آنچه سوزهای «میزگرد 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 سوز ه «میزگرد زیبایی» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» یا تماس بگیری و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذاری.

میزگرد «سلامت» در مورد شیوع اگزما در فصل پاییز با حضور **دکتر سیدمسعود داوودی** متخصص پوست و **دکتر ناصر کلانتری** متخصص سلامت، رشد و تکامل کودک‌کان، **دکتر حسین ایمانی** متخصص تغذیه، **دکتر بابک ساعدی** متخصص گوش و حلق و بینی و **دکتر فاطمه عبدی** متخصص چشم‌پزشکی

# اگزما؛ شایع‌ترین مشکل پوستی فصل پاییز

اگزما یکی از شایع‌ترین بیماری‌های پوستی است که معمولاً با علائم آزاردهنده خارش و خشکی پوست ظاهر می‌شود. بروز علائم در هر سنی قابل‌انتظار است و محرک‌های مختلف محیطی و آلرژن‌ها در بروز آن نقش دارند. خشکی هوا در پاییز جزو عوامل تشدید خارش‌ها خواهد بود و معمولاً افراد مبتلا به اگزما در وخامت علائم در این فصل شکایت دارند. با این مقدمه، مشکل یکی از خوانندگان «سلامت» را بررسی می‌کنیم: «خانمی ۳۰ ساله هستم و همیشه پوست بدتم خشک است اما از اواخر شهریور این وضعیت بدتر می‌شود، معمولاً پشت دست‌هایم ترک‌های پوستی به‌وجود می‌آید و روی ساق‌های پا خارش شدید به‌خصوص در شرایط استرس دارم. فرزند یک ماهه‌ای دارم که گونه‌هایش به‌شدت قرمز و خشک است. پمادهای مختلفی را برایش امتحان کردم اما تاثیر پایدار ندارد. برای بهبود وضعیت خود و فرزندم چه کنم؟ لطفاً راهنمایی کنید.»

■ **مریم‌سادات کاظمی**

دکتر سیدمسعود داوودی / عضو هیات علمی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قمیا... (عج)

**سلامت:** آقای دکتر، لطفاً ابتدا تعریفی از اگزما داشته باشید.

اگزما به‌مجموعه بیماری‌های پوستی گفته می‌شود که با قرمزی و خارش همراه هستند و در بعضی موارد با تاول‌های ریز یا درشت تاولی آبدار نیز بروز می‌کنند. با گذر زمان، بیماری از حالت دانه‌های آبدار به خشکی تبدیل شده و به‌دلیل خارش، پوست کاملاً ضخیم، پوسته‌دار و حالت چرم‌مانند می‌شود.

**سلامت:** چه علت‌هایی شرایط را برای ایجاد اگزما فراهم می‌کنند؟

بیماری‌های مختلفی در بروز اگزما نقش دارند اما شایع‌ترین عامل، تماس پوست با مواد حساسیت‌زاست که به آن اگزما یا حساسیت تماسی گفته می‌شود. از بین تمام موادی که در زندگی روزمره با آنها سروکار داریم، می‌توان دو گروه را عامل اگزما تلقی کرد:

گروه اول مواد محرک مانند شوینده‌های صابونی، مایع ظرفشویی، سفیدکننده‌ها، پودر لباسشویی و... هستند. مواد و حلال‌های شیمیایی اسیدی وقلیایی در بعضی مشاغل و مواد با منشاء نفت مانند بنزین و تینر نیز می‌توانند موجب بروز اگزمای تماسی شوند. خاصیت چنین موادی این است که هر فردی با آنها تماس داشته باشد، به‌تدریج دچار حساسیت می‌شود و در موارد شدید مانند وسواس شستشو با بروز ضایعات اگزما همراه است.

گروه دوم مواد آلرژن یا حساسیت‌زا نام دارند که بعضی افراد در مواجهه با آنها مستعد اگزمای تماسی آلرژیک هستند. شایع‌ترین ماده این‌گروه در تمام دنیا، فلز نیکل است که در بسیاری وسایل مانند ساعت مچی، دکمه‌های فلزی، گیره‌های مو... کاربرد دارد.

■ **دکتر ناصر کلانتری /** استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اگزما به دو نوع اصلی در کودکان ظاهر می‌شود. نوع اول اگزما گزما شیرخواران است که طفل از دوران نوزادی، خشکی پوست و حتی ترک‌خوردگی پوست صورت دارد که گاهی تا چانه، بینی و پیشانی نیز می‌رسد. این کودکان نوعی حساسیت ذاتی دارند و بیقراری کودک به‌دلیل خارش و حتی ترشح خونابه باعث نگرانی خانواده می‌شود اما این اگزما بیش از دو سال طول نمی‌کشد و اغلب خودبه‌خود بهبود می‌یابد. در نوع دیگر، علائم اگزما علاوه بر صورت، در بدن به‌خصوص ساق پاهایز دیده می‌شود. این نوع اگزما معمولاً زمینه ارثی دارد و در طول زندگی با دوره‌های عود و خاموشی همراه است اما به‌طور کامل بهبود نمی‌یابد. در این نوع بیماری، زمانی که کودک دچار استرس، اضطراب، ترس و هیجان می‌شود، علائم اگزما عود می‌کنند که به این دلیل «بیماری روان‌تنی» گفته می‌شود. درمان به تسکین علائم کمک می‌کند اما هیچ‌گاه قطعی نخواهد بود و ممکن است همیشه حتی به اندازه خیلی کوچک، بخشی از پوست دچار

آنجکه سوزهای «میزگرد زیبایی» دربارهٔ درستی یا نادرستی اظهارات آنها در همین صفحه بخوانید. شما هم می‌توانید سوز ه «میزگرد زیبایی» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» یا تماس بگیری و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذاری.



دکتر سیدمسعود داوودی / عضو هیات علمی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قمیا... (عج)

دکتر سیدمسعود داوودی / عضو هیات علمی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قمیا... (عج)

بروز واکنش به مواد حساسیت‌زا را تشدید کند. گرچه بیشتر انواع اگزما ناشی از عوامل بیرونی است، علل ناشناخته درونی نیز امکان دارد عامل اگزما شده و فرد بدون هیچ علت خاصی دچار خارش و دیگر علائم پوستی شود. به‌نظر می‌رسد بعضی غذاها در چنین مواردی عامل زمینه‌ساز باشند.

**سلامت:** روند درمان اگزما چگونه است؟

از آنجا که در بسیاری از موارد، عامل زمینه‌ساز اگزما مشخص نمی‌شود، درمان موقت است و با قطع دارو، علائم دوباره ظاهر می‌شوند. گاهی نیز ممکن است علت مشخص باشد اما فرد نمی‌تواند از آن صرف‌نظر کند. این وضعیت در افرادی که به دلیل شرایط شغلی دچار اگزما هستند، دیده می‌شود.

**سلامت:** کدام نوع اگزما شیوع بالاتری دارد؟

شایع‌ترین نوع اگزما را باید اگزمای تماسی دانست که به‌دلیل تماس مکرر دست‌ها با مواد مختلف محرک یا آلرژن، تظاهرات پوستی غالباً روی این اندام‌ها دیده می‌شود.

**سلامت:** به‌جز مواد محرک و آلرژن، اگزما می‌تواند به دلایل دیگری بروز پیدا کند؟

بله، بعضی از انواع اگزما ربطی به تماس با پوست ندارند. اگزمای شورهای یک نمونه است که حالت خفیف آن، شوره سر است که در موارد شدید با قرمزی و پوسته‌ریزی در ناحیه سر، ریش و سبیل، لبه‌ی مژه‌ها و ابرو ظاهر می‌شود. حتی در انواع خیلی شدید می‌تواند لاله گوش، پشت لاله گوش و روی سینه نیز با پوسته‌ریزی، خارش و قرمزی نیز همراه باشد. به‌نظر می‌رسد این نوع اگزما ناشی از واکنش بدن بعضی افراد به نوعی قارچ ذره‌بینی طبیعی روی بدن است. البته باید اشاره کرد که استرس به‌دلیل تاثیر در سیستم ایمنی می‌تواند هر نوع اگزما را تشدید کند. نوع دیگری از اگزما ناشی از خشکی شدید پوست است که به‌خصوص در سالمندان دیده می‌شود. علاوه بر خشک ماندن پوست، استفاده از لباس‌های زمستانی زیر نیم معمولاً علائم را تشدید می‌کند. احتلال گردش خون در مبتلایان به واریس نیز می‌تواند پوست پا را آسیب‌پذیرتر کند و زمینه

دکتر سیدمسعود داوودی / عضو هیات علمی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قمیا... (عج)

شوینده‌های مخصوص و فاقد ترکیبات حساسیت‌زا مانند پودر صابون استفاده شود. هنگام استحمام کودک نیز صابون‌های حاوی گلیسرین بهتر است تا پوست خشک نشود. برای بهبود اگزما، پوست کودک همواره باید چرب نگه داشته شود. امروزه محصولات مختلفی در بازار وجود دارد که به‌عنوان «چرب‌کننده‌های پوست کودک» شناخته می‌شوند. در مواقع تشدید علائم نیز باید تحت‌نظر متخصص اطفال از داروهای دیگری استفاده کرد.

**ضرورت تغذیه درست مادر در بهبود اگزمای کودک**

نکته بسیار مهم اینکه مادر باید تغذیه کاملاً سالمی داشته باشد. اگزما الزماً ناشی از نوع غذاهای مصرفی مادر نیست و در بدن کودک وجود دارد اما می‌تواند باعث تشدید علائم شود. کاهش مصرف ادویه‌ها، مواد نگهدارنده، انواع رنگ‌های غذایی، فسف‌فودها، خوراکی‌های صنعتی و آماده، نوشابه‌ها، بعضی میوه‌های

شماره هفتصدوشصت‌وشش | پنج مهر نودونه **سلامت**

**نگاه متخصص تغذیه**



**خوراکی‌ها در بهبود یا تشدید اگزما مؤثرند**

■ **دکتر حسین ایمانی /** عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

اگزما یکی از مشکلات شایع پوستی است که در هر سنی ممکن است دیده شود. خارش، التهاب و پوسته‌ریزی علائم بارز اگزما هستند که گاهی پس از دوره بهبود، دوباره عود می‌کنند. گاهی اوقات اگزمای پوست در نتیجه پاسخ غیرطبیعی بدن به پروتئین‌ها اتفاق می‌افتد. و بدن به پروتئین‌های خوری حمله می‌کند و منجر به بروز التهابات پوستی می‌شود. مصرف مواد غذایی در پاییز باید از غذاهای خنک تابستان به سمت غذاهای گرم زمستان تغییر کند و از میوه‌های حساسیت‌زا مانند خربزه، انگور و کیوی پرهیز شود.

**خوراکی‌های مؤثر در بهبود اگزما**

**ماهی آزاد:** به‌طور کلی، ماهی‌های چرب و خوراکی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ برای ترمی و افزایش حالت ارتجاعی پوست توصیه می‌شود. در صورت ابتلا به اگزما حتماً ماهی آزاد را در رژیم غذایی بگنجانید زیرا باعث بازسازی سلول‌های پوستی شده، از بروز التهابات عامل اگزما پیشگیری می‌کند و در تسکین خارش پوست مؤثر است.

**چای اولانگ:** چای اولانگ طعم قوی چای سیاه و تلخی چای سبز را با هم دارد. محققان ژاپنی به این نتیجه رسیدند مصرف حداقل یک هفته چای اولانگ در خارش و تحریکات پوستی نقش دارد.

**دانه کنان:** دانه‌های کنان منبع غنی امگا ۳ و ۶ هستند. تاثیر این اسیدهای چرب در بهبود بافت‌ها، جای زخم و تقویت ایمنی بدن بی‌نظیر است. **ماست پروبیوتیک:** باکتری‌های مفید موجود در ماست پروبیوتیک علاوه بر تقویت ایمنی بدن، باعث تغذیه‌ی پوست می‌شوند. مواد غذایی تخمیر شده مانند کفیر نیز در این زمینه مؤثر است. زمانی که سیستم ایمنی قوی باشد، بدن قدرت بهتری برای مقابله با مشکلاتی نظیر اگزما دارد.

**آجیل:** اسیدهای چرب امگا در انواع مغزها نیز از پوسته‌شدن ناشی از اگزما جلوگیری می‌کنند. همچنین در احیای سلول‌ها و جلوگیری از بروز عفونت‌ها نیز نقش دارند. علاوه بر مغزها، جوانه‌ها نیز ارزش غذایی بالایی داشته و در تقویت پوست و کاهش اگزما مؤثر هستند.

**میگو:** سلنیوم آنتی‌اکسیدان قوی در میگو است که با رادیکال‌های آزاد مقابله کرده و از غشای سلولی محافظت می‌کند. جگر، دل و قلوه نیز سرشار از این آنتی‌اکسیدان و برای مقابله با خارش و پوسته‌شدن مفید هستند.

**تخم‌مرغ:** تخم‌مرغ حاوی زینک بوده و در برابر رادیکال‌های آزاد نقش محافظتی دارد. پروتئین‌های سرشار آن نیز در سلامت پوست مؤثر هستند. پاستا و برنج سبوس دار به دلیل مقدار فراوان زینک از این نظر توصیه می‌شود. البته باید توجه داشت برخی مواد غذایی ممکن است عامل اگزما شوند و فرد نسبت به آنها حساسیت داشته‌باشد. در صورت عدم ابتلا به حساسیت، گنجاندن آنها در رژیم غذایی تاثیر خوبی در مقابله اگزما خواهد داشت. ■

**نگاه متخصص گوش و حلق و بینی**

اگزما التهاب پوستی است که در هر قسمتی از بدن امکان تظاهر دارد و با علائم خاصی همراه است. در گوش، حلق و بینی نیز این مساله شیوع بالا دارد و به‌خصوص علائم در گوش‌ها دیده می‌شود. خارش گوش در بعضی افراد آزاردهنده است و می‌تواند ناشی از آلرژی، عفونت قارچی، درمانیت سبورئیک و... باشد. گاه نیز بعضی افراد به شکل وسواس گونه‌ای گرایش به تمیز کردن گوش‌ها دارند اما زمانی که خارش حالت مزمن پیدا کند، تحریک پوست به‌شکل التهاب ظاهر می‌شود که حتماً نیاز به درمان دارد. برای بهبود التهاب در وهله اول باید عامل زمینه‌ای که دستکاری گوش است را کنار گذاشت. متأسفانه استفاده از گوش پاک‌کن در کشور ما شایع است در حالی‌که این اپلیکاتور اصلاً برای چنین منظوری مناسب نیست زیرا گوش‌ها هیچ نیازی به این نوع تمیزکردن ندارند. استفاده مکرر از این وسیله موجب خارش مزمن گوش می‌شود. پس از توقف تحریک گوش‌ها، درمان مبتنی بر روش‌های مرسوم پوستی است. در این شرایط داروهای ضالتهاب قطره یا پماد تجویز می‌شود و کنار آن داروهای برای اینکه pH گوش حالت عادی پیدا کند، نیز کاربرد دارد. بیمار باید بدانند درمان ممکن است چند ماه طول بکشد و اگر تحریک گوش دوباره ایجاد شود، علائم عود کرده و مشکل به حالت مزمن باقی می‌ماند. ■

**نگاه متخصص چشم‌پزشکی**

**خارش پلک‌ها و ملتحمه**

**مهم‌ترین نمود اگزما در چشم است**

■ **دکتر فاطمه عبدی /** فوق تخصص شبکیه و استاد یار دانشگاه علوم پزشکی ایران

درماتیت آتوپیک که با نام اگزما نیز شهرت دارد، بیماری پوستی همراه با خارش و قرمزی است و بیشتر در کودکان دیده می‌شود اما در هر سنی قابل انتظار است، امکان دوره‌های عود و خاموشی وجود دارد و می‌تواند با سایر بیماری‌های آلرژیک مانند آسم و تب یونجه باشد. این بیماری چندعاملی است و علاوه بر ژنتیک، عوامل محیطی مانند شرایط جوی، آلودگی هوا، تغذیه، چاقی، سیگار، مصرف ناکافی شیر مادر و مصرف خودسرانه و زیاد آنتی‌بیوتیک‌ها در بروز آن نقش دارند. علائم چشمی معمولاً نسبت به علائم پوستی تاخیر دارند. علائم پوستی غالباً در کودکان دیده می‌شود که به‌تدریج بهبود می‌یابد اما علائم چشمی حدود ۳۸ سالگی بروز می‌کنند. علامت عمده چشمی شامل خارش دوطرف پلک‌ها و ملتحمه است اما اشک‌ریزش و حساسیت به نور شایع است. بیمار معمولاً ترشحات موکوسی در چشم دارد که گاهی حالت نخ‌ضخیم پیدا می‌کند. پوست دور چشم و پلک تقریباً همیشه شواهدی از اگزما را دارد به‌طوری که پوست خشک و قرمز است و لبه پلک تغییر پیدا کرده و نامنظم می‌شود. آب مروراید شایع است و زخم قرنیه، حتی سوراخ شدن قرنیه نیز در این افراد دیده می‌شود. به‌دلیل خارش در ناحیه چشم، بیمار مکرر به چشم‌ها دست می‌کشد و می‌تواند عامل قوز قرنیه باشد. در صورت مصرف طولانی داروهای خوراکی یا موضعی کورتون، ممکن است گلوکوم یا آب‌سياه ایجاد شود. متأسفانه این بیماری درمان قطعی ندارد و دوری از عامل زمینه‌ساز مهم‌ترین اقدام بهبود است. ترجیحاً این افراد نباید حیوان خانگی داشته‌باشند و حتی برای رختخواب از پر استفاده نشود. شستشوی مرتب دست‌ها، پرهیز از غذاهای حساسیت‌زا و استفاده از دستگاه تصفیه هوا باید رعایت شود. در مواقع خارش و قرمزی، کمپرس سرد و مصرف داروهای خوراکی و قطره‌های آنتی‌هیستامین کمک‌کننده است. داروهای کورتون خوراکی می‌شود زیرا پروتئین‌های شایع در پلک نیز با نظر متخصص چشم کاربرد دارد. در گام آخر، داروهای خوراکی یا تزریقی مهارکننده سیستم ایمنی نیز در بعضی بیماران ممکن است تجویز شود. ■