

خارش پوست نشانه است نه بیماری

فکر می‌کنید با خاراندن بیشتر پوستتان آرام می‌گیرید، اما اوضاع بدتر می‌شود. خارش پوستتان شدت می‌گیرد و سوزش پوست آسیب‌دیده هم مزید بر این آزار می‌شود.



فکر می‌کنید با خاراندن بیشتر پوستتان آرام می‌گیرید، اما اوضاع بدتر می‌شود. خارش پوستتان شدت می‌گیرد و سوزش پوست آسیب‌دیده هم مزید بر این آزار می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هفته نامه آتیه نو، همه ما در زمان هجوم این احساس ناخوشایند، تنها به دنبال تسکین آن هستیم، اما متخصصان می‌گویند، ساکت‌زدن خارش، درست مانند پاک‌زدن صورت‌مسئله است. از نظر آن‌ها این مشکل، دلیل دیگری دارد که چاره‌زایی جز پیدا کردن و برطرف‌کردن آن ندارد.

شپش‌ها

بله، تعجب نکنید! حتی شمایی که هر روز دوش می‌گیرید هم ممکن است قربانی حمله شپش‌ها شوید. در سال‌های اخیر، نگهداری برخی حیوانات خانگی و چند عامل دیگر، باردیگر پای شپش را به شهرها باز کرده است. متخصصان می‌گویند شپش‌ها ممکن است در هر نقطه شهر پیدا شده و روی موی شما بنشینند و وضعیت اقتصادی یا میزان تمیزبودن خانه‌تان هم ارتباطی با وجود آن‌ها ندارد. چراکه شپش‌ها، فرار هستند و خیلی زود از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کنند. اگر خارش سر شما با وجود زائده‌های کوچک سفیدرنگی که ممکن است با شوره سر اشتباه گرفته شوند همراه شد، فوراً به داروخانه بروید و محلول مخصوص شستن سر را همراه با محلول‌های قدرتمند شستن لباس‌ها و ملحفه‌ها تهیه کنید و آن‌ها را در آب با دمای بالا بشوید و در آفتاب پهن کنید.

شوره سر

شپش‌ها تنها مهمان‌های سفیدی نیستند که سر شما را به خارش می‌اندازند. گاهی شوره ساده و درمان‌پذیر سر، دلیل خارش مداوم آن است. اگر احساس کردید پوست سرتان پوسته می‌شود و شوره‌ها را لایه‌لای موهایتان دیدید، سراغ شامپوهای مخصوص ضدشوره (نه شامپوهای روزانه‌ای که ادعا می‌کنند ضدشوره هستند) بروید. در برخی موارد، تغییر شامپو هم می‌تواند مشکل شما را کم کند. تلاش برای کم‌کردن استرس‌ها، مصرف داروهای ضدالتهاب و آغشته‌کردن پوست سر به روغن درخت چای، از دیگر راه‌های مقابله با شوره‌سر هستند. اگر همه این راه‌ها به از بین رفتن شوره سر شما کمکی نکرد، حتماً از یک متخصص کمک بگیرید و با انجام آزمایش کامل، وضعیت بدنتان را بررسی کنید. شاید کمبود یا ازدیاد ماده‌ای در بدن شما، دلیل وجود این شوره‌ها باشد.

واکنش آلرژیک

خارش پوست، گاهی نوعی واکنش آلرژیک در بدن است. حساسیت شما به وجود عاملی در هوا یا غذایی که می‌خورید، می‌تواند پوستتان را به خارش بیندازد. اگر خودتان در اثر آزمون و خطا متوجه ماده حساسیت‌زا شدید، با قطع مصرف آن، می‌توانید شاهد کم‌تر شدن خارش پوستتان باشید. اما در صورتی که این خارش‌ها شدت گرفت و دوره ابتلا به آن طولانی شد، حتماً به یک متخصص آلرژی مراجعه کنید و با انجام آزمایش دقیق، عامل حساسیت‌زا را پیدا کنید.

آفتاب‌سوختگی

اگر به دلیل استفاده‌نکردن از کرم‌های ضدآفتاب یا قراردادن در معرض نور شدید خورشید، پوستتان دچار سوزش شود، احساس ناخوشایند خارش، شما را راحت نمی‌گذارد. در این شرایط بعید نیست که یک لایه مرده از روی پوستتان جدا شود و بعد از چند روز، شاهد پوسته‌زدن و پوسته‌شدن آن، همراه با شدت‌گرفتن خارش‌ها باشید. آنچه مهم است، این است که در این دوران با کمک کرم‌های ضدالتهاب و محصولات خنک‌کننده مانند ژل آلوئه‌ورا، آزار ناشی از این اتفاق را کم کنید و منتظر ترمیم پوستتان بمانید.