

## مثل این که تنت می‌خارد!

خارش یکی از مشکلات شایع و آزاردهنده‌ای است که افراد زیادی را درگیر می‌کند. البته خیلی‌ها هم آن را جدی نمی‌گیرند



در باره خارش‌های پوستی

مثل این که تنت می‌خارد!

خارش یکی از مشکلات شایع و آزاردهنده‌ای است که افراد زیادی را درگیر می‌کند. البته خیلی‌ها هم آن را جدی نمی‌گیرند و تا وقتی خسته‌شان نکرده، کاری به کارش ندارند. این گروه تا جایی پیش می‌روند که گاهی پوستشان از شدت خارش زخم می‌شود، ولی باز هم ترجیح می‌دهند درمانش نکنند یا حداقل درمانش را مهم نمی‌دانند. در حالی که همین خارش به ظاهر ساده می‌تواند ناشی از مشکلات مهمی باشد که به درمان خاصی نیاز دارد.

دکتر امیرھوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره به جام‌جم می‌گوید: خارش‌های پوستی یک نشانه است که بسیاری از بیماری‌های پوستی و غیرپوستی می‌تواند عامل بروز آن باشد بنابراین زمانی که فرد با احساس خارش به پزشک مراجعه می‌کند ابتدا باید علت اصلی را تشخیص داد.

وی ضمن بیان این که خارش می‌تواند نشانه بیماری‌ها و مشکلات متعددی باشد، در این زمینه چنین توضیح می‌دهد: خارش‌های پوستی ممکن است به دلیل مشکلاتی مانند گزش حشرات، آگزما، خشکی و حساسیت‌های پوستی ایجاد شود و همچنین می‌تواند علامتی از یک مشکل داخلی باشد.

با این توضیحات مشخص می‌شود نباید خارش را نادیده گرفت و با تصور این که مشکل چندان مهمی نیست، نسبت به آن بی‌توجه بود.

به گفته این پزشک متخصص پوست و مو، افراد در صورت احساس خارش باید دقت کنند که این خارش از چه سنی و در چه زمانی ایجاد شده، چه مدتی ادامه پیدا کرده است و در چه قسمتی از بدن احساس می‌شود؟

وی می‌افزاید: مسلماً برای فردی که پس از برگشت از کوه یا جنگل دچار چنین مشکلی شده است اولین تشخیص، گزش حشرات و حساسیت به گیاهان و سایر عوامل موجود در طبیعت است، اما در صورتی که شخصی در دوره سالمندی و در سنین حدود شصت تا هفتاد سالگی با احساس خارش که چند ماه است ادامه یافته به پزشک مراجعه می‌کند، باید به این موضوع دقت کنیم که خارش ممکن است ناشی از یک مشکل داخلی باشد.

دکتر احسانی با اشاره به عوامل داخلی و بیماری‌هایی که می‌تواند با خارش تظاهر پیدا کند، یادآور می‌شود: بسیاری از بیماری‌های کبدی و کلیوی مانند نارسایی کلیه می‌تواند با احساس خارش نمایان شود. در مورد بعضی از سرطان‌های خون نیز حتی ممکن است بیمار ابتدا با احساس خارش ساده به پزشک مراجعه کند، اما پزشک باید با معاینه دقیق و گرفتن شرح حال از بیمار علت اصلی خارش را تشخیص دهد تا درمان مناسب انتخاب شود.

هر خارش، یک درمان دارد

یکی پوستش خیلی خشک است و به همین دلیل دائم از احساس خارش رنج می‌برد. شخصی به دلیل گزش حشرات احساس خارش می‌کند. یکی دیگر پوستش می‌خارد چون به آگزما یا حساسیت پوستی مبتلاست و... بدون شک وقتی علت ایجاد خارش تا این حد گسترده و متنوع است، شیوه‌های درمان آن هم متفاوت خواهد بود.

دکتر احسانی با اشاره به این نکته، خاطرنشان می‌سازد: علت اصلی ایجاد خارش حتماً باید به درستی تشخیص داده شود، چرا که خارش به هر علتی که ایجاد شده باشد، درمان خاصی نیاز خواهد داشت. به این معنا که درمان خارش که در اثر کهیر ایجاد شده با

خارش که ناشی از گزش حشرات است، تفاوت دارد.

وی با اشاره به این که ممکن است خارش به دلیل واکنش‌های دارویی ایجاد شده باشد، می‌گوید: در این شرایط بیمار باید با نظر پزشک، دارو را قطع کرده و از ضدخارش‌های مناسب استفاده کند. علاوه بر این، بسیاری از بیماری‌های پوستی مانند آگزما، حساسیت‌ها، پسوریازیس و لیکن پلان نیز می‌تواند همراه با خارش نمایان شود که البته در چنین مواردی ضایعات پوستی به تشخیص علت اصلی کمک می‌کند.

به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه، در شرایطی که هیچ ضایعه پوستی وجود نداشته باشد، وجود مسائل و مشکلات داخلی مطرح می‌شود که با معاینات و بررسی‌های دقیق می‌توان آن را به درستی تشخیص داد و درمان مناسب را آغاز کرد.

به عنوان نمونه برای کسی که به دلیل نارسایی کلیه دچار خارش شدید می‌شود، نمی‌توان با استفاده از داروهای ضدخارش معمولی او را درمان کرد. در این شرایط نوردرمانی یا فتوتراپی یکی از درمان‌های مناسب خواهد بود.

خارش پوستتان را تسکین دهید

خارش حسی آزاردهنده است و به همین دلیل به محض احساس خارش، افراد سعی می‌کنند به شیوه‌های مختلف آن را تسکین بخشند، اما آیا واقعا در کنار درمان، می‌توان به کمک داروهای مختلف احساس خارش را برطرف کرد؟

دکتر احسانی در پاسخ به این سوال، می‌گوید: به کمک داروهای موضعی می‌توان احساس خارش را تسکین بخشید. این داروها اغلب خنک‌کننده است و باعث کاهش احساس خارش می‌شود. در واقع، پمادها و کرم‌های ضدحساسیت موضعی می‌تواند خارش را کمتر کند.

وی با اشاره به داروهای ضدخارش توضیح می‌دهد: آنتی‌هیستامین‌ها و ضدخارش‌ها نیز داروهای شناخته‌شده‌ای در دنیا است که امروزه نسل‌های مختلفی از آنها وجود دارد. داروهای نسل اول که ضدخارش‌های خوبی نیز به حساب می‌آید، معمولا موجب خواب‌آلودگی فرد می‌شود.

در نتیجه کسی که از این داروها استفاده می‌کند، شاید به خوبی نتواند به سایر کارهای روزمره‌اش هم برسد. به همین دلیل دانشمندان نسل‌های جدیدی از این داروها را ساخته‌اند که این مشکل را حل می‌کند و امروزه نسل‌های دو و سه این داروها در حالی که ضدخارش‌های خوبی هستند، میزان خواب‌آلودگی را نیز کاهش داده و آن را به حداقل می‌رساند.

به گفته این متخصص پوست و مو، در مواردی که بیماری‌های خاص پوستی و غیرپوستی موجب احساس خارش شده باشد، داروهای مورد استفاده نیز متفاوت خواهد بود.

خشکی پوست، مهم‌ترین عامل ایجاد خارش

وقتی پوست شما می‌خارد، حتما باید به شرایط محیطی هم توجه داشته باشید و سعی کنید با اجتناب از قرار گرفتن در معرض مواردی که موجب خارش پوست می‌شود، وضع را بهبود بخشید.

دکتر احسانی درباره عواملی که خارش را تشدید می‌کند، چنین توضیح می‌دهد: آب و هوای سرد و خشک موجب پیدایش محیط مناسبی برای خارش پوست می‌شود و به همین دلیل معمولا افرادی که دچار حساسیت یا آگزما هستند، خارش‌شان در فصل سرد و خشک بیشتر خواهد شد.

وی با اشاره به این که برای بعضی از افراد شرایط متفاوت است، می‌گوید: در مواقعی خاص، بعضی از بیماری‌ها گرما یا تعریق، خارش را تشدید می‌کند. علاوه بر این موارد، بعضی از افراد در محیط‌های کاری با موادی مانند بخار گازهای سمی یا غیرسمی یا بخار مواد شیمیایی در تماس هستند که می‌تواند موجب ایجاد خارش شود.

آلودگی هوا و ذراتی که در هوا وجود دارد نیز می‌تواند یکی از عوامل ایجاد حساسیت پوستی و در نتیجه خارش باشد.

این متخصص پوست و مو با تاکید بر این که به طور کلی خشکی پوست یکی از شایع‌ترین علل خارش است، می‌گوید: شاید خشکی پوست علت اصلی خارش پوست 50 تا 60 درصد افراد مسنی باشد که سنشان بیشتر از 60 سال است. این افراد باید با استفاده از

کرم‌های مرطوب‌کننده و چرب‌کننده مناسب و همچنین لوسیون‌های بدن خشکی پوست را درمان کنند تا خارش هم بهبود یابد.

نیلوفر اسعدی بیگی - گروه سلامت