

لب‌های خشک و ترک‌خورده



لب‌ها عضو آسیب‌پذیرتری نسبت به دیگر اعضای بدن هستند، بخصوص آن‌که لب از پوست و مخاط تشکیل شده، مخاطی که در معرض مستقیم آلودگی‌ها و عوامل محیطی از جمله آلودگی و گردوغبار، اشعه آفتاب، گرما و سرما، انواع غذاها و لوازم آرایشی است حتی برخی بیماری‌های تبار داخلی، این عضو حساس بدن را مستعد خشکی و ترک‌خوردگی می‌کند.

لب‌ها عضو آسیب‌پذیرتری نسبت به دیگر اعضای بدن هستند، بخصوص آن‌که لب از پوست و مخاط تشکیل شده، مخاطی که در معرض مستقیم آلودگی‌ها و عوامل محیطی از جمله آلودگی و گردوغبار، اشعه آفتاب، گرما و سرما، انواع غذاها و لوازم آرایشی است حتی برخی بیماری‌های تبار داخلی، این عضو حساس بدن را مستعد خشکی و ترک‌خوردگی می‌کند.

به این ترتیب با کاهش رطوبت در لب‌ها، خشکی و در ادامه ترک و شکاف همراه با درد و خونریزی در آن آشکار می‌شود. شاید به همین علت است که لب‌های خشک و پوسته پوسته شده از اولین آثار تب و اسهال و نشانه‌ای از کاهش میزان آب و مایعات بدن کودک بیمار تلقی می‌شود.

نکته جالب آن که بسیاری از افراد همیشه با خود ویتامین آ + د همراه دارند، چراکه معتقدند این کرم بهترین چرب‌کننده لب‌ها محسوب می‌شود در حالی‌که دکتر امیرهوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو معتقد است جذب ویتامین از طریق پوست بسیار ناچیز است و به این علت استفاده از این کرم در کوتاه مدت می‌تواند برای رفع خشکی پوست لب موثر باشد، اما در درازمدت اثر بخشی خود را از دست می‌دهد و باید با کرم‌های چرب‌کننده قوی‌تری چون وازلین، اوسرین یا گلیسرین جایگزین شود.

شاید برای بسیاری افراد خشکی و ترک لب یک مشکل همیشگی یا حتی فصلی تلقی بشود که به نوعی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، اما خشکی لب مشکلی نیست که قابل حل نباشد بلکه از بین بردن آن فقط به شناسایی علت ایجاد خشکی وابسته است.

لب‌های خشک خبر می‌دهد از سر درون

شاید اولین قدم در رفع خشکی پوست تمام نقاط بدن، استفاده کافی از آب و سایر مایعات باشد. بخصوص افرادی که زیاد عرق می‌کنند، باید بیشتر به تامین آب از دست رفته بدن توجه داشته باشند.

اما دکتر احسانی در گفت‌وگو با جام‌جم بر وجود عوامل قارچی و میکروبی نیز بخصوص در بروز ترک‌های لب تاکید می‌کند و می‌گوید: این ترک‌ها در صورت استفاده نکردن از داروهای ضد میکروبی و قارچی حتی ممکن است از شش ماه تا یک سال نیز تداوم داشته باشد. از سوی دیگر نور آفتاب نیز می‌تواند به عنوان عاملی جدی در خشکی و پوسته پوسته شدن پوست لب تلقی شود. به همین دلیل استفاده روزانه از ضد آفتاب‌های مخصوص لب در افرادی که به مدت طولانی در معرض اشعه خورشید هستند، توصیه می‌شود.

از سوی دیگر متخصصان پوست تاکید می‌کنند که اگر علت خشکی لب‌ها، تنفس دهانی ناشی از گرفتگی و پولیپ بینی باشد، باید مورد درمان خاص خود قرار بگیرد. همچنین مصرف سیگار و الکل نیز پوست لب‌ها را در برابر آسیب‌های محیطی و عوامل بیماری‌زا بسیار آسیب‌پذیرتر می‌کند.

به گفته دکتر احسانی، سوء تغذیه ناشی از مصرف کم پروتئین‌ها و نیز مواد غنی از ویتامین B نیز می‌تواند از دلایل بروز خشکی لب‌ها محسوب شود. همچنین مصرف برخی داروها چون داروهای شیمی درمانی، داروهای بیماری‌های دیابتی و نیز داروهای ضد تشنج می‌تواند با عوارضی چون خشکی لب‌ها همراه باشد.

لب‌ها را با بزاقاتان خیس نکنید

علت خشکی و پوسته شدن لب‌ها هر چه باشد از آگزمای لب، حساسیت به نوع خمیر دندان یا رژ لب گرفته تا حساسیت غذایی، عوامل میکروبی، کم‌آبی یا اشعه خورشید، راه حل آن خیس کردن مدام لب‌ها از طریق بزاق نیست.

دکتر احسانی ضمن منع کردن افراد از انجام این کار می‌گوید: این اقدام تنها برای مقطع کوتاهی منجر به مرطوب شدن لب‌ها می‌شود و لب‌ها بلافاصله دچار خشکی می‌شود و این خشکی به مراتب بیشتر بر لب‌ها تاثیر خواهد گذاشت. همچنین از آنجا که ذرات بزاق

خاصیت جذب و انعکاس اشعه ماورابنفش را دارد، می‌تواند شدت آسیب به پوست لب را نیز افزایش دهد.

خودداری از تماس با مواد غذایی محرك، شست‌وشوی مرتب لب‌ها و خشک کردن آنها با دستمال کاغذی لطیف نیز می‌تواند از اثرات تحریکی خوراکی‌ها بکاهد. استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده لب قوی چون وازلین و گلیسیرین که حاوی ضدآفتاب با فاکتور محافظتی حداقل 15 باشد نیز در کنترل خشکی و پوسته پوسته شدن لب‌ها موثر است.

خانم‌ها نیز در انتخاب لوازم آرایشی و بخصوص رژ لب که با پوست لب‌ها تماس مستقیم دارد، باید بسیار دقت کنند و از رژلب‌های استاندارد حاوی ترکیبات مرطوب‌کننده و ضدآفتاب و دارای خاصیت چرب‌کنندگی استفاده کنند که باعث نگهداری رطوبت لب‌ها می‌شود.

ترك‌های عمیق و زخم لب‌ها را جدی بگیرید

بنابر تاکید متخصصان پوست گاهی خشکی لب‌ها به خودی خود علامتی از بیماری‌های جدی پوستی از قبیل پسوریازیس، اگزما یا علامتی از بیماری‌های داخلی مانند کم‌کاری تیروئید، کمبود ویتامین‌ها یا کلسیم است.

به بیان دیگر، تداوم خشکی و ترك لب‌ها در صورتی که با استفاده از مرطوب‌کننده و ضد آفتاب برطرف نشود، باید تحت بررسی‌های تخصصی‌تری قرار بگیرد.

اما دکتر احسانی با تاکید بر خطرناک‌تر بودن خشکی و ترك‌های عمیق لب‌ها پس از 40 تا 45 سالگی می‌گوید: اگر خشکی لب‌ها در این سنین همراه با زخم و سفتی روی لب باشد و به درمان‌های معمول نیز پاسخ ندهد، باید مورد بررسی جدی از حیث پیش بدخیمی و ابتلا به سرطان پوست لب قرار بگیرد. بخصوص کسانی که سیگار می‌کشند، الکل مصرف می‌کنند یا به مدت طولانی در معرض آفتاب قرار دارند، باید نسبت به بروز ترك و زخم‌های عمیق روی لب بسیار حساس‌تر باشند.

پونه شیرازی - گروه سلامت