

بسم الله الرحمن الرحيم

درماتیت یا اگزما

بررسی اجمالی

درماتیت تماسی (اگزمای پوستی) یک بثورات قرمز و خارش دار ناشی از تماس مستقیم با یک ماده یا واکنش آلرژیک به آن است. بثورات مسری یا تهدید کننده زندگی نیست ، اما می تواند بسیار ناراحت کننده باشد.

بسیاری از مواد می توانند چنین واکنش هایی ایجاد کنند از جمله صابون ، لوازم آرایشی ، عطرها ، جواهرات و گیاهان.

برای موفقیت در درمان درماتیت تماسی ، باید علت واکنش خود را شناسایی کرده و از آن خودداری کنید. اگر می توانید از ماده محرک جلوگیری کنید ، بثورات معمولاً طی دو تا چهار هفته پاک می شوند. می توانید پوست خود را با استفاده از کمپرس های خنک و مرطوب ، کرم های ضد خارش و سایر مراحل مراقبت از خود آراهم کنید.



مساسیت به پیچک سمی



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



آگزمای (درماتیت) تماسی

علائم

درماتیت تماسی معمولاً در مناطقی از بدن شما رخ می دهد که مستقیماً در معرض ماده ی ایجاد کننده واکنش هستند - به عنوان مثال در کنار ساق پا که در مقابل پیچک سمی یا زیر بند ساعت قرار دارد. بثورات معمولاً در طی چند دقیقه تا چند ساعت بعد از قرار گرفتن در معرض عامل محرک ایجاد می شود و می تواند دو تا چهار هفته طول بکشد. علائم و نشانه های درماتیت تماسی شامل موارد زیر است:

بثورات قرمز

خارش ، که ممکن است شدید باشد

پوست خشک ، ترک خورده ، پوسته پوسته شده

برجستگی ها و تاول ها ، گاهی اوقات با فروج آب و پوسته پوسته شدن

تورم ، سوزش یا مساسیت

به پزشک مراجعه کنید اگر:

بثورات به قدری نارامت کننده است که شما در حال از دست دادن خواب هستید و یا

فعالیت های روزانه شما دچار مشکل شده است

بثورات ناگهانی ، دردناک ، شدید یا گسترده است

شما از ظاهر پوستتان فحالت می کشید

بثورات ظرف سه هفته بهبود نمی یابد

بثورات صورت یا اندام تناسلی شما را تحت تأثیر قرار می دهد

در شرایط زیر به دنبال مراقبت های پزشکی فوری باشید:

فکر می کنید پوست شما عفونت دارد. سرخ ها شامل تب و خروج چرک ناشی از تاول است.

ریه ها ، چشم ها یا مجاری بینی شما دردناک و ملتهب هستند ، شاید از استنشاق یک آلرژن.

فکر می کنید که بثورات به مفاص دهان و دستگاه گوارش آسیب وارد کرده است.

علل

درماتیت تماسی ناشی از ماده ای است که شما در معرض آن هستید و باعث تمریک پوست شما می شود یا یک واکنش آلرژیک ایجاد می کند. این ماده می تواند یکی از هزاران آلرژن و تمریک کننده شناخته شده باشد. برفی از این مواد ممکن است باعث درماتیت تماسی تمریک کننده و درماتیت تماسی آلرژیک شوند.

درماتیت تماسی تمریک کننده شایع ترین نوع آن است. این واکنش پوستی غیر مساسیتی هنگامی رخ می دهد که یک ماده به لایه محافظ خارجی پوست شما آسیب برساند.

برفی از افراد با یک بار قرار گرفتن در معرض محرکهای قوی ، واکنش نشان می دهند. برفی دیگر ممکن است بعد از قرار گرفتن در معرض مکرر متی تمریک کننده های ففیف ، علائم و علائمی ایجاد کنند. و بعضی از افراد با گذشت زمان تحمل نسبت به ماده را ایجاد می کنند.

تمریک کننده های متداول عبارتند از: ملالها

مالیدن الكل

سفید کننده و مواد شوینده

شامپو ، صاف کننده های موج دائمی موها

مواد موجود در هوا مانند خاک اره یا گرد و غبار پشم

گیاهان

کود و سموم دفع آفات

درماتیت تماسی آلرژیک هنگامی اتفاق می افتد که به ماده ای حساس باشید (مساسیت زا) یک واکنش ایمنی در پوست شما ایجاد می کند. این بیماری معمولاً فقط در مناطقی که با آلرژن در تماس بوده اند تأثیر می گذارد. اما ممکن است توسط چیزی که از طریق غذاها ، طعم دهنده ها ، دارو یا روش های پزشکی یا دندانپزشکی (درماتیت تماسی سیستمیک) وارد بدن شما می شود ، تحریک شود. ممکن است بعد از یک بار تماس در معرض مساسیت به آلرژن قوی مانند پمپک سمی شوید. آلرژن های ضعیف تر ممکن است با چندین سال در معرض قرار گرفتن آن ایجاد مساسیت کنند. به محض ایجاد مساسیت به یک ماده ، حتی مقدار کمی از آن می تواند باعث واکنش شود.

آلرژن های متداول شامل موارد زیر است:

نیکل که در جواهرات ، سگکها و بسیاری موارد دیگر استفاده می شود

داروهایی مانند کره های آنتی بیوتیکی و آنتی هیستامین های فوراکی

Balsam of Peru که در بسیاری از محصولات از جمله عطرها ، لوازم آرایشی ، شستشوی دهان و طعم دهنده ها استفاده می شود

فرمالدئید ، که در مواد نگهدارنده ، ضد عفونی کننده و لباس وجود دارد

محصولات مراقبت شخصی مانند دئودورانت ها(رفع کننده بوی بدن) ، شستشوی بدن ، رنگ مو ، مواد آرایشی و لاک ناخن

گیاهانی مانند پیچک سمی و انبه که حاوی ماده ای بسیار حساس به نام urushiol هستند

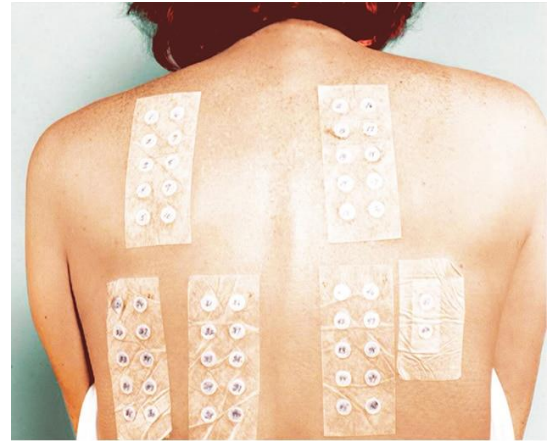
مواد موجود در هوا مانند گرده ها ragweed و مشرطه کشهای اسپری

محصولاتی که هنگام نور فورشید باعث ایجاد واکنش می شوند (درماتیت تماسی فوتوالرژیک) مانند برفی از ضد آفتاب ها و داروهای فوراکی

کودکان این بیماری را از تفتی کننده های معمول و همچنین از قرار گرفتن در معرض پوشک ، دستمال مرطوب بچه ، ضد آفتاب ، لباس با جرقه یا رنگ و غیره ایجاد می کنند.

تشخیص

تست پچ



پزشک شما ممکن است با صحبت کردن در مورد علائم و نشانه های شما ، از شما بخواهد درماتیت تماسی را تشخیص داده و علت آن را شناسایی کند ، از شما سؤال کند تا سرنخ هایی در مورد ماده محرک را کشف کند ، و از پوست شما معاینه کند تا به الگو و شدت بثورات شما توجه کند.

پزشک شما ممکن است آزمایش پچ را به شما توصیه کند تا متوجه شود که به چیزی حساسیت دارید یا خیر. اگر علت بثورات آشکار نباشد یا اغلب بثورات مجدد داشته باشند ، این آزمایش می تواند مفید باشد.

در طی آزمایش پچ ، مقادیر کمی از آلرژن های احتمالی بر روی لکه های چسب اعمال می شود ، که سپس روی پوست شما قرار می گیرند. چسب ها به مدت دو تا سه روز روی پوست شما باقی می مانند ، در این مدت لازم است که کمر خود را خشک نگه دارید. سپس پزشک شما واکنشهای پوستی را در زیرچسب ها بررسی می کند و تشخیص می دهد که آیا آزمایش بیشتری لازم است یا خیر.

اگر مراحل مراقبت از خانه علائم و نشانه های شما را کاهش نمی دهد ، پزشک ممکن است داروهایی را تجویز کند. مثالها عبارتند از:

کرم یا پمادهای استروئیدی. این کرم ها یا پمادهای موضعی به تسکین بثورات درماتیت تماسی کمک می کنند. استروئید موضعی ممکن است یک یا دو بار در روز به مدت دو تا چهار هفته استفاده شود.

داروهای فوراکی. در موارد شدید ، پزشک ممکن است از کورتیکواستروئیدهای فوراکی برای کاهش التهاب ، آنتی هیستامین ها برای رفع خارش یا آنتی بیوتیک ها برای مقابله با عفونت باکتریایی تجویز کند.

سبک زندگی و داروهای خانگی

برای کمک به کاهش خارش و تسکین پوست ملتهب ، این روش های مراقبت از خود را امتحان کنید:

از تمریک کننده یا آلرژن جلوگیری کنید. نکته اصلی این است که چیزی را که باعث بثورات شما می شود شناسایی و از آن دوری کنید. پزشک شما ممکن است لیستی از محصولات را که به طور معمول حاوی ماده مؤثر بر شما هستند ، به شما ارائه دهد. همچنین لیستی از محصولات عاری از ماده ای را که بر شما تأثیر می گذارد بخواهید. از صابون ضد مساسیت یا شوینده غیر صابونی استفاده کنید

نظر دکتر جدید: (به تجربه بنده در ایران: صابون یا مایع دستشویی داو، مایع دستشویی پالم اولیو palmolive (از همه بهتر است) استفاده کنید یا مداخل از مایه دستشویی

فوم یعنی موقع زدن به صورت کف خارج میشود استفاده کنید. ظرف ها و لباس ها را متما با دستکش بشویید و از انواع شوینده ها استفاده کنید تا نوع مناسب برای پوست خودتان را پیدا کنید. از دستکش و لباس نخی یعنی کتان ۱۰۰٪ استفاده کنید چون پشم باعث مساسیت میشود. سیمان گچ و فیلی از مواد میتوانند باعث مساسیت شوند پس در مین کار دستکش بپوشید.

اگر به یک تکه جواهرات یا فلز مساسیت دارید ، ممکن است با قرار دادن سدی بین شما و فلز ، آن را بپوشید. به عنوان مثال ، داخل یک دستبند را با یک تکه نوار شفاف فط بکشید یا آن را با لاک ناخن روشن رنگ کنید.

کره یا لوسیون ضد خارش را در نامیه آسیب دیده بمالید. یک کره بدون نسفه حاوی حداقل ۱ درصد هیدروکورتیزون می تواند خارش شما را به طور موقت برطرف کند. یک پماد استروئیدی ممکن است یک یا دو بار در روز به مدت دو تا چهار هفته استفاده شود. پماد یا کره فلوئوسینولون جواب خوبی میدهد یا لوسیون کالامین را امتحان کنید.

یک داروی ضد خارش خوراکی مصرف کنید. کورتیکواستروئید خوراکی بدون تجویز یا آنتی هیستامین ، مانند دیفن هیدرامین (بنادیل) لوراتادین، ستیرزین، ممکن است در صورت خارش شدید به شما کمک کند.

کمپرس های خنک و مرطوب را اعمال کنید. دستمال را مرطوب کرده و آنها را در مقابل بثورات نگه دارید تا پوست شما به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه نرم شود. چندین بار در روز تکرار کنید.

از فراشیدن و ناخنک کردن خودداری کنید. . اگر نمی توانید از فارش نامیه فارش دار
جلوگیری کنید ، آن را با یک پانسماں بپوشانید.

در یک ممام رامت و فنک فیس کنید. آب را با جوش شیرین یا یک محصول ممام
مبتنی بر جو دوسر بپاشید.

از دستان خود محافظت کنید. بعد از نشستشو ، دستها را به فوبی و به آرامی بشویید
و فشک کنید.

در طول روز از مرطوب کننده ها استفاده کنید. و دستکش را بر اساس آنچه از دست
خود محافظت می کنید انتخاب کنید. به عنوان مثال ، دستکش های پلاستیکی که با
پنبه پوشیده شده اند ، خوب هستند اگر دستان شما اغلب فیس است. سبک زندگی
و داروهای خانگی

برای کمک به کاهش فارش و تسکین پوست ملتهب ، این روش های مراقبت از
خود را امتحان کنید:

از تمریک کننده یا آلرژن جلوگیری کنید. نکته اصلی این است که چیزی را که باعث
بثورات شما می شود شناسایی و از آن دوری کنید. پزشک شما ممکن است لیستی
از محصولات را که به طور معمول حاوی ماده مؤثر بر شما هستند ، به شما ارائه
دهد. همچنین لیستی از محصولات عاری از ماده ای را که بر شما تأثیر می گذارد
بخواهید.

اگر به یک تکه جواهرات یا فلز مساسیت دارید ، ممکن است با قرار دادن سدی بین
شما و فلز ، آن را بپوشید. به عنوان مثال ، داخل یک دستبند را با یک تکه نوار
شفاف فط بکشید یا آن را با لاک ناخن روشن رنگ کنید.

کره یا لوسیون ضد خارش را در نامیه آسیب دیده بمالید. یک کره بدون نسفه حاوی حداقل ۱ درصد هیدروکورتیزون می تواند خارش شما را به طور موقت برطرف کند. یک پماد استروئیدی ممکن است یک یا دو بار در روز به مدت دو تا چهار هفته استفاده شود.

یا لوسیون کلامین را امتحان کنید.

یک داروی ضد خارش خوراکی مصرف کنید. کورتیکواستروئید خوراکی بدون تجویز یا آنتی هیستامین ، مانند دیفن هیدرامین (بنادیل) لوراتادین، ستیریزین، ممکن است در صورت خارش شدید به شما کمک کند.

کمپرس های فنک و مرطوب را اعمال کنید. دستمال را مرطوب کرده و آنها را در مقابل بثورات نگه دارید تا پوست شما به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه نرم شود. چندین بار در روز تکرار کنید.

از فراشیدن و نافک کردن خودداری کنید. . اگر نمی توانید از خارش نامیه خارش دار جلوگیری کنید ، آن را با یک پانسمان بپوشانید.

در یک حمام رامت و فنک فیس کنید. آب را با جوش شیرین یا یک محصول حمام مبتنی بر جو دوسر بپاشید.

از دستان خود محافظت کنید. بعد از شستشو ، دستها را به خوبی و به آرامی بشوید و خشک کنید.

در طول روز از مرطوب کننده ها استفاده کنید. و دستکش را بر اساس آنچه از دست خود محافظت می کنید انتخاب کنید. به عنوان مثال ، دستکش های پلاستیکی که با پنبه پوشیده شده اند ، خوب هستند اگر دستان شما اغلب فیس است.

آماده شدن برای قرار ملاقات

شما احتمالاً با رفتن به پزشک مراقبت های اولیه خود شروع می کنید(مرکز بهداشت). وی ممکن است شما را به پزشک متخصص در اختلالات پوستی (متخصص پوست) ارجاع دهد.

از آنجا که قرار ملاقات ها می تواند کوتاه باشد ، ایده خوبی است که برای قرارهای خود به خوبی آماده شوید.

آنچه شما می توانید انجام دهید

علائم و علائم خود را ذکر کنید ، از جمله زمان شروع و مدت زمان ماندگاری آنها. از هرگونه ماده ای که فکر می کنید ممکن است باعث بثورات شود ، خودداری کنید. در مورد هر محصول جدیدی که شروع به استفاده کرده اید و هرگونه ماده ای که به طور مرتب با نواحی پوستی درگیر شما تماس می گیرد ، یادداشت کنید. لیستی از تمام داروها و مکمل های مصرف شده را تهیه کنید. حتی بهتر ، در کنار بطری های اصلی و لیستی از دوزها و دستورالعمل ها قرار بگیرید. هر نوع کرم یا لوسیون مورد استفاده خود را بگنجانید.

نظر دکتر جدید:مواد غذایی که جزو گرمیجات هستند میتوانند باعث خارش و در نتیجه التهاب پوستی شوند.مثل گردو ، زنجبیل، دارچین، فلفل ها و ادویه جات تند

بهتر است به مقدار مداخل مصرف کنید

سؤالاتی را برای پرسیدن از پزشک خود ذکر کنید. در مورد درماتیت تماسی ، برخی از

سؤالات اساسی که می توانید از پزشک خود بپرسید عبارتند از:

چه عواملی ممکن است باعث علائم و نشانه های من شود؟

آیا برای تأیید تشخیص آزمایشات لازم است؟

چه درمانی وجود دارد ، و کدام یک را توصیه می کنید؟

آیا این شرایط موقتی است یا مزمن؟

آیا می توانم صبر کنم تا ببینم آیا این وضعیت به تنهایی از بین می رود؟

آیا فاراندن بثورات گسترش می یابد؟

آیا ظاهر شدن تاول ها بثورات را گسترش می دهد؟

برای بهبود وضعیت من ، چه روال هایی برای مراقبت از پوست توصیه می کنید؟

چگونه می توان از این امر در آینده جلوگیری کرد؟

چه انتظاری از پزشک دارید؟
پزشک شما سؤالاتی از قبیل موارد زیر را مطرح

می کند:

از چه زمانی شروع به توجه به علائم کردید؟

چندتا علائم دارید؟

آیا علائم شما مداوم بوده یا گاه به گاه؟

آیا آنها آخر هفته یا هنگام تعطیلات بهتر می شوند؟

آیا به نظر می رسد چیزی علائم شما را بهتر یا بدتر می کند؟
آیا استفاده از صابون ، لوسیون ، لوازم آرایشی یا کالاهای خانگی جدید را شروع کرده
اید؟

آیا کار یا سرگرمی شما در استفاده از محصولات است که اغلب با پوست شما در
تماس هستند؟

تهیه و ترجمه: دکتر مسین جدید

منبع: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/contact-dermatitis/diagnosis->

[treatment/drc-20352748](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/contact-dermatitis/diagnosis-treatment/drc-20352748)