

اطلس دلایل خارش بدن



دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این اطلس

مقدمه

اگزما و خارش بدن

کهیر و خارش بدن

عفونت قارچی و خارش بدن

گزش ساس و خارش بدن

آفتاب سوختگی و خارش بدن

سیروز و خارش بدن



مطالب موجود در این اطلس

مقدمه

اگزما و خارش بدن

کهیر و خارش بدن

عفونت قارچی و خارش بدن

گزش ساس و خارش بدن

آفتاب سوختگی و خارش بدن

سیروز و خارش بدن



مقدمه

خارش به احساس تحریک‌کننده‌ای روی پوست گفته می‌شود که باعث می‌شود فرد تمایل به خاراندن آن ناحیه پیدا کند. به‌طور ساده، خارش نوعی واکنش عصبی و پوستی است که می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد — از موارد خفیف و موقتی گرفته تا بیماری‌های جدی‌تر.

علت‌های شایع خارش

خشکی پوست

آلرژی‌ها

گزش حشرات.

بیماری‌های پوستی.

اختلالات داخلی بدن —

استرس یا اضطراب.

بارداری یا تغییرات هورمونی.



درمان خارش

بستگی به علت دارد، ولی به‌طور کلی:

مرطوب نگه‌داشتن پوست با کرم‌های مناسب.

اجتناب از خاراندن پوست تا از آسیب یا عفونت جلوگیری شود.

استفاده از کمپرس سرد یا آب خنک.

داروها (در صورت نیاز پزشک): آنتی‌هیستامین‌ها، کرم‌های استروئیدی ضعیف

یا داروهای ضد قارچ.



اگزما و خارش بدن

خارش بدن یکی از شایع‌ترین علائم آلرژی است. وقتی بدن با ماده‌ای که آن را "بیگانه" یا "مضر" تشخیص می‌دهد (مثل گرده گیاه، غذا، دارو یا مواد شیمیایی) تماس پیدا می‌کند، سیستم ایمنی بیش‌ازحد واکنش نشان می‌دهد و ماده‌ای به نام هیستامین آزاد می‌شود.

آلرژی پوستی (درماتیت آلرژیک):

تماس مستقیم پوست با مواد آلرژا مثل:

صابون‌ها و شوینده‌ها.

زیورآلات فلزی (مثل نیکل).

عطرها یا مواد آرایشی.

لاتکس (در دستکش‌ها و وسایل پزشکی).



آلرژی غذایی:

برخی غذاها مثل:

تخم‌مرغ

شیر

بادام‌زمینی

غذاهای دریایی

توت‌فرنگی یا گندم

علائم همراه خارش آلرژیک

قرمزی پوست

کهیر (لکه‌های برجسته و خارش‌دار)

تورم لب‌ها یا پلک‌ها

احساس سوزش یا گرما روی پوست



درمان خارش ناشی از آلرژی

✓ درمان‌های خانگی و مراقبتی:

پرهیز از تماس با عامل آلرژا

شست‌وشوی پوست با آب خنک

استفاده از کرم یا لوسیون مرطوب‌کننده بدون عطر

استفاده از کمپرس سرد روی محل خارش

✓ درمان دارویی (با نظر پزشک):

آنتی‌هیستامین‌ها (مثل سیتیزین، لوراتادین، فکسوفنادین)

کرم‌های استروئیدی ضعیف برای التهاب پوستی

در موارد شدید، داروهای خوراکی یا تزریقی ضد آلرژی



چگونه آلرژی را تشخیص دهیم؟



سابقه پزشکی

اطلاعاتی در مورد علائم، سابقه خانوادگی و داروها ارائه می‌دهد.




معاینه فیزیکی

علائم آلرژی را روی پوست بررسی می‌کند.




تست پوستی

واکنش‌های پوستی به آلرژن‌ها را آزمایش می‌کند.




آزمایش خون

سطح آنتی‌بادی‌های خاص را اندازه‌گیری می‌کند.



منابع این بخش

Mayo Clinic – Itching (Pruritus):

🌐 <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/itching>

توضیح کامل درباره علل، تشخیص، و درمان خارش

Cleveland Clinic – Pruritus (Itchy Skin):

🌐

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21774-pruritus>

منبع بالینی با توضیح درباره خارش ناشی از آلرژی، کبد، کلیه و سایر علل داخلی

کهیر و خارش بدن

کهیر چیست؟ کهیر نوعی واکنش آلرژیک پوستی است که باعث ایجاد برآمدگی‌های قرمز یا صورتی‌رنگ، متورم و

خارش‌دار روی پوست می‌شود. این برجستگی‌ها

معمولاً: شکل و اندازه‌های مختلفی دارند جابه‌جا می‌شوند

(مثلاً از بازو به پا) طی چند ساعت یا روز از بین می‌روند



علل کهیر

کهیر می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد، از جمله:

آلرژی: شایع‌ترین علت کهیر، واکنش آلرژیک به مواد غذایی، داروها، نیش حشرات، گرده گیاهان یا سایر مواد آلرژی‌زا است.

عفونت‌ها: عفونت‌های ویروسی، باکتریایی یا قارچی می‌توانند باعث ایجاد کهیر شوند.

داروها: برخی داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی و داروهای فشار خون می‌توانند باعث ایجاد کهیر شوند.

عوامل فیزیکی: قرار گرفتن در معرض سرما، گرما، نور خورشید، فشار یا لرزش می‌تواند باعث ایجاد کهیر شود.

بیماری‌های خود ایمنی: برخی بیماری‌های

خود ایمنی مانند لوپوس و آرتریت روماتوئید می‌توانند باعث ایجاد کهیر شوند.



علائم کهیر

علائم کهیر عبارتند از:

- برجستگی‌های قرمز، متورم و خارش‌دار روی پوست
- اندازه‌ها و شکل‌های مختلف برجستگی‌ها
- ظاهر و ناپدید شدن سریع برجستگی‌ها
- خارش شدید
- در موارد شدید، تورم لب‌ها، زبان یا گلو (آنژیوادم)

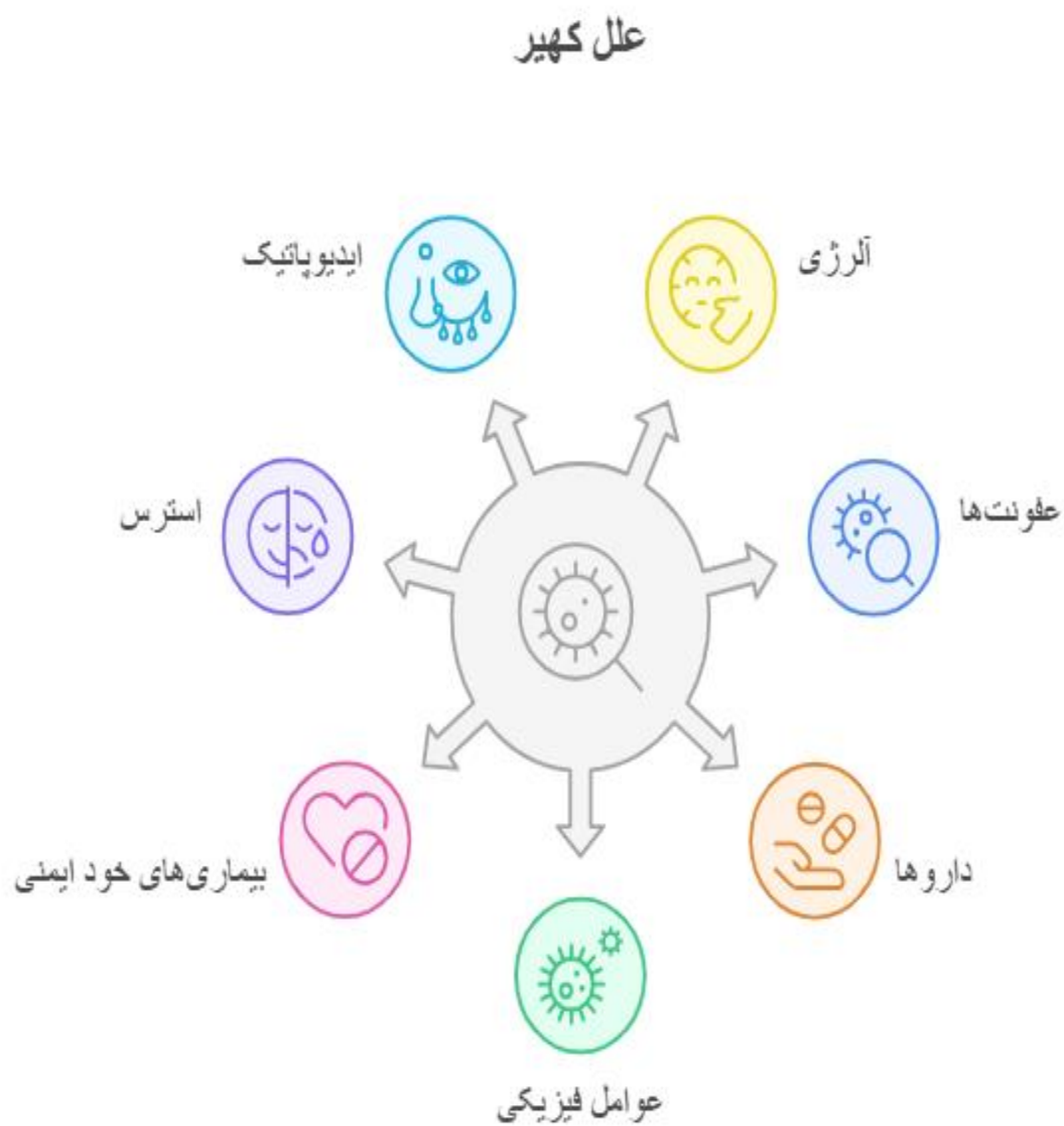


درمان کهیر

درمان کهیر بستگی به علت و شدت آن دارد. روش‌های درمانی عبارتند از:

- اجتناب از عوامل محرک: شناسایی و اجتناب از عواملی که باعث ایجاد کهیر می‌شوند، مهم‌ترین قدم در درمان است.
- آنتی‌هیستامین‌ها: آنتی‌هیستامین‌ها داروهایی هستند که با مسدود کردن هیستامین، ماده‌ای که در واکنش‌های آلرژیک آزاد می‌شود، خارش و التهاب را کاهش می‌دهند.
- کورتیکواستروئیدها: کورتیکواستروئیدها داروهای ضد التهابی قوی هستند که می‌توانند
- برای درمان کهیرهای شدید استفاده شوند.





منابع این فصل

Journal of Allergy and Clinical Immunology (JACI):

British Journal of Dermatology (BJD)

PubMed/MEDLINE

عفونت قارچی و خارش بدن

عفونت‌های قارچی پوست، بیماری‌های شایعی هستند که توسط قارچ‌ها ایجاد می‌شوند. این عفونت‌ها می‌توانند در هر قسمتی از بدن رخ دهند، اما بیشتر در نواحی گرم و مرطوب مانند پاها، کشاله ران و زیر بغل دیده می‌شوند. خارش، یکی از شایع‌ترین علائم این عفونت‌ها است که می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد.



انواع مختلفی از قارچ‌ها می‌توانند باعث عفونت پوست شوند. برخی از شایع‌ترین آن‌ها عبارتند از:

• کچلی: این عفونت توسط قارچ‌های درماتوفیت ایجاد می‌شود و می‌تواند پوست، مو و ناخن‌ها را درگیر کند. کچلی معمولاً به صورت لکه‌های قرمز، پوسته‌پوسته و خارش‌دار ظاهر می‌شود.

• عفونت پای ورزشکاران (تینه‌آ پدیس): این عفونت شایع پای، معمولاً بین انگشتان پا رخ می‌دهد و باعث خارش، سوزش و پوسته‌پوسته شدن می‌شود.

• عفونت کشاله ران (تینه‌آ کروریس): این عفونت در ناحیه کشاله ران و اطراف آن رخ می‌دهد و باعث خارش، سوزش و قرمزی می‌شود.



عفونت‌های قارچی پوست زمانی رخ می‌دهند که قارچ‌ها روی پوست رشد کرده و تکثیر شوند. عوامل مختلفی می‌توانند خطر ابتلا به عفونت‌های قارچی پوست را افزایش دهند، از جمله:

- رطوبت
- بهداشت ضعیف
- تماس با افراد آلوده
- ضعف سیستم ایمنی
- دیابت
- مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها



- علاوه بر داروها، رعایت بهداشت مناسب نیز برای درمان و پیشگیری از عفونت‌های قارچی پوست مهم است. این شامل موارد زیر است:
- شستشوی منظم بدن با آب و صابون
 - خشک کردن کامل پوست، به خصوص در نواحی مرطوب
 - پوشیدن لباس‌های نخی و گشاد
 - اجتناب از پوشیدن لباس‌های تنگ و عرق‌کرده
 - استفاده از پودر ضد قارچ در نواحی مرطوب
 - عدم استفاده از وسایل شخصی دیگران
 - شستشوی منظم جوراب‌ها و کفش‌ها



استراتژی‌های پیشگیری از عفونت قارچی



منابع این فصل

- PubMed/MEDLINE: کتابخانه ملی پزشکی آمریکا
- Google Scholar: موتور جستجوی تخصصی مقالات آکادمیک

Dermatophytosis: Clinical Features, Diagnosis, and Treatment

گزش ساس و خارش بدن

ساس‌ها حشرات کوچکی هستند که از خون انسان و حیوانات خونگرم تغذیه می‌کنند. آن‌ها معمولاً در شکاف‌ها و درزهای تختخواب، تشک، مبلمان و سایر وسایل منزل پنهان می‌شوند. ساس‌ها شب‌زی هستند و در طول شب برای تغذیه بیرون می‌آیند.

خارش ناشی از گزش ساس به دلیل واکنش سیستم ایمنی بدن به بزاق ساس است. هنگامی که ساس پوست را سوراخ می‌کند و از خون تغذیه می‌کند، بزاق خود را به داخل پوست تزریق می‌کند. بزاق ساس حاوی موادی است که از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند و به ساس اجازه می‌دهد به راحتی خون را بمکد.



بهترین راه برای جلوگیری از خارش ناشی از گزش ساس، پیشگیری از آلودگی به ساس است. برای این منظور می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

• **بازرسی تختخواب و مبلمان:** به طور منظم تختخواب، تشک، مبلمان و سایر وسایل منزل را برای یافتن علائم ساس بررسی کنید. به دنبال ساس‌های زنده، پوسته‌های ساس، لکه‌های خون یا مدفوع ساس باشید.

• **احتیاط در سفر:** هنگام سفر، تختخواب و مبلمان هتل یا اقامتگاه خود را به دقت بررسی کنید. چمدان خود را روی زمین قرار ندهید و لباس‌های خود را در کمد قرار ندهید.

• **شستشوی لباس‌ها:** لباس‌ها و ملحفه‌های خود را به طور مرتب با آب داغ بشویید و در دمای بالا خشک کنید.

• **جاروبرقی کشیدن:** به طور مرتب فرش‌ها، موکت‌ها و سایر سطوح را جاروبرقی بکشید.



• **درزگیری شکاف‌ها و درزها:** شکاف‌ها و درزهای دیوارها،

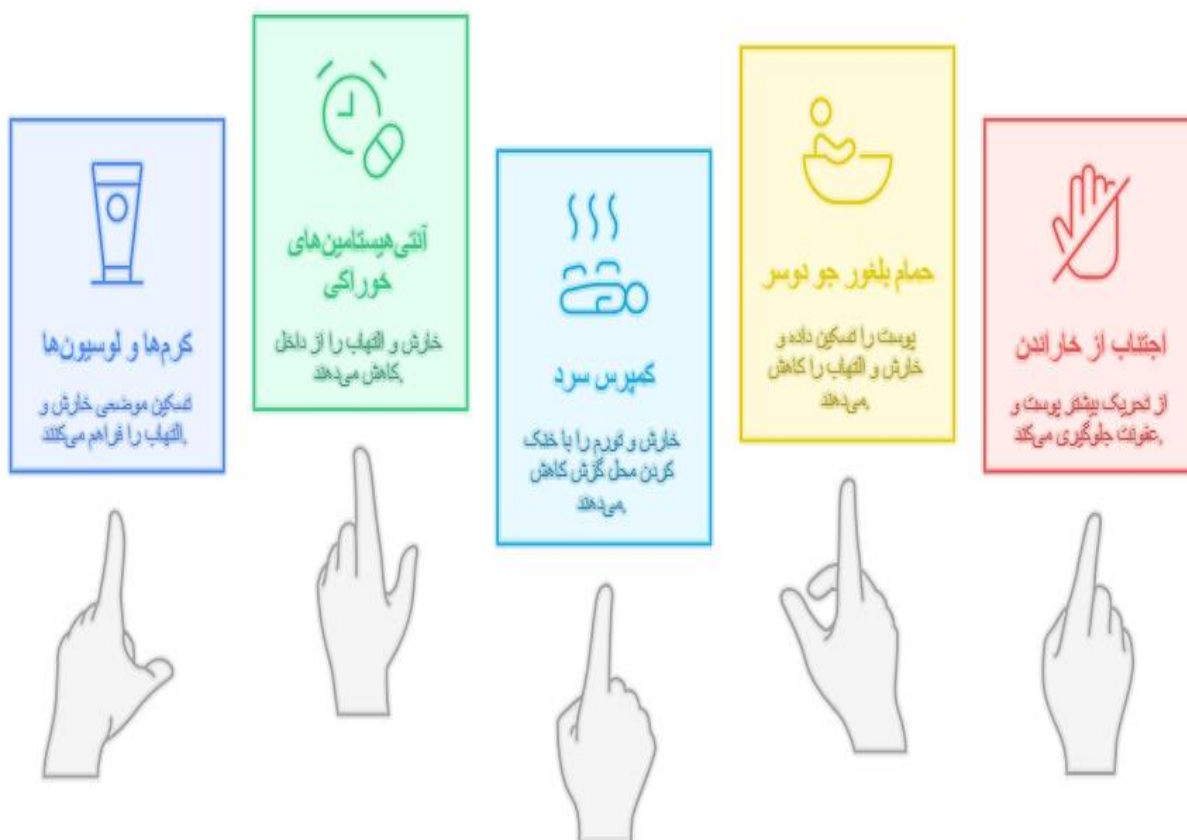
علائم گزش ساس

گزش ساس می‌تواند علائم مختلفی ایجاد کند، از جمله:

- خارش: شایع‌ترین علامت گزش ساس، خارش شدید است. خارش معمولاً در محل گزش متمرکز است، اما می‌تواند به مناطق اطراف نیز گسترش یابد.
- قرمزی: محل گزش ساس معمولاً قرمز و ملتهب می‌شود.
- برجستگی‌های کوچک: گزش ساس می‌تواند باعث ایجاد برجستگی‌های کوچک و سفت روی پوست شود.
- تاول: در برخی موارد، گزش ساس می‌تواند باعث ایجاد تاول شود.
- کهیر: برخی افراد ممکن است به گزش ساس واکنش آلرژیک نشان دهند و دچار کهیر شوند.
- الگوهای گزش: گزش ساس اغلب به صورت خطی یا خوشه‌ای روی پوست ظاهر می‌شود. این الگو به دلیل تغذیه ساس از چندین نقطه در یک ناحیه ایجاد می‌شود.



چگونه خارش ناشی از گزش ساس را تسکین دهیم؟



Bed Bug Infestation: An Updated Review

تمرکز: یک بررسی جامع و به‌روز از هجوم ساس، علائم بالینی گزش
(مانند ماکولوپاپول‌های خارش‌دار خطی یا خوشه‌ای)،

Dermatologic aspects of bed bug epidemic: an atlas of differential diagnosis

تمرکز: جنبه‌های پوستی همه‌گیری ساس، طیف وسیع واکنش‌های پوستی
(از عدم واکنش تا تاول‌های شدید)، مکانیسم‌های ایمنی مرتبط با خارش،
و تشخیص افتراقی با سایر گزش‌ها

آفتاب سوختگی و خارش بدن

آفتاب سوختگی زمانی رخ می دهد که اشعه ماوراء بنفش خورشید به DNA سلول های پوست آسیب می رساند. این آسیب باعث التهاب و مرگ سلولی می شود که منجر به علائم مشخصه آفتاب سوختگی می گردد. خارش، به عنوان یکی از این علائم، می تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد:

• التهاب:

• خشکی پوست:

• هیستامین:

• ترمیم پوست:



درمان های مختلفی برای آفتاب سوختگی و خارش وجود دارد، از جمله:

•کمپرس سرد: استفاده از کمپرس سرد یا حمام خنک می تواند به کاهش التهاب و تسکین خارش کمک کند.

•مرطوب کننده ها: استفاده از مرطوب کننده های ملایم و بدون عطر می تواند به حفظ رطوبت پوست و کاهش خشکی و خارش کمک کند.

•کرم های کورتیکواستروئیدی: کرم های کورتیکواستروئیدی موضعی می توانند به کاهش التهاب و خارش کمک کنند. این کرم ها باید طبق

دستور پزشک استفاده شوند.



• آنتی هیستامین ها: مصرف آنتی هیستامین های خوراکی می تواند به کاهش خارش ناشی از هیستامین کمک کند.

• آلوئه ورا: ژل آلوئه ورا دارای خواص ضد التهابی و تسکین دهنده است و می تواند به کاهش درد و خارش ناشی از آفتاب سوختگی کمک کند.

• در بیشتر موارد، آفتاب سوختگی را می توان در خانه درمان کرد. با این حال، در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کرد: آفتاب سوختگی شدید با تاول های گسترده



• علائم سیستمیک مانند تب، لرز، سردرد یا تهوع علائم عفونت مانند چرک یا قرمزی و تورم فزاینده آفتاب سوختگی در نوزادان یا کودکان خردسال عدم بهبود علائم پس از چند روز درمان خانگی



علائم آفتاب سوختگی



منابع این فصل

Sunburn - MSD Manual Professional Edition

مرکز: تعریف سوختگی، پاتوفیزیولوژی، علائم و نشانه‌ها (قرمزی تا NSAIDs کمپرس سرد، (تاول)، درمان مشابه سوختگی‌های حرارتی و عوارض احتمالی (افزایش خطر سرطان پوست)

How to treat sunburn - American Academy of Dermatology (AAD)

تمرکز: راهنمای عملی درماتولوژیست‌ها برای تسکین پوست، استفاده از مرطوب‌کننده‌ها و ضد دردهای بدون نسخه، و اهمیت عدم ترکاندن تاول‌ها

سیروز و خارش بدن

سیروز یک بیماری پیشرونده کبدی است که در آن بافت سالم کبد با بافت اسکار جایگزین می‌شود. این اسکار باعث اختلال در عملکرد کبد می‌شود و می‌تواند منجر به عوارض جدی مانند نارسایی کبد، فشار خون پورتال، و سرطان کبد شود. علل شایع سیروز شامل مصرف بیش از حد الکل، هپاتیت ویروسی مزمن و بیماری‌های ()، بیماری کبد چرب غیر الکلی (C و B) به ویژه هپاتیت خودایمنی کبد است.



در برخی موارد، ممکن است آزمایش‌های اضافی برای تعیین علت خارش بدن

لازم باشد. این آزمایش‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

• آزمایش خون: آزمایش خون می‌تواند به تعیین سطح اسیدهای صفراوی،

هیستامین، و سایر مواد شیمیایی در خون کمک کند.

• آزمایش مدفوع: آزمایش مدفوع می‌تواند به تشخیص عفونت‌های قارچی یا

باکتریایی کمک کند.

• بیوپسی پوست: بیوپسی پوست ممکن است برای بررسی نمونه‌ای از پوست

زیر میکروسکوپ انجام شود تا علت خارش مشخص شود.



درمان خارش بدن در سیروز بستگی به علت زمینه‌ای آن دارد. برخی از درمان‌های رایج عبارتند از:

داروها:

- کلستیرامین: این دارو به اتصال به اسیدهای صفراوی در روده کمک می‌کند و از جذب آن‌ها به خون جلوگیری می‌کند.
- آنتی‌هیستامین‌ها: این داروها به کاهش سطح هیستامین در خون کمک می‌کنند.
- کورتیکواستروئیدهای موضعی: این داروها به کاهش التهاب و خارش در ناحیه مقعد کمک می‌کنند.
- داروهای ضد قارچ یا آنتی‌بیوتیک‌ها: اگر خارش ناشی از عفونت قارچی یا باکتریایی باشد، ممکن است این داروها تجویز شوند.



خارش غیرقابل تحمل ناشی از چالش‌های سیروز



سایر عوامل مؤثر

خشکی پوست، آلرژی‌ها، داروها

افزایش سطح هیستامین

پاسخ التهابی باعث خارش می‌شود

اختلال در عملکرد سیستم عصبی

افزایش حساسیت پوست به خارش

تجمع اسیدهای صفراوی

کبد نمی‌تواند اسیدها را پردازش کند

منابع این فصل

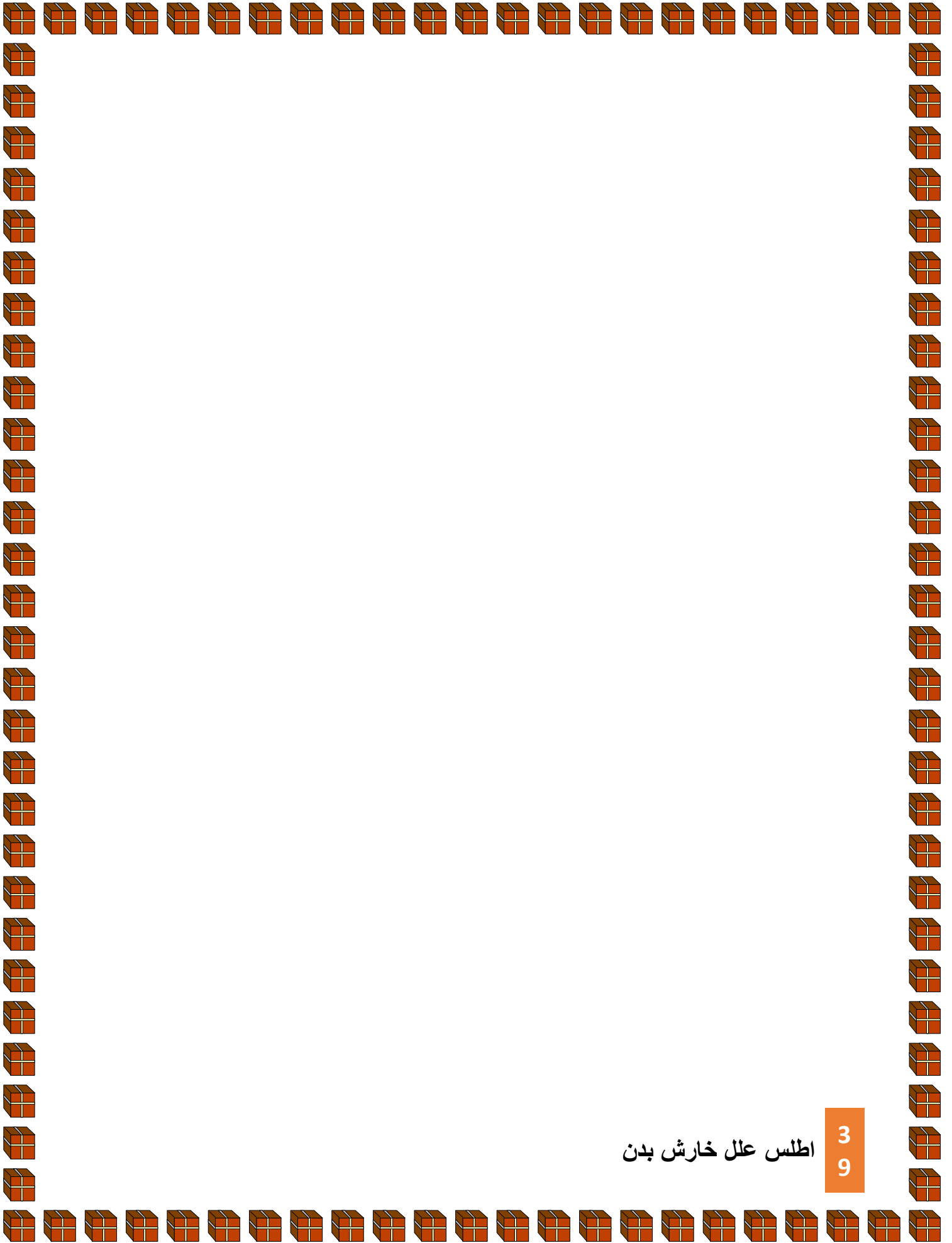
"Management of Pruritus in Chronic Liver Disease"

(PubMed Central/PMC - Review Article):

یک مرور جامع در مورد مکانیسم‌ها و گزینه‌های درمانی مختلف، از جمله املاح صفراوی، ریفامپین و آنتاگونیست‌های اپیویدی

"Scratching the Itch: Management of pruritus in cholestatic liver disease" (AASLD - American Association for the Study of Liver Diseases):

اغلب شامل توصیه‌های گام به گام درمانی مبتنی بر گایدلاین‌های بالینی است که برای متخصصان کبد نوشته شده است



اطلس علل خارش بدن

3
9