

اگزمای دست

خشکی و التهاب پوست دست که پزشکان به آن "اگزما" یا "درماتیت" یا "سودا" می‌گویند می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد ولی بیشتر این علل را می‌توان در یکی از دو گروه زیر طبقه بندی کرد.

الف - آسیب های پوستی ناشی از تماس با مواد خارجی
ب - آسیب های پوستی ناشی از حساسیت داخلی

اگزمای دست بسیار شایع است این بیماری در اکثر مردم، ابتدا به صورت زبری و خشکی دست‌ها شروع شده و بعداً تبدیل به ضایعات قرمز رنگ و ملتهب و پوسته پوسته می‌شود که با خارش همراه است.

عوامل زیادی می‌توانند به پوست دست آسیب برسانند.

✚ تماس زیاد با آب و هوای خیلی خشک

✚ صابون‌ها

✚ مواد پاک‌کننده

✚ پودرهای رختشویی

✚ حلال‌ها

✚ مواد شیمیایی

✚ دستکش های لاستیکی

✚ مواد بکار رفته در کرم‌ها و فرآورده های بهداشتی

می‌توانند اگزمای دست ایجاد نمایند.

وقتی پوست قرمز و خشک شد حتی مواد بی ضرری مانند آب و محصولات بهداشتی نوزادان (کرم و شامپوهای بچه) هم می‌توانند موجب تحریک بیشتر پوست و بدتر شدن ضایعه شوند.



✚ تغییر دادن مواد مصرفی

✚ خودداری از تماس با ماده حساس کننده موجب

کمتر شدن مشکل پوست می‌شود.

✚ زمینه پیدایش واکنش های حساسیت پوستی

معمولاً از پدر و مادر به فرزندان به ارث میرسد

✚ افرادی که استعداد ابتلا به این واکنش‌ها را دارند

ممکن است سابقه ابتلا به تب یونجه (حساسیت

فصلی به گرده گیاهان) و یا آسم را هم داشته

باشند.

اگزمای دست را چگونه درمان

می‌کنند؟

✚ ممکن است پزشک برای درمان و ترمیم پوست

شما از مجموعه ای از روش‌ها استفاده کند.

✚ گاهی برای درمان مشکل پوستتان باید آنتی

بیوتیک های خوراکی هم مصرف کنید.

✚ یک کرم مرطوب کننده نیز ممکن است برایتان

تجویز شود

✚ توجه داشته باشید که این کرم باید به تنهایی

مصرف شود و آن را نباید همراه با سایر کرم های

دست به پوست بمالید

✚ گاهی لازم میشود از پمادهای حاوی داروهای

کورتونی جهت درمان اگزمای دست استفاده شود.





یاسمن اسمدوواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار خود مراقبتی در

آگزمای دست

کد محتوا: ۲۲۹



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

- ✚ در موقع شستن دست ها از آب ولرم استفاده کنید و مقدار کمی صابون به کار ببرید .
- ✚ در هر بار شستشوی دست و یا کار با آنها حلقه و انگشتی را از دست خارج کنید .
- ✚ حلقه و انگشتر ، صابون و رطوبت را زیر خو جمع کرده و موجب آزردن شدن پوست میشوند .
- ✚ بلافاصله پس از شستن دست ها از کرم مرطوب کننده به منظور حفظ آب موجود در پوست استفاده نمایید .
- ✚ زمستان ها از دستکش چرمی استفاده کنید تا مانع از خشکی و پوسته شدن دستهایتان شود
- ✚ به یاد داشته باشید که حتی پس از بهبودی کامل آگزمای دست در صورت عدم رعایت موارد فوق احتمال عود آگزا زیاد میباشد .

مشاور علمی: خانم دکتر صابرو خانم دکتر فرمانی

"دستیار تخصصی پوست"

منبع: Dermatology Jean L Fourth Edition:

Bologna

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی خ شاکریان "کارشناس پرستاری" دفتر آموزش سلامت

الزهر(س) تیرماه ۱۳۹۹

برای پیشگیری از آگزمای دست

چه باید کرد؟

- ✚ با پوشیدن دستکش می توان از دست ها در برابر صابون ها ، پاک کننده ها و سایر مواد شیمیائی مراقبت کرد .
- ✚ همیشه در آشپزخانه و حمام یک جفت دستکش داشته باشید و در موقع شستشوی ظرف ها و لباس ها از آنها استفاده کنید
- ✚ از آنجا که خیلی از مردم نسبت به دستکش های لاستیکی حساسیت دارند بهتر است زیر دستکش های لاستیکی دستکش نخی بپوشید .
- ✚ همیشه حتی وقتی لباس های شسته را تا می کنید ، سبزی پاک می کنید ، آب لیمو می گیرید و یا رب گوجه فرنگی تهیه می کنید ، دستکش نخی به دست داشته باشید .
- ✚ در صورت امکان حتما برای شستشوی لباس ها از ماشین لباسشویی و برای شستشوی ظروف نیز از ماشین ظرفشویی استفاده کنید . تا آنجا که ممکن است از شستشوی لباس ها و ظرف ها با دست اجتناب کنید .

