

کهیر و حساسیت های پوستی

راهنمای بیماران

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

1. علت دقیق بروز کهیر معمولا به سختی مشخص می شود، در صورتی که برای اولین بار است که دچار این عارضه شده اید و سابقه ی حساسیت شناخته شده ای ندارید، علت کهیر در شما احتمالا ماده ی کاملا جدیدی است که در چند روز اخیر به تازگی با آن تماس داشته یا از آن استفاده کرده اید (انواع غذاها، داروها، مواد شیمیایی مختلف، عطر، لباس و...)، بنابراین با تمرکز کامل فهرستی از فعالیت های اخیر خود مانند تماس با مواد مختلف، غذاهای مصرف شده (شامل کلیه ی مواد اولیه) و حضور در مکان های مختلف را یادداشت نمایید تا به یافتن عامل حساسیت زا کمک کند.
2. توجه کنید افرادی که مستعد بروز کهیر هستند اغلب به بیش از یک ماده حساسیت داشته و ممکن است در تماس با مواد مختلفی دچار این علایم شوند.
3. برای بهبود علایم می توانید از داروهای ضد حساسیت (آنتی هیستامین) مختلف مثل پرومتازین، هیدروکسی زین، لوراتادین، ستیریزین، فکسوفنادین یا دیفن هیدرامین (حداکثر سه بار در روز) استفاده کنید. (ترجیحا طبق نظر پزشک)
4. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور مصرف کنید.
5. توجه کنید مصرف داروهای آنتی هیستامین در اغلب موارد باعث ایجاد خواب آلودگی شدید می شود، بنابراین پس از مصرف آنها از انجام فعالیت های مهم که نیاز به تمرکز ذهنی دارند (به خصوص رانندگی) کاملا پرهیز کنید.

6. درمان کهیر در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه ی این داروها جدا خودداری کنید، این ترکیبات می توانند باعث بدتر شدن علائم بیماری شوند.
7. از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل دگزامتازون، بتامتازون، هیدروکورتیزون، پردنیزولون) و هم چنین انواع پمادهای دارای کورتون (مثل هیدروکورتیزون، تریامسینولون، کلوبتازول) به طور خودسرانه و بدون دستور پزشک کاملا خودداری کنید.
8. از ترکیبات گیاهی ناشناخته (موضعی یا خوراکی) به هیچ عنوان استفاده نکنید.
9. در صورتی که برای بیماری خاصی داروهای دیگری را به طور دائم مصرف می کنید(مثل انواع کورتون یا آسپیرین) حتما به پزشک خود اطلاع دهید، اما به هیچ وجه به طور خودسرانه مصرف دارو را تغییر نداده یا قطع نکنید.
10. اگر به بیماری خاصی (مثل دیابت، روماتیسم، مشکلات سیستم ایمنی، بیماری های عفونی) مبتلا هستید حتما به پزشک خود اطلاع دهید.
11. در صورتی که ماده ی حساسیت زا برای شما مشخص شده است (مثلا یک ماده ی غذایی، لباس، زیورآلات، ساعت، ماده ی شوینده یا آرایشی – بهداشتی و گونه های گیاهی مختلف) از هرگونه تماس دوباره با آن (و همه ی ترکیبات حاصل از آن) کاملا دوری کنید، توجه کنید که تماس های بعدی ممکن است علائم شدیدتر و خطرناکی را ایجاد کنند.
12. از خاراندن ضایعات خودداری کنید، خارش آنها باعث زخمی شدن و بروز عفونت شدید پوستی می شود.
13. ناخن های خود را کاملا کوتاه نگاه دارید تا در صورت خاراندن ناخواسته ی ضایعات به خصوص در خواب پوست شما دچار زخم و عفونت نشود.
14. برای کاهش احساس خارش شدید می توانید از پمادهایی مثل کالامین یا کالاندولا بر روی آنها استفاده کنید.

15. از الکل یا بتادین یا آب اکسیژنه بر روی ضایعات استفاده نکنید.
16. کهنیر نیاز به پانسمان و پوشیده شدن با باند و گاز استریل ندارد.
17. خنک کردن ضایعات باعث کاهش احساس خارش می شود، می توانید از دوش آب سرد یا کیسه ی یخ استفاده کنید (کیسه را در یک پوشش پارچه ای پیچیده و به مدت 10 دقیقه بر روی پوست قرار دهید، از تماس مستقیم یخ با پوست جلوگیری نمایید)
18. گرما باعث تشدید ضایعات و افزایش احساس خارش آنها می شود، بنابراین باید از در معرض گرما قرار گرفتن ضایعات (مثل تماس با آب گرم، بخار آب داغ، فعالیت در هوای گرم) پرهیز شود.
19. تابش مستقیم آفتاب بر روی ضایعات را کاملا محدود کنید.
20. از پوشیدن لباس های تنگ، چسبان، ضخیم، تیره رنگ، پشمی یا دوخته شده از پارچه های مصنوعی و پلاستیکی خودداری کرده و لباس های سبک، گشاد، کاملا نخی و به رنگ روشن بپوشید.
21. هنگام خوابیدن از ملحفه های کاملا نخی و بالش پنبه ای استفاده کرده و هر 3-4 روز یک بار آنها را با آب گرم بشویید.
22. از مصرف غذاهای تحریک کننده (به خصوص تخم مرغ، گوجه فرنگی، ادویه ها، انواع سس ها، شیر و فرآورده های آن، آجیل هایی مثل بادام زمینی و گردو، سویا، غذاهای دریایی، سوسیس و کالباس، کنسروها مثل ماهی تن، فست فود، غذاهای آماده و بسته بندی شده، غذاهای دارای ترکیبات نگهدارنده یا رنگ های مصنوعی، انواع شکلات و شیرینی، نوشابه ها) تا حد امکان خودداری نمایید.
23. تماس خود با گل ها و گیاهان (مثلا حضور در باغ یا پارک یا گل فروشی) را تا حد امکان محدود کرده و از نگهداری آنها در داخل منزل بویژه اتاق خواب خودداری کنید.

- 24.** به طور مرتب استحمام کرده و پوست را کاملا تمیز نگاه دارید تا از بروز عفونت های ثانویه پیش گیری شود.
- 25.** از صابون ها یا مواد شوینده ی معطر برای استحمام و شستن لباس ها استفاده نکنید و از تماس طولانی مدت ضایعات با کف و مواد شوینده جلوگیری نمایید.
- 26.** از اصلاح و تراشیدن موهای ناحیه ای که ضایعات در آنجا بروز کرده است تا زمان بهبودی کامل پرهیز کنید.
- 27.** از تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها اجتناب کنید.
- 28.** نظافت منزل را کاملا رعایت کرده، از تجمع گرد و غبار بر روی وسایل جلوگیری کنید و فرش و موکت ها را هر 2-3 روز یک بار به خوبی جارو بزنید.
- 29.** از مصرف هرگونه مواد بهداشتی، آرایشی، شوینده و انواع عطر و اسپری با مارک ها و اسامی جدید یا ناشناخته جدا خودداری کنید، به طور کلی توصیه می شود مصرف این گونه مواد را تا حد امکان کاملا کاهش دهید.
- 30.** تا زمان بهبودی از مواد شیمیایی یا بهداشتی غیرضروری مانند رنگ مو و عطرها ی تند استفاده نکنید.
- 31.** از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید.
- 32.** از عوامل ایجاد اضطراب، استرس و فشارهای عصبی، هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله تا حد امکان دوری کنید.
- 33.** از استعمال سیگار و قلیان و تماس با انواع دود خودداری نمایید.
- 34.** از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و خستگی شدید بویژه در هوای گرم خودداری کرده و استراحت کافی داشته باشید.

35. اگر هنگام تماس با مواد مشخصی (به خصوص انواع داروها) دچار واکنش حساسیتی مثل کهیر می شوید، نام آنها را بر روی یک کاغذ نوشته و همواره همراه با خود (در جیب لباس یا کیفتان) نگاه دارید.

36. در صورتی که به طور مکرر و در تماس با مواد مختلف دچار کهیر می شوید به طوری که باعث اختلال در فعالیت های روزمره ی شما شده است می توانید به پزشک متخصص آلرژی و سیستم ایمنی مراجعه کنید تا آزمایش های تکمیلی بر روی شما انجام شده و در صورت نیاز از درمان های تخصصی و حساسیت زدایی استفاده شود.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- عدم ایجاد هرگونه تغییر یا بهبودی نسبی و کاهش علایم (عدم پاسخ به داروها) پس از **24** ساعت مصرف دارو
- تشدید ضایعات و گسترش آنها یا خارش بسیار شدید با وجود مصرف داروها
- باقی ماندن علایم و عدم بهبودی کامل پس از یک هفته از شروع درمان با وجود رعایت موارد توصیه شده در بالا
- به هم پیوستن و یک پارچه شدن ضایعات در کل بدن و دردناکی و تورم آنها
- بروز تاول یا ضایعات زخمی بر روی پوست
- تنگی نفس، سختی تنفس یا تنفس صدادار (خس خس سینه)
- سرفه یا گرفتگی گلو
- اختلال و سختی بلع
- بیرون ریختن بزاق (آب دهان) از دهان
- تورم زبان، حلق، گلو و لب ها
- تورم اطراف چشم، صورت، دست ها و پاها
- بروز هرگونه خونریزی
- تب و لرز

- سردرد یا سرگیجه
- رنگ پریدگی یا تعریق شدید
- درد یا سنگینی قفسه ی سینه یا تپش قلب
- اسهال، تهوع و استفراغ، درد شکم
- درد، سفتی و تورم مفاصل (زانو، انگشتان،.....)
- ضعف و بی حالی یا خواب آلودگی شدید
- بروز عوارض ناشی از مصرف داروها به خصوص خواب آلودگی شدید