



گیاه خرفه یک داروی اسرار آمیز

گیاه خرفه هشتمین گیاه پرکاربرد در دنیاست که در اغلب نقاط کره زمین از جمله در مناطق معتدل و گرمسیری وجود دارد. این گیاه از اروپا گرفته تا آفریقا، آسیا، امریکا و استرالیا که به صورت خودرو رشد میکند. خرفه به عنوان گیاه بومی ایران نیز شناخته می شود که سابقه کشت آن به بیش از ۲۰۰۰ سال برمیگردد و در نواحی شمالی (گیلان و مازندران)، تهران، نواحی غربی و جنوب شرقی (بلوچستان) رشد میکند. گیاه خرفه دارای فرهنگ های مختلف دارای عناوین متفاوتی است، به گونه ای که در هند به نام "Rudravant"، در عراق "Berbin"، عمان "Farfena"، در مصر و عربستان "Rigla"، در اردن، لبنان، فلسطین و سوریه "Baqlah" یا "Farfahinah"، ایالات متحده "Purslane" و در ایران پرپین نامیده می شود.

گیاه شناسی:

خرفه با نام علمی Portulaca Oleracea گیاهی علفی و یکساله از خانواده Portulacaceae با ۲۱ جنس و ۵۶ گونه مختلف است. گونه های مختلف گیاه خرفه با نام های گوناگونی حتی در مناطقی با شرایط آب و هوایی خشک، شور و حتی شرایط آب و هوایی با کمبود مواد مغذی نیز رشد میکند. ساقه این گیاه گوشتی و به رنگ قرمز یا سبز است که به صورت ایستاده یا خوابیده بر روی زمین، تا ارتفاع ۳۰ سانتی متر و قطر ۲-۳ میلی متر رشد میکند. شروع گلدهی گیاه خرفه طی ماه های اردیبهشت تا شهریور است.



ارزش غذایی خرفه:

خرفه به عنوان غذای برتر و خاص آینده معرفی می شود، چرا که دارای بسیاری از ترکیبات مغذی و خصوصیات آنتی اکسیدانی است. ترکیبات شیمیایی موجود در قسمت های مختلف این گیاه

شامل

• کربوهیدرات

• پروتئین

• کلسیم

• روی

• پتاسیم

• سدیم

• منگنز

• آهن

• فسفر

• سلنیم

• ویتامین های A، C

• فیبر

• کوآنزیم Q10

• اسیدهای آمینه ضروری

• آلفا توکوفرول

• گلوکاتینون

• کاروتن

• پلی ساکاریدها

• ساپونین ها

• آلکالوئیدها

• اسیدهای چرب

• ویتامین ها

• استروئیدها

• ۲۸ درصد فلاونوئید که بیشتر شامل

flavonol-O- glycosides ترین ها

• ۱۲ - ۶ درصد اسیدهای آلی (سینامیک،

کافئیک، مالیک، اگزالیک و اسید

سیتریک)

• بیشتر از ۵/۰ درصد پروآنتوسیانیدین ها

(پلیمری از فلاونوئیدها)، سربروزیدها،

کومارین ها، نوراپی نفرین و دوپامین

است.

شایان ذکر است که پروتئین موجود

در برگ خرفه دارای مقدار کمی

متیونین و سیستئین است، ولی تخم

های آن دارای تعادل مناسبی از

اسیدهای آمینه ضروری است.

◀ خار مریم گیاهی درمانی

خارمریم با نام علمی *marianum* Silybum متعلق به تیره کاسنی است که با نام انگلیسی *thistle Milk* و به نام عکوب در فارسی و عربی نیز شناخته می شود. خارمریم گیاهی یکساله، علفی و مقاوم به خشکی است که محل رویش آن مناطقی با آب وهوای گرم است. این گیاه در در مناطق گوناگون ایران به صورت وحشی رشد می کند. معمولا این گیاه در فصل پاییز در استان های گلستان، مازندران به خوبی کشت می شوند اما لازم به ذکر است که گیاه خرفه در در نواحی سردسیری مناطق مدیترانه ای در فصل بهار توانایی کشت و رشد را دارد. گیاه دارویی خار مریم در طب سنتی چین و کشورهای اروپایی به طور گوناگون در درمان اختلالات کبدی و صفراوی کاربرد دارد. عصاره بذر این گیاه دارویی که سیلیمارین نام دارد کبد را در برابر انواع مسمومیت ها مانند قارچ آمیتا، استامینوفن و الکل محافظت مینماید. لازم به ذکر است که سیلیمارین شامل مجموعه ای از فلاونوئیدها، فلاونولیگنانها و ترکیبات مختلف دیگر با خواص آنتیاکسیدانی، ضدالتهابی می باشد.

◀ کاربرد خرفه در برنامه غذایی :

گیاه خرفه در صنایع غذایی کاربرد خاص و ویژه ای دارد و از اجزای این گیاه در مصارف مختلفی استفاده می شود. از اجزای مختلف گیاه خرفه مثل برگ، ساقه و تخم، در کشورهای آسیایی گرمسیری و مدیترانه ای به طور گسترده جهت اهداف گوناگون مثل تغذیه انسان و دارو استفاده می شود. گیاه خرفه به عنوان سبزی معطر و خوراکی در برخی از کشورهای دیگر مانند منطقه مدیترانه، چین، آسیای جنوب شرقی، شرق و مرکز آفریقا و فیلیپین مورد استفاده قرار میگیرد. این گیاه دارویی توسط سازمان بهداشت جهانی لقب اکسیر جهانی *panacea Global* را به خود اختصاص داده است. گیاه خرفه در مناطق جنوبی ایران به عنوان یک سبزی، مورد کشت و استفاده قرار میگیرد.

خرفه در طب سنتی ایران:

خرفه گیاهی با طبیعت سرد و تر است. در طب قدیم و کتب های در مانی گوناگون از خواص متعدد این گیاه خارق العاده صحبت شده است که برخی از این خواص شامل تصفیه کننده خون، ضد آسم، تسکین دهنده زخم های معده، ضد تهوع، جلوگیری کننده از خونریزی و هپاتیت، رفع عطش، رفع سرفه خشک، کمک به کاهش تنگی نفس، کاهش سردرد، رفع اختلالات ادراری، کاهش ریفلکس معدی- مری و افزایش سیستم ایمنی می باشد. تخم گیاه خرفه دارای خاصیت گوناگونی مانند رفع عطش، ضد اسهال، خونی، مفید در سوختگی و تاول است. لازم به ذکر است که در کتب طب سنتی ایران، این گیاه شگفت انگیز به عنوان عامل افزایش وزن و چاقی در افراد دارای مزاج گرم و خشک لاغر نیز کاربرد دارد.

اثرات درمانی :

در سال های اخیر مطالعات مختلف و دقیقی بر روی گیاه خرفه انجام گردیده است. محققان و دانشمندان بدین نتیجه رسیدند که این گیاه خاص اثرات فارماکولوژیکی مختلفی مانند هایپوگلیسمیک، هایپوکولسترولمیک، کاهشدهنده فشار خون، ضد دیابت، کاهش علائم روانی اسکیزوفرنی، گشادکننده برونش، ضد سرفه ضد التهاب، اثر شلکنندگی عضله اسکلتی، خاصیت آنتی اکسیدانی دارد. گیاه خرفه در درمان استئوپروز و پسروریازیس نیز کاربرد دارد و همچنین دارای ویژگی های ضد قارچ، باکتری و نیز ضد عفونت است.



◀ ترکیبات دانه گیاه خار مریم

در بذر گیاه خار مریم ترکیبات مفید بسیار زیادی مانند سیلیبین A و B، سیلیدیانین، سیلیکریستین، آپیزنن، دیهیدروسیلیبین، دیاکسیسیلیکریستین، دیاکسیسیلیدیانین و... وجود دارد. در تحقیقات مختلف مشاهده شده است که عصاره دانه خشک این گیاه مذکور دارای ۱ الی ۴ درصد سیلیمارین است که شامل فلاونوئیدها از جمله سیلیبین A و B، سیلیدیانین، سیلیکریستین و دیهیدروسیلیبین می باشد.

در بذر گیاه خار مریم ماده موثره های دیگری نیز وجود دارند که به نوبه ی خود دارای خواص محافظت کنندگی کبدی هستند این مواد موثره موثره شامل

- سیلاندرین
- سیلیبینوم
- سیلیهرمین
- اسیدهای میرستیک
- پالمیتیک
- استیریک میباشد می باشند .

◀ فواید درمانی گیاه خار مریم :

- کمک به درمان آکنه
- حفظ سلامت کبد
- کمک درمان کبد چرب
- کمک تعادل کلسترول
- کمک به کاهش وزن
- بهبود اگزما
- کاهش علائم آسم
- کاهش مقاومت به انسولین
- کمک به حفظ سلامت استخوان
- تقویت سیستم ایمنی



گیاه دارویی شاهتره

کبد یکی از اعضای مهم بدن می باشد که نقش بسیار حیاتی در متابولیسم مواد، سم زدایی مواد، سم زدایی انواع داروها و دفع مواد مضر را از بدن دارد. از قدیم تا به امروز نارسایی و مشکلاتی کبدی یکی از جدی ترین بیماری های انسان شناخته می شود که تاثیر بسیار منفی بر سلامت بشر دارد. مصرف برخی از دارو ها بدون تجویز پزشک و حتی مصرف مکرر بعضی از داروها خطر جدی برای کبد دارد و ممکن است سلامت بدن را به خطر بیندازد.

داروی استامینوفن به عنوان ضد درد و ضد تب مورد استفاده قرار میگیرد مکانیسم اثر این دارو مهار مسیر سیکلو اکسیژناز و وقفه بیوسنتز پروستاگلاندین از آراشیدونیک اسید می باشد استامینوفن در کبد متابولیزه گردیده و بخش عمده ای از متابولیت های آن نیز از طریق ادرار دفع می شود.

اما دوز های بالای استامینوفن باعث تولید متابولیت های فعال و سبب کاهش گلوکوتایون کبدی می شود که در نهایت به پروتئین های سلول متصل می شوند. به همین دلیل مصرف بیش از حد دارو مذکور باعث تولید رادیکال های فعال اکسیژن می شود که به نوبه ی خود نقش خیلی زیادی در ایجاد بیماری کبدی دارد.

گیاه شناسی :

شاه تره با نام علمی Fumaria گیاهی متعلق به خانواده Papaveraceae می باشد که در زبان یونانی به Kapnos معروف است. این گیاه در طب سنتی برای درمان بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری ای کبدی کاربرد دارد. این گیاه شامل فوماریک اسید و فومارین است و خاصیت بسیاری در حفاظت از کبد دارد.

خواص در مانی شاه تره در طب سنتی :

- . کمک به بهبود بیماری جذام
- . درمان بیماری های سوداوی
- . کمک به رفه التهابات پوستی
- . کمک به بهبود زخم ها، تورم، قرمزی
- .. کمک به درمان اختلالات کبدی
- . کمک به بهبود مشکلات گوارشی
- . کمک به بهبود درمان پسوریازیس
- . کمک به درمان اگزما
- . بهبود رفع خارش پوستی

منیزیم و سلامتی :

منیزیم نقش کلیدی در تعیین میزان ویتامین D در بدن ما دارد. تحقیقات نشان می دهد، افرادی که به اندازه کافی منیزیم مصرف می کنند در برابر کسانی که سطح منیزیم آن ها پایین است کمتر در معرض کمبود ویتامین D هستند. پس نقش منیزیم در بهینه سازی ویتامین D نباید دست کم گرفت. طبق تحقیقات گوناگون، مصرف مکمل های منیزیم باعث افزایش سطح ویتامین D در افرادی می شود که کمبود این ویتامین را دارند. ویتامین D بیش از حد، می تواند سطح کلسیم را افزایش دهد که به نوبه خود می تواند منجر به عوارض سلامتی خاصی شود.



آیا برای جذب ویتامین D به منیزیم نیاز است؟

مانند هر ویتامین یا ماده معدنی، ویتامین D نمی‌تواند بدون اینکه ابتدا به شکلی که بدن شما می‌تواند جذب کند، عمل کند. سطحی که یک ویتامین یا ماده معدنی می‌تواند جذب شود به عنوان «دسترسی زیستی» شناخته می‌شود. دسترسی زیستی ویتامین D به منیزیم بستگی دارد. آنزیم‌هایی (در کبد و کلیه‌ها) که متابولیسم ویتامین D را فعال می‌کنند و آن را به شکل فعال آن یعنی کلسیتریول تبدیل می‌کنند، نمی‌توانند بدون مقادیر کافی منیزیم کار کنند. ویتامین D بدون تبدیل، در واقع می‌تواند سطح کلسیم شما را افزایش دهد اما آنطور که باید آن را تنظیم نمی‌کند. شایان ذکر است که مصرف بیش از حد مجاز توصیه شده کلسیم در رژیم غذایی می‌تواند هورمون‌های بدن را تحریک کرده و در بافت‌های نرم باعث به وجود آمدن رسوب شود.

مصرف منیزیم با سایر مواد معدنی و ویتامین‌ها :

ویتامین‌ها و مواد معدنی همگی به صورت ترکیبی عمل می‌کنند و برای اثربخشی نهایی و کامل به یکدیگر متکی هستند. مصرف مکمل‌های منیزیم به بدن شما کمک می‌کند تا انواع مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، پتاسیم و ویتامین‌هایی مانند ویتامین D را جذب و استفاده کند.

چرا منیزیم برای بدن شما مفید است؟

منیزیم یکی از چندین ماده معدنی ضروری است که بدن شما برای سالم ماندن و عملکرد کامل و درست به آن نیاز دارد. منیزیم باعث حس نشاط و سلامتی در بدن می‌شود و مصرف درست این ویتامین خاص باعث به وجود آمدن عوامل زیر می‌گردد.

- رفع تنش عضلانی و اسپاسم عضلانی
 - کاهش خستگی
 - کمک به کیفیت خواب بهتر
 - کمک به بازیابی بافت عضلانی پس از ورزش
 - کمک به انعطاف بیشتر بدن
 - ترمیم و بازسازی کننده پوست
- منیزیم مکملی برای بهبود سلامت مفاصل شما است و باعث افزایش تراکم استخوان‌ها و قوی‌تر شدن آن‌ها می‌شود. منیزیم به متابولیسم، عملکرد سیستم عصبی و سنتز پروتئین‌های بدن شما کمک می‌کند. اگر کمبود منیزیم دارید (زمانی که سطح منیزیم بدن شما خیلی کم است)، ممکن است باعث موارد زیر شود:

- بد خوابیدن
- احساس خستگی
- تپش قلب



فواید ویتامین D :

- جذب کلسیم بدن شما را بهبود می بخشد (سطح کلسیم بر نحوه جذب منیزیم تاثیر می گذارد)
- ویتامین D به عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن کمک می کند و از شما در برابر بیماری هایی مانند سرماخوردگی محافظت می کند
- فشار خون را تنظیم می کند
- به رشد و نمو استخوان ها و دندان ها کمک می کند
- به حفظ سلامت عضلات کمک می کند
- ویتامین D در دوران شیردهی برای تامین مواد مغذی کافی برای حمایت از رشد و نمو سالم کودک بسیار مهم است. مکمل های مادر و کودک و مکمل های شیردهی می توانند نیاز کودک به این ویتامین را تامین کنند.

مصرف منیزیم و ویتامین D

اگر رژیم غذایی روزانه شما متنوع و متعادل باشد (متشکل از غذاهای غنی از منیزیم مانند اسفناج، آجیل، لوبیا و غلات سبوس دار) به احتمال زیاد مقدار زیادی منیزیم مورد نیاز خود را دریافت می کنید. با این حال، منابع غذایی همیشه مقدار کامل توصیه شده روزانه را فراهم نمی کنند، بنابراین ممکن است لازم باشد از مکمل ها استفاده کنید .

لک چیست؟؟

لک اصطلاحی است که برای هر علامتی بر روی پوست می تواند به کار برده شود. انواع لک پوست شامل آکنه، پاپول و تغییر رنگدانه است . اکثر لک ها بی ضرر هستند اما برخی از افراد ممکن است به دلایل زیبایی بخواهند آن ها را درمان کنند. لکه های خاص ممکن است نشان دهنده یک بیماری زمینه ای مانند سرطان پوست باشد که نیاز به درمان فوری پزشکی دارد. در این مطلب به بررسی انواع مختلف لک پوست و گزینه های درمانی آن ها پرداخته می شود



منظور از لکه پوست چیست؟

لک به هر نوع علامت، لکه، تغییر رنگ یا نقصی گفته می‌شود که روی پوست ظاهر شود. انواع لکه پوست ممکن است ناخوشایند و ناراحت کننده باشند اما بیشتر آن‌ها خوش خیم هستند و تهدید برای ادامه حیات نمی‌باشند. اما با این حال برخی از لکه‌ها می‌توانند نشانه ای از سرطان پوست باشند.

آشنایی با انواع لک پوست

همانطور که اشاره شد، «لک» یک اصطلاح گسترده است که به هر نوع علامت پوستی لک گفته می‌شود. لک دارای انواع مختلفی است. برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

آکنه

آکنه یک بیماری شایع است که می‌تواند به صورت زیر ظاهر شود:

جوش

دانه سر سیاه

دانه سر سفید

آکنه زمانی ایجاد می‌شود که سبوم (روغن)، باکتری یا کثیفی، فولیکول‌های مو را مسدود کند. آکنه گاهی اوقات می‌تواند لکه‌های تیره، جوش‌های پوستی یا جای زخم را روی پوست ایجاد کند. این موارد هم از انواع لک هستند. تصور می‌شود تغییرات هورمونی در شکل گیری آکنه نقش دارد. همچنین استرس ممکن است با افزایش تولید سبوم، آکنه را بدتر کند، اگرچه دلیل اصلی این وضعیت در نظر گرفته نمی‌شود.





پاپول

پاپول‌ها ضایعات پوستی کوچک هستند که انواع مختلفی دارند. آن‌ها معمولاً حدود ۱ سانتی متر قطر دارند. رنگ آن‌ها می‌تواند از صورتی تا قهوه‌ای متغیر باشد. گاهی اوقات به جوش‌ها پاپول نیز گفته می‌شود. پاپول‌ها می‌توانند به صورت جداگانه یا خوشه‌ای ایجاد شوند و می‌توانند به هر شکلی باشند.

پسوریازیس و زونا نیز ممکن است باعث ایجاد پاپول شوند.

ندول

ندول‌ها مجموعه‌ای از بافت هستند. لمس آن‌ها سخت است و بزرگتر از پاپول هستند، معمولاً ۱ تا ۲ سانتی متر قطر دارند. ندول‌ها می‌توانند در هر سطحی از پوست ایجاد شوند. رنگ آن‌ها می‌تواند از رنگ گوشتی تا قرمز متفاوت باشد. منگوله‌های پوستی و زگیل نمونه‌هایی از ندول‌ها هستند.

لکه های پیری

لکه های پیری لکه‌های کوچک و تیره ای هستند که ممکن است در هر ناحیه‌ای از بدن ایجاد شوند. آن‌ها بیشتر در افراد بالای ۵۰ سال شایع هستند اما می‌توانند در افراد جوان‌تر نیز رخ دهند. لکه‌های پیری نوعی هیپرپیگمانتاسیون هستند.

پوسچول

پوسچول‌ها برآمدگی‌های پر از مایع یا چرکی هستند. جوش‌های سرسفید و تاول‌های آبله مرغان از انواع جوش‌ها هستند. سایر شرایطی که ممکن است باعث ایجاد پوسچول شود شامل گال و روزاسه است.

موی فرورفته در پوست

برخی از تکنیک‌های رفع موهای زائد، گاهی اوقات سبب رشد مجدد بیشتر موهای زائد می‌شود. این دسته موهایی هستند که دوباره در داخل پوست رشد می‌کنند و به دام می‌افتند. این موضوع می‌تواند باعث ایجاد یک برآمدگی قرمز شود. افرادی که موهای مجدد دارند ممکن است نسبت به افرادی که موهای صاف دارند بیشتر مستعد ابتلا به موهای زیر پوستی باشند. موهای رشد کرده می‌توانند به کیست‌های مویی بزرگ و پر از مایع تبدیل شوند. که از نظر ظاهری قرمز، زرد یا سفید هستند و ممکن است هنگام لمس کردن دردناک باشند.

خال

خال‌های مادرزادی معمولاً در بدو تولد یا اندکی پس از آن رخ می‌دهند. آن‌ها می‌توانند از نظر ظاهر، اندازه، شکل و رنگ متفاوت باشند. خال‌ها معمولاً تا آخر عمر باقی می‌مانند. انواع دیگر مانند همانژیوم به مرور زمان محو می‌شوند.

ملاسما

ملاسما در دوران بارداری بسیار شایع است. این یک بیماری پوستی است که با لکه‌های قهوه‌ای مشخص می‌شود. این موضوع می‌تواند با قرار گرفتن در معرض نور خورشید و تغییرات هورمونی ایجاد شود.

سرطان پوست

انواع مختلفی از سرطان پوست وجود دارد، از جمله:

کارسینوم سلول بازال

سرطان سلول سنگ‌فرشی

ملانوم بدخیم

سرطان‌های پوست می‌توانند از نظر ظاهر و رنگ متفاوت باشند. برخی از انواع سرطان پوست مانند خال‌های تیره با لکه‌های نامنظم به نظر می‌رسند. برخی دیگر شبیه ضایعه‌های زرد یا برآمدگی‌های قرمز برجسته هستند. فقط پزشک شما می‌تواند با اطمینان بگوید که آیا یک لک سرطان پوست است یا خیر.

کیست

انواع مختلفی از کیست‌ها وجود دارد. عبارتند از:

کیست‌های اپیدرموئید؛

کیست‌های گانگلیونی؛

کیست‌های چربی.

کیسه‌های خوش خیم (غیر سرطانی) حاوی ماده‌ای مایع مانند هستند. آن‌ها ممکن است به صورت برآمدگی‌هایی با اندازه‌های مختلف روی یا زیر پوست ظاهر شوند. آن‌ها اغلب گرد هستند.

جای زخم

زمانی که لایه درم آسیب می‌بیند، جای زخم روی پوست ایجاد می‌شود. درم لایه عمیق پوست است که در آن رگ‌های خونی کوچک (مویرگ‌ها)، غدد عرق، فولیکول‌های مو و انتهای عصبی قرار دارند. هر چیزی مانند زخم یا جوش‌های پوستی که باعث باز شدن پوست شود، می‌تواند منجر به زخم شود.

تبخال

ویروس هرپس سیمپلکس نوع ۱ (HSV-1) باعث تبخال می‌شود. آن‌ها تاول‌های پر از مایع هستند که روی یا نزدیک دهان یافت می‌شوند. معمولاً تبخال باعث ایجاد خارش، احساس سوزن سوزن شدن، خشکی در آن ناحیه می‌شود. هنگامی که تاول‌های موجود در تبخال باز و تخلیه می‌شوند، تا زمان بهبود نهابت یک لک قرمز یا زرد ایجاد می‌شود.

شایان ذکر است که چون عامل تبخال ویروس است ممکن است بعد از باز شدن تاول‌ها اگر به مناطقی از پوست برخورد کنند، قسمت جدیدی از پوست را هم درگیر کند.

هایپرپیگمانتاسیون

تولید بیش از حد ملانین می‌تواند باعث ایجاد رنگ ناهموار پوست یا لکه‌های تیره شود. علل هایپرپیگمانتاسیون عبارتند از: قرارگیری در معرض نور خورشید؛ اسکار آکنه؛ تغییرات هورمونی، مانند دوران بارداری.

چه چیزی باعث ایجاد لک پوست می‌شود؟**عفونت‌ها**

انواع خاصی از عفونت‌های پوستی می‌توانند باعث ایجاد لکه‌ها روی پوست شوند. این دسته شامل مالاسزیا فولیکولیت (آکنه قارچی)، عفونت در فولیکول‌های مو است. این وضعیت به دلیل رشد بیش از حد مخمر ایجاد می‌شود و باعث ایجاد پوسچول می‌شود.

ژنتیک

آکنه ممکن است ریشه در ژنتیک داشته باشد و در برخی از شرایط نیز می‌تواند باعث ایجاد لکه شود. این شرایط عبارتند از:

بیماری داریر. لکه‌های زگیل مانند روی پوست ایجاد می‌شود که چرب، بدبو و به سختی قابل لمس هستند.

گانگلیوزیدوز GM1 نوع ۳ بزرگسالان. این یک بیماری نادر و ارثی است که باعث ایجاد لکه‌های غیرسرطانی در پایین تنه می‌شود.

بیماری فابری. این یک اختلال ارثی است که شامل یک جهش ژنی است. گروه‌های کوچک لکه‌های تیره و قرمز یک علامت هستند.

قرارگیری در معرض نور خورشید

قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه‌های مضر فرابنفش A و B خورشید می‌تواند باعث سرطان پوست، هایپرپیگمانتاسیون و سایر اشکال آسیب پوست شود.

منافذ مسدود شده

تولید بیش از حد روغن توسط غدد چربی می‌تواند باعث ایجاد لک پوست شود. تغییرات هورمونی مانند بلوغ اغلب باعث تولید بیش از حد می‌شود. روغن اضافی می‌تواند با سلول‌های مرده پوست، آلودگی‌ها یا باکتری‌ها مخلوط شود. این موضوع باعث ایجاد جوش سر سیاه و سر سفید می‌شود. منافذ ممکن است در اثر محصولاتی مانند آرایش، ضد آفتاب یا مرطوب‌کننده‌ها مسدود شوند. شایان ذکر است دنبال محصولاتی باشید که دارای برچسب غیر کومدوژنیک هستند. این محصولات طوری طراحی شده‌اند که منافذ را مسدود نکنند. محصولات آرایش مو نیز اگر به صورت شما منتقل شوند، می‌توانند منافذ را مسدود کنند. سموم محیطی مانند آلودگی، دود آگزوز ماشین و ... می‌توانند روی پوست شما بنشینند و با روغن مخلوط شوند و در همین راستا منافذ را مسدود کنند.

رژیم غذایی

مواد غذایی ممکن است روی پوست شما تأثیر بگذارد. آلرژی‌های غذایی و درماتیت تماسی هر دو می‌توانند باعث تحریک و برآمدگی پوست شوند. حتی در برخی از افراد محصولات لبنی مانند شیر بدون چربی نیز ممکن است باعث ایجاد آکنه و حساسیت پوستی شود. در برخی از افراد رژیم‌های غذایی سرشار از قند و کربوهیدرات‌های ساده نیز منجر به ایجاد لک پوستی شود.

داروها

برخی از داروهای تجویزی و بدون نسخه (OTC) ممکن است باعث ایجاد آکنه به عنوان یک عارضه جانبی شوند. حتماً قبل از مصرف دارو با پزشک مشورت کنید. برخی از این داروها عبارتند از:

- کورتیکواستروئیدها
- استروئیدهای آندروژنیک
- لیتیوم
- داروهای ضد تشنج



سوربتان تری استئارات (اسپن ۶۵)

رنگ لکه‌های پوست شما ممکن است سرخ‌هایی در مورد علت انواع لک پوست ارائه دهد.

رنگ قرمز لک روی پوست نشانه چیست؟

بسیاری از انواع لکه‌ها بر روی پوست به رنگ قرمز ظاهر می‌شوند. این لکه‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

- جوش‌ها
- پوسچول
- آکنه روزاسه
- عکس‌العمل‌های آلرژیک
- موی زیر پوستی
- تبخال

البته انواع خاصی از سرطان پوست نیز ممکن است قرمز به نظر برسند.

رنگ قهوه‌ای و مشکی لک روی پوست نشانه چیست؟

سرطان‌های پوست، مانند ملانوم بدخیم، می‌توانند قهوه‌ای تیره یا سیاه به نظر برسند. برخی از خال‌های مادرزادی و هایپرپیگمانتاسیون ممکن است قهوه‌ای باشند. ملاسما باعث ایجاد لکه‌های قهوه‌ای یا قهوه‌ای مایل به خاکستری روی پوست می‌شود. حتی ملانوم بدخیم به صورت یک لکه تیره رنگ ظاهر می‌شود. جوش‌های سرسیاه ممکن است با هاله‌های قرمز احاطه شوند یا به سادگی به صورت نقاط برجسته و سیاه ظاهر شوند.

رنگ سفید لک روی پوست نشانه چیست؟

جوش‌های سرسفید و انواع خاصی از عفونت‌های قارچی به صورت لکه‌های سفید ظاهر می‌شوند.

چگونه لک پوست را درمان کنیم؟

درمان باید بر اساس علت لک پوست تعیین شود. توصیه می‌شود که برای درمان لک‌های پوستی در مان خودسرانه را متوقف کنید و حتماً با پزشک صحبت کنید.

داروهای آکنه

بسیاری از محصولات در بازار وجود دارند که می‌توانند به کاهش یا از بین بردن جوش‌ها، جوش‌های سرسفید و سرسیاه کمک کنند. اگر آکنه و لک‌های پوستی شما به محلول‌ها و داروهای OTC پاسخ ندهد، ممکن است پزشک آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی یا داروهای موضعی تجویز کند.

اسید سالیسیلیک

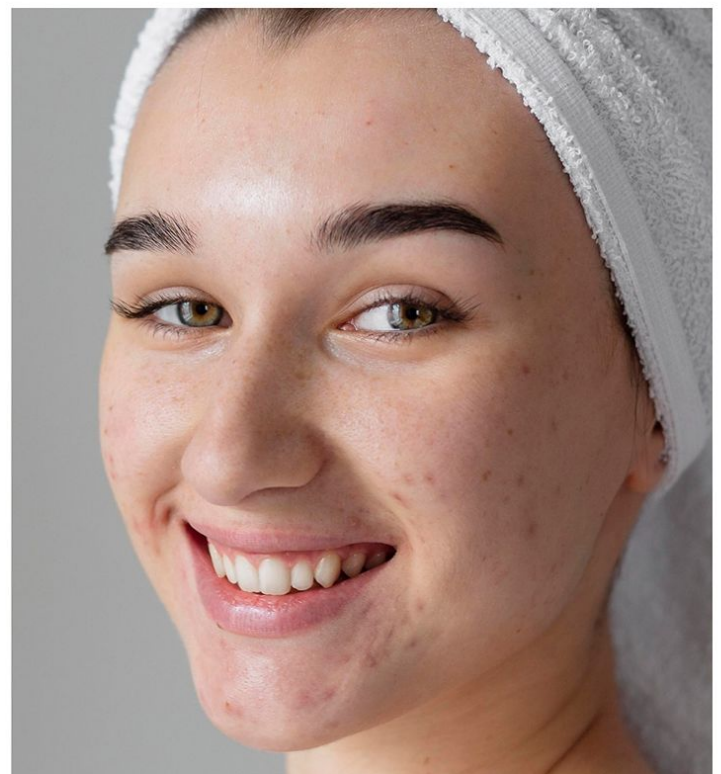
محصولات حاوی اسید سالیسیلیک می‌توانند به باز کردن منافذ کمک کنند.

کرم هیدروکورتیزون

کرم‌های موضعی می‌توانند واکنش‌های آلرژیک و تحریکات را کاهش دهند.

محافظت در برابر آفتاب

کرم‌های ضد آفتاب، لباس‌های مناسب، عینک آفتابی و کلاه شما را تا حدودی در برابر اشعه‌های UVA و UVB در امان نگه می‌دارد.





دنیای دارو و درمان

ماهنامه دو زبانه دنیای دارو و درمان

اسفند ماه - سال هزار و چهار صد و دو - شماره هجده - ۱۲ صفحه

ماهنامه تخصصی دوزبانه آموزش و توسعه سلامت

در زمینه آموزش و توسعه سلامت (تخصصی)

شمارگان : هجدهم

مدیر مسئول : دکتر مهدی محمد زاده

صاحب امتیاز: موسسه ارمغان عصر سلامت

سر دبیر: دکتر کاغران یار احمدی

اعضای هیئت تحریریه: دکتر مزده جعفری لفوت

آدرس دفتر ماهنامه: تهران - خیابان سپهره وردی شمالی کوچه تقوی - پلاک ۵۱ واحد ۲

شماره تماس: ۰۲۱۸۸۴۳۵۳۹۳

چاپخانه: مجتمع چاپ کهن ایران