

غذاهای دارای ترکیبات نگهدارنده یا رنگ های مصنوعی، انواع شکلات و شیرینی، نوشابه ها (داروهای مختلف (به خصوص آنتی بیوتیک ها و ترکیبات آسپیرین)
 - خاک و گرد و غبار - گل ها و گیاهان (به خصوص گرده ی گل ها)
 - عطرها و اسانس ها - مواد شیمیایی یا شوینده ها - مواد آرایشی و بهداشتی
 - مواد نفتی یا پلاستیکی - پارچه های مصنوعی یا پشمی - تماس با حیوانات - نیش حشرات - گرما یا سرمای شدید - تابش مستقیم نور خورشید - فشار زیاد و مستقیم بر روی پوست
 - تماس با اجسام فلزی (مثل انواع زیورآلات، ساعت، دکمه یا زیپ لباس)

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
2. توجه کنید افرادی که مستعد بروز کهیر هستند اغلب به بیش از یک ماده حساسیت داشته و ممکن است در

کهیر به ضایعات پوستی ناشی از بروز حساسیت گفته می شود که دارای ویژگی های زیر است :

- خارش شدید و آزار دهنده
- ضایعات برجسته به شکل های نامنظم و صورتی رنگ که گاهی وسط آن ها رنگ پریده و روشن است .
- متغیر بودن محل، شکل و اندازه ی ضایعات
- شیوع بیشتر در دست و پاها و سپس تنه
- گاهی کهیر همراه با علایم خفیف حساسیت تنفسی مثل عطسه، گرفتگی و قرمزی بینی، آبریزش از چشم ها و بینی بروز می کند که این موارد نیز اغلب با استفاده از داروهای ضد حساسیت (آنتی هیستامین) و رعایت موارد توصیه شده در زیر بهبود می یابند.
- کهیر یک بیماری عفونی، میکروبی و واگیردار نبوده و یک عارضه ی بسیار شایع است که اکثریت مردم حداقل یک بار در عمر خود به شکلی آن را تجربه می کنند و اغلب ناشی از حساسیت نسبت به یکی از موارد زیر می باشد :

- انواع غذاها (به خصوص تخم مرغ، گوجه، ادویه ها، سس ها، شیر و فرآورده های آن، آجیل هایی مثل بادام زمینی و گردو، سویا، غذاهای دریایی، سوسیس و کالباس، کنسروها مثل ماهی تن، غذاهای آماده و بسته بندی،



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

کهیر و حساسیت های پوستی



نویسنده مدرک	خاتون ابراهیمی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوادارت
کد سند	Pa-B1-83/01

تماس با مواد مختلفی دچار این علایم شوند

۳. در صورتی که برای بیماری خاصی داروهای دیگری را به طور دائم مصرف می کنید (مثل انواع کورتون یا آسپیرین) حتماً به پزشک خود اطلاع دهید، اما به هیچ وجه به طور خودسرانه مصرف دارو را تغییر ندهید یا قطع نکنید. ۱۰. اگر به بیماری خاصی (مثل دیابت، روماتیسم، مشکلات سیستم ایمنی، بیماری های عفونی) مبتلا هستید حتماً به پزشک خود اطلاع دهید. ۱۱. در صورتی که ماده ی حساسیت زا برای شما مشخص شده است (مثلاً 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) کاملاً دوری کنید، توجه کنید که تماس های بعدی ممکن است علایم شدیدتر و خطرناکی را ایجاد کنند.

۴. از خاراندن ضایعات خودداری کنید، خارش آنها باعث زخمی شدن و بروز عفونت شدید پوستی می شود.

۱۸. 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. ۱۹. تابش مستقیم آفتاب بر روی

ضایعات را کاملاً محدود کنید.

۵. از مصرف غذاهای تحریک کننده تا حد امکان خودداری نمایید.

۶. تماس خود با گل ها و گیاهان (مثلاً 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.

۷. به طور مرتب استحمام کرده و پوست را کاملاً تمیز نگاه دارید تا از بروز عفونت های ثانویه پیش گیری شود

۸. 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.

۹. از تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها اجتناب کنید.

۱۰. نظافت منزل را کاملاً رعایت کرده، از تجمع گرد و غبار بر روی وسایل جلوگیری کنید و فرش و موکت ها را هر ۲-۳ روز یک بار به خوبی جارو بزنید.

۱۱. 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 کاملاً کاهش دهید.

۱۲. تا زمان بهبودی از مواد شیمیایی یا بهداشتی غیرضروری مانند رنگ مو و عطرهاى تند استفاده نکنید.

۱۳. از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید.

۱۴. از استعمال سیگار و قلیان و تماس با انواع دود خودداری نمایید.

۱۵. از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و خستگی شدید بویژه در هوای گرم خودداری کرده و استراحت کافی داشته باشید.

۱۶. 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.

۱۷. 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.