



۲۰۲۱/۰۵/۲۷



داکتر راضیه بهار قریشی

معرفی «گرما زدگی و نشانه های آن...» در قاموس کبیر افغانستان

قاموس کبیر افغانستان در کنار ارائه بسی مطالب مهم اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و طبیعی، به مسائل صحی نیز توجه کرده، امراض و علائم آنها را معرفی می نماید، مخصوصاً که طی 40 سال اخیر بر اثر ادامه جنگ، بیماریهای مختلف در افغانستان گسترش یافته و مردم را دچار مشکلات فراوان کرده. ازینرو کوشش به عمل می آید تا راههای پیشگیری و معالجه این ناجوریهها از طریق تداوی طب مکتبی و طب یونانی به دسترس هموطنان گذاشته شود. در این سلسله به معرفی بیماری **گرما زدگی** پراخته می شود.

اسم یا کلمه	تلفظ	ریشه لغت	نوعیت کلمه	معنی	معلومات مکملتر	انگلیسی
گرما زدگی	/gar.maa.za.da.gee/	ترکیب دری و دری	اسم مرکب - صفت	گرما زدگی نشانه های آن علل خشکی و ترک خوردن لب و روشهای درمان آن با ترک خوردگی لبها آشنا شویم: لب یکی از نواحی پوست است که بیشتر از هر جای دیگر در معرض هوا و آفتاب قرار دارد و به همین علت هم بیشتر مستعد مشکل خشکی و ترک خوردگی است. اگر لبهای ترک خورده شما زبان می‌داشته، درخواست دو چیز می‌کردند: رطوبت و چیزی که رطوبت را نگاه دارد. اما لبها چگونه رطوبت خود را از دست می‌دهند؟ التهاب لب ها ممکن است به صورت اولیه ایجاد شود یا در اثر گسترش ضایعات التهابی پوست نزدیک لبها به وجود آید. علل التهاب لبها گوناگون است و شامل سرما، باد، ضایعات آگزمایی، واکتسهای تماسی آلرژیک یا تحریکی، واکتس دارویی، عوامل عفونی، نورآفتاب، ضربه، علل تغذیه ای و است. داکتر راضیه بهار قریشی	گرما زدگی و نشانه های آن ...	Sunstroke, heat-stroke

با ترک خوردگی لبها آشنا شویم:

لب یکی از نواحی پوست است که بیشتر از هر جای دیگر در معرض هوا و آفتاب قرار دارد و به همین علت هم بیشتر مستعد مشکل خشکی و ترک خوردگی است. اگر لبهای ترک خورده شما زبان می‌داشتند، درخواست دو چیز می‌کردند:

رطوبت و چیزی که رطوبت را نگاه دارد. اما لبها چگونه رطوبت خود را از دست می‌دهند؟
التهاب لب ها ممکن است به صورت اولیه ایجاد شود یا در اثر گسترش ضایعات التهابی پوست نزدیک لبها به وجود آید. علل التهاب لبها گوناگون است و شامل سرما، باد، ضایعات آگزمایی، عکس العمل های تماسی آلرژیک یا تحریکی، عکس العمل دارویی، عوامل عفونی، نورآفتاب، ضربه، علل تغذیه ای و است.

اگر خوب از لبهایتان مراقبت نکنید، گرمای بیش از حد و از دست رفتن آب بدن در این فصل، می تواند باعث سوزش و التهاب و حتی خونریزی آنها شود.

وقایه از خشکی و ترکیدگی لبها

	استفاده از Chapstick		حساسیت یا بسیرین هم بتواند سبب خشک شدن لبها گردد
	کم بود ویتامین های گروه بی و آهن باید تداوی گردد		جویدن لبها میتواند سبب خشکی و ترک خوردگی لبها شود
	نوشیدن مقدار کافی آب		با برس دندان نرم به لایمت پوستک های لب را بر نموده و متعاقباً لبها را با واسلین چرب نمایید
	مرطوب کردن لبها با پارچه مرطوب و متعاقباً استعمال Chapstick		هر زمانی که احساس خشکی لبها میکنید از واسلین استفاده نمایید
	مکیدن و لیسیدن لبها با زبان سبب بیشتر خشک شدن لبها میگردد از آن خوداری کنید.		

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

متخصصان معتقدند تماس لب با خمیردندان و لیسرین و استفاده از پروتزهای دندان باعث خشکی‌های شدید و خارش لب می‌شود. حرارت زیاد، کم آبی و سرمای شدید هم از عوامل شایع به وجودآورنده خشکی‌های ساده و ترک خوردگی‌های لب هستند، همچنانکه بعضی از بیماری‌های سیستماتیک نظیر پسوریازیس هم سبب پوسته شدن اطراف و روی لب می‌شود که در این صورت مشکل لب با علائم دیگری نیز همراه است.

داشتن لب‌های ترک خورده، خشک و سوزان بی‌تردید آزارنده است. برای بسیاری از کارهایی که در طول روز انجام می‌دهیم، از همین لب‌ها استفاده می‌کنیم. لب اگر سالم نباشد، حتی نمی‌توانیم راحت غذا بخوریم، حرف بزیم یا لبخند بزیم.

در هوای خشک، مثل اتاق دارای دستگاه حرارت مرکزی، رطوبت لب‌ها تبخیر می‌شود و شما به طور ناخودآگاه خشکی لب‌ها را احساس کرده و با زبان آنها را مرطوب می‌کنید. وقتی این رطوبت هم تبخیر شود، باز هم رطوبت بیشتری از لب‌ها خارج می‌شود. آفتاب سوختگی لب‌ها نیز شما را وادار به مرطوب کردن آنها کرده و بالاخره ترک خوردن آنها را به دنبال دارد.

از علل شایع دیگر عکس العمل آلرژیایی به رنگ ماتیک است. برخی افراد عمدتاً در گوشه‌های لب دچار ترک خوردگی می‌شوند که احتمالاً به‌خاطر شکل لب‌هایشان است. اگر در حالت استراحت صورت گوشه‌های لب‌ها پائین می‌افتند، بزاق دهان در آنجا جمع شده و باعث ترک خوردن آنها می‌گردد.

لب‌های شما نمی‌تواند مانند بقیه جاهای پوست بدنتان در برابر از دست دادن رطوبت مقاومت کند، چرا که لایه‌های پوست لب بسیار نازک هستند. علاوه بر این لب‌ها لایه محافظتی معمول پوست که دارای غدد چربی و عرق است را ندارند، به همین علت هم مانند بقیه جاهای بدن نمی‌تواند خودش را مرطوب نگه دارد و مستعد خشک شدن و ترک خوردن است. البته اینها تنها علت خشکی و ترک لب نیستند.

در زیر ۱۰ علت شایع ترک خوردن لب و روش جلوگیری از آن شرح داده می‌شود:

۱) تابش خورشید داغ:

اگر چه همیشه آب و هوا را در این مورد مقصر می‌دانیم اما در واقع همه تقصیرها متوجه هوا نیست. تابش خورشید، اگر از لب محافظت نکنید، می‌تواند باعث تبخیر رطوبت آن و خشکی شود. این مسئله در مناطقی که رطوبت هوا کمتر است، بیشتر خودش را نشان می‌دهد؛ البته وجود بادهای خشک هم در این مسئله نقش دارد.

نه تنها گرما بلکه سرما هم می‌تواند لب‌های شما را خشک و ترک‌خورده کند، بخصوص در مناطقی که سوز بادهای سرد زمستان بیشتر است. بنابراین این فکر نکنید که در زمستان خبری از خشکی لب نیست. حتی در این فصل ابری، باد زمستان بیشتر می‌سوزاند.

۲) لیسیدن لب و خیس کردن آن با زبان :

لیسیدن لب یا خیس کردن آن با زبان، برخلاف آنچه به نظر می‌رسد، باعث خشکی لب و ترک خوردن آن می‌شود چراکه بزاق با ایجاد رطوبت موقت و از بین بردن چربی طبیعی پوست، باعث تبخیر بیشتر شده و در نهایت سبب خشکی بیشتر لب می‌شود.

۳) از دست دادن آب بدن:

یکی از علامت‌های کم شدن آب بدن، خشکی لب است. در کسانی که گرما زده شده‌اند یا به‌علت اسهال آب زیادی از دست داده‌اند، با مشاهده شدت خشکی لب می‌توان پی به شدت این کمبود آب برد.

۴) کمبود بعضی از ویتامین‌ها و املاح:

کمبود بعضی از ویتامین‌ها مانند آ، ب، ث و املاحی مانند آهن و روی هم می‌تواند باعث خشکی، پوسته شدن و به‌خصوص ترک خوردن گوشه لب شود. بدیهی است وقتی تغذیه ای سالم و کامل دارید، این مسئله نمی‌تواند علت خشکی لب شما باشد.

۵) حساس به محصولات آرایشی:

استفاده مکرر از صابون و مواد شیمیایی دیگر مثل محصولات آرایشی غیر استاندارد و لیسرین می‌تواند موجب حساسیت پوست لب شود. البته پوسته شدن لب در بیماری‌هایی مانند حساسیت و اگزما شایع‌تر است و می‌تواند حتی به علت تماس موادی نظیر لیموترش و مالته به وجود آید. بهتر است مراقب حجم دهنده‌های لب باشید چون در آنها اغلب موادی به کار رفته که عمداً باعث تحریک و التهاب لب شده و آن را بزرگتر و پرتر نشان می‌دهد.

۶) مصرف بعضی داروها:

د پانو شمیره: له 2 تر3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلپکنی د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولی

کسانی که نمی‌توانند علتی برای لب‌های ترک خورده‌شان پیدا کنند بهتر است سری به قفسه داروهای که می‌خورند بزنند. مصرف بعضی داروها (مانند ترتینوئین، ویتامین آ در مقادیر زیاد، داروهای شیمی درمانی، دپنی سیلامین، ایزونیاژید و فنوتیازین) هم می‌تواند این مشکل را ایجاد کند.

۷) غذاهای ترش و مرکبات که اسیدی:

غذاهای ترش و مرکبات که اسیدی هستند ممکن است باعث تحریک لب و خشکی و ترک آن شوند. در این حالت سوزش لب هم ایجاد می‌شود. علاوه بر این برشی از پوست انبه هم حاوی ماده‌ای به نام توکسیکودندرون است که در سم گیاه پاپیتال هم وجود دارد و ممکن است به لب آسیب برساند. در ضمن افرادی که به آجیل حساسیت دارند، باید مراقب محصولات صحرایی - آرایشی که در ترکیبشان از دانه‌های روغنی، بادام و ... استفاده شده، باشند.

۸) سرماخوردگی:

انسداد مسیر تنفسی بینی (در اثر سرماخوردگی) و در نتیجه نفس کشیدن از دهان هم باعث خشکی لب و سپس پوسته شدن و ترک خوردنش می‌شود.

۹) سیگار کشیدن:

این را حتماً بارها شنیده‌اید که خشکی دهان و لب‌ها از کمترین عوارض سیگار کشیدن است پس دیگر لازم نیست درباره آن توضیح زیادی بدهیم!

۱۰) خشکی لب ناشی از عفونت‌های سماری:

اگر خشکی در گوشه‌های لب باشد و سبب ترک خوردن و قرمز شدن و سوزش شدید شود ناشی از عفونت‌های سماری است و در برخی مواقع نیز ترک‌خوردگی‌های مزمن در خط میانی لب تحتانی به وجود می‌آید که در کودکان شایع تر است و با چرب کردن برطرف نمی‌شود؛ یعنی باید از مرهم‌های انتی بیوتیک استفاده شود.

درمان ترک خوردن لب.

ترک خوردن لب‌ها آنها را تحریک پذیر و ناخوشایند می‌کند. اما همیشه راهی برای درمان آنها وجود دارد. آب نمک بزنید. درمان نهایی ترک خوردن لب کمپرس کردن روزانه آنها با آب نمک سرد است. یک قاشق مرباخوری نمک را در نیم لیتر آب حل کنید. قطیفه ای را در آن مرطوب کرده و چند دقیقه روی لب‌ها بگذارید. این کار را به مدت یک هفته هنگام رفتن به رختخواب انجام دهید.

رطوبت را حبس کنید. بلافاصله بعد از کمپرس (تُگَر) کردن لب‌ها لایه ای ضخیم نرم کننده لب، مثل وازلین یا لانولین روی لب بزنید تا رطوبت را در آن حفظ کند.

کورتیزون بزنید. اگر یک هفته کمپرس (تُگَر) آب نمک و وازلین ترک لب‌ها را درمان نکرد، می‌توانید مرهم هیدروکورتیزون یک درصد هم به آن اضافه کنید. مرهم را زیر نرم کننده بزنید. این کار را دو هفته تکرار کنید.

زبان نزنید. خیس کردن لب‌ها با زبان کاری غیر ارادی مثل پلک زدن است. اما خودداری از آن اولین قدم در درمان ترک لب است. باید متوجه باشید که زبان زدن لب‌ها اولین عامل ترک خوردن آنهاست .

چه وقت به پزشک مراجعه کنیم؟

— هنگامی که ترک‌خوردگی های لب تبدیل به چاک‌های بزرگ شده است.