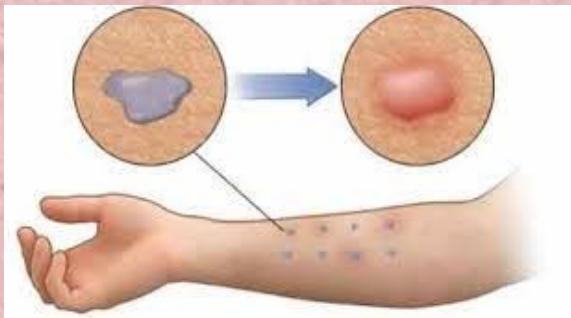




## کهیر



تهیه کننده: الهام انصاری (کارشناس پرستاری)

### نایندگان:

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

نایندگان نهایی: دکتر هادی کمشی (متخصص داخلی)

منبع: برونر و سودارت قلب و عروق ۲۰۱۸



بازنگری: دی ماه ۱۴۰۰

در عرض چند دقیقه بعد از قرارگیری در معرض خورشید رخ دهد.

❖ تورم رگ‌های خونی، یا واسکولیت نیز می‌کند سبب کهیر شود. این کهیرها بیشتر دردناک هستند تا خارش‌دار، و ممکن است کبودی را در پوست بر جای بگذارند و اغلب بیش از یک روز طول می‌کشد.

### پیشگیری از کهیر:

❖ برخی غذاها یا مایعات تحریک کننده را از برنامه غذایی خود جدا کنید.

❖ قرار گرفتن در معرض آلرژن‌های موجود در هوا را کاهش دهید.

❖ از مواد شوینده و صابون‌های بدون رایحه و رنگ استفاده کنید.

❖ از قرار گرفتن در برابر تغییرات شدید دمایی خودداری کنید.

❖ هنگام استرس یا کار زیاد، دقایقی را به استراحت پردازید.

❖ لباس‌های سبک و گشاد به تن کنید.



ایمنی بدن شما تأثیر می‌گذارد را شامل می‌شود.

❖ گستره روش‌های درمانی کهیر از کمپرس سرد برای کاهش خارش تا تجویز انواع آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای دیگری همچون داروهای ضدالتهابی و داروهای که بر روی سیستم ایمنی بدن شما تأثیر می‌گذارد را شامل می‌شود.

### کهیر فیزیکی:

در کهیر فیزیکی، کهیر علت فیزیکی دارد، نظیر قرارگیری در معرض گرما، سرما، یا فشار.

### عوامل آغاز کننده متداول عبارتند از:

❖ مالش یا خاراندن. این عمده دلیل کهیر فیزیکی است. علائم در طی چند دقیقه در محلی که خارانده می‌شود و یا مالش داده می‌شود ظاهر می‌گردد.

❖ فشار یا انقباض. فشار طولانی مدت، بعد از ۶ الی ۸ ساعت بعد از فشار، سبب تورم قرمز رنگ می‌شود. علائم می‌تواند در بخش‌هایی از بدن که تحت فشار است رخ دهد، مثل پاها.

❖ تغییر در دمای بدن. کهیر خنک با قرار گرفتن در معرض دماهای پایین بعد از بازگرم شدن رخ می‌دهد.

❖ دمای بالاتر بدن. کهیر کولینرژیک بدلیل افزایش در دمای بدن بدلیل ورزش، دوش گرم و یا اضطراب است.

❖ قرارگیری در معرض خورشید. کهیر خورشیدی ممکن است

## کهیر:

کهیر نوعی حساسیت پوستی است که به دلایل مختلفی از جمله حساسیت به برخی مواد بروز پیدا می‌کند.

معمولاً کهیر به صورت ضایعاتی سرخ‌رنگ بر روی پوست ظاهر می‌شود که گاهی اوقات این نواحی ملتهب، به شکلی برآمده نمایان می‌شوند و با خارش همراه هستند. این احساس خارش، بسته به نوع حساسیت می‌تواند خفیف یا شدید باشد.

جالب است بدانیم که کهیر بیماری شایعی در جهان است و نزدیک به ۲۰ درصد از مردم جهان در طول زندگی خود به کهیر دچار می‌شوند.

## انواع کهیر؛

حال که دانستیم کهیر چیست، بهتر است با انواع کهیر آشنا شویم.

## کهیرها عموماً به دو نوع دسته‌بندی می‌شوند:

۱- کهیر حاد (کوتاه‌مدت)

۲- کهیر مزمن (بلندمدت)



نتایج تحقیقات گویای این است که کهیر مزمن تقریباً به‌صورت روزانه و به مدت شش هفته اتفاق می‌افتد و معمولاً با خارش همراه است. هر قسمتی از بدن که دچار کهیر می‌شود، در کمتر از ۲۴ ساعت بهبود می‌یابد؛ بدون اینکه اثر رنگ پریدگی یا کبودی بر پوست به‌جا بگذارد.

## عوامل ایجاد کهیر:

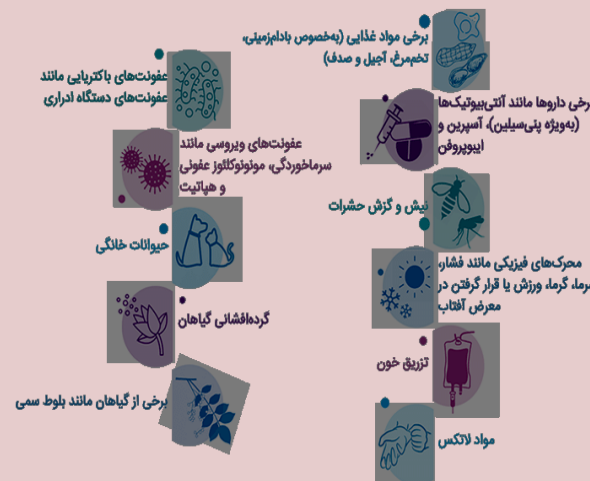
❖ برخی مواد غذایی (به‌خصوص بادام‌زمینی، تخم‌مرغ، آجیل و صدف)

❖ برخی داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها (به‌ویژه پنی‌سیلین)، آسپرین و ایبوپروفن

❖ نیش و گزش حشرات

❖ محرک‌های فیزیکی مانند فشار، سرما، گرما، ورزش یا قرار گرفتن در معرض آفتاب

## عوامل ایجاد کهیر



❖ مواد لاتکس

❖ تزریق خون

❖ عفونت‌های باکتریایی مانند عفونت‌های دستگاه ادراری

❖ عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، مونونوکلئوز

عفونی و هپاتیت

❖ حیوانات خانگی

❖ گردآفشانی گیاهان

❖ برخی از گیاهان مانند بلوط سمی و گیاه گزنه

## کنترل و درمان کهیر:

❖ از عوامل شناخته‌شده‌ای که محرک این حساسیت پوستی هستند، اجتناب کنید.

❖ به یک متخصص آلرژی مراجعه کنید. فرد متخصص محرک‌های پوستی که عامل ایجاد کهیر در بدن شماست را

شناسایی کرده و با تجویز داروهای خاص از بروز کهیر

جلوگیری می‌کند یا از شدت علائم آن می‌کاهد. نوع دارو برای

درمان کهیر که نیاز به نسخه داشته باشد یا بدون نسخه هم

قابل تهیه باشد، بستگی به نوع کهیر و میزان شدت آن دارد.

❖ گستره روش‌های درمانی کهیر از کمپرس سرد برای کاهش

خارش تا تجویز انواع آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای دیگری

همچون داروهای ضدالتهابی و داروهایی که بر روی سیستم