

انواع عفونت‌های پوستی شایع در فصل گرما

اگر چیزی آزاردهنده‌تر از گرما و عرق وجود داشته باشد، قطعاً عفونت‌های پوستی و عوارضی مانند عرق‌سوز، فولیکولیت و پای ورزشکار است. این مطلب را بخوانید تا با انواع عفونت‌های پوستی شایع و چگونگی پیشگیری و درمان آن‌ها آشنا شوید.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر چیزی آزاردهنده‌تر از گرما و عرق وجود داشته باشد، قطعاً عفونت‌های پوستی و عوارضی مانند عرق‌سوز، فولیکولیت و پای ورزشکار است. این مطلب را بخوانید تا با انواع عفونت‌های پوستی شایع و چگونگی پیشگیری و درمان آن‌ها آشنا شوید.

شیوع بیماری‌های پوستی در نواحی مختلف متفاوت است؛ در نواحی شهری از ۱۰ تا ۲۰ درصد و در نواحی روستایی ۴۰ تا ۵۰ درصد. همچنین کسانی که در محیط بیرون و در گرما کار می‌کنند، بیشتر از کسانی که در محیط‌های داخل با هوای تهویه شده قرار دارند، در معرض عفونت‌های پوستی هستند.

علاوه بر دمای بالای هوا و عرق و رطوبت، پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان با پارچه‌های مصنوعی، زندگی در مکان‌های بسته و شلوغ نیز از دلایل عفونت‌های پوستی هستند. از لباس‌های مشترک استفاده نکنید تا عفونت پوستی منتشر نشود.

تینه‌آ کورپوریس و تینه‌آ کورپوریس

این عفونت‌های قارچی که به آن‌ها بیماری پوستی کرم حلقوی نیز می‌گویند بیشتر به صورت حلقه‌های خارش‌دار و خشک که در مرکز علامتی ندارند دیده می‌شوند. نواحی از بدن که معمولاً دچار عفونت کرم حلقوی می‌شوند شامل زیر بغل، کشاله ران و دیگر چین‌خوردگی‌های پوست می‌شود. عفونت کرم حلقوی به دلیل خراش‌هایی که هنگام خاراندن ایجاد می‌شود ممکن است با فولیکولیت باکتریایی همراه باشد.

پیتیریازیس و رسیکالر

این عارضه به صورت لکه‌های پوستی متعدد، روشن‌تر یا تیره‌تر از رنگ پوست و روی بالاتنه (سینه، کمر، شانه‌ها و صورت) دیده می‌شود و علامت دیگری ندارد.

پای ورزشکار

بیماری پای ورزشکار یکی از انواع عفونت‌های پوستی شایع در فصل تابستان است. پای ورزشکار یک عفونت قارچی است و در افرادی که مدت زمان طولانی کفش‌های تنگ می‌پوشند روی می‌دهد. محدودیت و عرق پا می‌تواند باعث پوسته‌پوسته شدن و خارش پوست شود.

عرق‌سوز یا میلیاریا

عرق‌سوز یا میلیاریا به صورت راش‌ها یا برآمدگی‌هایی قرمز رنگ ظاهر می‌شود. این نوع عفونت پوستی معمولاً همراه با خارش است.

فولیکولیتیس

این عفونت به صورت راش‌های گنبدی شکل با سطحی پوسته‌پوسته شده ظاهر می‌شود و یک مو یا سوراخ فولیکول در مرکز آن قرار دارد. گاهی قرمزی نیز دیده می‌شود.

کورک

قسمت حساس فوراً تبدیل به یک گره متورم و دردناک می‌شود که دو تا سه سانتی‌متر قطر دارد. این کورک ممکن است بعداً ترشحات چرکی داشته باشد و شاید همراه با تب خفیف و بدن درد باشد.

علاوه بر این عفونت‌های گفته شده، آلرژی‌ها، آفتاب‌سوختگی، دیپگمانتاسیون، آکنه گرمسیری و اورتیکاریا (کهیر) نیز در تابستان شایع‌اند. در کودکان، زرد زخم که یک عفونت باکتریایی مَسری روی پوست است، به صورت تاول‌های سطحی ضخیم که اطراف آن قرمزی دیده می‌شود، شایع می‌باشد.

نکته: پوست حساس شده را نخارانید و نسابید. برای تسکین قسمت مورد نظر، روی آن تکه یخ بگذارید.

درمان عفونت‌های پوستی

در صورتی که علائم عفونت پوستی را دارید باید به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید. درمان معمول برای انواع عفونت‌های پوستی شامل موارد زیر می‌شود:

برای عفونت‌های قارچی، کرم ضدقارچ و داروی ضدخارش تجویز می‌شود. ممکن است پزشک داروی خوراکی ضدقارچ هم تجویز کند.

عفونت‌های باکتریایی نیاز به کرم موضعی آنتی باکتریال دارند که ممکن است همراه با یک دوره آنتی‌بیوتیک باشد. در موارد شدیدتر شاید به شکافتن و تخلیه زخم باشد.

میلاریا یا همان عرق‌سوز با لوسیون کالامین، ویتامین C و زینک قابل درمان است.

آکنه گرمسیری نیز با ژل آنتی باکتریال و بنزوئیل پروکساید درمان می‌شود.

نکته: یادتان باشد که پزشک متخصص پوست باید گزینه‌ی درمانی و دارو و دوز مصرفی را به شما توصیه کند. از خود تشخیصی و خوددرمانی بپرهیزید.

سؤالات متداول درباره عفونت‌های پوستی

برای کاستن از احتمال ابتلا به انواع عفونت‌های پوستی چه می‌توانیم بکنیم؟

لباس‌های نخی و گشاد بپوشید

هر وقت که لازم است با صابون ملایم یا شامپو بدن حمام کنید

هر وقت لازم است از ضد عرق استفاده کنید

پوست را تا جایی که ممکن است خشک و تمیز نگه دارید

در طول روز بسته به تعریق‌تان مکرراً لباس‌هایتان را عوض کنید

در طول روز زیاد آب بنوشید

آبمیوه‌های تازه مصرف کنید و سراغ آبمیوه‌های صنعتی نروید

سالاد و سبزیجات و میوه‌های تازه زیاد مصرف کنید، خصوصاً آن‌هایی که ویتامین C فراوان دارند

ماست و دیگر غذاهای پروبیوتیک بیشتر مصرف کنید

در ساعات اوج گرما بیرون نروید

از حوله و لباس و شانه و ملافه و ... مشترک استفاده نکنید

راهکارهای طبیعی درمان انواع عوارض پوستی چیست؟

برای عرق‌سوز، عصاره چریش بنوشید

از ژل آلوئه ورا روی عفونت‌های باکتریایی و قارچی استفاده کنید

برای آکنه از مرهم عسل و خیار و اسکراب بادام استفاده کنید

از خمیر زردچوبه یا روغن درخت چای رقیق‌شده در روغن نارگیل و کمپرس گرم برای کورک استفاده کنید

حمام با آب چریش، کمپرس با نمک اپسوم و سرکه سیب به درمان عفونت‌های قارچی کمک می‌کند

برای پای ورزشکار از ترکیب جوش شیرین و آب استفاده کنید

اگر عفوت قارچی دارید، بیشتر زنجبیل مصرف کنید

توصیه‌هایی برای ورزش در تابستان جهت حفظ سلامت پوست

شدت و طول مدت تمرینتان را کاهش دهید.

از ورزش کردن در گرم‌ترین ساعات روز خودداری کنید.

لباس‌های سبک بپوشید و لباس‌های عرقی‌تان را زودتر درآورید.

بدن را هیدراته نگه دارید، نوشیدنی‌های ورزشی مصرف نکنید و آبمیوه‌های صنعتی ننوشید.

اگر احساس ناخوشی یا ضعف می‌کنید ورزش کردن را متوقف کنید، اگر احساس سرگیجه، تهوع، استفراغ و یا تپش قلب می‌کنید فوراً در هوای آزاد با تهویه مناسب قرار بگیرید.