

علت بیماری پوست مرغی و درمان آن

پوست مرغی یا کراتوز پیلاریس نوعی بیماری پوستی شایع است.

پوست مرغی یا کراتوز پیلاریس نوعی بیماری پوستی شایع است که علائمش عبارت‌اند از لکه‌های خشک و زبر و برآمدگی‌های کوچکی که اغلب بالای بازو، ران، گونه و باسن دیده می‌شوند. این برآمدگی‌ها معمولا ضرر یا خارش ندارند، اما ممکن است ظاهرشان برای افراد خوشایند نباشد و دنبال روشی برای کاهش یا ازبین‌بردنشان باشند. اگر شما هم تمایل دارید بیشتر با پوست مرغی صورت، زیر چشم، علائم و روش‌های تشخیص و درمان دارویی و خانگی این بیماری آشنا شوید، تا انتهای این مقاله با ما همراه باشید.

پوست مرغی چیست؟

کراتوز پیلاریس یا پوست مرغی بیماری پوستی شایعی است که موجب ایجاد لکه‌ها یا برآمدگی‌های زبر روی پوست می‌شود. این برآمدگی‌های کوچک معمولا سلول‌های مرده پوست هستند که فولیکول‌های مو را مسدود می‌کنند و ظاهر قرمز یا قهوه‌ای‌رنگی دارند. این بیماری مسری نیست و معمولا موجب ناراحتی یا خارش نمی‌شود.

پوست مرغی معمولا نوع دیگری از پوست طبیعی در نظر گرفته می‌شود که قابل‌درمان یا پیشگیری نیست و معمولا در ماه‌های سرد سال که پوست خشک‌تر می‌شود و همچنین در دوران بارداری شدیدتر می‌شود. این بیماری ژنتیکی بی‌ضرر درمانی ندارد، اما می‌توانید با استفاده از مرطوب‌کننده و کرم‌های تجویزی به بهبود ظاهر پوست کمک کنید. این وضعیت معمولا بعد از ۳۰ سالگی از بین می‌رود.

علائم پوست مرغی

پوست مرغی می‌تواند در هر سنی اتفاق بیفتد، اما بیشتر در افراد جوان دیده می‌شود. مهم‌ترین علامت پوست مرغی ظاهرش است، برآمدگی‌های قابل‌مشاهده روی پوست که شبیه پوست‌غاز یا مرغ‌پرکنده هستند. به همین دلیل هم پوست مرغی نامیده می‌شود. در هر جایی از بدن که فولیکول مو دارد، ممکن است این برآمدگی‌ها دیده شوند. بنابراین هیچ‌وقت در کف پا یا کف دست وجود ندارند و بیشتر در بالای بازو یا ران دیده می‌شوند.

علائم پوست مرغی عبارت‌اند از:

برآمدگی‌های کوچک بدون درد اغلب در بالای بازو، ران، گونه و باسن؛
پوست خشک و زبر؛
تحریک و خارش پوستی؛
نواحی صورتی یا قرمز اطراف برآمدگی؛
برآمدگی‌های سمباده‌مانند شبیه بدن‌غاز؛
بدتر شدن با تغییرات فصلی که موجب کاهش رطوبت و خشکی پوست می‌شوند؛
برآمدگی‌ها با توجه به رنگ پوست می‌توانند به رنگ‌های مختلفی (گوشتی‌رنگ، سفید، قرمز، صورتی، قهوه‌ای، سیاه) باشند.

علت پوست مرغی

پوست مرغی به‌علت تجمع کراتین ایجاد می‌شود. کراتین نوعی پروتئین سخت است که از پوست در برابر مواد مضر و عفونت حفاظت می‌کند. کراتین از باز شدن فولیکول‌های مو جلوگیری می‌کند و باعث ایجاد لکه‌های پوستی زبر و ناهموار می‌شود. اگر بخواهید این برآمدگی‌ها را بکنید، احتمالا متوجه موهای در حال رشد در زیرشان می‌شوید. علت تجمع کراتین در افراد پوست مرغی مشخص نیست، اما ممکن است با بیماری‌های ژنتیکی یا بیماری‌های پوستی مانند درماتیت اتوپیک (اگزما) مرتبط باشد.

بعضی افراد با شرایط خاص مستعد ابتلا به پوست مرغی هستند، شرایطی از جمله:

پوست خشک؛

اگزما؛
اکتیوز؛
حساسیت فصلی؛
چاقی؛
زنان؛
کودکان و نوجوانان؛
تبار سلتی.

تغییرات هورمونی در دوران بارداری یا بلوغ ممکن است موجب شدت گرفتن این عارضه شود. پوست مرغی در افرادی با پوست روشن شایع تر است.

ملاقات با پزشک و تشخیص

معمولا درمان پوست مرغی در کودکان یا بزرگسالان ضروری نیست، اما اگر نگران پوست خودتان یا کودکتان هستید، می‌توانید در این باره با پزشک خانواده یا متخصص پوست مشورت کنید.

این بیماری به آزمایش خاصی نیاز ندارد و پزشک فقط با بررسی پوست می‌تواند آن را تشخیص دهد. ممکن است پزشک برای تشخیص دقیق‌تر چند سؤال از شما بپرسد، مثل:

چه زمانی علائم شروع شد؟
علائم ادامه‌دار هستند یا هرازگاهی؟
هیچ‌وقت علائم بهتر شده‌اند؟
تا به حال علائم بدتر شده‌اند؟
سایر اعضای خانواده هم تغییرات پوستی مشابهی دارند؟
سابقه آسم، تب یونجه، اگزما یا سایر حساسیت‌ها را دارید؟

درمان پوست مرغی

پوست مرغی معمولا خودش به تدریج از بین می‌رود. در عین حال، ممکن است از محصولات مختلف موجود برای کمک به بهبود ظاهر پوست استفاده کنید. ممکن است ماه‌ها زمان ببرد تا این بیماری کاملا از بین برود. اگر مرطوب‌کننده و سایر اقدامات خودمراقبتی کمکی نکرد، ممکن است پزشک کرم‌های دارویی تجویز کند. این کرم‌ها عبارت‌اند از:

کرم‌هایی برای حذف سلول‌های مرده پوست: کرم‌های حاوی آلفا هیدروکسی‌اسید، لاکتیک اسید، سالیسیلیک اسید یا اوره به نرم‌شدن یا حذف سلول‌های مرده پوست کمک می‌کنند. همچنین موجب مرطوب‌شدن و نرمی پوست خشک می‌شوند. این کرم‌ها (لایه‌بردارهای موضعی) با توجه به قدرتشان بدون نسخه یا تجویزی در دسترس هستند. پزشک می‌تواند بهترین گزینه و نحوه مصرفش را به شما بگوید. اسید موجود در این کرم‌ها ممکن است موجب قرمزی، سوزش یا تحریک پوست شود، به همین دلیل برای کودکان توصیه نمی‌شوند.

کرم‌هایی برای جلوگیری از مسدودشدن فولیکول‌ها: کرم‌های مشتق از ویتامین آ (رتینوئیدهای موضعی) در تقویت جایگزینی سلول و جلوگیری از مسدودشدن فولیکول‌های مو نقش دارند. ترتیتینوئین و تازاروتن مثال‌هایی از رتینوئیدهای موضعی هستند. این محصولات می‌توانند پوست را ملتهب و خشک کنند. همچنین اگر در دوران بارداری یا شیردهی هستید، ممکن است پزشک از شما بخواهد مصرف این کرم‌های موضعی را به تأخیر بیندازید یا از درمان‌های دیگری استفاده کنید.

استفاده از کرم‌های دارویی معمولا ظاهر پوست را بهبود می‌دهد، اما با قطع درمان وضعیت مثل قبل می‌شود. همچنین حتی با وجود درمان ممکن است پوست مرغی سال‌ها ادامه داشته باشد. شاید متخصص پوست ۲ روش میکرودرم ابریژن (نوعی درمان لایه‌برداری شدید) یا لایه‌برداری شیمیایی را هم پیشنهاد کند.

سبک زندگی و درمان‌های خانگی

خودمراقبتی از پوست مرغی جلوگیری نمی‌کند یا آن را از بین نمی‌برد، اما ممکن است ظاهر پوست را بهتر کند. زمانی که از محصول جدید استفاده می‌کنید، ابتدا آن را روی قسمتی مثل بازو امتحان کنید و مطمئن شوید عملکردش درست است و باعث حساسیت نمی‌شود.

بعضی از اقدامات خودمراقبتی عبارت‌اند از:

استفاده از آب گرم و کوتاه کردن زمان حمام: آب داغ و حمام طولانی چربی‌های پوست را از بین می‌برند. مدت حمام کردن را به ۱۰ دقیقه یا کمتر کاهش دهید و به جای آب داغ از آب گرم استفاده کنید.

با پوست‌تان مهربان باشید: از صابون‌های زبر و خشک استفاده نکنید. لایه‌برداری روزانه می‌تواند به بهبود ظاهر پوست کمک کند. آرام با دستمال یا لیف پوست مرده را حذف (لایه‌برداری) کنید. سایش شدید یا حذف انسداد فولیکول مو ممکن است پوست را تحریک و وضعیت را بدتر کند. بعد از شست‌وشو یا حمام کردن، به آرامی با حوله به پوست ضربه بزنید تا کمی رطوبت باقی بماند.

استفاده از کرم‌های دارویی: از کرم‌های بدون نسخه حاوی اوره، لاکتیک اسید، آلفا هیدروکسی اسید یا سالیسیلیک اسید استفاده کنید. این کرم‌ها به نرم شدن پوست و حذف سلول‌های مرده آن کمک می‌کنند. همچنین موجب رطوبت و نرمی پوست خشک می‌شوند. این محصولات را قبل از مرطوب‌کننده استفاده کنید.

مرطوب کردن: وقتی پوست هنوز رطوبت حمام را دارد، از مرطوب‌کننده حاوی لانولین، وازلین یا گلیسرین استفاده کنید. این محصولات پوست خشک را نرم می‌کنند و رطوبت را به دام می‌اندازند. مرطوب‌کننده‌های رقیق مثل اوسرین و ستافیل بهتر عمل می‌کنند. چندین بار در روز از این محصولات روی قسمت مدنظر پوست بزنید. گلاب هم می‌تواند التهاب پوست را آرام کند.

استفاده از بخور: رطوبت کم پوست را خشک می‌کند. استفاده از دستگاه بخور می‌تواند رطوبت را به هوای داخل منزل اضافه کند. جلوگیری از آسیب ناشی از لباس‌های تنگ: لباس‌های تنگ موجب اصطکاک و تحریک پوست می‌شوند. بنابراین از پوشیدن لباس‌های تنگ و تحریک پوست خودداری کنید.