

در این شماره می خوانیم:

- پیشگیری و درمان جای زخم (اسکار) بعد از جراحی
- سرفه، کلیاتی در مورد علل، تشخیص و درمان
- مدیریت اسکار



پیشگیری و درمان جای زخم (اسکار) بعد از جراحی

دکتر مریم کاشانیان
جراح و متخصص زنان و زایمان



یکی از مسائلی که به خصوص از نظر زیبایی، بسیار زیاد مورد توجه خانمها قرار دارد؛ مسئله زخمها و جوشگاه می باشد که اصطلاحاً به آن اسکار گفته می شود. همه افراد یا جراحی در پیش داشته و یا قبلاً تحت عمل جراحی قرار گرفته اند، همچنین ممکن است در معرض جوش صورت یا ضربه ای که باعث پارگی سطح پوست و یا خارش شدید که باعث آسیب به پوست شود قرار گرفته باشند، همه اینها می تواند جوشگاه را ایجاد کرده و جای زخم باقی بماند و ممکن است از نظر زیبایی در قسمت هایی از بدن مشکل ایجاد کند. پروسه ترمیم زخم بعد از جراحی یک پروسه فعال است. به این معنی که بعد از ایجاد برش یکسری فاکتور و مکانیسمها در بدن شروع به کار کردن می کنند، سلولها شروع به تکثیر کرده، سلولهای دفاعی ایجاد می شوند و در نهایت زخم جوش می خورد. خیلی اوقات به صورت طبیعی جای ظریف و نازکی باقی می ماند که کمی پررنگ تر است و حتی ممکن است کم رنگ خود را از دست بدهد، ولی همیشه این مسیر خوب و راحت پیش نمی رود. گاهی اوقات زخم می تواند بیش از حد ترمیم شود و به اصطلاح گوشت اضافه ایجاد کند که به شکل های مختلف می باشد. آیا راهی است که بتوان جلوی آن را گرفت و دلیل ایجاد آن چیست؟ خیلی از ما فکر می کنیم که جراحی مشکل داشته است، اما این تفکر درست نیست.



فاکتورهایی در ایجاد گوشت اضافه زخم‌ها و جوشگاه بد شکل نقش دارند که مهمترین آنها عبارتند از:

- ژنتیک: که در بعضی از خانواده‌ها به همین شکل ساخته می‌شود.
 - سن: در افراد جوان بیشتر دیده می‌شود. در سن ۱۰ تا ۳۰ سال معمولاً جای زخم بیشتر می‌ماند. زیرا بدن جوان‌تر است، واکنش‌هایی که به صورت عملی کار می‌کنند به صورت فعال‌تر دخالت کرده و سلول‌های بیشتری ساخته می‌شوند و همین‌طور از نظر دفاعی سیستم ایمنی قوی‌تر عمل کرده، بعلاوه اینکه پوست صاف و کشش زیادتری دارد. پس بنابراین در سن جوان‌ترها دیده می‌شود. در قسمت‌هایی که تحت کشش است وقتی زخمی ایجاد می‌شود احتمال اینکه اسکار یا جوشگاه به وجود آید، خیلی بیشتر است و بالاخره عواملی که ناشناخته است و ما نمی‌دانیم که چرا این عوامل اسکار یا جوشگاه را ایجاد می‌کنند.
- مهمترین راه درمان پیشگیری است. یکی از راههای پیشگیری این است که جراحی بدون علت علمی انجام نشود. ولی بسیاری از جراحی‌ها با دلیل انجام می‌شود.

حال برای جلوگیری میتوان چه کرد؟

یکی از مواردی که ثابت شده و تأییدیه سازمان غذا و دارو آمریکا را دارد، ژل سیلیکون است. ژل سیلیکونی قبلاً به صورت پانسمان بوده، ولی در حال حاضر به صورت ژل ساخته شده است، ژل در محل زخم کشیده می‌شود، کاملاً نامرئی بوده یعنی چیزی از آن دیده نمی‌شود، سریع خشک می‌شود و می‌تواند محیط زخم را محافظت کند و از واکنش‌های اضافی که باعث می‌شود زخم‌های بد شکل ایجاد شود جلوگیری کند. باید از این فرصت استفاده شود برای پیشگیری از جوشگاه‌های بد شکل و مشکل‌ساز، علاوه بر جلوگیری برای درمان هم از ژل‌های سیلیکونی می‌توان استفاده کرد که خوشبختانه در بازار ایران موجود است. پس هم برای پیشگیری و هم درمان به صورت شکل‌های متفاوت و با مقدار و ترکیب متفاوت موجود است که می‌توان از آنها استفاده کرد.



مهمترین راه درمان
پیشگیری است. یکی از
راههای پیشگیری این است
که جراحی بدون علت علمی
انجام نشود. ولی بسیاری از
جراحی‌ها با دلیل انجام
می‌شود.

خوشبختانه خط اول برای درمان جوشگاه و اسکار ژل‌های سیلیکونی است. ژل‌های سیلیکونی جایگزین پانسمان‌ها شدند و به دلیل استفاده راحت‌تر به دلیل اینکه چیزی روی زخم قرار نمی‌گیرد و دیده نمی‌شود و از نظر زیبایی مشکل‌ساز نیست و سهولت استفاده خیلی بیشتری دارد.



- Prevents Formation of Abnormal and Excessive Scars
- Softens and Flattens Raised Scars
- Relieves Itching and Discomfort of Scars
- Reduces Redness and Discoloration



- Wound Dressing in a Gel Format
- Full-Contact and Flexible Dressing
- Acute Symptom Relief
- Bacteriostatic and Non-Reactive

**The Only Formulation
With a Once Daily Application**

سرفه

کلیاتی در مورد علل، تشخیص و درمان

دکتر علیرضا خیاط زاده

متخصص اطفال، فوق تخصص آسم، آلرژی و ایمونولوژی بالینی



سرفه، واکنش دفاعی بدن است و رفلکسی است که در افراد عادی و سالم وجود دارد. در واقع سرفه باعث محافظت از مجاری تنفسی می‌شود و گاهی عملکردی نجات دهنده دارد. به‌عنوان مثال وقتی جسم خارجی در مسیر مجاری تنفسی قرار می‌گیرد، سرفه باعث خروج ماده خارجی شده و به این طریق از مجاری تنفسی محافظت می‌کند. بنابراین نباید همیشه سرفه را یک عامل خطرناک در نظر بگیریم و به تسکین فوری آن اقدام کنیم.

گیرنده‌های سرفه در تمام طول مجاری تنفسی مانند گلو، حنجره، تراشه و برونشهای اصلی و حتی مناطق دیگر مانند مجاری گوش خارجی و ... وجود دارند، زمانیکه این گیرنده‌ها به علل مختلف مانند تحریکات شیمیایی یا فیزیکی و یا التهابی تحریک شوند، پیام عصبی از طریق اعصاب آوران به مناطق خاصی از سیستم اعصاب مرکزی مغز ارسال شده و سپس پیام سرفه از طریق اعصاب حرکتی وایران به عضلات تنفسی و عضلات دیافراگم ارسال شده و سبب یک بازدم جهشی و با فشار به صورت سرفه شده که باعث خروج ترشحات و مواد خارجی از راههای تنفسی می‌شود.

سرفه می‌تواند به دلایل متفاوتی ایجاد شود. یکی از شایع‌ترین علل سرفه عفونت‌های تنفسی بخصوص عفونت‌های ویروسی می‌باشد، از دیگر علل سرفه می‌توان به آلرژی‌ها مانند آلرژی بینی و یا آسم اشاره کرد.

آلرژی بینی (رینیت آلرژیک) یک بیماری با زمینه ژنتیکی است که معمولاً با آبریزش و عطسه و گرفتگی بینی و خارش چشم و گوش همراه است، و گاهی به علت ترشحات پشت حلقی سبب سرفه می‌شود.

آسم نیز یک بیماری شایع تنفسی است که به علت التهاب مزمن مجاری تنفسی و افزایش ترشحات و اسپاسم قابل برگشت مجاری تنفسی ایجاد شده و سبب سرفه مزمن و متناوب و گاهی حملات آسم می‌شود. آسم زمینه ژنتیکی دارد و عوامل محرک تنفسی و آلرژنها باعث ایجاد و تشدید سرفه و تنگی نفس و خس خس سینه می‌شود. از دیگر علل سرفه میتوان به ورود جسم خارجی به مجاری تنفسی، رفلکس اسید معده و برگشت اسید معده به مری، علل آناتومیک و مصرف دخانیات و علل خطرناکی مانند سرطان ریه اشاره کرد.

تشخیص علت سرفه:

قدم اول بررسی علت سرفه توجه به شرح حال و سوابق و معاینه بیمار است در بسیاری از موارد با گرفتن شرح حال کامل و معاینه می‌توان به تشخیص رسید. با اینحال در برخی موارد با صلاحدید پزشک ممکن است نیاز به اقدامات پاراکلینیک مانند گرافی ریه و آزمایشات و اسپرومتری و سایر اقدامات تشخیصی باشد.



درمان سرفه:

مصرف شربت گیاهی پیچک برای کودکان بالای یکسال و بزرگسالان بلامانع است اما برای کودکان زیر یکسال باید با تجویز پزشک مصرف شود.

از دیگر اقدامات پیشگیرانه و درمانی سرفه، حذف و جلوگیری از برخورد با عوامل محرک تنفسی مثل دود سیگار دخیانیات، آلودگی هوا و عطر و ادکلن و شوینده‌ها و خوشبوکننده‌های هوا و گرد و غبار بخصوص در بیماران آسم و آلرژیک می‌باشد، همچنین در مواردیکه آسم و آلرژی تشخیص داده شود با صلاحدید پزشک شاید نیاز به اسپریهای استنشاقی باشد.

در مواردی که علت سرفه عفونتهای تنفسی باشد، با تشخیص پزشک ممکن است آنتی بیوتیک تجویز شود ولی بخاطر داشته باشید اکثر عفونتهای تنفسی ویروسی است و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک نیست.

در مورد مصرف شربت‌های ضدسرفه که بصورت بدون نسخه در داروخانه‌ها موجود است این نکته قابل ذکر است که برخی از آنها دارای عوارض جانبی است و بخصوص در شیرخواران و افراد مسن و خانم‌های باردار و در زمان شیردهی حتما باید با احتیاط و با تجویز پزشک مصرف شود.

در پایان مجدد یادآوری می‌شود که سرفه یک علامت است و باید به علت بروز آن توجه کرد و هر سرفه ای را بلافاصله و بدون توجه به علت آن نباید سرکوب کرد.

• **استراحت:** به صورت سنتی و معمول، استراحت موجب آرامش و تقویت سیستم ایمنی بدن شده و در نتیجه به بهبود بیماری زمینه‌ای و تسکین سرفه کمک می‌کند.

• **مصرف مایعات گرم:** باعث رقیق تر شدن ترشحات و خلط شده و خروج آن را تسریع می‌کند.

• **شستشو بینی و غرغره:** با آب گرم و نمک و یا با سرم شستشوی نرمال سالین

• **مصرف مواد غذایی مقوی و مغذی:** مانند انواع سوپ‌ها

• **خوردن شیر گرم و عسل و یا آب گرم و لیمو و عسل:** که به دلیل خاصیت تسکین دهنده‌گی و ضدعفونی کنندگی عسل موجب تسکین سرفه و خروج بهتر ترشحات می‌شود.

یکی از روشهای سنتی تسکین سرفه استفاده از گیاهان دارویی از جمله نعنا، آویشن و عصاره گیاه پیچک و غیره است که باعث تسکین سرفه می‌شوند.

عصاره خشک پیچک که بصورت شربت‌های گیاهی موجود است با اثرات ضدالتهاب و خلط آور و بازکنندگی برونش باعث کاهش سرفه و التیام مجاری تنفسی می‌شود.

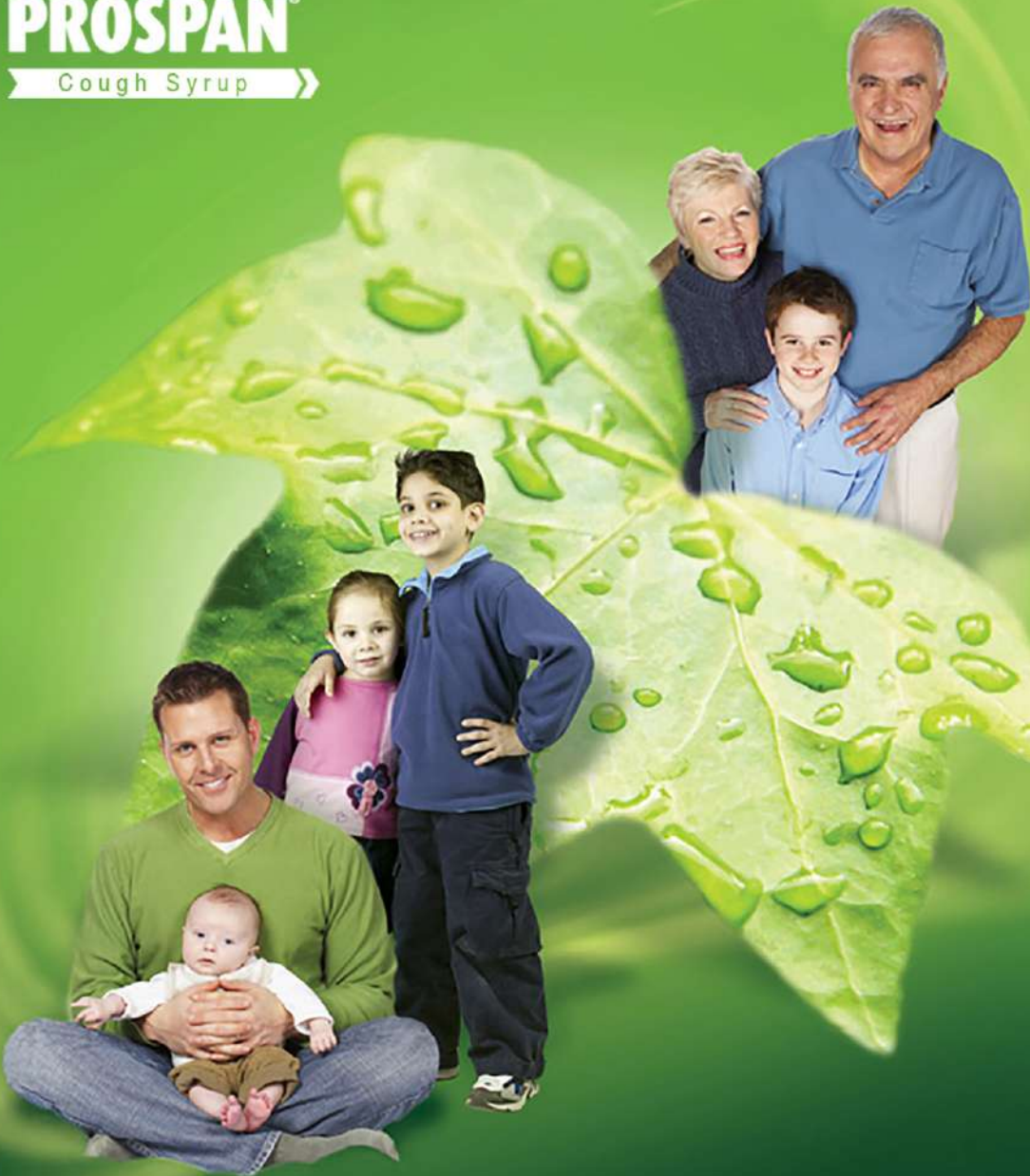
همانطور که ذکر شد قبل از شروع درمان حتما باید علت ایجاد سرفه توسط پزشک مشخص شود. چرا که سرفه یک علامت است و در برخی موارد ممکن است علت زمینه‌ای خطرناک و جدی وجود داشته باشد و عدم توجه به آن باعث پیشرفت بیماری گردد از طرفی سرفه یک عامل دفاعی و محافظتی مجاری تنفسی است و لازم نیست سرفه ای که شدید و آزار دهنده و طولانی نیست را بلافاصله متوقف کرد، بنابراین درمان اصلی سرفه شناسایی عامل ایجاد کننده و بیماری زمینه‌ای و حذف و یا درمان آن می‌باشد.

در مواردی که مدت زمان سرفه طولانی باشد و علامت‌های جدی دیگری مثل تنگی نفس، خلط خونی، سیانوز و کبودی، تنفس سخت و تند بخصوص در کودکان و تب شدید و سایر علائم عمومی مانند کاهش وزن و بی اشتها و تعریق و تهوع و استفراغ به همراه سرفه وجود دارد حتما باید توجه بیشتری کرد و به پزشک مراجعه و از درمان علامتی سرفه اجتناب نمود.

در مواردی که علامتهای فوق وجود ندارد و سرفه آزاردهنده است میتوان جهت تسکین علامتی سرفه اقدامات زیر را انجام داد:

PROSPAN®

Cough Syrup



- Relieve Congestion
- Loosens & Clear mucus
- Soothes Airway

Cherry flavor
Suitable for children & the whole family



مدیریت اسکار

دکتر نجمه گلشن

Marketing Specialist



انواع اسکارها:

Cicatrix: شکل ظاهری صاف یا کمی برجسته با رنگ صورتی مایل به قرمز است. اگرچه ممکن است پوست اطراف آن نیز تیره باشد. این نوع زخم می‌تواند با احساس خارش یا درد همراه باشد. مراقبت مناسب از زخم باعث می‌شود که جای زخم صاف و طبیعی شود.

Hypertrophic: این نوع زخم‌ها ضخیم، پهن و اغلب برجسته هستند که در محلی که پوست آسیب دیده ایجاد می‌شوند و ممکن است همراه با خارش و دردناک باشند. این زخم‌ها بیشتر بر روی سینه، قسمت فوقانی کمر یا شانه ایجاد می‌شوند، اگرچه می‌توانند در هر نقطه از بدن ظاهر شوند.

Keloid: این اسکارها بزرگتر از زخمی اصلی هستند. این نوع اسکار می‌تواند تا یک سال پس از جراحی ایجاد شود و با خارش یا درد همراه هست.

Contracture: اسکارهای ایجاد شده سفت و ضخیم هستند و می‌توانند حرکت را محدود کنند. به‌ویژه اگر جای زخم در نزدیکی مفصل اصلی مانند زانو باشد.

آخرین مرحله ترمیم زخم مرحله بلوغ یا فاز ریمودلینگ است که می‌تواند از ۲۱ روز تا ۲ سال طول بکشد و فقط در زخم‌هایی با ضخامت زیاد رخ می‌دهد. فعالیت‌های سلولی شامل بازسازی کلاژن و افزایش مقاومت کششی است. ترمیم اسکار شامل اتصال متقابل کلاژن و جایگزینی کلاژن نوع III با کلاژن نوع I است. مراقبت از زخم تأثیر مستقیمی در بهبود پوست دارد. با مراقبت کافی و درست از زخم، می‌توان اثر به جای مانده از زخم را به حداقل رساند و حتی در بعضی موارد به طور کامل از ایجاد اسکار جلوگیری کرد، اگرچه جلوگیری از ایجاد اسکار در زخم‌های با ضخامت زیاد امکان‌پذیر نیست.

اسکارهای فعال ممکن است قرمز، سفت، ضخیم یا برجسته باشند و می‌توانند حساسیت ایجاد کنند یا حتی حرکت و عملکرد را محدود کنند. با این حال، ظاهر شدن اسکار به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله علت زخم، اندازه و عمق زخم، بخشی خاصی از بدن که زخم شده است و شرایط مراقبت از زخم.



عوامل که می‌توانند در ایجاد اسکار تأثیر داشته باشند:

اسکارهای فعال ممکن است قرمز، سفت، ضخیم یا برجسته باشند و می‌توانند حساسیت ایجاد کنند یا حتی حرکت و عملکرد را محدود کنند. با این حال، ظاهر شدن اسکار به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله علت زخم، اندازه و عمق زخم، بخشی خاصی از بدن که زخم شده است و شرایط مراقبت از زخم.

- تغییرات ژنتیکی که ممکن است با تشکیل اسکار همراه باشد.
- سن
- تجمع باکتریایی
- فشار روی زخم (جای زخم اغلب در نواحی از بدن با فشار زیاد پوست ایجاد می‌شود)
- التهاب سیستمیک که می‌تواند خطر ایجاد زخم هایپرتروفیک یا کلویید را افزایش دهد.
- فشار خون بالا که با افزایش شدت کلویید همراه است.
- وجود بیماری‌های پوستی مانند اپیدرمولیز بولوزا که پوست را بسیار شکننده می‌کند و منجر به تاول زدن می‌شود که در هنگام بهبودی جای زخم ایجاد می‌کند، یا هیدرادنیتیس که باعث ایجاد زخم‌های عمیق در پوست می‌شود.



بادمجان رول شده

مواد لازم:

بادمجان	۶ عدد
فیله مرغ	۲۰۰ گرم
زیتون سیاه بدون هسته	۱۰۰ گرم
سیر	۲ حبه
پودر نان باگت	به میزان لازم
روغن سرخ کردنی	به میزان لازم
نمک و فلفل و اورگانو (پونه کوهی)
پنیر موزارلا	به میزان لازم

طرز تهیه:

بادمجان‌ها را از طول ورقه ورقه کرده (با پوست) و در آرد نان باگت که با نمک و فلفل مخلوط کرده‌اید، غلطانده و در روغن سرخ کنید. فیله‌ها را هم سرخ کرده و کنار بگذارید. روی هر کدام از بادمجان‌ها کمی اورگانو و سپس سیر و زیتون خرد شده و در صورت تمایل پنیر رنده شده بریزید. سپس یک ورقه فیله مرغ روی آن قرار داده و رول کرده و توسط خلال دندان نگه دارید. رول‌ها را در ظرف دلخواه چیده و به مدت ۱۰ دقیقه در فر ۲۰۰ درجه قرار دهید و سپس سرو کنید. در صورت تمایل می‌توانید زمان قرار دادن در فر کمی پنیر موزارلا روی آن رنده کنید.

درمان:

درمان اسکارها اساساً به نوع زخم بستگی دارد، اما می‌تواند شامل یک یا چند گزینه زیر باشد:

فشار درمانی: این روش درمانی شامل اعمال فشار با لباس‌های تحت فشار بر روی زخم است که در حین بهبودی برای کاهش جای زخم یا جلوگیری از تشکیل یا بازگشت کلوئید مورد استفاده قرار می‌گیرد. در صورت استفاده از لباس‌های تحت فشار و عدم استفاده از پانسمان، می‌توان استفاده مداوم از آن را ادامه داد.

مرطوب کننده‌ها: حداقل دو بار در روز استفاده شود. مرطوب کننده‌ها می‌توانند انعطاف پذیری را بهبود بخشند و به تقویت زخم کمک کنند.

ژل، ورق یا پماد سیلیکون: ژل، ورق یا پمادهای سیلیکون پس از بسته شدن زخم استفاده می‌شوند و می‌توان برای چندین ماه از آنها استفاده کرد تا اندازه، سختی، قرمزی، خارش یا سفتی جای زخم را کاهش دهد.

پانسمان پلی اورتان: این پانسمان‌ها مرطوب و انعطاف پذیر هستند و می‌توانند برای کاهش اسکار یا کاهش رنگ، سختی و اندازه جای زخم به کار روند.

لیزر: این روش درمانی به طور گسترده‌ای رایج است، زیرا می‌تواند از ایجاد جای زخم و کلوئید جلوگیری کند. از بین بردن جای زخم، کاهش زخم پس از جراحی، کاهش رنگ و کاهش درد، سختی، خارش و تورم جای زخم را باعث می‌شود.

تزریق کورتیکواستروئید، ۵-فلوئوروراسیل یا بلنومایسین: این تزریق

مستقیم در جای زخم انجام می‌شود تا اندازه آن را کاهش داده و خارش و درد را تسکین دهد، اگرچه به طور معمول به چندین درمان نیاز است.

جراحی: این روش برای از بین بردن بافت اسکار است و باعث کاهش اندازه، درد، خارش، سختی و تغییر رنگ جای زخم می‌شود.

جراحی اسکار: اسکارها را می‌توان با جراحی از بین برد تا اندازه کلوئید را کاهش داد. **پرتودرمانی:** پرتودرمانی می‌تواند جای زخم ایجاد شده را کاهش داده و برخی از خارش و ناراحتی را تسکین دهد.

سایر درمان‌ها: درمان‌های بدون نسخه شامل عصاره پیاز، ویتامین A و ویتامین E است. اگرچه تحقیقات در مورد اثر بخشی آنها محدود است.

References

1. Commander SJ, Chamata E, Cox J, Dickey RM, Lee EI. Update on postsurgical scar management. *Semin Plast Surg.* 2016;30(3):122-128.
2. American Academy of Dermatology Association. Scars: overview. 2018. <https://www.aad.org/public/diseases/bumps-and-growths/scars>. Accessed May 31, 2019.
3. American Society for Surgery of the Hand. Scar management. 2016. <http://www.assh.org/handcare/procedures-and-treatment/scar-management>. Accessed May 31, 2019.
4. Thompson CM, Hocking AM, Honari S, Muffley LA, Ga M, Gibran NS. Genetic risk factors for hypertrophic scar development. *J Burn Care Res.* 2014;34(5):477-482.
5. Schmieder SJ, Ferrer-Bruker SJ. *Hypertrophic Scarring.* Treasure Island, FL: StatPearls Publishing; 2019.



From Birth to Birthday
And until one year old!



Abbott
Nutrition



Bioelectra[®]
ZINC 25_{mg}



- * Boosts Immune System
- * Decreases Inflammation
- * DNA & Protein synthesis
- * Help Treat Acne
- * Accelerates Wound Healing
- * Growth and development

HERMES
ARZNEIMITTEL

۱۴۰۰

شهریور ۶



Confidence in iron therapy
enhance physical performance

behestan

behdasht We are Committed to Care

2021 Aug / Sep

۱۴۴۳ محرم - صفر

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
		۲۳ ۱۴	۲۴ ۱۵	۲۵ ۱۶	۲۶ ۱۷	۲۷ ۱۸
۲۸ ۱۹	۲۹ ۲۰	۳۰ ۲۱	۳۱ ۲۲	۱ ۲۳	۲ ۲۴	۳ ۲۵
۴ ۲۶	۵ ۲۷	۶ ۲۸	۷ ۲۹	۸ ۱	۹ ۲	۱۰ ۳
۱۱ ۴	۱۲ ۵	۱۳ ۶	۱۴ ۷	۱۵ ۸	۱۶ ۹	۱۷ ۱۰
۱۸ ۱۱	۱۹ ۱۲	۲۰ ۱۳	۲۱ ۱۴	۲۲ ۱۵	۲۳ ۱۶	۲۴ ۱۷

۱- روز بزرگداشت ابن سینا و روز پزشک ۴- روز کارمند ۵- روز بزرگداشت زکریای رازی و روز داروساز ۱۲- روز ملی بهروز
۱۳- روز بزرگداشت ابوریحان بیرونی ۱۶- روز جهانی پیشگیری از خودکشی ۲۷- روز شعر و ادب پارسی و روز بزرگداشت
اسناد شهریار ۳۰- روز جهانی صلح

به دلیل احترام به طبیعت و حفظ محیط زیست و در راستای
مسئولیت‌های اجتماعی شرکتی بهستان بهداشت، تقویم
سال ۱۴۰۰ را به صورت الکترونیک و شامل مناسبت‌های
سلامت ملی و بین‌المللی تقدیمتان کردیم.

 **behestanCHC**

 **behestan-behestan**

در صورت تمایل می‌توانید فایل الکترونیک
تقویم را در صفحه لینکدین و کانال تلگرام
بهستان بهداشت دانلود کنید.



صفحه اینستاگرام بهستان بهداشت

فضایی برای تعامل پزشکان و بیماران

behestan_chc



برای ورود به پیج، لطفا روی آیکون اینستاگرام کلیک کنید.



OUR VALUES



Stability



Agility



Be Honest



Collaboration & Respect



Empowerment



Leadership



Empowerment



Patient Centricity

...

Behestan behdasht

Health, Wellness and Fitness

Health Is our business



View all 168 employees

Follow

شرکت بهستان بهداشت
را در شبکه تخصصی لینکدین دنبال کنید:

www.linkedin.com/company/behestan-behdasht

