

- ورزش مناسبی
 - خواب کافی
 - تغذیه مناسب و دوری از غذاهای چرب، پر ادویه و مواد غذایی غلیظ و بخارزا، شیرینی جات
۲. موارد مزمن و شدید

در موارد مزمن و یا شدیدتر حتماً نیاز به درمان‌های کامل‌تر تحت نظر پزشک است و در حال حاضر یکی از درمان‌های موثر در این زمینه که در کلینیک‌های طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران استفاده می‌شود، داروی اطریرفل است که با اصلاح علت گوارشی، به تعدیل ترشح چربی پوست منجر می‌شود، اما مصرف خودسرانه و بدون تجویز پزشک به هیچ فردی توصیه نمی‌گردد.

خشکی پوست

شاید فصل پاییز و زمستان برای شما نیز یادآور خشکی پوست و ناراحتی‌های پوستی باشد. خشکی پوست بدن معمولاً به دلیل کاهش رطوبت زیرجلدی پوست ایجاد می‌شود. این مشکل در افرادی که مزاج گرم و خشک و سرد و خشک دارند، شایع‌تر است. فصل پاییز نیز مزاج سرد و خشک دارند. به همین دلیل خشکی پوست در این فصول بیشتر است.

انواع خشکی پوست

۱. خشکی پوست حقیقی

در این نوع خشکی، رطوبت کل بدن و پوست کم می‌شود.

راهکارهای رفع خشکی پوست حقیقی

الف) استفاده از خوراکی‌های رطوبت بخش:

- آب سیب
- آب هویج
- سوپ جو
- زرده تخم مرغ عسلی

- شربت شیره انگور
- شکر سرخ
- شیربادام (بادام میکس شده با آب و عسل)
- شیرعسل
- ماء الشعیر طبی
- ماء الجبن

طرز تهیه ماء الشعیر طبی: یک استکان کوچک جو درسته بدون پوست را با ۱۴ برابر آب بجوشانید تا جوها شکفته شوند، با پارچه دولای نازک بدون فشار دادن، صاف کرده و آب زلال بدست آمده را در سه بار متوالی جرعه جرعه و گرم بنوشند.

طرز تهیه ماء الجبن: به شیر در حال جوش، سرکه یا سکنجبین اضافه نمایند تا اصطلاحاً ببرد؛ شیر بریده شده را با پارچه دولای نازک صاف نمایند و روزانه یک لیوان از آن میل نمایند.

نکات مهم:

نکته اول: افرادی که سردی گوارش دارند، ماء الشعیر و ماء الجبن را با عسل و دارچین میل نمایند.

نکته دوم: ماء الشعیر و ماء الجبن برای افرادی که رطوبت بدنی بالایی دارند؛ توصیه نمی‌شود.

ب) استفاده از داروهای رطوبت بخش که پزشک تجویز می‌نماید

ج) استفاده از رطوبت بخش‌های موضعی

مانند ضمادها (ضماد آب خیار و آلوئه ورا) و روغن‌ها (روغن بنفشه بادام، روغن بنفشه و ...) و کرم‌ها (مانند کرم اوره اوسرین)

۲. خشکی پوست کاذب

در این نوع خشکی، غلظت خون وجود دارد و خون‌رسانی به سطح پوست به خوبی انجام نمی‌شود. البته منظور از غلظت خون، افزایش هموگلوبین نیست، منظور افزایش یک خلط غلیظ است که لزوجت در خون ایجاد می‌کند.

راهکارهای رفع خشکی پوست کاذب

الف) استفاده از غذاهایی که غلظت را از بین می‌برند مانند نخودآب

- **نخودآب بدون گوشت:** نخودآب را می‌توان به شکل خوراک نخود بدون گوشت؛ تهیه کرد که شامل نخود، کمی برنج، پیاز، نمک و زعفران است، اضافه نمودن برنج و مقدار کمی زیره از ابتدای طبخ، نفخ نخود را کم می‌کند.
- **نخودآب با گوشت:** این نخودآب شامل گوشت آبگوشتی، نخود، کمی برنج، پیاز، نمک و زعفران است (دقت کنید که لوبیا، گوجه فرنگی، رب و سیب زمینی ندارد) که در افرادی که ضعف دارند، با گوشت توصیه می‌شود.

برای رفع غلظت بهتر است در کنار سایر درمان‌ها، نخودآب را بین ۴ تا ۱۲ روز به عنوان تنها غذای مصرفی استفاده نمود و سپس هفته‌ای دو تا سه روز ادامه داد.

ب) استفاده از سکنجبین و غذاهای شبه سکنجبین

که در ترکیباتشان سرکه و یک ماده شیرین مانند عسل یا شکر یا شیره انگور دارند جهت رفع غلظت

ج) استفاده از داروهای خوراکی از بین برنده غلظت

د) استفاده از ماسک‌هایی که خون را به سطح پوست جذب کنند: مانند ماسم پیاز و عسل و نمک

ه) در مواردی که غلظت زیاد است، پزشک رطوبت بخش‌ها را هم تجویز می‌کند که این کار بسیار تخصصی است.

علل خارش و خشکی پوست

برای علت خارش دست و پا در طب سنتی نکات زیر گفته شده است:

- علت خارش دست و پا در طب سنتی ناشی از خشکی پوست است و این خشکی به ۲ گونه است؛ یا از زمینه گرمی است که شدید شده و به خشکی و خارش تبدیل شده یا این خشکی از سردی پدید آمده است.

- گرمی منجر به خشکی یعنی صفرای خشک شده و سردی منجر به خشکی یعنی سودای خشک شده است.
- علت خارش دست و پا در طب سنتی در میان افرادی با مزاج های «گرم و خشک» و «سرد و خشک» شایع تر است. غلبه سردی و خشکی در این افراد باعث خشکی بیشتر پوست و در نتیجه، خارش خواهد شد.
- یکی از دلایل علت خارش دست و پا در طب سنتی نیز بد کار کردن کبد است.
- یکی دیگر از دلایل خارش ممکن است مصرف برخی داروهای خاص و واکنش بدن به آن باشد.
- در ضمن مصرف خوراکی هایی با مزاج گرم و خشک و سرد و خشک هم می تواند خشکی و خارش پوست را تشدید کند. و این مورد می تواند علت خارش بدن در شب طب سنتی باشد.
- افرادی که طبیعت تر دارند، گرم و تر یا سرد و تر، کمتر درگیر این عارضه می شوند.

نحوه تشخیص نوعی خشکی پوست

- اگر خارش از نوع صفرا (گرمی) باشد، در زمان استحمام وقتی آب به تن می رسد و به اصطلاح بدن خیس می شود، این نوع خارش رفع می شود.
- اما اگر خارش از نوع سودا (سردی) باشد، در زمان استحمام این خارش رفع نمی شود یا حتی بیشتر می شود.

پاییز و خشکی پوست

همانطور که می دانیم خشکی پوست در فصل پاییز و حتی زمستان بسیار تشدید می شود و حتی کسانی که سابقه خشکی پوست ندارند در این دو فصل با خشکی پوست، دست و پنجه نرم می کنند.

چرا در پاییز پوست بدن ما خشک می شود؟

- علت خشکی پوست در افراد معمولی این است که میزان چربی و آب پوست تا حد زیادی تحلیل پیدا می کند. این اتفاق یا به خاطر تبخیر آب پوست یا عدم استفاده مناسب و به جا از مرطبات یا استفاده بی رویه از شوینده هاست که باعث از بین رفتن لایه محافظتی و در نتیجه تبخیر آب پوست ما می شود.

- علت دیگر خشکی پوست ممکن است بیماری‌هایی مانند اگزما، دیابت، تیروئید، سوریاژیس یا افزایش صفرا یا سودا بدن است.

رفع خارش و خشکی پوست با تدابیر طب سنتی

معمولاً مرکز تنظیم خشکی‌ها در بدن، کبد است، یعنی خشکی پوست و خارش‌های آن در اغلب موارد با افزایش رطوبت کبد از بین می‌رود یا تا حد زیادی تخفیف پیدا می‌کند.

۱. گام اول برای رفع خشکی پوست، درمان بیماری‌های زمینه‌ای است.

۲. گام دوم: مصرف داروهای سنتی و تغییر رژیم غذایی

رژیم غذایی مناسب درمان خارش بدن در طب سنتی

- مصرف مواد غذایی آبکی به خصوص آبمیوه‌هایی مثل آب هویج و آب سیب و میوه و سبزی‌های آبدار مثل کاهو و خیار اگر متناسب با فصل مصرف شوند.
- پرهیز از مصرف غذاهای خشک مزاج یکی دیگر از راه‌های درمان خارش بدن در طب سنتی است.
- مصرف غذاهای ساده‌ای مثل شیربرنج نیز می‌تواند به پوست رطوبت کافی برساند و در درمان سریع خارش بدن با طب سنتی کمک کننده باشد.
- عرق کاسنی و عرق شاتره (شاهتره) هم می‌تواند حرارت کبد را پایین آورده و تا حدود زیادی جلوی خارش‌های پوست و خشکی آن را بگیرند. البته افرادی که مزاج سرد و خشک دارند باید برای رفع خارش و خشکی پوست، از عرق کاسنی و شاتره همراه با روغن زیتون و عسل استفاده کنند.
- یکی دیگر از راهکارهای مفید برای درمان سریع خارش بدن با طب سنتی آن است که ادویه، سیر، خرما و گردو در غذا استفاده نشوند و بیشتر از غذاهای خنک مثل جو به صورت سوپ جو بهره برده شود.
- خارش بدن عمدتاً به علت حرارت و گرما است و باید مواد با طبع سرد استفاده شود. مصرف خاکشیر و دوغ بسیار موثر است. دمنوش گیاه مریم گلی نیز مفید است.
- ماء الشعیر طبی در رفع جوش، خارش و کهیر تا حد زیادی موثر است.

- خاکشیر رطوبت زیادی دارد و در رفع حساسیت، آلرژی و خارش بسیار مفید است.
 - سرکه سیب طبیعی سرد دارد و برای درمان انواع جوش و حساسیت‌های پوستی به صورت خوراکی (مثلاً با سالاد) موثر است. از این رو سرکه می‌تواند یکی از راه کارهای درمان خارش بدن در طب سنتی باشد.
 - برای درمان خارش از نوع سودا (سردی) باید از گرم‌کننده‌ها استفاده کنیم؛ بهتر است از شربت‌هایی مثل شربت شیره انگور با مقدار کمی سرکه (۵ واحد شیره انگور با یک واحد سرکه) استفاده کنیم یا شربت انار ترش و شیرین میل کنیم.
 - می‌توان به سالادی که روی آن روغن زیتون ریخته شده مقدار کمی آبلیمو یا آبغوره یا سرکه اضافه و مصرف کرد. خود زیتون به تنهایی نیز در سالاد کفایت می‌کند.
۳. گام سوم: اعمال یدای و درمان موضعی

بهره‌گیری از ماساژ و درمان‌های موضعی

- موضع را با انواع روغن‌های موضعی مانند روغن زیتون، بادام شیرین یا گل بنفشه ماساژ دهید.
- این روغن‌های موضعی باعث افزایش رطوبت پوست می‌شوند. همچنین برای همه گروه‌های سنی مناسب هستند.
- ماساژ موضعی ناحیه درگیر با روغن نارگیل/آبلیمو طبیعی: مخلوط مساوی این دو التهاب و خارش را کاهش می‌دهد. این مخلوط را در شیشه بریزید و روی قسمت‌های موثر اسپری کنید. این روغن خاصیت ضد ویروسی و ضدقارچ دارد و در برابر بسیاری از عفونت‌ها موثر است.
- استفاده از جو دوسر: ۲ پیمانه جو دوسر را به آب ولرم حمام (وان) اضافه کنید و به مدت ۲۰ دقیقه در آن بنشینید.
- استفاده از ژل آلوئه‌ورا: مالیدن ژل آلوئه‌ورا روی پوست، خارش را از بین می‌برد و پوست را نرم می‌کند.
- نعناع، ریحان، بابونه، رزماری، اسفناج، آویشن و روغن نارگیل از جمله گیاهانی هستند که برای نرم کردن پوست می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

- **استفاده از سرکه انگبین:** یکی از خوراکی‌های مفید برای درمان خارش ناشی از صفرا (گرمی) است. اگر بخواهیم به روند درمان شتاب ببخشیم باید بدن را با سرکه بشوییم. به این صورت که ابتدا برای از بین بردن بوی سرکه باید سرکه را در آب محلول کنیم. سپس بعد از شستن بدن، لیف را آغشته به سرکه کرده و به بدن می‌مالیم. بعد از ۵ دقیقه، بدن را آبکشی می‌کنیم.
- در برخی از موارد خاص، **حجامت کبد** توسط پزشک متخصص نیز مفید است.

مرطوب کننده های طبیعی

برای درمان سریع خارش بدن با طب سنتی می‌توانید از مرطوب کننده‌های مختلف استفاده کنید. از مرطوب کننده‌های طبیعی خوب که می‌توان جهت خشکی پوست استفاده کرد، می‌توان به **روغن بنفشه**، **روغن بادام شیرین**، **جوشانده ختمی**، **لعاب اسفرزه** یا هر کدام از دانه‌های لعاب دار، **آلوئه ورا**، **آب خیار** اشاره کرد. بعد از شستشو پوست را به این مواد آغشته و اجازه دهید حدود ۲ تا ۳ دقیقه روی سطح پوست بمانند تا جذب شوند. سپس از وازلین استفاده نمایید تا اثرات رطوبت‌بخشی **مرطوب کننده‌های طبیعی** را مدت بیشتری بر روی پوست نگه دارد.

استفاده از ماسک‌های طبیعی

شما می‌توانید از ماسک‌های مختلف برای درمان سریع خارش بدن با طب سنتی استفاده کنید. در ادامه نمونه‌ای از ماسک‌های مختلف را خواهیم گفت:

• ماسک عسل و روغن بادام

روش تهیه: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری عسل طبیعی را با ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین مخلوط کرد و روی حرارت گذاشت تا کمی گرم شود. سپس مقدار بسیار کمی بابونه به آن افزوده شود. این ماسک باید به مدت ۳۰ دقیقه روی نواحی پوست که دچار خارش و خشکی هستند، بماند.

• ماسک خرمالو و روغن زیتون

برای درمان خارش و خشکی پوست در پاییز و زمستان باید از میوه‌های این فصل نیز کمک گرفت. مثلا می‌توان از خرمالوی رسیده برای تهیه ماسک پوست استفاده کرد. در این ماسک یک قاشق روغن زیتون را با خرمالو مخلوط کنید.

تدابیر درمانی خشکی دست بر اثر شستشوی زیاد

شستشوی مداوم دست‌ها و قرار گرفتن دست‌ها در معرض مواد بر پایه الکل از یک طرف و خانه تکانی و استفاده از مواد شوینده از طرف دیگر؛ باعث آسیب‌های پوستی از جمله خشکی بیش از حد و یا در برخی موارد حتی باعث بروز زخم و ترک خوردگی گشته است. خشکی دست‌ها هم آزاردهنده است و هم ظاهر دست شما را ناخوشایند می‌کند. اما پیشگیری و درمان خشکی دست‌ها آنقدرها هم که فکر می‌کنید دشوار نیست.

درمان خشکی دست در اثر شستشوی مداوم و استفاده از مواد ضد عفونی کننده

۱) **روغن‌های مرطوب کننده و وازلین:** بعد از این که دستاتونو شستید و خشک کردید تا زمانی که هنوز کمی رطوبت روی دستتون باقی مونده به دستهاتون، روغنای طبیعی مته گل سرخ، هسته انگور، بادام شیرین، روغن بنفشه، روغن کدو، خلاصه هر کدام که براتون در دسترس تره بزینید و کمی که جذب شد وازلین بزینید، حداقل روزی دوبار یه بار صبح و یه بار موقع خواب این کارو تکرار کنید.

برای تاثیر بیشتر، از یک جفت دستکش نخی استفاده کنید؛ این عمل کمک می‌کند تا راهکار موثرتر باشد شب قبل از خواب بعد از زدن و جذب وازلین؛ دستکش‌ها را به دست کنید این کار همانند یک ماسک قوی برای دست عمل می‌کند که می‌تواند دستان آسیب دیده تان را به خوبی تسکین داده و احیا کند.

۲) **لعاب گل ختمی:** دو قاشق گل ختمی سفید رو در یک لیوان آب کمی بجوشونید و صاف کنید، از حرارت که افتاد دستتون باهاش مرطوب کنید و دستاتونو به هم بمالید تا جذب پوستتون بشه. این کار را دو تا سه مرتبه در روز تکرار کنید؛ اگر یک قاشق مرباخوری آبلیمو به این لعاب اضافه کنید تا یک هفته در یخچال قابل نگهداری است در غیر این صورت زود کپک می‌زند.

۳) **فرآورده‌های خیار:** راهکار سوم مالیدن روغن خیار، یا قرار دادن دست‌ها در آب خیار یا گذاشتن پوست خیار رو دست‌هاست.

۴) معرفی کرم خوب: یه کرم خوب هم میخوام بهتون معرفی کنم که هم نرم کنندگی خوبی داره و هم مرطوب کنندگی خوب، خیلیا هم تاییدش کردند اونم کرم اوره اوسرین ۱۰٪ از برند ثمینه که بیشتر برای دستها کاربرد داره و چون منافذ پوست رو میبندد برای صورت زیاد خوب نیست.

نکات مهمی که باید حتما رعایت کنید!

در آخر چند تا نکته کوتاه رو با هم مرور کنیم:

- پس از شستشوی دستها، حوله را محکم روی دستها نکشید.
- تا هنوز دستهایتان کمی مرطوب است، به آنها مرطوب کننده و نرم کننده بزنید.
- اگر با صابون دستهایتان را می‌شوید، صابون مصرفی باید ملایم و بدون عطر باشد.
- با مایع ظرفشویی دستهایتان را نشوید.
- مایع دستشویی‌های فوم مانند از کیفیت بهتری برخوردارند.
- در هنگام خانه تکانی از مواد ضدعفونی کننده و شوینده‌های قوی مانند وایتکس استفاده نکنید.
- هنگام تمیز کردن منزل یا شستن ظرف ها برای محافظت از دست در برابر مواد شیمیایی و حساسیت زا و جلوگیری از خشکی دستها از دستکش استفاده کنید.
- البته بهتر است، اول دستهایتان را مرطوب کننده و نرم کننده بزنید، یک دستکش نخی بپوشید و بعد از دستکش آشپزخانه استفاده کنید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

اگر دلیل خشکی دستها و پوستتان اگزما یا سایر مشکلات پوستی باشد ممکن است با عوارضی همچون عفونت یا تغییر شکل و دفرمه شدن ناخن ها مواجه شوید.

برخی علائم ممکن است نشان دهنده یک مشکل جدی باشد. از جمله :

- تغییر رنگ پوست
- خونریزی
- سرخی بیش از حد
- مشاهده ترشحات

• تورم

اگر مشکل خشکی دست‌ها با مراقبت‌ها و درمان‌های خانگی بهبود پیدا نکرد و یا اگر هر یک از علائم برشمرده در بالا را داشتید حتماً باید جهت مشاوره به پزشک مراجعه نمایید.

رابطه سلامت پوست و مزاج

اهمیت مزاج در سلامت پوست و مو

یکی از مشکلات شایع امروز مسائل مربوط به پوست، مو و زیبایی است که با توجه به نظر طب سنتی، برای اینکه پوست و موی شاداب‌تری داشته باشیم باید به مزاج بدن خود توجه نماییم.

طب سنتی درمان‌های بسیاری برای اختلالات و آسیب‌های پوست و مو دارد. شما با شناخت نوع مزاج می‌توانید، بهترین نوع درمان را انتخاب کنید. مراقبت از پوست و مو چیزی است که بسیاری از افراد خصوصاً خانم‌ها به آن توجه دارند و به دنبال مناسب‌ترین روش هستند. در این مواقع مراقبت‌های وابسته به طب سنتی می‌تواند کارآمد باشد. مراقبت از پوست باعث کاهش بروز اختلالاتی چون: لک شدن پوست، پوسته پوسته شدن، پیری زودرس، ایجاد جوش، شوره، ریزش مو و ... خواهد شد.

امروزه مواد آرایشی بهداشتی خیلی متنوع و فراوانی در کل دنیا تولید می‌شود و به فروش می‌رسد، اما طب سنتی برای این مشکلات، چه راهکارهایی دارد؟» در طب سنتی همیشه شروع هر موضوعی، پیشگیری است. یعنی باید از خراب شدن پوست و بروز مشکلات مربوط به مو پیشگیری کرد که این پیشگیری با سبک زندگی سالم و خوب انجام می‌گیرد.

تأثیر مزاج بر سلامت پوست

انتظار کلی این است که پوست ما از جنبه‌های مختلف با مزاج کلی ما هماهنگ باشد و مشاهده هر نوع ناهماهنگی بین پوست و مزاج کلی می‌تواند نشانه‌ای از بیماری فعلی یا هشدار بر ابتلاء به بیماری در آینده باشد. هرکسی با توجه به نوع ساختار بدن طبع خاصی دارد. شناخت مزاج‌های مختلفی دارد که باعث می‌شود سبک زندگی و جسم سالم‌تری داشته باشید.

مزاج گرم و تر

در مزاج گرم و تر، پوست سرخ یا متمایل به سرخی می‌شود، به اصطلاح می‌گویند صورت فرد گل انداخته است. افراد با این مزاج پوست مرطوبی داشته و اغلب منافذ باز پوستی دارند و پرمو هستند. کسانی که مزاج‌های گرمی دارند (مزاج‌های گرم و خشک و به ویژه گرم و تر)، احتمال بروز جوش‌های قرمز و خونریزی دهنده و دمل‌های پوستی در آن‌ها بیشتر است.

مراقبت‌های پوستی در مزاج گرم و تر

این افراد باید علاوه بر مصرف محدود غذاهای غلیظ، غذاهای نشاسته‌ای، فست فودها، سرخ‌کردنی‌ها و غذاهای تند و پرادویه، باید نکات زیر را نیز مدنظر قرار دهند:

- در مصرف گرمی‌جات و مواد غذایی چرب و تند و غذاهای پرکربوهیدرات و شیرین زیاده روی نکنند.
- از قرار گرفتن در معرض دود، سیگار و قلیان خودداری کنند.
- خواب منظم و کافی داشته باشند.
- روغن‌های مثل روغن بنفشه، روغن کدو، روغن گشنیز و روغن بادام شیرین ماهیت خنک دارند. به همین خاطر استفاده از آن‌ها برای افرادی که مزاج گرم دارند و زیاد جوش می‌زنند، توصیه می‌شود.
- روغن گل سرخ در این افراد به قوام پوست و کاهش منافذ کمک می‌کند.
- از هوا، محیط و فعالیت‌ها و حالات روانی افزایش دهنده‌ی گرمی و تری پرهیز کنند. به خصوص در هوای مرطوب، فعالیت زیاد و ورزش‌های سخت برای آن‌ها مفید نیست.
- نگرانی، خشم و هیجان بیش از اندازه نداشته باشند.

مزاج گرم و خشک

در این افراد پوست زرد یا مایل به زردی و اکثراً جوگندمی است. خشکی، زبری، تیرگی و وجود لکه‌های قهوه‌ای در پوست، یکی از بارزترین نشانه‌های مزاج صفراوی است. اغلب آمادگی پذیرش بیماری و مشکلات پوستی مانند: پسوریازیس (سودای صدفی)، خشکی پوست، آگزما که همراه با علائمی مثل زخم‌هایی که ترشحات زرد رنگ از آن‌ها خارج می‌شود، ترک خوردن قسمت‌هایی از پوست دست و پاها مانند کف دست و پاشنه پاها، چین و چروک صورت را دارا می‌باشند.