

زگیل بیماری شایع پوستی

در حالی که انواع ۱۶ و ۱۸ پرخطر محسوب می‌شوند. توجه به انواع پرخطر این ویروس اهمیت زیادی دارد، زیرا زگیل‌های تناسلی ناشی از آن‌ها حتماً نیاز به درمان دارند و بیمار باید در دوره‌های کوتاه‌مدت توسط پزشک معاینه شود تا وضعیت بیماری بررسی شده و به‌طور کامل درمان شود. نکته مهم در مورد زگیل تناسلی این است که تزریق واکسن بسیار اهمیت دارد و برای همه دختران و پسران در سنین ۹ تا ۱۴ سال توصیه می‌شود. این واکسن‌ها در دو نوع چهار ظرفیتی و نه‌ظرفیتی وجود دارند که نوع نه‌ظرفیتی قابلیت محافظت در برابر انواع بیشتری از ویروس‌ها را دارد.»

درمان

دکتر خضایی در مورد درمان زگیل یادآور می‌شود: «زگیل مانند بسیاری از بیماری‌های ویروسی درمان قطعی ندارد و داروی اختصاصی برای آن وجود ندارد. مرسوم‌ترین روش درمان زگیل، استفاده از اسیدهای کراتولیتیک مانند سالیسیلیک اسید، لاکتیک اسید یا هیدروکسید پتاسیم است. این ترکیبات لایه شاخی پوست را برداشته و ضایعه زگیل را تخریب می‌کنند. روش دیگر که به‌عنوان راهکار طلایی درمان زگیل شناخته می‌شود، کرایوتراپی است. در این روش از نیتروژن مایع برای انجماد ضایعات استفاده می‌شود. این روش تقریباً درد کمتری دارد و به مراقبت‌های کمتری نیاز دارد، اما ممکن است نیاز باشد هر هفته یا هر دو هفته یک‌بار، بسته به ضخامت و اندازه ضایعات، تکرار شود.

پس از کرایوتراپی، روش‌هایی مانند لیزر نیز می‌توانند کمک‌کننده باشند. بسته به محل ضایعات، از لیزرهای مختلف مانند لیزر فرکشنال CO2 یا لیزرهای PDL استفاده می‌شود. این روش‌ها به‌ویژه برای درمان زگیل‌های مسطح یا زگیل‌هایی که در نواحی زیبایی مهم قرار دارند، کاربرد دارند. با استفاده از لیزر، بافت تخریب شده و ویروس نیز از بین می‌رود. انجام لیزر برای درمان زگیل باید حتماً توسط فردی با تخصص و تبحر کافی انجام شود.

زگیل‌هایی که در قسمت‌های حساس مانند زیر ناخن قرار دارند، به دلیل احتمال آسیب به بافت اطراف ناخن در صورت استفاده از کرایوتراپی یا لیزر، با تزریق داروهای شیمی درمانی مانند بلنومایسین در داخل ضایعه درمان می‌شوند. این روش به تخریب ضایعه کمک می‌کند.»



زگیل به سایر نقاط بدن فرد مبتلا نیز وجود دارد. به‌طور کلی، علائم زگیل دست و پا عبارتند از برجستگی‌های ناشی از زگیل، تغییر رنگ پوست، درد یا حساسیت در کف پا هنگام راه رفتن، سوزش و خارش، امکان خونریزی و زخم، رشد و تکثیر سریع، خروج ترشحات عفونی یا رطوبت، قرمزی و التهاب.»

انواع

شایع‌ترین انواع زگیل عبارتند از:

- **زگیل کف پا و دست:** این زگیل‌ها در کف پا یا دست ظاهر می‌شوند و هنگام راه رفتن یا ایستادن می‌توانند بسیار دردناک باشند.
- **زگیل‌های مسطح:** این زگیل‌ها کوچک و صاف هستند و به رنگ گوشت، صورتی یا قهوه‌ای روشن دیده می‌شوند. آن‌ها اغلب به تعداد زیاد روی صورت، گردن، کتاله ران، دست و مچ دست ظاهر می‌شوند.
- **زگیل‌های فیلیفرم:** این زگیل‌ها با ریک و نخ‌مانند هستند و معمولاً روی پوست صورت، به‌خصوص در اطراف چشم‌ها، دهان، بینی یا گونه‌ها دیده می‌شوند.
- **زگیل‌های اطراف ناخن:** این زگیل‌ها در اطراف یا زیر ناخن‌های دست پا یا مشاهده می‌شوند و می‌توانند رشد و شکل ظاهری ناخن را تحت تأثیر قرار دهند.
- **زگیل تناسلی:** زگیل‌های تناسلی انواع متفاوتی دارند. انواع ۶ و ۱۱ ویروس پاپیلومای انسانی کم‌خطر هستند،

کف پا، گردن، زیر بغل و نواحی تناسلی ایجاد شوند. انواع زگیل‌ها عفونی هستند و کودکان بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به آن‌ها قرار دارند.

عوامل

به گفته این متخصص، بررسی‌ها نشان داده‌اند افرادی که پوست آن‌ها قوام طبیعی ندارد، بیشتر مستعد ابتلا به این ضایعات پوستی هستند. به‌عنوان مثال، افراد مبتلا به درماتیت آتوپیک (یک بیماری مزمن پوستی که با خشکی، خارش و التهاب پوست مشخص می‌شود) و کسانی که پوست خشکی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به زگیل هستند. این موضوع به این دلیل است که خراشیدگی‌های کوچک روی پوست آن‌ها راه را برای ورود ویروس باز می‌کند. همچنین، افرادی که در مشاغلی مانند قصابی فعالیت دارند و دست‌های آن‌ها مرتباً در معرض آسیب و زخم است، بیشتر در معرض نفوذ ویروس قرار می‌گیرند. ورزشکاران، سربازان و کسانی که مدت طولانی کفش به پا دارند یا تمرینات جسمانی سنگین انجام می‌دهند و ضربه‌هایی به کف پاهای آن‌ها وارد می‌شود، نیز مستعد ابتلا به زگیل هستند.

علائم

دکتر خضایی توضیح می‌دهد: «معمولاً زگیل‌ها برجستگی‌هایی هم‌رنگ پوست با سطح ناصاف هستند که به شدت مسری و آلوده‌کننده‌اند. حتی امکان سرایت

بینا مهدوی

روزنامه نگار

گزارش

زگیل معمولی یک بیماری شایع است که باعث ایجاد برجستگی‌های کوچک و گوشتی روی پوست می‌شود. این زائده‌های پوستی اغلب در دست‌ها یا انگشتان دیده می‌شوند، اما می‌توانند در هر نقطه‌ای از بدن ظاهر شوند. زگیل‌های معمولی در اثر عفونت با انواع خاصی از ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) ایجاد می‌شوند. این ویروس‌ها قابلیت تکثیر زیادی دارند و از طریق تماس مستقیم با پوست آلوده، سطوح آلوده یا به‌ندرت از طریق وسایل مشترک منتقل می‌شوند. اصلی‌ترین علت ایجاد زگیل‌ها ضعف سیستم ایمنی بدن است. کودکان، افراد مبتلا به بیماری‌های پوستی زمینه‌ای، و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند.

دکتر مینو خضایی، متخصص پوست و مو، در مورد زگیل و علل ایجاد آن به آتیه‌نو می‌گوید: «زگیل، یا وارت، ناشی از ویروس‌های پاپیلومای انسانی است که انواع گوناگونی دارند. زمانی که این ویروس‌ها وارد پوست می‌شوند، باعث ایجاد ضایعات پاپیلوماتوز می‌شوند که در واقع برجستگی‌هایی با سطح ناصاف هستند. زگیل‌هایی که روی دست، پا یا سایر نقاط بدن ایجاد می‌شوند، معمولاً از نوع کم‌خطر (HPV) هستند. اما اگر به آن‌ها توجه نشود و درمان صورت نگیرد، (DNA) ویروس گسترش یافته و ممکن است به نوع پرخطر تبدیل شود. بنابراین، با مشاهده هرگونه زائده در هر نقطه از بدن، باید اقدام به درمان ریشه‌ای کرد.»

تاکنون بیش از ۳۰۰ گونه از ویروس پاپیلومای انسانی شناخته شده است. ویروس عامل زگیل نمی‌تواند از پوست سالم نفوذ کند و تنها از طریق خراش‌های میکروسکوپی یا ضرایب بسیار خفیف و جزئی که ممکن است حتی قابل مشاهده نباشند، وارد لایه اپیدرم پوست می‌شود. البته احتمال انتقال ویروس از طریق ابزارهای آلوده نیز وجود دارد، اما شیوع آن کمتر است.

زمانی که ویروس وارد بدن می‌شود، با توجه به نوع و محل درگیری، علائم بیماری متفاوت خواهد بود. زگیل‌ها نسبت به سایر زائده‌های گوشتی رشد سریع‌تری دارند و ممکن است در هر نقطه از بدن مانند دست، صورت، پا،

راهکارهای طب سنتی

زگیل از جمله بیماری‌های شایع پوستی است که در طب رایج به‌عنوان نوعی عفونت ویروسی شناخته می‌شود و از طریق تماس پوستی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. طب سنتی از دیرباز به‌عنوان راهکاری مؤثر برای درمان انواع بیماری‌ها مورد استفاده قرار گرفته است و در درمان زگیل نیز نقش قابل توجهی ایفا می‌کند. در ادامه، تعدادی از روش‌ها و گیاهان دارویی مؤثر در درمان زگیل بر اساس طب سنتی معرفی می‌شوند:

۱- سرکه سیب

سرکه سیب یکی از محبوب‌ترین درمان‌های خانگی در طب سنتی برای زگیل است. این ماده به دلیل خاصیت ضد ویروسی و ضد قارچی می‌تواند به از بین بردن زگیل‌ها کمک کند. برای استفاده از سرکه سیب، یک پنبه کوچک را به سرکه آغشته کرده و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی زگیل قرار دهید. این روش را تا زمان بهبود کامل ادامه دهید. در صورت ایجاد تحریکات پوستی، میزان مصرف را کاهش دهید.

۲- روغن درخت چای

روغن درخت چای یک روغن گیاهی با خاصیت ضد ویروسی و ضدباکتریایی است که به‌عنوان درمانی طبیعی برای زگیل توصیه می‌شود. این روغن باعث خشک شدن زگیل و کاهش اندازه آن می‌شود. برای استفاده، روغن را مستقیماً روی زگیل بمالید. نتایج این روش ممکن است پس از چند هفته مشخص شود.

۳- سیر

سیر یک ضد عفونی‌کننده طبیعی است که در طب سنتی برای درمان زگیل توصیه می‌شود. این گیاه با تقویت سیستم ایمنی و خاصیت ضد ویروسی، به کاهش زگیل‌ها منجر می‌شود. برای استفاده، سیر را خرد کرده و مستقیماً روی زگیل قرار دهید یا از کپسول‌های سیر استفاده کنید.

۴- آلوئه‌ورا

ژل آلوئه‌ورا به دلیل خاصیت ضد التهابی و آرام‌بخشی، یکی دیگر از روش‌های مؤثر طب سنتی برای درمان زگیل است. این ژل می‌تواند التهاب و درد ناشی از زگیل را کاهش دهد. برای استفاده، ژل آلوئه‌ورا را روزانه چند بار روی زگیل بمالید. این روش می‌تواند به سرعت اثر خود را نشان دهد.

۵- روغن نارگیل

روغن نارگیل به دلیل خاصیت ضدباکتریایی و ضد ویروسی، یکی از گزینه‌های مناسب طب سنتی برای درمان زگیل است. این روغن حاوی اسیدلوریک است که می‌تواند به خشک شدن زگیل‌ها کمک کرده و از انتشار ویروس جلوگیری کند. برای استفاده، روغن نارگیل را به‌صورت موضعی روی زگیل‌ها بمالید.

۶- گشنیز

گشنیز یکی دیگر از گیاهان مؤثر در درمان زگیل است. برای این منظور، گشنیز خشک‌شده را در آب بسایید و روزانه چند بار زگیل را به آن آغشته کنید.

۷- شیره انجیر

استفاده از شیره انجیر یکی از روش‌های درمان خانگی زگیل است. برای این کار، برگ درخت انجیر را با زکند تا شیره آن خارج شود. سپس شیره را روی نواحی زگیل‌دار بمالید و پس از چند ساعت با آب ملایم بشویید. توجه داشته باشید که این روش نیاز به تکرار و مداومت دارد. همچنین، ممکن است در برخی افراد باعث بروز واکنش‌های آلرژیک شود.

۸- چغندر

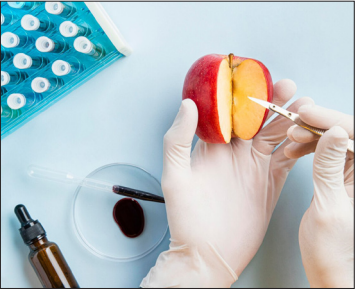
در فصل سرما، می‌توانید از آب چغندر برای درمان زگیل استفاده کنید. برای این کار، زگیل را به‌طور مکرر با آب چغندر آغشته کنید.

۹- کندر

کندر در طب سنتی خواص زیادی دارد و برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌شود. برای درمان زگیل، کندر را در سرکه یا روغن زیتون حل کرده و روی زگیل قرار دهید.

۱۰- سیب‌زمینی

سیب‌زمینی دارای خواص ضد التهابی و ضد قارچی است که می‌تواند به کاهش التهاب و علائم زگیل کمک کند. برای استفاده، سیب‌زمینی خام رنده‌شده را روی زگیل قرار دهید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ملایم بشویید.



تقویت سیستم ایمنی



تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با ویروس HPV و جلوگیری از گسترش زگیل‌ها از طریق اصلاح سبک زندگی و رعایت برخی نکات کلیدی امکان‌پذیر است. در ادامه به روش‌های مؤثر برای تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر زگیل اشاره می‌شود:

۱- رژیم غذایی سالم و متعادل

یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. مواد غذایی زیر برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی توصیه می‌شوند:

- **میوه‌ها و سبزیجات:** سرشار از ویتامین‌ها مانند ویتامین C و E و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.
- **غلات کامل:** حاوی فیبر و مواد مغذی ضروری هستند که به سلامت عمومی بدن کمک می‌کنند.

- **پروتئین‌های کم‌چرب:** مانند ماهی، مرغ، تخم‌مرغ و حبوبات که برای ترمیم و ساخت سلول‌های ایمنی ضروری هستند.

- **چربی‌های سالم:** مانند امگا۳ که در ماهی‌های چرب، گردو و دانه‌های کتان یافت می‌شود و به کاهش التهاب کمک می‌کند.

- **ویتامین‌ها و مواد معدنی:** مانند روی، سلنیوم، ویتامین D و ویتامین A که نقش کلیدی در تقویت سیستم ایمنی دارند.

۲- ورزش منظم

ورزش منظم و با شدت متوسط می‌تواند به بهبود گردش خون و افزایش حرکت سلول‌های ایمنی در بدن کمک کند. فعالیت‌های ورزشی مانند پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری و تمرینات قدرتی به‌مدت ۳۰ دقیقه در روز توصیه می‌شوند. ورزش همچنین باعث کاهش هورمون‌های استرس مانند می‌شود. کورتیزول می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند.

۳- خواب کافی و باکیفیت

خواب کافی و باکیفیت برای عملکرد صحیح سیستم ایمنی ضروری است. کمبود خواب می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی و افزایش حساسیت به عفونت‌ها شود. توصیه می‌شود هر شب هفت تا هشت ساعت خواب باکیفیت داشته باشید.

۴- مدیریت استرس

استرس مزمن می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کرده و بدن را در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیر کند. روش‌های زیر می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند:

- **یوگا:** ترکیبی از تمرینات جسمی و ذهنی که به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند.
- **مدیتیشن:** تمرینات ذهن‌آگاهی و تنفس عمیق می‌تواند به آرامش ذهن و کاهش استرس کمک کند.
- **گذراندن وقت در طبیعت:** ارتباط با طبیعت می‌تواند سطح استرس را کاهش داده و به بهبود سلامت روان بیجامد.

رژیم غذایی مناسب



رژیم غذایی نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با ویروس زگیل دارد. سیستم ایمنی قوی‌تر می‌تواند به بدن کمک کند تا بهتر با عفونت‌های ویروسی مانند زگیل مقابله کند. در ادامه برخی از نکات کلیدی تغذیه‌ای که می‌توانند در رفع زگیل مؤثر باشند را مورد بررسی قرار می‌دهیم:

- **تقویت سیستم ایمنی با آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها**
- **ویتامین C:** این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند و در میوه‌هایی مانند پرتقال، لیمو، توت‌فرنگی، کیوی و سبزیجاتی مانند فلفل دلمه‌ای و بروکلی یافت می‌شود.

- **ویتامین E:** این ویتامین به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند و در آجیل‌ها، دانه‌ها و روغن‌های گیاهی یافت می‌شود.

- **فولات (ویتامین B9):** فولات در سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج، کلم و همچنین در حبوبات و مرکبات یافت می‌شود و موجب تقویت سیستم ایمنی است.

۲- حذف کربوهیدرات‌های ساده و فرآوری شده

- کربوهیدرات‌های ساده مانند نان سفید، پاستای سفید و شکر تصفیه‌شده می‌توانند باعث افزایش قند خون و تضعیف سیستم ایمنی شوند. بهتر است این مواد با غلات کامل مانند جو، کینوا، برنج قهوه‌ای و نان سبوس‌دار جایگزین شوند.

۳- مصرف میوه و سبزیجات

- مصرف روزانه ۷ تا ۱۰ وعده میوه و سبزیجات توصیه می‌شود. سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، اسفناج، کلم پیچ و میوه‌هایی مانند توت‌ها، آناناس و پرتقال سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌هایی هستند که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

- **استفاده از گیاهان و مواد مغذی تقویت‌کننده سیستم ایمنی**

- **چای سبز:** حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند EGCG است که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

- **قارچ ریشی و آسترگالوس:** این گیاهان به‌عنوان تقویت‌کننده‌های سیستم ایمنی شناخته می‌شوند.

- **کوکومین (زردچوبه):** دارای خواص ضد التهابی و ضد ویروسی است و با عفونت‌های ویروسی مبارزه می‌کند.

۵- مصرف پروتئین‌های سالم

- پروتئین‌های با کیفیت بالا مانند گوشت سفید (مرغ و بوقلمون)، ماهی‌های چرب (مانند سالمون و ماکرل)، آجیل‌ها، دانه‌ها و حبوبات تقویت سیستم ایمنی را در پی دارند. این مواد غذایی همچنین حاوی ویتامین‌های گروه

- **B و مواد معدنی** مانند روی هستند که برای سلامت سیستم ایمنی ضروری‌اند.

۶- مصرف قارچ

- قارچ‌هایی مانند قارچ شیتاکه و قارچ ریشی به دلیل داشتن ترکیبات تقویت‌کننده سیستم ایمنی، می‌توانند به مبارزه با ویروس زگیل کمک کنند.

۷- استفاده از روغن‌های سالم

- روغن‌های سالم مانند روغن زیتون و روغن نارگیل حاوی اسیدهای چرب مفید هستند که باعث کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی می‌شوند.

۸- کاهش یا حذف اسیدهای چرب ترانس

- اسیدهای چرب ترانس که در غذاهای فرآوری شده، سرخ‌کردنی‌ها و مارگارین یافت می‌شوند، می‌توانند التهاب و تضعیف را در سیستم ایمنی پدیدار کنند. بهتر است این مواد از رژیم غذایی حذف شوند یا به حداقل برسند.

۹- پرهیز از غذاهای التهابی

- غذاهای فرآوری شده، فست‌فودها و نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند باعث التهاب و تضعیف سیستم ایمنی شوند. بهتر است از این غذاها اجتناب شود.

- به‌طور کلی، رژیم غذایی سالم و متعادل که سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های سالم و چربی‌های مفید باشد، می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با ویروس زگیل کمک کند. علاوه بر این، کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده، قندهای ساده و اسیدهای

- چرب ترانس در بهبود وضعیت سیستم ایمنی و رفع زگیل مؤثر است. همیشه بهتر است قبل از ایجاد تغییرات عمده در رژیم غذایی، با یک متخصص تغذیه یا پزشک مشورت کنید.