

از خارش پوست تا تورم گلو

# همه چیز درباره عارضه پوستی آنژیوادم



بی‌تا مهدوی

روزنامه نگار

گزارش

**کپیر** یا آنژیوادم یک عارضه پوستی شایع است که به‌صورت ضایعات برجسته، قرمز یا صورتی‌رنگ و همراه با خارش در سطح پوست ظاهر می‌شود. این ضایعات معمولاً در قسمت‌های مختلف بدن پخش می‌شوند و ممکن است در کمتر از ۲۴ ساعت ناپدید شده و در نواحی دیگر دوباره ظاهر شوند. کپیر یک واکنش ایمنی-آلرژیک شناخته می‌شود و در بیشتر موارد خطرناک نیست، اما می‌تواند باعث ناراحتی و کاهش کیفیت زندگی فرد شود. در این مقاله به بررسی علل، علائم، انواع، تشخیص و درمان کپیر می‌پردازیم. کپیر در نتیجه فعال شدن سلول‌های ایمنی پوست به نام ماست‌سل‌ها (Mast Cells) ایجاد می‌شود. این سلول‌ها در پاسخ به عوامل محرک، موادی مانند هیستامین ترشح می‌کنند. هیستامین باعث گشاد شدن رگ‌های خونی و نشست مایعات به بافت‌های اطراف می‌شود که نتیجه آن تورم، قرمزی و خارش پوست است. عوامل محرک کپیر می‌توانند داخلی یا خارجی باشند و شامل موارد زیر هستند:

- مواد غذایی:** برخی مواد غذایی مانند بادام‌زمینی، تخم‌مرغ، لبنیات، توت‌فرنگی، میگو، ماهی و صدف می‌توانند باعث ایجاد کپیر شوند.
- داروها:** داروهایی مانند پنی‌سیلین، آسپرین، ایبوپروفن، کدئین و ناپروکسن ممکن است محرک کپیر باشند.
- عفونت‌ها:** عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا یا عفونت‌های باکتریایی می‌توانند باعث کپیر شوند.
- نیش حشرات:** گزش حشرات مانند زنبور یا پشه ممکن است باعث واکنش پوستی شود.
- عوامل فیزیکی:** گرما، سرما، نور خورشید، فشار یا مالش پوست می‌توانند محرک کپیر باشند.
- عوامل روانی:** استرس و تنش‌های عصبی نیز می‌توانند باعث بروز کپیر عصبی شوند.

## علائم

علائم کپیر معمولاً به‌صورت ضایعات پوستی قرمز یا صورتی‌رنگ، برجسته و همراه با خارش ظاهر می‌شوند.

## کنترل کپیر در خانه



این حال، قبل از شروع مصرف روغن ماهی، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید تا از دوز مناسب و بی‌خطر آن مطمئن شوید.

### استفاده از سیب

سیب یک میوه خوشمزه و مغذی است و به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی، موجب کاهش علائم کپیر می‌شود. مصرف روزانه سیب می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و واکنش‌های آلرژیک را کاهش دهد. علاوه بر این، می‌توانید از سیب به‌صورت موضعی نیز استفاده کنید. برای این کار، مقداری سیب را رنده کرده و به‌صورت ماسک روی نواحی مبتلا به کپیر قرار دهید. این کار می‌تواند به تسکین خارش و التهاب کمک کند.

### کمپرس سرد

استفاده از کمپرس سرد یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای کاهش خارش و التهاب ناشی از کپیر است. سرما باعث انقباض رگ‌های خونی می‌شود و می‌تواند تورم و قرمزی پوست را کاهش دهد. برای این کار، یک پارچه تمیز را در آب سرد خیس کنید و آن را به‌مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی نواحی مبتلا به کپیر قرار دهید. این روش را چند بار در روز تکرار کنید تا علائم کپیر کاهش یابد.

### جوش شیرین

جوش شیرین به دلیل داشتن خاصیت ضدالتهابی و ضدخارش، می‌تواند علائم کپیر را تسکین می‌دهد. برای این کار، مقداری جوش شیرین را با آب مخلوط کنید تا خمیری غلیظ به‌دست آید. سپس این خمیر را روی نواحی مبتلا به کپیر قرار دهید و پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با آب سرد بشویید. این روش باعث کاهش خارش و التهاب می‌شود.

- آزمایش خون:** برای بررسی عفونت‌ها، بیماری‌های خودایمنی یا اختلالات تیروئید.
- تست‌های آلرژی:** برای شناسایی مواد آلرژی‌زا.
- آزمایش ادرار:** برای تشخیص عفونت‌های ادراری.

## درمان

درمان کپیر به نوع و شدت آن بستگی دارد. در بیشتر موارد، هدف درمان کاهش علائم و کنترل خارش است.

روش‌های درمانی شامل:

- آنتی‌هیستامین‌ها:** این داروها با مهار اثر هیستامین، خارش و التهاب را کاهش می‌دهند. در موارد شدید، ممکن است از چند نوع آنتی‌هیستامین با دوزهای بالاتر استفاده شود.
- کورتیکواستروئیدها:** در موارد شدید کپیر، ممکن است از داروهای کورتونی برای کاهش التهاب استفاده شود.
- اپی‌نفرین:** در موارد اورژانسی مانند آنژیوادم شدید یا تورم گلو، تزریق اپی‌نفرین (آدرنالین) ضروری است.
- اجتناب از محرک‌ها:** شناسایی و پرهیز از عوامل محرک مانند غذاهای آلرژی‌زا یا داروهای خاص می‌تواند از عود کپیر جلوگیری کند.
- درمان‌های موضعی:** استفاده از کرم‌ها یا لوسیون‌های ضدخارش می‌تواند به کاهش علائم کمک کند.

## پیشگیری

برای پیشگیری از کپیر، رعایت نکات زیر توصیه می‌شود:

- از مصرف مواد غذایی یا داروهای آلرژی‌زا خودداری کنید.

- از قرار گرفتن در معرض عوامل فیزیکی محرک مانند گرما، سرما یا نور خورشید اجتناب کنید.
- استرس خود را مدیریت کنید.
- در صورت ابتلا به کپیر مزمن، به‌طور منظم با پزشک خود در ارتباط باشید.

کپیر یک عارضه پوستی شایع و معمولاً بی‌خطر است که می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. با تشخیص صحیح و درمان به‌موقع، می‌توان علائم آن را کنترل و از عود مجدد جلوگیری کرد. در صورت مشاهده علائم شدید مانند تورم گلو یا تنگی نفس، مراجعه فوری به پزشک ضروری است.

## مواد آلرژی‌زا کدامند؟



## گندم

گندم نیز یکی از مواد غذایی است که می‌تواند باعث ایجاد آلرژی شود. گاهی اوقات، آلرژی به گندم با بیماری سلیاک اشتباه گرفته می‌شود. بیماری سلیاک یک اختلال خودایمنی است که در آن گلوتن (پروتئین موجود در گندم، جو و چاودار) به روده کوچک آسیب می‌زند. با این حال، در آلرژی به گندم، گلوتن معمولاً نقش اصلی را ایفا نمی‌کند. افرادی که به گندم آلرژی دارند، باید از مصرف محصولات حاوی گندم خودداری کنند. نان، پاستا، غلات صبحانه و بسیاری از غذاهای فرآوری شده در این دسته قرار می‌گیرند.

## آجیل‌های درختی

آجیل‌های درختی شامل انواع مغزجات مانند گردو، پسته، فندق و بادام هستند. آلرژی به آجیل‌های درختی یک مشکل رایج است که حدود سه درصد از جمعیت جهان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این نوع آلرژی می‌تواند بسیار شدید باشد و در برخی موارد منجر به واکنش‌های خطرناک مانند آنافیلاکسی شود. افرادی که به آجیل‌های درختی آلرژی دارند، باید در انتخاب مواد غذایی بسیار دقت کنند، زیرا این آجیل‌ها ممکن است در بسیاری از غذاها و محصولات غذایی پنهان باشند. حتی تماس با مقادیر بسیار کم از این آجیل‌ها می‌تواند باعث بروز واکنش‌های آلرژیک شدید شود. آلرژی به مواد غذایی یک مشکل جدی است که می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر کیفیت زندگی افراد داشته باشد. شناخت مواد غذایی آلرژی‌زا و آگاهی از نحوه مدیریت این آلرژی‌ها برای جلوگیری از واکنش‌های خطرناک ضروری است. با رعایت این نکات، می‌توان از بروز واکنش‌های آلرژیک جلوگیری کرد و زندگی سالم‌تری داشت. در صورت مشاهده هرگونه علائم آلرژی، مراجعه به پزشک و دریافت راهنمایی‌های تخصصی بسیار مهم است.

## کپیر و طب سنتی

در طب سنتی، روش‌های مؤثری برای درمان کپیر وجود دارد که نه تنها سرعت بهبودی این بیماری را افزایش می‌دهند، بلکه باعث می‌شوند بیمار در طول فرایند درمان احساس بهتری داشته باشد. برخلاف روش‌های رایج که اغلب علائم را تسکین می‌دهند، طب سنتی به دنبال ریشه‌یابی علت بیماری است و سعی می‌کند مشکل را از پایه درمان کند. در ادامه، برخی از راهکارهای طب سنتی برای درمان کپیر معرفی می‌شوند.

### ۱. چای سبز: آنتی‌هیستامین طبیعی

چای سبز به‌عنوان یک آنتی‌هیستامین طبیعی عمل می‌کند و می‌تواند در کاهش علائم خفیف کپیر بسیار مؤثر باشد. این نوشیدنی سرشار از پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدهاست که از آسیب‌های بافتی جلوگیری کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. همچنین، خواص ضدالتهابی چای سبز آن را به یک درمان خانگی ایده‌آل برای کپیر تبدیل کرده است. گرچه اثر چای سبز ممکن است به قدرت داروهای آنتی‌هیستامین مانند سیتیزین نباشد، اما برای کاهش علائم خفیف کپیر گزینه‌ای عالی است.

### ۲. سیر: ضدالتهاب قوی

سیر به دلیل خواص ضدالتهابی و وجود ویتامین C می‌تواند علائم کپیر را به‌طور چشمگیری کاهش دهد. این ماده غذایی با مهار فعالیت آنزیم‌های تولیدکننده مواد التهابی، به تسکین کپیر کمک می‌کند. مصرف سیر تازه به‌ویژه برای افراد مبتلا به کپیر توصیه می‌شود، زیرا سیر تازه منبع بسیار خوبی از ویتامین C است و می‌تواند در درمان کپیر بسیار مفید باشد.

### ۳. خاکشیر: تسکین‌دهنده

خاکشیر یکی از روش‌های سنتی برای درمان کپیر است که به دلیل خواص ضدالتهابی و خنک‌کنندگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف خاکشیر به‌صورت شربت یا همراه با آب و شکر می‌تواند خارش و تورم ناشی از کپیر را تسکین دهد. همچنین، این ماده به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند که می‌تواند در کاهش بروز کپیر مؤثر باشد. استفاده از خاکشیر برای کسانی که به دنبال یک روش طبیعی برای کنترل کپیر هستند، گزینه‌ای مناسب است.

### ۴. عرق کاسنی: خنک‌کننده و ضدالتهاب

عرق کاسنی به‌عنوان یک داروی گیاهی مفید برای درمان کپیر شناخته می‌شود. خواص خنک‌کننده و ضدالتهابی این عرق علائم کپیر را کاهش می‌دهد. مصرف روزانه عرق کاسنی به‌عنوان یک نوشیدنی خنک، خارش و تورم را تسکین می‌دهد و به بهبود عملکرد کبد و کلیه‌ها نیز کمک می‌کند. این ویژگی‌ها باعث می‌شوند عرق کاسنی در کنترل علائم کپیر بسیار مؤثر باشد.

### ۵. ماست: تقویت سیستم ایمنی

ماست حاوی پروبیوتیک‌هایی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند و واکنش‌های آلرژیک را کاهش می‌دهند. مصرف ماست سرد به‌صورت موضعی می‌تواند خارش و التهاب کپیر را تسکین دهد. علاوه بر این، ماست تعادل باکتری‌های مفید روده را حفظ می‌کند، که در کاهش بروز کپیر اثربخشی دارد. این ماده غذایی به‌عنوان یک درمان طبیعی و ساده برای کپیر شناخته می‌شود.

### ۶. زردچوبه: ادویه ضدالتهاب

زردچوبه به دلیل خواص ضدالتهابی قوی، یک گزینه عالی برای تسکین کپیر است. استفاده از این ادویه در غذاهایی مانند گوشت، ماهی و مرغ می‌تواند به کاهش علائم کپیر کمک کند. زردچوبه نه تنها به بهبود کپیر کمک می‌کند، بلکه به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی، برای سلامت کلی پوست نیز مفید است.

### ۷. خردل سبز: منبع آنتی‌اکسیدان

خردل سبز با داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی مانند بتا‌کاروتن، ویتامین C و E با التهاب ناشی از کپیر مبارزه می‌کند. این ماده غذایی همچنین به تجزیه هیستامین در بدن کمک کرده و علائم کپیر را کاهش می‌دهد. خردل سبز به‌عنوان یک ماده غذایی مفید، می‌تواند در رژیم غذایی افراد مبتلا به کپیر گنجانده شود. در مجموع باید گفت طب سنتی با استفاده از مواد طبیعی و گیاهی، روش‌های مفیدی را برای درمان کپیر ارائه می‌دهد. این روش‌ها هم‌علازمه با تسکین می‌دهند و هم به ریشه‌یابی و درمان علت اصلی بیماری کمک می‌کنند. هر یک از این مواد طبیعی مانند چای سبز، سیر، خاکشیر و عرق کاسنی، می‌توانند به بهبود کپیر و سلامت کلی پوست کمک کنند. با این حال، قبل از شروع هرگونه درمان طبیعی، مشورت با پزشک یا متخصص طب سنتی توصیه می‌شود.