دوورکەوتنەوە لەبەرکەوتنی خۆر

د. مەحمود فەقێ رەسوڵ

خۆر سەرچاوەی تیشکی ئاسایی‌و سەروو وەنەوشەییە، بەشێوەیەکی سەرەکی،شەبەنگی‌ئەلکترۆماگنێتیکی electromagnetic spectrum بەپێی درێژی شەپۆلەکانیان ئەم بەشانەی خوارەوە دەگرێتەوە: تیشکی گێتییەکان cosmic rays، تیشکی گاما Gama rays، تیشکی X X-rays، تیشکی سەرووی وەنەوشەیی UVR، تیشکی ئاسایی visible rays، تیشکی ژێر سوور infra red rays، تیشکی ڕادار، تەلەفزیۆن، ڕادیۆ.

درێژی شەپۆلەکانیان لەنێوان 10- 16 تا 10+6 مەتردایە، هەرچی تیشکی ئیلیکترۆماگنێتیک بریتییە لەجۆرێك لەوزە و تیشکی ئاسایی و سەرووی وەنەوشەیی و بەشێکن لەم شەبەنگە، درێژی شەپۆلەکانی ئەم شەبەنگە لەبەشێك لەنانۆمیتر 10-9 مەتر دەڕوات، تا هەزارەها مەتر.

شەپۆلی کورت‌و وزەبەرز بریتین لەتیشکی X و گاما کە بەکاردەهێنرێن بۆ لەناوبردنی شێرپەنجە، چونکە ئەم شەپۆلە کورتانە ئایۆنبوون بەگەردەکان دەکەن Ionize، و ئەلیکترۆنەکان لادەبەن.

شەپۆلی درێژترو وزە کەمتر بریتین لەتیشکی ژێر سوور، کە هەستی پێدەکرێت، وەکو گەرما heat و هەندێك نەخۆشی دروست دەکەن، وەك لیردەرکردنی وزە کۆڵێن cholinergic urticaria.

تیشکی ئاسایی‌و سەروو وەنەوشەیی دەکەونە نێوان تیشکی X و گاما لەلایەکەوە و تیشکی ژێر

سوور لەلایەکەی دیکەوە.

ئەم جۆرە تیشکانە گرنگن لەسەر پێست، چونکە زۆرێك لەنەخۆشی پێست بەهۆی ئەو تیشکانەوە خراپتر دەبن، هەروەها بەپێچەوانەوە کەڵکی لێوەردەگیرێت بۆ چارەسەرکردن وەك چارەسەرکردن بەتیشکی سەروو وەنەوشەیی جۆری BUVB، یا PUVA یان تیشکی شینی ئەماینۆلیڤۆلینیك ئەسید ALA یان لەیزەر وەك لەیزەری pulsed dye laser,Q-Switched-Ruby-Lazer.

سێ جۆر تیشکی سەرووی وەنەوشەیی هەیە:

1. UVC C کە درێژی شەپۆلەکەی 290-200 نم، نانۆمیترێك دەکاتە 9-10مەترە
2. UVB B کە درێژی شەپۆلەکەی 320-290 نم.
3. UVA A کە درێژی شەپۆلەکەی 400-320 نم.

UVC ناگاتە سەر زەوی، چونکە چینی ئۆزۆن لەستراتۆسفیر دەیپاڵێوێت، بەڵام کەبگاتە سەر زەوی، ئەوە زۆر زیانبەخشە بۆ درەختو گیاندارەکان، کە گەیشتە سەر پێست ئەوە خانە زیندووەکانی توێژی پێست لەناودەبات، چونکە ئەم تیشکە لەلایەن DNA، RNA، پرۆتین و چینی کاژی پێست، هەڵدەمژرێت.

گڵۆپە میکرۆب کوژەکان germicidal lamps ئەم تیشکە بەرهەمدێنن، درێژی شەپۆلەکەی 254 نم.

هەروەها ئۆزۆن لەستراتۆسفیردا بەبەردەوامی دروست دەبێتو شیدەبێتەوە، هالۆکاربۆنەکان کە کلۆرو برۆمایدیان تێدایە لەرێی کارگە پیشەسازییەکانەوە دروست دەبن و لەگەڵ سووتەمەنی ناوماڵدا ئەم هالۆکاربۆنانە دروست دەکەنو بەرزدەبنەوە بۆ چینی ستراتۆسفیر و دەبن بەهاندەری catalysts و لەناوبردنی چینی ئۆزۆن، بەمجۆرە زیانی تیشکی سەروو وەنەوشەیی کە دێتە سەر زەوی زیاد دەبێت و دەبێتە هۆی زیادبوونی رێژەی شێرپەنجە، دابەزینی سیستمی بەرگری لەش immunosuppresion -جۆری4.

UVA: دوو جۆرە یەکەمیان کە درێژی شەپۆلەکەی لەنێوان 400-340نم، دووەمیان کە درێژی شەپۆلەکەی لەنێوان 340-320 نم، کاتێك تیشکی ئاساییو سەروو وەنەوشەیی کەوتە سەر پێست، هەندێك لەو تیشکانە دەدرێنەوە و بڵاودەبێتەوە، هەندێکی دیکە لەو تیشکانە دەچنە ناو پێست، لەم بەشە تێپەربووە لە ناو چینی توێژدا هەندێکی دیکەیان دەدرێنەوە بۆ دەرەوەو هەندێکی دیکەیشیان دەچێتە بن توێژەوە، لەبن توێژدا هەندێکی هەڵدەمژرێت و هەندێکی بێدەبێتەوە بۆ ناو بن توێژو توێژ و هەندێکی دیکەشی دەدرێتەوە بۆ سەرەوە بەرێگای توێژدا بۆ ناو ژینگە.

رێژەی 5٪ی تیشکی سەروو وەنەوشەیی کەدەکەوێتە سەر پێست دەدرێتەوە، ئەوەی دیکەی 95٪ دەچێتە ناوەوە هەڵدەمژرێت یان بڵاودەبێتەوە یان تێدەپەرێت بەرەوخواتر بۆ بن توێژ.

تیشکی کورتە شەپۆل کە درێژی شەپۆلەکەی 300 نم، زۆربەی لەناو توێژدا لادەبرێت، بەهۆی یۆرۆکانیك ئەسید urocanic acid، DNA، RNA، تریپتۆفان، تایرۆسین و میلانین، شەپۆلی سەرووی 300 نم زۆربەی دەچێتە ناو بن توێژ.

کاتێك تیشکی ئاسایی و سەرووی وەنەوشەیی چووە ناو پێست، وەك وتمان هەندێکی هەڵدەمژێت، لەلایەن گەردەکانی پێستەوە لەهەنگاوی یەکەمدا گەردی تیشك هەڵمژ بۆ نموونە DNA، یۆرۆکانیك ئەسید دەبێت بەکرۆمۆفۆر- هەڵگری خوم، ئەم هەڵگری خومە لەوانەیە لەدەرەوەی پێستەوە چووبێتە ناو پێست. بۆ نموونە دەرمانی تتراسایکلین بۆ نەخۆشی بەکارهێنرابێت، دوای هەڵمژینی وزەی تیشکەکە، هەڵگری خوم دەکەوێتە حاڵەتی ورووژان تەنیا لەکاتێکی کەمدا بۆ کەمتر لەچرکەیەك لەگەڵ ئەم گۆرانکارییەدا ئەم گەردە دەبێت بەگەردێکی دیکە.

بوونی ماددەی پەیدابووی تیشك لەناو خانەدا بۆ نموونە وەك تێکەڵەی DNA پسورالین دوای وەرگرتنی حەبی پسورالین بۆ چارەسەری نەخۆشی، کاردانەوەی زیندەیی کیمیاوی لەخانەکەدا دروست دەکات و ئەمەش دەبێتە هۆی روودانی گۆران لەخانەکەدا، پاشان کاردانەوەی تیژی پێست وەك هەڵئاوسان و دروستکردنی خوم و ئەستووربوونی پێست و سووربوونەوە و بەتێپەربوونی کات و دووبارەبوونەوەی ئەم کاردانەوانە گۆرانکاری روودەدات، وەك پەیدابوونی

شێرپەنجەی پێست و چرچبوونی پێست و خاڵو نیشانەو پەڵە.

رەنگی پێستو تیشك

وەك وتمان نزیکەی 5٪ تیشك لەرووی پێستەوە بەهۆی چینی کاژەوە دەدرێتەوە بۆ ناو ژینگە، ئەم دانەوەی تیشکە رواڵەتی پێستە، ئەگەر پێست لووس یان تەڕ یان چەوربێت. کە کرێمی پێست بەکاردەهێنین بۆ پێستی زبر، تیشکدانەوە وادەکات پێستمان لووسو جوانتر دەرکەوێت.

پێستی سپی رێژەی 50٪ تیشکی ناو بن توێژ بڵاودەکاتەوە بەرەو سەرەوە. میلانین کە لەتوێژدا هەیە، ئەم تیشکە بڵاوبووەوەی بن توێژ هەڵدەمژێتو کەمتر رێی پێدەدات بەرەو دەرەوەی پێست و پێست ئەسمەر دەکات.

خوێنی ناو بۆریە خوێنەکانی بن توێژ رەنگی شین زیاتر هەڵدەمژێت لەتیشکە دراوەکەی ناو بن توێژ، بۆیە رەنگی پێستەکە سوورتر دەنوێنێت.

خۆپاراستن لەتیشك

□دوورکەوتنەوە لەبەرکەوتنی راستەوخۆی خۆر کاتێك کە خۆر بەتین بێت، وەك ناوەراستی رۆژ یان لەکاتی ئاسمانی سامالدا یان نزیك هێڵی ئیستوائی-کەمەرەیی یان شوێنی بەرز وەك لوتکەی شاخەکان یان بوونی بەفر، چونکە 85٪ خۆر دەدرێتەوە لەشوێنی بەفریندا یان بوونی زەوی لمین، چونکە 25٪ تیشك لەزەوی لمیندا دەدرێتەوە یان ئاوی شەپۆلدار کە 5٪ی تیشك لەسەری دەدرێتەوە، بەڵام هەور 90٪-20٪ی تێپەڕبوونی تیشك کەمدەکاتەوە و لەکاتی مەلەکردندا بۆ هەر ½ مەترێك لەژێر ئاودا 60٪ تێپەڕبوونی تیشك کەمدەکاتەوە.

□جلوبەرگی فراوان و سەرتاسەری کە زۆربەی لەش داپۆشێتو تیشك نەیبڕێت، لەگەڵ کاسکێتی پان بۆ سەر.

□ بەکارهێنانی دژەخۆر بەشێوەیەکی بەردەوامو رێکوپێك بۆ کاتی بەرخۆرکەوتن کە ئەویش سێ جۆری هەیە: دژەخۆری پەرچدەرەوە، ئەمجۆرە دژە خۆرانە UVA پەرچدەدەنەوە، بەڵام دژی خراپتردەبن UVBیش هەر ئیشدەکەن، وەکو زنك ئۆکساید ZnO و تیتانۆیۆم دایۆکساید titanium diaoxide، دژەخۆری هەڵمژەر و وەك سینامەیت cinnamates و ئۆکسی بینزۆن oxybenzone،... هتد، ئەمانە UVBهەڵدەمژێت. دژەخۆری تێکەڵەی جۆری یەکەم و دووەم لەهەمووی باشترە.

پێوەری دژەخۆر بەژمارەیە لەیەکەوە بۆ سەد کە پێی دەوترێت فاکتەری پارێزەری خۆر sun protection factor SPF

تشکی خۆر گرنگو پێویستە بۆ ژیان، تەندروستی مرۆڤ، رووناکیو ژیان بەسەربردن بەهۆی دروستکراوەکانی رووەك و بۆ گەرمی و دروستکردنی ڤیتامینDلەپێستدا و گۆرینی سیستەمی بەرگری خوێن.

کارتێکردنە سروشتییەکانی تیشکی سەروو وەنەوشەیی

یەکەم: کارتێکردنە زووەکان کە هەریەك لەهەوکردن و پێست تۆخکردن و پێست ئەستورکردن و گۆرانکارییەکانی بەرگری و دروستکردنی ڤیتامین دەگرێتەوە.

1. تۆخبوونی پێستی کتوپڕ immediate tanning:

دوای بەرکەوتنی تیشکی سەروو وەنەوشەیی بۆ یەك دەقیقە تا چەند سەعاتێك بەتایبەتی لەمرۆڤی پێست تۆخدا دەبێتەهۆی تۆخبوونی پێست، بەڵام زیاتر خۆڵەمێشییە، ئەمجۆرە تۆخبوونە UVAو هەندێك شەپۆلی تیشکی ئاسایی نزیکی UVAدروستیدەکەن و دوای دوو سەعات لەبەر سێبەردا نامێنێت.

لێرەدا میلانینی زیادە دروست نابێت، بەڵکو ئۆکساندنی تیشکی میلانینی هەبووە و جارێکی دیکە دابەشبوونی میلانین لەنزیك ناوك بۆ چێوەی خانە، ئەم تۆخبوونە پارێزەر نییە.

2. تۆخبوونی پێستی دواکەوتوو Delayed tanning:

دوای بەرکەوتنی تیشکی سەرو وەنەوشەیی بۆ ماوەی چەند سەعاتێك یان رۆژێك پێست تۆخ دەبێت کە لەوانەیە چەند هەفتەیەك یان مانگێك بمێنێتەوە، لێرەدا UVBزیاتر رۆڵی هەیە، بەڵام UVAکە زیاتر تۆخبوونی کتوپڕ دروست دەکات، ئەمجۆرە تۆخبوونەش دروست دەکات، بەڵام زووتر لەتیشکیUVB لەچەند سەعاتێکدا، هەرچەندە ئەمیش درەنگ لادەچێت.

لەم تۆخبوونەدا میلانینی زیاتر دروست دەبێت، چونکە خانە تۆخەکان-میلانۆسایت- دابەشدەبنو لقەکانیان زیاددەکاتو زیاتر خانە کاژەکان تۆخدەکەن، ئەم تۆخبوونە توانای بەرگری پێست بۆ سووتان

بەخۆر 4-2 ئەوەندە زیاد دەکات.

هەرچی پێست ئەستووربوونە Hyperplasia دوای چەند سەعاتێك تا چەند رۆژێك دوای بەرکەوتنی UVBیان UVC نەكUVA روودەدات، کە لەوانەیە چەند رۆژ تا چەند مانگێك بمێنێتەوە، چونکە خانە دابەشبوون زیاد دەکات DNA-و RNA پرۆتین زیاتر دروست دەکەن- توێژو بن توێژ دەگرێتەوە بەتایبەتی چینی کاژ کە 4-2 کەرەت ئەستوورتردەبێتو ئەمەش پێست دەپارێزێت لە تیشکی سەروو وەنەوشەیی.

بەلام گۆرانکارییەکانی بەرگری immunological changes: بەهۆی تیشکی UVC ،UVBو کەمترUVA ەوە دەبێتە هۆی دابەزینی بەرگری و کەمکردنەوەی فرەهەستیاری بەرلێککەوتن، چونکە خانەی لانگەرهانسو خانە لقدارەکانی بن توێژو لیمفۆسایتیTهەموویان بەهۆی ئەم تیشکانە سست ئیش دەکەن.

هەرچی دروستکردنی ڤیتامینDیە: تیشکی سەروو وەنەوشەیی دەبێتەهۆی گۆرینی خێرایی-7 دیهایدرۆکۆلیستیرۆڵ بۆ پێش ڤیتامین D3، پاشان دەچێتە ناو خوێن.

دووەم: کارتێکردنە دواییەکان : Late effectsئەو کارتێکردنانە دەگرێتەوە کە لەکۆتایدا دەردەکەون، ئەوانیش:

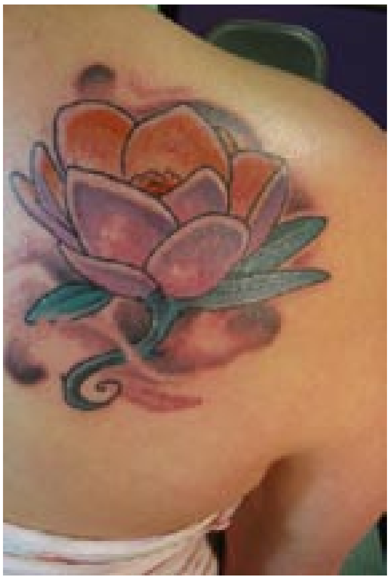
1. پیربوون بەتیشك photo aging: بریتییە لەهێدی هێدی داکەوتنی پێکهاتەکانی پێست و کارەکانی پێست، دوای بەرکەوتنی دوورودرێژی تیشکی سەروو وەنەوشەیی و خۆر بەپێست یان تیشکی سەرووەنەوشەیی دەستکرد artificial UVP، ئەم پیربوونی پێش وەختەی پێست، بریتییە لەپێست وشکبوونەوە و چرچی دروستبوون و نەمانی جیری وەك چەرم لێهاتوو و فرە دەزوولەیی telangiectasias و ناوبەناو تۆخبوونی نارێکوپێك و شلی دروستبوون و شلبوونی پێستو دروستبوونی سەرە زیپکە comedones، ئەمانە هەمووی پێی دەوترێت بەخۆرچوونی پێست dermatoheliosis، بروانە وێنەی1.

ئەم گۆرانکارییانە دەرئەنجامی گۆرانکاری توێژو بن توێژن، وەك کۆبوونەوەی ماددەی جیری ناسروشتی -بەجیربوون، و پرۆتیۆگلایکانی ناسروشتی، تێکچوونی ریشاڵە کۆلاجینییەکان، UVB زیاتر ئەم گۆرانکارییانە دروست دەکات.

2. دروستبوونی شێرپەنجە بەتیشك: زیاتر بەهۆی UVBەوە دروستدەبێت، بەلام جۆرەکانی دیکەی تیشك هەر رۆڵیان هەیە لەدروستبوونی شێرپەنجەو ئەم تیشکانە دەبنەهۆی برینداربوونی DNA، بازدانی پرۆتینی mutuations P53و خانە برینداربوونو دواتر پەیدابوونی: هەر یەك لە قۆچەکاژی تیشکی Actinic keratosis، کە دواتر لەوانەیە ببێت بەشێرپەنجە و شێرپەنجەی خانەی بنکەیی basal cell carcinoma، بروانە وێنەی-2

وێنەی ژمارەی 6

وێنەی ژمارەی 1



وێنەی ژمارەی 9

و شـێرپەنجەی خانـەی پولەکەیی squamous cell carcinoma، بڕوانە وێنەی3 و شێرپەنجەی خانەی تـۆخ melanoma- کەمتر لەوانەی سەرەوە.

سووتان بەخۆر:

دوای خۆرووتکردنەوە بۆ مەلەکردن و وەرزشـکردن،... هتـد ڕوودەدات، بەتایبەتـی لەشـوێنە گەرمەکان و لەناوەڕاسـتی ڕۆژدا -سـەعات 9ی بەیانـی تـا 3ی دوای نیـوەڕۆ کە UVB، 2-4 جار زیاترە لەبەیانیو ئێـواران- سـووتانی خـۆر هۆکەی UVBیە، چونکە ئەم تیشکە 1000 جـار لەUVA زیاتر سـووربوونەوە دروستدەکات، بڕوانە وێنەی.

بڕی سـووربوونـەوەی پێـوەری SED-standard erythema-dose بریتییـە لەبـڕی تیشـکی سـەروو وەنەوشەیی بۆ دروستکردنی سـووربوونەوەی پێست کـە بڕی 100 جوول/ مەتر دووجای پێسـتە، زۆرترین سووربوونەوە شەپۆلی درێژە شـەپۆلی 308 نم دروستی دەکات.

سـووتانی خۆر بەپێی جۆری پێست ڕوودەدات، چونکە شەش جۆر پێست هەیە، جۆری یەکەم سـپی پێسـتی تەواو، کە هەمیشە دەسووتێت و قەت ئەسمەر نابێت بەخۆر، جۆری دووەم سپی پێسـتە، کە هەمیشـە بەخۆر دەسووتێت، زۆر کەم ئەسمەر دەبێت بەخۆر، جۆری سێیەم، سپی پێست، بەمامناوەندی بەخۆر دەسـووتێت، وردە وردە بەخۆر ئەسـمەر دەبێت، جۆری چوارەم، پێسـت زەیتوونییان پێدەوترێت، زۆر کەم دەسـووتێن و بەخۆر باش ئەسـمەر دەبن، هەرچی جـۆری پێنجەمە پێسـتی قاوەیی، بەدەگمەن دەسـووتێت، بەخۆر تۆخ دەبێـت، دواهەمـین جۆر، پێسـتی قاوەیی تۆخ، قەت بەخۆر ناسووتێت و بەخۆر ڕەشێکی تۆخ دەبێت.

ئەگەر SED چوارجار زیاتر بوو لەئاستی ئاسایی، ئەوە سووتانی خۆر ڕوودەدات، سووربوونەوە ڕوودەدات دوای 6 سـەعات لەبەرکەوتنی خۆر و دەگاتە لوتکەی سـووربوونەوە لە 12-24 سەعاتدا، لەوانەیە زووتریش ڕووبـدات کە کاتـی بەرکەوتنی خۆر درێژتربێـت، دوای سـووربوونەوە پێست بەدەستلێدان ئازاری دەبێت، لەوانەیە بڵق دروسـت بێت و بڵقەکان یەکبگرن و ئێش و ئـازار زیاد بکات و پەڵـەکان و دەموچاو دەئاوسـێن، تـا و هەڵلەرزیـنو دڵ لێدانـی پەلە و دڵتێکەڵهاتـنو لەوانەیـە دابەزینی پاڵەپەسـتۆ بێنەکایـەوە، لەوانەیە لەحاڵەتی توندا یەك هەفتە بخایەنێت و دوای یەك هەفتە کاژ فرێدانی پێست ڕوودبدات.

چارەسـەری ئەم حاڵەتە ئەوەیە کە پشوودەیت و دەرمانی ئازار، وەك ئەسپرین یا NSAIDS وەکو برۆفین بخۆیـت و هەندێجار سـتێرۆید وەکو بیتامیسازۆن-کرێم بەکاربهێنیت.

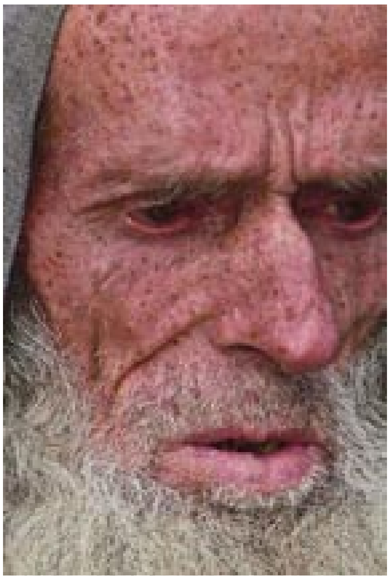
لە هەمووی باشتر خۆپاراستنە بەمشێوەیە:

دوورکەوتنەوە لەخۆرووتکردنەوە لەناوەڕاسـتی ڕۆژدا و شوێنی سێبەر بدۆزەرەوە و جلوبەرگی داپۆشـەرو فێنك و فراوان و دژەخۆر بەکاربهێنە.

شـــڵ

وێنەی ژمارەی 4

وێنەی ژمارەی 8



وێنەی ژمارەی 5

freckles &lentigenes:

بریتییە لەدروستبوونی پەڵەی قاوەیی بەکۆمەڵ بچووکتر لە0.5 سم لەو شوێنانەی پێست کە بەرخۆر کەوتوون، وەك دەموچاو و مل و شان و پشتی دەست، ئەم حاڵەتە لەهاویندا زیاتر دەردەکەون و زۆر کاڵتر و کەمتر دەبنەوە بەزستان، بڕوانە وێنەی 4.

چاوکاڵ و قژ زەردو پێست سپی زیاتر شڵییان تیادەردەکەوێت-پێستی جۆری یەکەم و دووەم، هەندێجار بۆماوەییە و زیاتر دوای 4-5 ساڵی تەمەن دەردەکەون.

دوو جۆری دیکە شڵ هەیە، جۆرێکیان شڵی سادە، کە لەهەموو تەمەنێکدا لەوانەیە دروست ببێت لەهەرچی شوێنێکی پێستدا و بەخۆر ڕەنگی ناگۆڕێت جۆرێکی دیکەیان لەدوا تەمەندا دروستدەبێت کە خۆریان زۆر بەرکەوتووە، بڕوانە وێنەی5.

هەندێکیان لەجۆری یەکەم لەدوای 15-20 ساڵیدا خۆیان نامێنن و ئەوەی مایەوە لەگەڵ جۆری دووەم و سێیەمدا یان چارەسەری بە سەهۆڵکردن cryotherapy یان کرێمی تریتینۆین یان بەلەیزەر لادەبرێن.

خاڵی بڵ

colloid milium:

بریتییە لەپۆرگی papule بچووکی 1-5 ملم تۆزێك زەردباوی روون لەدەموچاو و دەستو ملو قۆڵو گوێچکەدا دێت. جۆرێکیان لەمنداڵداو جۆرێکیان لەگەورەدا دروستدەبێت، بەرخۆرکەوتن هۆیەکە، بەڵام هۆی دیکە هەیە، وەك بۆماوەیی و بەرکەوتن بەماددەی پەترۆکیمیاوی و بەکارهێنانی کرێمی دژی ماڵە- پەڵە و هیدرۆکینۆن.

چارەسەری خاڵی بڵ بەتاشینی پێست، بەئامێری تایبەت یان بەلەیزەر دەبێت.

تێبینی: زۆربەی نەخۆشی لای خۆمان ڕەگەزی مێن، لە هاویندا درمەکان دەردەکەونو زیاددەبن، بەڵام لەزستاندا باش دەبن.

هەروەها چارەسەرکردن بەدژە خۆر بەکارهێنان و کرێمی ڕێتینۆید یان HA ترشی هایدرۆکسی ئەلفا، وەك گلایکۆلیك ئەسید.

فرەهەستیاری تیشکی

photosensitivity:

فرەستیاری تیشکی، چەند جۆرێك دەگرێتەوە:

1. فرەهەستیاری تیشکی بەپێکهاتەی کیمیاوی-ماددە کیمیاوییەکان: نیشانەکانی ئەمجۆرە لەسەر پێست هەروەك سووتانی خۆرە.

پێکهاتە کیمیاوییەکان یان بەهۆی سەرچاوەیەکی دەرەکییەوەیە دروستدەبێت وەك دەرمان لەڕێی دەم و دەمار و سمت، وەك تتراسایکلین و دۆکسیسایکلین یان بەبەرکەوتنی پێکهاتە کیمیاوییەکە، وەك کرێمی دژەخۆر یان کرێم بۆ چارەسەری نەخۆشی پێست.

یان سەرچاوەی ناو لەشی مرۆڤە، بۆ نموونە هەندێك جۆری پۆرفیریا porphyrias، بەبوونی تیشك ئەم ماددانەی سەرەوە نەخۆشییەکە دروست دەکەن، لەو شوێنانەی بەرخۆرکەوتوون، بەڵام هەندێك لەو ماددانەی کارکردنەکەی ڕاستەوخۆیە پێی دەڵێن ژەهری

وێنەی ژمارەی 3

وێنەی ژمارەی 7

تیشـــکی phototoxic، چونکـــە بەرگری لـــەش ڕۆڵی تیـا نابینێت و تەنیا بوونی شەپۆلی تیشکی پێویست لەگەڵ ماددە کیمیاییە تایبەتمەندەکە نەخۆشییەکە دروست دەکات.

2. نەخۆشـــییەکانی دەرئەنجامی تێکچوونی DNA: وەك كۆنیشانەی بلـوم blooms syndrome یان نەخۆشـــی تۆخبوونی وشکەپێســـت xeroderma pigmentosum.

3. نەخۆشـــییەکانی توندتـــر بەتیشـــکی ســـەروو وەنەوشـــەیی Dermatoses exacerbated by UVP: وەك پۆرفیریا و تامیسك و گورگەســـوورە L.E. و داریـــەر dariers ds و سەدەف و نەخۆشی گەنمەشامی pellogra.

4. نەخۆشییە پێستە تیشکییەکانی کە هۆکەی نەزانـــراوە idiopathic photodermatoses، ئەمانـــەی خوارەوەن:

□ زیبکـــەی ڕووناکی فرەشـــێوە polymorphic light eruption، لەهەموو جـــۆرەکان باوترە، لەوانەیە تیشـــك پێکهاتەیەکی سروشتی لەش بگۆڕێت بۆ فرەهەستیاریی allergen و ببێتە هۆی نەخۆشـــییەکە، ڕێژەی 20٪-5 خەڵك تووشی ئەم نەخۆشییە دەبێـــت، لـــە 30 ســـاڵی یەکەمـــی تەمەنداو زیاتر لەمێـــدا 1:2 هەیە و پێســـتەکە ســـووردەبێتەوەو پۆرگی papules لەســـەر دەردەکەوێـــت یان قنچکـــە و خـــوران و کزانەوەی لەگەڵدایـــە، هەندێجـــار وەك بیرۆی لێدێت eczematous یان کاژی سپی فرێدەدات، ئەم نەخۆشییە دوای 24 ســـەعات یان 5-4 ڕۆژ لەبەرکەوتنی تیشکی سەروو وەنەوشەیی یان خۆر دەردەوکەوێت. بڕوانە وێنەی 6.

ئـــەو شـــوێنانە دەگرێتـــەوە کە بەرخۆر دەکەون وەك دەموچاو و ملو دەست ... هتد، هەموو وەرزی بەهارێك هەڵدەداتەوەو هەندێجار لەهاوینیشدا و لەزســـتاندا نامێنێت. چارەســـەری زیبکـــەی ڕووناکی فرەشـــێوە یەکەم خۆپاراســـتنە لەخۆر و بەکارهێنانی کرێمـــی ســـتیرۆید و هایدرۆکســـی کلورۆکوین.

□ وەخورووهاتنـــی خـــۆری - پۆرگەخـــورووی خـــۆری- actinic prurigo: ڕێژەی زۆریـــان منداڵن، بـــەڵام گـــەورەش تووشـــی دەبێت، ناســـاغییەکە بەپۆرگو یان پۆرگ و قنچکە دەســـت پێدەکات، کە دوایی قەتماغەی لەســـەر دروســـت دەبێت و وەك نەخۆشـــی ئاگـــرەی لێدێت - ئاوورزلزڵەی لێدەتکێت، لەگەڵ خورانی بەهێزدا بەخوراندن دەرووشێنرێت.

ڕوومەت و لووت و گوێچکە و لێوی خوارەوە و پـــەردەی چاوو هەندێجار قۆڵ و دەســـت و قـــاچ دەگرێتەوە و لەوانەیە شـــوێنە داپۆشـــراوەکانیش تووشبن، وەك ســـمت. بەهارو هاوین زیاترە و لەزســـتاندا کەمترە، بڕوانە وێنەی7.

چارەســـەری جـــۆری یەکـــەم ئەگـــەر کۆنـــترۆڵ نەبـــوو ئـــەوە پالیدۆمایـــد thalidomide یـــان سایکلۆسپۆرین a-cyclosporine A بەکاردەهێنرێت.

□ لیرکردنـــی خـــۆری solar articaria: زیاتر لەتەمەنی 41-20 ساڵی لەمێینەدادروستدەبێت، لەماوەی چەند چرکەیەك یان دەقیقەیەك دوای وەبەرخۆرکەوتن لیر دروست دەبێتو

وێنەی ژمارەی 2

له1-2 سەعاتدا نامێنێت، لەحاڵەتی زۆر توندا، بوورانەوەو هەناسەسواری‌و پاڵەپەستۆ دابەزین روودەدات. چارەسەری ئەم حاڵەتە، چونکە UVAو تیشکی ئاسایی دروستی دەکات لەبەرئەوە کرێمی دژەخۆر کەڵکی کەمە، بۆیە دژە هیستامین Anti وەك لۆراتادین، سیتیریزین، بەکارهێنانیPUVAوسایکلۆسپۆرین a ئەی و ئیمیونۆگلۆبیولین، لەحاڵەتی زۆر قورسدا بەکارهێنانی پلازما فێریسیس.

□ پێستە هەوی درێژخایەن chromic actinic dermatitis: زیاتر لەپیاوانی سەروو 40 ساڵیدا دەردەکەوێت، UVA و UVBو رووناکی ئاسایی هەموویان ئەم نەخۆشییە جۆشدەدەن‌و سووربوونەوەو خورانێکی زۆرو بیرۆی ئەستوور دروست دەبێت لەدەموچاو و ملو هەندێجار دەست‌و شوێنی داپۆشراویش دەگرێتەوەو بەدرێژایی ساڵ هەیە، بەڵام لەوەرزی هاوین‌و بەهاردا زیاددەکات، نەخۆش تووشی شکستی‌و پشێوی دەروونی وهەندێجار خۆکوشتن دەکات، لەوانەیە گلۆپی نیۆنیش نەخۆشییەکە جۆشبدات. چارەسەری ئەم نەخۆشییە لەسەروو هەموو شتێکەوە بەتەواوی لەخۆر بەگەربخرێت و کرێمی ستیرۆیدو حەب‌و دەرزی ستیرۆید بەکاربهێنرێت. هەروەها بەکارهێنانی ئیمیوران و سایکلۆسپۆرین ئەی و مایکۆفینۆلەیت موفیتیل.

سێیەم: زەبرە میکانیکییەکان Mechanical innjuries: بریتین لەفاکتەری میکانیکی وەك فشار و لێکخشاندن و چوونە ناوەوەی ماددەی بێگانە بۆ ناوپێست، وەك:

1. رەقبووی پێست callus: کە بریتییە لەزیادە قوچەکاژ hyperkeratosis: بێ هیچ برینێك بۆ ناو پێست دروست دەبێت، بەهۆی فشارەوە دروستدەبێت، لەو شوێنانەدا روودەدات کە فشار لەسەر ئەو بەشەی پێستە بەردەوام بێت یان دووبارەبێتەوە، وەك فشاری پێڵاوی تەسك بۆ پەنجەتووتەی پێ و چەناگەی کەمانچەژەن و ئەژنۆی نوێژکەر و سەرە پەنجەی پێی یاریکەری تێنس، ... هتد، بروانە وێنەی8.

چارەسەری ئەم حاڵەتە دورخستنەوەی فشار لەسەر ئەو شوێنەو لەپێکردنی پێڵاوی فراوان‌و نەرم و بەکارهێنانی کرێمی ترشی سالیسالیك ئەسید 40٪ و 1٪ و لاکتەیتی ئەمۆنیۆم12٪.

2. مێخەکە corn: بریتییە لەئەستووربوونێکی سنووورداری کاژی قوچەکی، کە بەشی سەرەوەی تەسك‌و ژێری بڵاوە، دوو جۆر مێخەك هەیە، یەکەمیان: مێخەکەی رەق hard corns، کە لەژێر پێ‌و پەنجەی پێدا روودەدات. دووەمیان: مێخەکەی نەرم soft corns کە لەنێوان پەنجەکانی پێدا روودەدەن بەهۆی ئارەقکردنەوەوە، بروانە وێنەی 9

مێخەکە ئازار دروست دەکات، چونکە ناوکەکەی فشار دەخاتە سەر کۆتایی دەمارەکان، زۆرجار پرنچکە ئێسقانێکی بەرەڵابووی لەژێردایە.

جیاوازی مێخەکە لەگەڵ بالووکەی بنی پێدا بەوە جیادەکرێتەوە کە تۆزێك بەشی سەرەوەیان برنین، ئەگەر خاڵێکی خوێنین دەرکەوت ئەوە بالووکەیە، بەڵام ئەگەر ناوکی مێخەکە دەرکەوت، ئەوە مێخەکەیە.

چارەسەری ئەم حاڵەتە بەلابردنی فشار پێڵاو و بەکارهێنانی ترشی سالیسیلیك 40٪ دوای تاشینی مێخەکەکە و داپۆشینی بەپلاستەری S.A.بۆ 48 سەعات و دواتر لادەبرێت‌و پاکدەکرێتەوە و پاشان دادەنرێتەوە، ئەمە چەندین جار دوبارە دەکرێتەوە تا بەتەواوی مێخەکەکە لادەچێت، یان تێکەڵەی ترشی سالیسیلیك لەگەڵ ترشی لاکتیك بەکاردەهێنرێت، باشتروایە پێشتر قاچ بۆ 5 دەقیقە بخووسێنرێت، ئەوسا ئەم کارەبکرێت.

3. چاڵە برینی سەرجێ pressure sores: بریتییە لەو چاڵەبرینەی بەهۆی فشارەوە لەسەر هەر شوێنێکی لەش دروستبێت، کە ژێرەکەی ئێسقانی بەرزبووەی تێدابێت و فشارەکە بەردەوام بێت، لەو خەڵکانەدا روودەدات کە ناتوانن جووڵەبکەن، وەکو ئیفلیجی، پیری، شکانی ئێسقانی سمت، تێکچوونی دەروونی. لەگەڵ بەردەوامبووی ئەم فشارەدا ناهێڵێت خوێن بۆ شوێنی چاڵەبرینەکە بچێت و شانەکان بێبەش دەبن لەخۆراك‌و ئۆکسجین و تووشی مردنی خانەکان دەبن.

ئەم حاڵەتە چوار قۆناغی هەیە، قۆناغی یەکەم سووربوونەوەی بەردەوام، کە فشار بخەینە سەر پێستەکە بەپەنجە سووربوونەوەکە لاناچێت، قۆناغی دووەم چاڵە برینێکی رووکەش دروست دەبێت کەتوێژو بن توێژی گرتۆتەوە، هەرچی قۆناغی سێیەمە چاڵە برینی قووڵتر، کە

پێست و چەوری ژێر پێستی گرتۆتەوە. دوا قۆناغ چاڵە برینەکە زۆر قووڵ بووەو ماسولکەو ئێسکو ماسولکەژێ و توێکڵی جومگەکانیشی گرتۆتەوە. ئەم چاڵەبرینە بەئازارەو بۆگەنی لێدێتو ئاو و کێمی تێدا دروست دەبێت. میکرۆب درمی دەکاتو لەوانەیە تووشی خۆرەزانەخوێن bacteraemia بێت، کە چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی مردنی نەخۆشەکە. ئەو شوێنانەی تووشی دەبێت، زیاتر لە بڕبڕەی کلك coccyx و سمت و قولەپێ و پشتەسەر و کۆڵەی سینگ، ... هتد، بوونی نەخۆشی شەکرەو بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆ و ئێسك شکانو ئیفلیجیو تەسکبوونەوەی خوێنهێنەرەکان، هۆی دیکەیش زیاتر ئەم بارودۆخە دروست دەکات.

بۆ خۆپاراستن زۆر جووڵەپێکردنی نەخۆشی کەوتووی سەر جێگا پێویستە و نابێت لە 2 سەعات زیاتر لەسەر ئەم شوێنانە پاڵبکەوێت و لابردنی فشار لەسەر شوێنی چاڵەبرینەکە و زوو زوو گۆڕینی باری پاڵکەوتنی نەخۆش، لەگەڵ گرنگیپێدانی چرووپر بۆ چاڵەبرینەکە و بەنۆرماڵ سەلاین پاکبکرێتەوە و لابردنی پیسیو کێم و شانە مردووەکان، خوارەوەی چاڵەبرینەکە هەمیشە تەڕبێتو دەورووبەرەکەشی وشکبێت، هەروەها بەکارهێنانی دژە بەکتریا antibiotics و کرێمی میترۆنیدازۆڵ metronidazole بۆ لابردنی بۆگەنی برینەکە کە بەهۆی بەکتریای ناهەوایی anaerobic دروست دەبێت. دواتر پێدانی دەرمانی ئازارلابردن.

هەروەها بەکارهێنانی جێگەی تایبەتی -قەرەوێڵەی تایبەت کە پڕ هەواو ئاوە یان پڕ شلەیە، بۆ ئاسانکاری بارگۆڕینی نەخۆشەکە و خواردنی باشو پڕ پرۆتینی بدرێتێ.

4. بڵقی لێخشاندن friction blisters: بریتییە لەدروستبوونی قنچکە و بڵق کە لەئەنجامی فشار و لێخشاندن دروست دەبێت، گەرماو شێ یارمەتی دروستبوونی دەدات... وەك ڕاهێنانی سەربازی و یاریکەر بەراکردنی زۆر و پاچەکۆڵە، ... هتد. بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە بڵقەکان کون دەکرێتو ئاوی ناوەوەی دەردەدرێتو دەیپێچنو دژە بەکتریاش بەکاردێنن.

چوارەم: کاردانەوەکانی تەنی بێگانە foreign body reactions:

□ خاڵکوتان tatoo: بریتییە لەخومی نەتواوە insoluble pigments بردنە ناو پێست.

سێ جۆر خاڵکوتان هەیە ئەوانیش: دەرئەنجامی برین -زەبر trauma: وەك بەکارهێنانی دەرزی گەرمکراو بەئاگر بۆ بەکارهێنانی ماددە بێهۆشکەرەکان و تۆزێکی کاربۆنی بەسەری دەرزییەکەوە دەنووسێنرێتو دەخرێتە ناو پێست بۆ بۆری خوێنهێنەرەکان تا دەبێتە خاڵ، یان بەهۆی پیسبوونی برین بەماددەی کاربۆنی لەرووداوی ئۆتۆمبێلدا یان بارووت بەتەقەکردن.

دووەم جۆری خاڵکوتانی جوانکارییە، کە خومەکە دەخرێنە ناو پێست کە خومی ئاڵ carmine و نیلی indigo و کبریتۆزی جیوە- سوورو ئاڵ vermilion و مەرەکەبی هیندی indian ink و کرۆمی سەوز chromene green و مەنگەنیز- ئەرخەوانی و سووری بندقیە venetian red و ئەلەمنیۆم و تیتانیۆم و ئۆکسیدی زنك و کاربۆناتی قورقوشم lead carbonate و مس و ئاسن و کۆباڵتی شین و سەلفایدی جیوە -سوور و سلفایدی کادمیۆمی زەرد-ن، بڕوانە وێنەی10. یان خاڵکوتان بەهۆی بەکارهێنانی سلفاتی ئاسن یا کلۆریدی ئاسن بۆ چارەسەرکردنی هەوی پێست لەوانەیە خاڵی قاوەیی سووری لێبکەوێتەوە.

خاڵکوتان زیانی زۆری هەیە لەوانە درم چوونە ناو پێست کە دەبێتەهۆی نەخۆشی سفلس و سیل و هەوی جگەر و گولی و بالووکە. هەروەها زیانێکی دیکەی فرەهەستیاری بۆ خومەکە کە سووربوونەوەو ئاوسان و خورانو ئازار لەشوێنی کوتانەکە دوای چەند هەفتەیەك یان مانگێك یان ساڵێك.

زۆرجار ئەو کەسەی خاڵەکەی کوتاوە پەشیماندەبێتەوەو دەیەوێت لایبات، یان لەبەر ئەم نەخۆشیانەی سەرەوە کە باسمانکرد. دەیەوێت لایبەرێت، بۆیە خاڵەکە بەنەشتەرگەری دەبڕێت و ئەوسا دروونەوەی یان متوربەکردنی شوێنەکەی بەپێست، یان کراندن بەخوێ salabrasion، یان بەلەیزەر Q-Switched of lazer، ruby lazer، لادەبرێت، هەروەها کراندنی شوێنەکە بەئامێر dermabrasion و نەشتەرگەری کیمیاوی.