

**کهپیر** به ضایعات پوستی ناشی از بروز حساسیت گفته می شود. کهپیر یک بیماری عفونی، میکروبی و واگیردار نبوده و یک عارضه بسیار شایع است.

### پس از ترخیص چه نکاتی را باید رعایت کنم؟

۱- علت بروز کهپیر معمولا به سختی مشخص می شود، در صورتی که برای اولین بار است که دچار این عارضه شده اید و سابقه حساسیت شناخته شده ای ندارید، علت کهپیر در شما احتمالا ماده ای کاملا جدید است که در چند روز اخیر به تازگی با آن تماس داشته یا از آن استفاده کرده اید (انواع غذاها، داروها، مواد شیمیائی مختلف، عطر، لباس و.....). بنابراین با تمرکز کامل فهرستی از فعالیتهای اخیر خود مانند تماس با مواد مختلف، غذاهای مصرف شده و حضور در مکانهای مختلف را یادداشت نمائید تا به یافتن عامل حساسیت ز کمک کند.



۲- برای بهبود علائم، ترجیحا طبق نظر پزشک) می توانید از داروهای ضد حساسیت (آنتی هیستامین) مختلف مثل

پرومتازین، هیدروکسی زین، لوراتادین، سیتیزین یا دیفن هیدرامین (حداکثر ۳ بار در روز) استفاده کنید.

۳- در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور مصرف کنید.

۴- توجه کنید مصرف داروی آنتی هیستامین در اغلب موارد باعث ایجاد خواب آلودگی شدید می شود. از انجام فعالیتهائی که نیاز به تمرکز دارند مثل رانندگی خودداری کنید.

۵- از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل هیدروکورتیزون، بتامتازون، دگزامتازون، پردنیزولون) یا انواع پمادهای کورتون دار (تریامسینولون و کلوبتازول) خودداری کنید.

۶- از ترکیبات گیاهی ناشناخته (موضعی و خوراکی) به هیچ عنوان استفاده نکنید.

۷- اگر به بیماری خاصی مثل: دیابت، روماتیسم، مشکلات سیستم ایمنی و بیماریهای عفونی مبتلا هستید یا داروی خاصی به طور مداوم استفاده می کنید، به پزشک خود اطلاع دهید.

۸- در صورتی که ماده حساسیت ز مشخص شده است از آن کاملا دوری کنید. تماسهای بعدی می تواند علائم شدیدتر و خطرناکتری را به دنبال داشته باشد.

۹- از خاراندن ضایعات خودداری کنید، خارش آنها باعث زخمی شدن و بروز عفونت شدید پوستی می شود.

۱۰- ناخن های خود را کاملا کوتاه نگه دارید تا در صورت خاراندن ناخواسته ضایعات به خصوص در زمان خواب پوست شما دچار زخم و عفونت نشود.

۱۱- برای کاهش احساس خارش شدید می توانید از پمادهائی مثل کالامین یا کالاندولا بر روی آنها استفاده کنید. از الکل، بتادین یا آب اکسیژنه استفاده نکنید.

۱۲- کهپیر نیاز به پانسمان و پوشیده شدن با باند و گاز استریل ندارد.



۱۳- گرما باعث تشدید ضایعات و افزایش خارش می شود. از گرما و تماس با آب گرم، بخار آب و فعالیت در هوای گرم پرهیز کنید.

۱۴- از پوشیدن لباسهای تنگ و چسبان، ضخیم، تیره رنگ، از جنس پارچه های مصنوعی و پلاستیکی خودداری کنید. حتی الامکان لباسهای گشاد، سبک، کاملا نخی و به رنگ روشن بپوشید.



## کهیر و حساسیت پوستی (توصیه های پس از ترخیص)



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: سیما بشاورد- کارشناس ارشد پرستاری

پاییز ۱۳۹۲- کد پمفلت: AW 1 - 19

استفاده نکنید و از تماس طولانی مدت با کف و مواد شوینده خودداری کنید.

۱۹- به طور مرتب استحمام کرده و پوست خود را کاملاً تمیز نگه دارید تا از بروز عفونت‌های ثانویه پیشگیری شود.



۲۰- از استرس، هیجانات عاطفی، فشارهای عصبی، بحث و مجادله پرهیز کنید.



۲۱- از استعمال سیگار و قلیان و تماس با دود خودداری نمائید.

۲۲- از شنا کردن در استخرهای عمومی پرهیز کنید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس - دیتا (وزارت بهداشت)

سایت بیمارستان: [www.goldis.mui.ac.ir](http://www.goldis.mui.ac.ir)

۱۵- از مصرف مواد محرک مثل تخم مرغ، گوجه فرنگی، ادویه ها، انواع سس ها، شیر و فراورده های آن، آجیل هلثی مثل بادام زمینی و گردو، غذاهای آماده، انواع شکلات و شیرینی و نوشابه ها، تا حد امکان خودداری کنید.



۱۶- تماس خود با گل ها و گیاهان مثل حضور در باغ یا پارک و گل فروشی را تا حد امکان محدود کرده و از نگهداری آنها به ویژه در اتاق خواب خودداری کنید.



۱۷- از تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها اجتناب کنید.

۱۸- تا زمان بهبودی از مصرف مواد شیمیائی و بهداشتی مثل عطر و ادکلن، رنگ مو و عطرهاى تند خودداری کنید. از صابون یا مواد شوینده معطر برای استحمام و شستن لباس ها