



عوارض پوست در دوران بارداری
Skin Condition During Pregnancy



انجمن متخصصین زنان و زایمان آمریکا

عوارض پوست در دوران بارداری

- برخی از تغییرات پوستی رایج که در دوران بارداری رخ می‌دهد، کدام است؟
- علت این تغییرات پوستی در دوره‌ی بارداری کدام است؟
- چرا بر روی پوست لکه‌ها و نقاط سیاه ظاهر می‌شود؟
- علائم کش آمدن پوست کدام است؟
- آیا جوش پوستی در دوران بارداری رایج است؟
- اگر در دوران بارداری من مبتلا به جوش پوستی شوم، چگونه آن را درمان کنم؟
- آیا به منظور درمان آکنه می‌توان از داروهای بدون نیاز به نسخه استفاده کرد؟
- آیا به منظور درمان جوش پوستی می‌توان از داروهای تجویزی استفاده کرد؟
- علت وریدهای عنکبوتی کدام است؟
- علت وریدهای واریسی کدام است؟
- آیا می‌توان از بروز وریدهای واریسی جلوگیری کرد؟
- پس از تولد نوزاد چه تغییراتی ممکن است برای موی مادر رخ دهد؟
- در دوره‌ی بارداری چه تغییراتی در ناخن‌ها قابل انتظار است؟
- برخی از تغییرات پوستی غیر معمول که در دوران بارداری رخ می‌دهد، کدام است؟
- جوش‌های کهیری خارش‌دار و پلاک‌های بارداری (PUPPP) چیست؟
- خارش پوست در دوران بارداری چیست؟
- کلساز داخل کبدی بارداری (ICP) چیست؟

برخی از تغییرات پوستی رایج که در دوران بارداری رخ می‌دهد، کدام است؟

بسیاری از زنان تغییراتی را در پوست، ناخن‌ها و موی خود در دوره‌ی بارداری مشاهده می‌کنند. برخی از معمول‌ترین تغییرات شامل موارد زیر است:

- نقاط تیره بر روی سینه‌ها، نوک پستان و ران‌ها
- ملاسما^(۱) - لکه‌های قهوه‌ای در صورت، اطراف چانه‌ها، بینی و پیشانی
- خطوط سیاه^(۲) - خطی که از ناف تا موهای شرم گاهی ادامه دارد
- علائم کشیده شدن پوست
- آکنه
- وریدهای عنکبوتی
- وریدهای واریسی
- تغییرات در رشد ناخن‌ها و مو

علت این تغییرات پوستی در دوره‌ی بارداری کدام است؟

برخی به علت تغییراتی هورمونی است که در دوران بارداری رخ می‌دهد، اما پزشکان از علت اغلب این تغییرات اطلاع ندارند.

چرا بر روی پوست در دوره‌ی بارداری لکه‌ها و نقاط سیاه ظاهر می‌شود؟

لکه‌ها و نقاط سیاه به علت افزایش ملانین بدن - یک ماده‌ی طبیعی که باعث رنگی شدن مو و پوست می‌گردد- هستند. نقاط سیاه و ملاسما معمولاً پس از

تولد نوزاد محومی کردند. برخی زنان، به هر حال، ممکن است دارای لکه‌های تیره‌ای باشند که تا سال‌ها باقی بماند. برای کمک به جلوگیری از بدتر شدن ملاسما، هر روز هنگام بیرون رفتن باید کرم ضد آفتاب و کلاه لبه دار استفاده کرد.

علائم کش آمدن پوست چیست؟

با رشد شکم ممکن است در پوست شما خطوط مایل به قرمزی به نام علائم کش آمدن ظاهر گردد. در سه ماهه‌ی سوم، بسیاری از زنان دارای علائم کش آمدن بر شکم، باسن، سینه‌ها و یا ران‌ها هستند. استفاده از یک مرطوب کننده ممکن است پوست شما را نرم نگه دارد، ولی این به پاک کردن علائم کششی کمک نمی‌کند. اغلب علائم کش آمدن پس از تولد فرزند محو می‌گردد، ولی ممکن است این علائم هرگز به طور کامل از بین نرود.

آیا جوش پوستی در دوران بارداری رایج است؟

بسیاری از زنان دارای جوش (آکنه) در دوره‌ی بارداری هستند. برخی قبلاً جوش داشته‌اند، ولی ملاحظه شده است که این جوش‌ها در دوران بارداری بدتر می‌گردد. زنان دیگر که همیشه دارای پوست شفاف بوده‌اند، در هنگام بارداری جوش برنند.

اگر من در دوران بارداری مبتلا به جوش پوستی گردم،

چگونه آن را درمان کنم؟

اگر شما در دوره‌ی بارداری مبتلا به جوش و آکنه شدید، مراحل زیر را برای درمان پوست خود اتخاذ کنید:

- صورت خود را دو بار در روز با یک صابون ملایم و آب ولرم بشوید.
- اگر موهای شما چرب است، آنها را هر روز با شامپو بشوید و سعی کنید تا آنها را ببندید.
- از فشردن جوش‌ها خودداری کنید تا مانع از پخش شدن آن گردد.
- وسایل آرایشی بدون روغن را انتخاب کنید.

آیا به منظور درمان جوش پوستی می‌توان از داروهای

بدون نیاز به نسخه استفاده کرد؟

محصولات بدون نسخه محتوی ترکیبات زیر می‌توانند در دوران بارداری استفاده گردند:

- بنزونیل پروکسید موضعی
- آزلائیک اسید
- سالیسیک اسید موضعی
- گلیکولیک اسید

اگر شما بخواهید از یکی از محصولات استفاده کنید که شامل هیچ یک از ترکیبات بالا نباشند، با پزشک خود تماس بگیرید.

آیا به منظور درمان جوش پوستی می‌توان از داروهای تجویزی استفاده کرد؟

برخی داروهای تجویزی نباید در هنگام بارداری استفاده شوند:

- هورمون درمانی - چندین دارو که هورمون‌های خاص را مهار می‌کنند، می‌توانند برای درمان جوش استفاده شوند. کاربرد آن‌ها در دوران بارداری به علت خطر نقص‌های جنین توصیه نمی‌گردد.
- ایزوترتینوئین - این دارو یک شکل از ویتامین A است و ممکن است نواقض تولد شدیدی را از جمله ناتوانی ذهنی، نقض قلبی و مغزی تهدید کننده‌ی حیات و اختلالات دیگر فیزیکی را باعث شود.
- تتراسایکلین‌های خوراکی - این آنتی بیوتیک اگر پس از چهارمین ماه بارداری مصرف شود می‌تواند باعث رنگ غیرطبیعی دندان نوزاد گردد و همچنین تازمائی که مصرف می‌شود ممکن است رشد استخوان‌های نوزاد را تحت تأثیر قرار دهد.
- رتینوئیدهای موضعی - این داروها شکلی از ویتامین A هستند و در خانواده‌ی مشتبه داروی ایزوترتینوئین‌ها قرار دارند. برخلاف ایزوترتینوئین، رتینوئیدهای موضعی در پوست به کار می‌روند و مقدار داروی جذب شده توسط بدن پایین است. هرچند توصیه می‌گردد که استفاده از این دارو در دوره‌ی بارداری خودداری گردد.

علت وریدهای عنکبوتی کدام است؟

تغییرات هورمونی و مقادیر بیشتر خون در بدن شما در دوره‌ی بارداری می‌تواند باعث ظاهر شدن وریدهای قرمز نازک در بدن شما گردد که به عنوان وریدهای عنکبوتی شناخته می‌شود و در صورت گردن و بازوها ظاهر می‌گردد. این سرخی باید پس از تولد نوزاد محو گردد.

علت وریدهای واریسی کدام است؟

وزن و فشار رحم مادر می‌تواند جریان خون را در بخش پایینی بدن کاهش داده و باعث شود سیاهرگ‌ها در پاهای شما متورم، دردناک و آبی رنگ گردند. این‌ها وریدهای واریسی نامیده می‌شوند. این وریدها همچنین در واژن و مقعد نیز ظاهر می‌گردند (معمولاً هموروئیدها نام دارند). در اغلب موارد، وریدهای واریسی یک مشکل زیبایی محسوب می‌گردند که پس از تولد نوزاد محو خواهد شد.

آیا می‌توان از وریدهای واریسی جلوگیری کرد؟

اگرچه شما نمی‌توانید از آنها جلوگیری کنید، ولی برخی چیزهایی که شما می‌توانید انجام دهید تا تورم و درد کاهش یابد و از بدتر شدن این وریدهای واریسی جلوگیری گردد:

- اگر مجبورید به مدت‌های طولانی بنشینید یا بایستید، دقت کنید که هر چند گاهی جابجا شوید.
- بر روی پاهای خود به مدت طولانی ننشینید.

- پاهای خود را تا جایی که می توانید بر روی صندلی یا نیمکت تکیه دهید.
- به طور منظم ورزش هایی نظیر شنا، پیاده روی یا دوچرخه سواری انجام دهید.
- در خانه ساپورت بپوشید.
- با خوردن غذاهای غنی از فیبر و نوشیدن آب فراوان از یبوست جلوگیری کنید.

در دوره‌ی بارداری چه تغییراتی ممکن است برای مو رخ دهد؟

تغییرات هورمونی در دوره‌ی بارداری ممکن است باعث شود تادر سر یا بدن مادر موهای بیش‌تری رشد کند یا این موها ضخیم‌تر گردند. در برخی مواقع مو در جاهایی رشد می‌کند، همانند صورت، چانه، شکم و بازوها، که به طور طبیعی در بدن زنان فاقد مو است. ۶ ماه پس از تولد نوزاد موها باید به حالت طبیعی برگردد.

پس از تولد نوزاد چه تغییراتی ممکن است برای موی مادر رخ دهد؟

تقریباً ۳ ماه پس از تولد نوزاد، در اغلب زنان مشاهده می‌شود که موی سر از فرق سر کاهش می‌یابد. این بدین علت رخ می‌دهد که هورمون‌ها به سطح طبیعی بر می‌گردند و اجازه می‌دهد تا موها به چرخه طبیعی رشد و ریزش خود برگردند. موهای مادر باید در طول ۳-۶ ماه به طور کامل به رشد طبیعی خود برگردد.

در دوران بارداری چه تغییراتی در ناخن‌ها قابل انتظار است؟

در برخی زنان مشاهده شده است که ناخن‌ها در دوره‌ی بارداری با سرعت بیشتری رشد می‌کنند. در برخی دیگر ملاحظه می‌شود که ناخن‌ها راحت‌تر می‌شکنند. همانند تغییرات در مو، تغییرات ناخن مادر نیز پس از تولد نوزاد برطرف خواهد شد.

برخی از تغییرات پوستی غیرمعمول که در دوران بارداری

رخ می‌دهد، کدام است؟

برخی عوارض پوستی غیرمعمول می‌تواند در دوران بارداری رخ دهد. این تغییرات ممکن است باعث علائم و نشانه‌هایی نظیر خارش و برآمدگی پوستی گردد.

جوش‌های کهیری خارش‌دار و پلاک‌های بارداری (PUPPP)^(۱) چیست؟

در این عارضه، برآمدگی‌ها و توده‌های کوچکی در پوست در اواخر بارداری ظاهر می‌گردد. این برآمدگی‌ها می‌تواند لکه‌های بزرگی را تشکیل دهد که دارای خارش فراوان است. این برآمدگی‌ها ابتدا بر روی شکم ظاهر می‌گردد و سپس می‌تواند به ران، باسن و سینه سرایت کند. علت PUPPP هنوز مشخص نیست و معمولاً پس از تولد نوزاد برطرف می‌گردد.

خارش پوست^(۲) در دوران بارداری چیست؟

با خارش پوست در دوره‌ی بارداری، برآمدگی‌های کوچکی که شبیه نیش حشرات است، می‌تواند تقریباً در هر جای پوست ظاهر گردد. این عارضه می‌تواند در هر

زمان از بارداری رخ دهد و اغلب با تعداد کمی برآمدگی شروع شده و هر روز تعداد آن افزایش می‌یابد، و به نظر می‌رسد به علت تغییرات سیستم ایمنی باشد که در دوره‌ی بارداری رخ می‌دهد. خارش پوستی برای چندین ماه طول می‌کشد و حتی ممکن است که تا پس از تولد نوزد نیز ادامه یابد.

کلستانز داخل کبدی بارداری (ICP) چیست؟

کلستانز داخل کبدی بارداری (ICP) شایع‌ترین عارضه‌ی کبدی است که در دوره‌ی بارداری رخ می‌دهد. علائم اصلی ICP خارش شدید بدون هیچگونه جوش پوستی است. خارش معمولاً در کف دست و پاها رخ می‌دهد، ولی همچنین ممکن است به بالاتر نیز گسترش یابد. علائم معمولاً در طی سه ماهه‌ی سوم بارداری آغاز می‌گردد، ولی گاهی تا چند روز پس از تولد نیز ادامه می‌یابد. ICP ممکن است خطر زایمان زودرس و برخی مشکلات دیگر را افزایش دهد.

پانوشته:

- ۱-Melasma
- ۲-Linea nigra
- ۳-pruritic urticarial papules and plaques of pregnancy
- ۴-Prurigo



در صورت داشتن سوالات بیشتر، با متخصص زنان و زایمان خود تماس بگیرید.

این مجموعه بر اساس اطلاعات و نظرات مرتبط با سلامت زنان توسط کلینیک تخصصی زنان و زایمان (ACOG) طراحی شده است. این اطلاعات یک مسیر منحصر بفرد از درمان را به منظور پیگیری دیکته نمی‌کند و نباید به عنوان حجت دیگر روش‌های قابل قبول عملی استنباط گردند. با توجه به نیازهای فردی بیمار، محدودیت‌های ویژه هر شخص و یا مرکز درمانی، روش‌های ممکن است تغییر یابند.

گروه آزمایشگاه‌های دنا

- تهران: آزمایشگاه دنا (نیلوفر سابق)، خیابان ولیعصر، بین بیمارستان دی و پل همت، خیابان نیلو، نیش بن بست دوم
تلفن: ۴۳۹۳۶
- اسلامشهر: آزمایشگاه گامت، خیابان امام سجاده (زرافشان)، نیش کوچه ۲۱ (شهید موسوی)، پلاک ۳
تلفن: ۵۶۳۴۰۲۴۴
- کرج: آزمایشگاه دنا، خیابان طالقانی شمالی، بالاتر از خیابان بهار، نیش خیابان کاج، پلاک ۱۵۱
تلفن: ۳۲۲۱۳۵۹۵ - ۰۲۶

www.DNA-lab.ir

