

ملاسما؛ دردسر زنانه

ملاسما به وضعیتی گفته می‌شود که منجر به ایجاد لکه های قهوه‌ای روی پوست می‌شود. لکه‌ها اصولاً روی پوست صورت و نواحی در

مطب
دکتر سمیه ادایی متخصص زنان

معرض آفتاب هستند و شامل سه الگوی بالینی است:

- مرکزی صورت - شامل گونه، پیشانی، لب بالا، بینی و چانه است
- پروانه‌ای - شامل گونه‌ها و بینی است
- فکی - شامل استخوان تحتانی فک است

اطلاعات متناقضی در مورد فراوانی وقوع هر الگو وجود دارد. ممکن است که گونه‌های مختلف پوست در اقوام و اقلیم‌های مختلف در این که کدام الگو رخ دهد، نقش مهمی داشته باشند. ملاسما در زنان با پوست تیره‌تر شایع‌تر است. ژنتیک فرد و استفاده از لوازم آرایش در ابتلا به ملاسما تأثیر دارد.

زنان حامله تا ۷۵ درصد ممکن است به ملاسما مبتلا شوند. همچنین زنانی که قرص‌های جلوگیری از بارداری مصرف می‌کنند ممکن است ملاسما بگیرند. در صدی از زنان غیر حامله که قرص‌های هورمونی نیز دریافت نمی‌کنند ممکن است مبتلا شوند. از نظر بافت شناسی دو الگو برای ملاسما وجود دارد. در هر دو الگو افزایش ملانوسیت (سلول‌های تولید کننده ملانین و رنگدانه در پوست و مو و چشم که رنگ این اعضا را تعیین می‌کند) در پوست داریم. در الگوی ملاسمای جلدی (اییدرمال) این افزایش ملانوسیت در جلد (اییدرم) پوست رخ می‌دهد و در الگوی زیر جلدی (درمال) این افزایش در زیر جلد (درم) رخ می‌دهد. اهمیت تشخیص این الگو در این است که در نوع ملاسمای جلدی (اییدرمال) پاسخ به درمان بهتر است. راه افتراق این دو الگو از یکدیگر مواجهه لکه پوستی با لامپ وود است. بدین صورت که اگر به لکه پوستی لامپ وود را بتابانیم والگوی ملاسمای جلدی (اییدرمال) داشته باشیم لک پوستی رنگ می‌گیرد ولی در الگوی ملاسمای زیر جلدی (درمال) رنگ نمی‌گیرد. گاهی در هنگام تاباندن نور لامپ وود در نقاطی از لکه رنگ می‌گیرد و در نقاطی رنگ نمی‌گیرد که این الگو ملاسمای مخلوط نام دارد. در نور معمولی ملاسمای جلدی (اییدرمال) قهوه‌ای روشن است و در نوع ملاسما مخلوط قهوه‌ای تیره است و در نوع ملاسمای زیر جلدی (درمال) آبی یا خاکستری است.

تحریک با نور از عوامل اصلی ایجاد لک پوستی است. بنابراین مهمترین و ضروری‌ترین نکته در پیشگیری و رژیم‌های درمانی ملاسما پرهیز از نور آفتاب است. استفاده از کرم ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰ و تکرار هر دو ساعت مهم است. استفاده از کلاه‌های بزرگ با لبه‌های پهن که از رسیدن مستقیم نور آفتاب جلوگیری کند، کمک کننده است. ملاسمای مرتبط با حاملگی معمولاً در طی یکسال خودبه‌خود پسرفت می‌کند. هر چند ممکن است در بعضی از نواحی هرگز از بین نرود. برای بیمارانی که بعد از زایمان به درمان نیاز دارند خط اول درمان شامل استفاده از درمان‌های موضعی است، مثل استفاده از هیدرو کینون، اسیدها و رتینوئید ها و بسته به تحمل بیمار ممکن است از ترکیب هر سه دسته دارویی استفاده شود. حداقل استفاده از این ترکیبات سه ماه است و در صورت عدم پاسخ به درمان پزشک شما رژیم درمانی را تغییر می‌دهد. در مراحل بعدی ممکن است از پیلینگ شیمیایی و لیزر در درمان استفاده شود.

بازی با خیال



مادرانه
فرنگیس یاقوتی

از اواسط شهریور امسال طرح مقاومت‌سازی بدن در مقابل سرماخوردگی را در خانه اجرا کردیم و انواع و اقسام دم‌نوش‌ها برای بالا بردن مقاومت بدن در مقابل سرماخوردگی را خوردیم. از ترکیب عسل و لیمو ترش و آب ولرم بگیر تا دم‌نوش عناب و قرقره با دم‌نوش آویشن.

اما متأسفانه با وجود این کارها هفته گذشته هر سه نفرمان سرما خوردیم! من از همه شدیدتر بعد آروین و بعد هم همسرم.

طرح مقاومت‌سازی تبدیل به طرح مدارا با سرماخوردگی شد که در آن چند روز بیماری چندین نوبت سوپ شلغم خوردیم و خلاصه با تلاش فراوان دوره نقاهت را پشت سر گذاشتیم.

قسمت مهم این دوره بیماری این بود که هر سه نفرمان بدون دکتر و داروی شیمیایی خوب شدیم و این اولین بار بود که با روش سنتی سرماخوردگی را درمان کردیم که تجربه جالبی بود.

مثلاً خوردن آب کافی و انواع دم‌نوش‌های گیاهی و ویکس درمانی (مالیدن ویکس به گلو و بستن آن) بسیار به ما کمک کرد تا زودتر خوب شویم.

اتفاق دیگر این روزهای ما این است که آروین جدیداً حرف‌های خیلی عجیب و غریبی می‌زند! حرف‌هایش بسیار رنگ و بوی تخیلاتش را دارد.

مثلاً هفته گذشته حلقه از دواج همسرم خیلی ناگهانی غیب شد و همه خانه را گشتیم و این حلقه پیدا نشد که نشد. به همسرم گفتم حتماً بیرون از خانه گم کرده‌ای اما همسرم مطمئن بود که آخرین بار داخل خانه دستش بوده است.

تقریباً از پیدا شدنش ناامید بودیم که گفتم بگذار از آروین هم بپرسم چون سابقه نداشت که چیزی را بردارد و پنهان کند در نتیجه آخرین گزینه ما آروین بود. از او پرسیدم «انگشتر بابایی رو ندیدی؟» گفت «نه!» گفتم «نمیدونی کجاست؟» گفت «چرا میدونم جادوگره انگشتر بابایی رو غیب کرد!» گفتم «کی غیب کرد؟ کجا غیب کرد؟» خلاصه با هزار و یک ترفند و بازی و سؤال و جواب و ادای جادوگر گفت که «انگشتر را جادوگر داخل ظرف تخمه غیب کرده است!»

با همسرم با سرعت به سمت ظرف تخمه روی میز رفتیم و آن را خالی کردیم و در کمال تعجب دیدیم انگشتر زیر تخمه‌ها پنهان است!

خلاصه اینکه این روزها تخیلات آروین وارد زندگی‌مان شده است و فعلاً در حال مدارا کردن با او هستیم و در حین بازی دائم برای او تکرار می‌کنیم که جادوگر باید هر چیزی را برمی دارد بعد از بازی دوباره سر جای خود بگذارد! فعلاً که قبول کرده است و چیز جدیدی گم نشده است تا ببینیم در واقعیت چه پیش می‌آید؟!



تنها صداست



سکانس‌های دیده نشده
فرنوش صفوی‌فر روانپزشک

از زمین و زمان شاکی بود. کسی نمی‌توانست او را درک کند. توی گروه تلگرام با بچه‌ها سر ساعت قرار جروبش شده بود و از گروه بیرون کشیده بود. تا دوسه ساعت بعد از آن هم با پوریا، که مثلاً طرف او بود در گروه، چت کرده بود که باز کشیده بود به جنگ و دعوا. هیچ کس برایش باقی نمانده بود. «وقتی اینها حاضر نیستند برنامه‌شان را، کمی، فقط کمی، به خاطرت جابه‌جا کنند، دیگر چه ادعای دوستی و رفاقتی؟! حتی پوریا هم!» فکرهای ناجوری هم به سرش زد: «آخر چه فایده دارد این زندگی؟! رفت توی پارک نشست، مثل همیشه روی لبه تکیه‌گاه نیمکت و نه جای نشستن. با زستی که خیلی دوست می‌داشت سیگاری چپ لبش گذاشت و آن را بگیرند. حس می‌کرد زندگی‌اش خالی که بود، خالی‌تر هم شده. تکرار کرد: «چه زندگی‌ای است آخر؟!»

صدای دینگ گوشی. پیام صوتی از پوریا بود. «بی خیال همه‌شان!» کمی صفحه را به طرف بالا و چت‌های قبلی لغزاند. «همه‌اش توجیه و توجیه!» دلیل آوردن که کی کجاست و چرا نمی‌تواند فلان ساعت بیاید. به نظرش اصلاً این قرار و این ساعت مهم نبود. چیزی که مهم بود... اصلاً نمی‌توانست بفهمد چی واقعاً برایش مهم است. فقط دلش می‌خواست گوشی را با تمام چت‌های تهوع‌آورش پرت کند توی جوی روبه‌رو. باز یک دینگ دیگر و یک پیام صوتی دیگر از پوریا. «حالا ببینیم اینقدر منت کشی می‌کند چی می‌خواهد بگوید!» الگورا روی صفحه ترسیم کرد تا قفل گوشی باز شود، مچ خودش را گرفت که سیگار را پرت کرده و دارد ریز ریز سوت سرخوشانه‌ای می‌زند. «خودمانیم! حال آدم را خوب می‌کند این منت کشی!»

«هی سامی!» با این اولین جمله که از پیام پوریا شنید، همان عبارتی که معمولاً عادت داشت او را این طور صدا بزند، بی اختیار از روی لبه تکیه‌گاه نیمکت پرید پایین و صاف و معقول (و در عین حال بی‌قرار و منتظر) نشست روی جای نشستن. اجرای پیام را متوقف کرد تا نفسی بکشد. چقدر با این «هی سامی!» این لحن صدا، خشی که توی آن بود، حتی سکوت توأم با من و من بعد از آن، چقدر، چند بار توی زندگی‌شان و دوستی‌شان تکرار شده بود. یادش آمد روزی که پوریا سرما خورده بود و سامی را جوری شبیه «سامی» ادا می‌کرد. چقدر سربه سرش گذاشته بود. آن روز رفته بودند کلکچال و بند کفشش به طرز عجیبی دائم باز می‌شد و علیرضا به طرز عجیبی بند اضافه‌ای داشت که به او بدهد. آن

روز، و همه روزهای دیگر، یکی یکی قطار می‌شدند و می‌آمدند جلوی چشمش.... هنوز بقیه پیام را گوش نداده بود. می‌دانست حرف جدیدی نخواهد شنید، اما آن صدا، برایش آنقدر سنگین از خاطره بود که دیگر مهم نبود پوریا همان حرف‌های قبلی‌اش را تکرار می‌کند یا حرف تازه‌ای دارد.