

لب‌ها و مراقبت از آنها، بیماری‌های شایع لب

تبخال، بیماری شایع لب‌ها



علاوه بر خشکی و ترک لب‌ها، بیماری‌های دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند سبب آسیب‌دیدگی لب‌ها شده و منجر به حالات مزمنی شوند که نیاز به مراقبت‌های ویژه دارند.

تبخال یک عفونت ویروسی ناشی از ویروس هرپس سیمپلکس است که سبب ظهور گروهی از تاول‌های ریز و سوزش‌دار یا حتی دردناک و عودکننده در لب‌ها می‌شود. این ویروس درصد زیادی از جمعیت بزرگسال را گرفتار کرده است و از نظر شیوع بعد از سرماخوردگی در مقام دوم است. زمانی که فردی به این ویروس آلوده شد، معمولاً آن را به حالت پنهان یا نهفته در تمام طول عمر خود نگه می‌دارد. بعد از آنکه تبخال برای اولین بار ظاهر شد، تمایل زیادی دارد که در همان نقطه عود کند.

مبتلایان به تبخال معمولاً حدود ۲۴ ساعت پیش از ظهور تاول‌ها، حالت گرما، غلغلک، سوزش یا خارش را احساس می‌کنند. تاول‌های پر از مایع، عموماً در چند روز اول ظاهر می‌شوند و بهبودی کامل معمولاً ۱۰ تا ۴ روز طول می‌کشد. تبخال مسری است و بنابراین باید مراقب بود که از تماس با این نواحی اجتناب شود. تماس با نواحی آلوده ممکن است سبب پیدایش عفونت در سایر نواحی و همچنین انتقال ویروس به سایرین شود. این تاول‌ها به تبخال معروف هستند؛ زیرا معمولاً هنگامی که فرد دچار تب یا سرماخوردگی است ظاهر می‌شوند. ویروس هرپس می‌تواند به دنبال صدمه ناشی از آفتاب سوختگی، موقعیت‌های استرس‌زا مانند امتحان‌ها، ناراحتی‌های

آسیب آفتاب به لب‌ها، خشکی لب‌ها، تحریک لب‌ها، بیماری‌هایی مانند تبخال و راه‌های حفاظت از لب‌ها مطالبی است که در این مقاله با آنها آشنا می‌شوید.

لب‌ها و مراقبت از آنها



خارجی‌ترین لایه (یعنی لایه شاخی) لب‌ها برخلاف دیگر بخش‌های پوست بسیار نازک است و حتی ممکن است در برخی افراد اصلاً وجود نداشته باشد. در نتیجه، رطوبت به سرعت از سطح لب‌ها تبخیر شده و سبب می‌شود تا آنها به سهولت دچار خشکی شوند. این خشکی اغلب منجر به پوسته‌پوسته شدن و ایجاد ترک در لب‌ها شده و احتمال التهاب، عفونت و سوزش آنها را افزایش می‌دهد.

تماس با آفتاب، باد و سرما به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای سرعت از دست دادن رطوبت را افزایش می‌دهد. با این حال لب‌ها در محیط‌های بسته نیز کاملاً در امان نیستند و ممکن است در مکان‌هایی که تهویه مرکزی دارند و در آنها میزان رطوبت نسبی پایین است هم دچار خشکی شوند. خشکی لب‌ها همچنین در هنگام سرماخوردگی افزایش می‌یابد. در چنین مواردی به علت احتقان بینی، تنفس بیشتر از راه دهان صورت می‌گیرد که سبب خشکی لب‌ها می‌شود. مصرف برخی از غذاها، ترکیبات آرایشی و کشیدن سیگار از جمله دیگر عواملی هستند که منجر به تحریک لب‌ها می‌شوند.

آسیب آفتابی



به دلیل آنکه لایه خارجی لبها بسیار نازک است و حتی در برخی موارد اصلاً وجود ندارد، لبها در حالت طبیعی، حفاظت کافی در برابر آفتاب ندارند. لبها (در سفیدپوستان) تقریباً فاقد ملانین هستند. این ماده، رنگدانه طبیعی پوست بوده و به انعکاس اشعه آسیب‌رسان خورشیدی کمک می‌کند. به همین دلیل لبها به ندرت برنزه می‌شوند؛ اما به سهولت می‌سوزند.

لیسیدن لبها مضر است؛ زیرا قطرات بزاق به‌عنوان یک ذره‌بین عمل کرده و شدت نور خورشید را افزایش می‌دهند. لبها به دلیل جایگاهشان در صورت، به ندرت پوشانیده می‌شوند و به‌طور دائم در معرض صدمات ناشی از آفتاب قرار دارند. زمانی که لبها دچار آفتاب‌سوختگی شوند، امکان دارد آسیب‌های پایدار ایجاد شود. به عنوان مثال کلاژن تغییر پیدا می‌کند. کلاژن پروتئینی است که عامل ضخامت لبها و ایجاد حالت ارتجاعی در آنها بوده و از پیدایش چین و چروک جلوگیری می‌کند. هنگامی که لبها به مدت طولانی بدون محافظ در برابر آفتاب قرار گیرند، کلاژن تغییر پیدا می‌کند و سبب چروک‌خوردگی لبها و ایجاد خطوطی ظریف در اطراف دهان می‌شود. آسیب آفتاب حتی در غیاب علائم فیزیکی اثرات آفتاب هم می‌تواند ایجاد شود و مشاهده آفتاب‌سوختگی سطحی دلیل آن

روحي، شروع قاعدگی، ناراحتی‌های گوارشی یا حتی بدون هیچ علت واضحی دوباره فعال شده و باعث عود تبخال شود.

حساسیت ناشی از ترکیبات آرایشی



حساسیت ناشی از محصولات آرایشی و بهداشتی یک واکنش غیرقابل پیش‌بینی به صورت قرمزی و خارش لبها است که متعاقب مصرف این محصولات ایجاد می‌شود.

این حالت ممکن است فقط به صورت تحریک باشد؛ اما همچنین احتمال دارد که نشان‌دهنده یک آلرژی حقیقی نیز باشد که منجر به خارش، سوزش و حتی تورم لبها می‌شود. آلرژی آرایشی زمانی اتفاق می‌افتد که فردی نسبت به یکی از اجزای فرآورده‌های بهداشتی مانند رژ لب یا ترکیبات معطر آنها حساس شده باشد. این واکنش حتی ممکن است ناگهان نسبت به محصولی ایجاد شود که سال‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. متأسفانه زمانی که یک واکنش آلرژیک اتفاق بیفتد، امکان تکرار آن وجود خواهد داشت.

حساسیت به نور



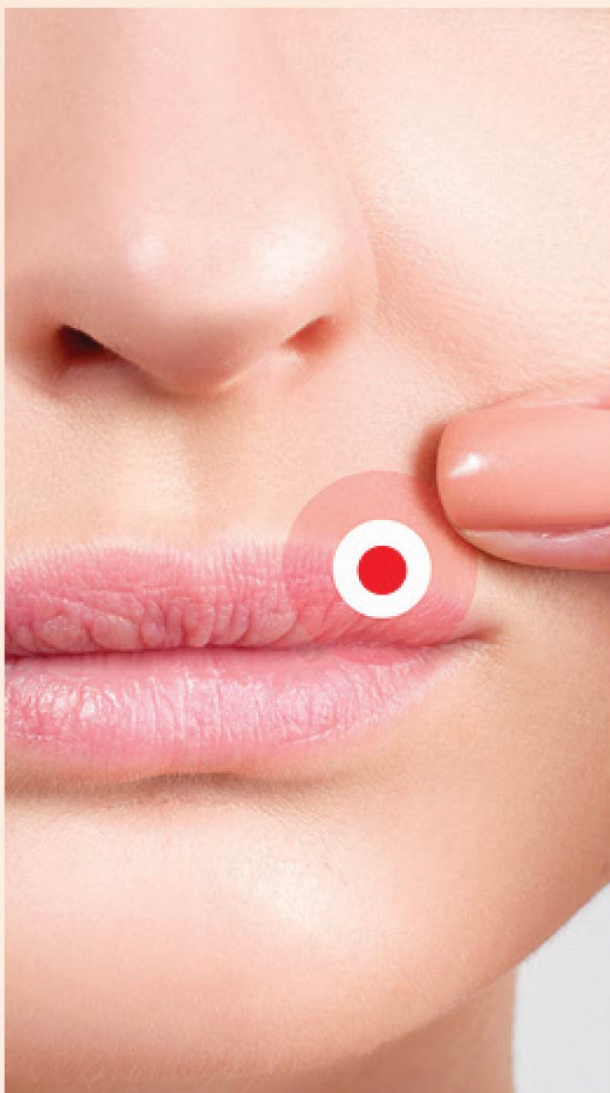
حساسیت به نور ممکن است منشاء درونی داشته یا به دنبال مصرف موضعی یک ماده روی پوست بروز کند. این حالت ممکن است به دنبال تماس قبلی با ترکیبات حساس‌کننده به نور نیز ایجاد شود. حساسیت به نور در لبها زمانی اتفاق می‌افتد که یک ماده مالیده شده به لبها، پس از تماس با نور خورشید ایجاد واکنش کند. علائم آن، مشابه یک آفتاب‌سوختگی شدید و ناگهانی شامل قرمزی، درد، سوزش یا تورم است. این حالت ممکن است حتی با یک تماس مختصر با آفتاب بعد از مصرف یک رژ لب یا سایر ترکیبات آرایشی هم ظاهر شود.

التهاب لبها



التهاب لبها یا «کیلیت» به التهاب دائمی یک یا هر دو لب اطلاق می‌شود که به صورت پوسته‌پوسته شدن، ترک خوردن و تورم آنها بروز می‌کند. این حالت می‌تواند در محل تلاقی مخاط لب با پوست صورت ایجاد شود. انواع مختلفی از التهاب لب وجود دارد که یکی از آنها التهاب آفتابی لب است. در این بیماری، لبها به واسطه تماس با نور خورشید صدمه می‌بینند. التهاب لب ممکن است به دلیل کمبود ویتامین نیز باشد. یک نوع شایع این حالت، التهاب گوشه لبها است که یک نوع عفونت قارچی محسوب می‌شود و ممکن است به دنبال استفاده از دندان‌های مصنوعی نامناسب ایجاد شود.





نیست که لایه‌های عمقی دچار صدمه نشده‌اند. چین و چروک و پیری زودرس تنها صدماتی نیستند که به واسطه آفتاب ایجاد می‌شوند.

حدود ۹۰ درصد موارد جدید سرطان‌های پوست به واسطه تماس با اشعه‌های آسیب‌رسان خورشیدی ایجاد می‌شوند. لب‌های افراد جوان مخصوصاً کودکان و نوجوانان بسیار آسیب‌پذیر هستند. مطالعات نشان داده‌اند که تماس زیاد با اشعه ماورای بنفش در ۱۸ سال اول زندگی می‌تواند صدماتی را ایجاد کند که منجر به سرطان پوست در دوران بزرگسالی شود. همچنین تماس با نور خورشید یکی از شایع‌ترین محرک‌های پیدایش تبخال است. به همین دلیل در مبتلایان به تبخال، حفاظت لب‌ها می‌تواند احتمال پیدایش ضایعات را کاهش دهد. لب‌ها نیاز به حفاظت در برابر آفتاب در تمام طول سال دارند.

اشعه ماورای بنفش چه در تابستان و چه در زمستان همیشه وجود دارد. اگرچه میزان اشعه سوزاننده ماورای بنفش B تا حدودی در ماه‌های سرد سال کاهش می‌یابد؛ اما میزان اشعه زیان‌آور ماورای بنفش A در تمام طول سال نسبتاً ثابت است. لب‌ها حتی ممکن است در روزهای ابری نیز صدمه ببینند؛ زیرا ابرها از عبور اشعه ماورای بنفش ممانعت به عمل نمی‌آورند. نور خورشید توسط شن و آب منعکس شده و سبب افزایش خاصیت سوزانندگی آن می‌شود. این حالت در مورد برف نیز صدق می‌کند. در حقیقت، برف نزدیک به ۸۰ درصد نور خورشید را منعکس می‌کند؛ در حالی که میزان انعکاس توسط شن کمتر از ۲۰ درصد است. همچنین تماس با نور خورشید در ارتفاعات بالا (مانند اسکی) خطرات آن را افزایش می‌دهد؛ زیرا در ارتفاعات، ضخامت اتمسفر کمتر است و به همین دلیل مقدار کمتری از اشعه‌های خورشیدی را جذب می‌کند.

چند توصیه برای حفظ سلامتی لب‌ها



به‌طور روزانه از یک محصول محافظ لب به منظور مرطوب کردن و حفظ حالت طبیعی آن‌ها استفاده کنید. یک مرطوب‌کننده لب که حاوی مرطوب‌کننده‌های طبیعی مانند کره کاکائو و آلوئه‌ورا باشد یک ترکیب مؤثر است و سبب حفظ رطوبت می‌شود. مراقبت روزانه لب‌ها به حفظ یک احساس طبیعی در لب‌ها و ظاهر نرم و صاف آن‌ها کمک می‌کند.

زمانی که در معرض هوای خشک قرار می‌گیرید، از ترکیبی استفاده کنید که ضمن نگهداری رطوبت طبیعی از تأثیر خشکی محیط نیز جلوگیری کند. در این موارد استفاده از ترکیباتی توصیه می‌شود که حاوی چندین ماده محافظت‌کننده بوده و بتوانند از لب‌ها به‌خوبی محافظت کنند. در طول سال هر زمان که در معرض نور خورشید قرار

می‌گیرید از یک محصول ضدآفتاب با عیار حفاظتی مناسب استفاده کنید. عیار حفاظتی نشان‌دهنده آن است که برای چه مدت زمانی فرد می‌تواند پیش از پیدایش آفتاب‌سوختگی، در آفتاب باقی بماند. افراد با پوست روشن حتی برای تماس‌های کوتاه‌مدت با آفتاب بایستی از ترکیباتی با عیار حفاظتی ۳۰ استفاده کنند. همچنین بهتر است از ضدآفتاب‌هایی استفاده شود که هم اشعه ماورای بنفش A و هم اشعه ماورای بنفش B را پوشش می‌دهند و به مدت ۸۰ دقیقه یا بیشتر در برابر آب پایدار می‌مانند.

افرادی که پوست‌های حساس دارند، بهتر است از ترکیبات حاوی PABA که می‌توانند سبب بروز واکنش‌های آلرژیک شوند، اجتناب کنند. پیش از مصرف رژ لب، از یک محصول محافظ لب استفاده کنید. این کار سبب می‌شود که رنگ به صورت یکنواخت پخش شده و ظاهر صاف‌تری ایجاد شود.