

= کیبود شدن پوست بدن، یک اتفاق طبیعی در زمان آسیب دیدن بدن و ضربه خوردن به آن است، اما در برخی مواقع کیبودی بدون ضربه ایجاد می شود که خطرناک است.

کیبودی ناگهانی بر روی پا و یا دیگر قسمت های بدن که در اثر یک ضربه و یا صدمه خفیف ایجاد می شود ، باعث کیبودی و تغییر رنگ پوست خواهد شد . برخی افراد به راحتی و در اثر یک ضربه ظاهرا ناچیز پوست و بدنشان کیبود شده و لکه های سیاه و یا آبی بر روی بدنشان ظاهر می شود.

کیبودی چیست ؟

کیبودی خود به خود و بدون هیچ دلیلی بسیار نادر است . افرادی که مستعد ابتلا به کیبودی هستند ممکن است علت آسیب های جزئی را به خاطر نیاوردند . تغییر رنگ پوست به دلیل پاره شدن ناگهانی رگ های خونی نتیجه یک کیبودی می باشد.

این امر باعث می شود خونریزی ناشی از رگ ها و مویرگ ها در نزدیکی سطح پوست جمع شده و ابتدا بصورت لکه سیاه و یا آبی ظاهر شده و هنگام بهبودی به رنگ سبز و یا زرد تبدیل شوند.

ممکن است در ابتدا این کیبودی ها دردناک بنظر برسند اما زمانی که رو به بهبودی می روند خارش پیدا کنند . بهبودی کامل این کیبودی ها بین یک تا دو هفته طول می کشد.

علل کیبودی ناگهانی بی دلیل بر روی بدن چیست؟

دانستن دلیل ظهور این کیبودی ها می تواند در بروز آنها درآینده جلوگیری کند و همچنین تعیین کند که آیا مراجعه به پزشک ضروری است یا خیر. کیبودی ناگهانی به علل ذیل اتفاق می افتد:

1. افزایش سن :

کیبودی در افراد مسن به دلیل تغییرات پوستی و کاهش سطح کلاژن ایجاد می شود. سالخوردگی باعث نازک شدن لایه چربی محافظ در پوست میشود و این بدان معنا است که افراد مسن بیشتر از جوانان مستعد کیبودی هستند . 90 درصد از کیبودی در پاها و بازو و به ندرت در گردن ، گوش، باسن و پا کف پا مشاهده می شود.

2. کمبود ویتامین :

یکی از دلایل کیبودی کمبود ویتامین است . به عنوان مثال :کمبود ویتامین C باعث کیبودی و خون ریزی بی دلیل می شود ، ویتامین K در لخته شدن خون نقش مهمی دارد. طبق یک گزارش ویتامین C به تقویت رگ های خونی و جلوگیری از پارگی آن ها کمک می کند.

مصرف مکمل های ویتامین C به کاهش کیبودی در افراد مبتلا به بیماران پوستی و مکمل های ویتامین K به جلوگیری از کیبودی ناگهانی در افرادی که از داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنند ، کمک می کند. کمبود ویتامین C و K می تواند باعث ایجاد بثورات پوستی و یا پورپورا شده و بنظر می رسد لکه های قرمز رنگ، قهوه ای و یا بنفش را بر روی پوست ایجاد کند.

3. عوارض جانبی برخی داروها و مکمل ها :

مصرف برخی از داروها و مکمل ها باعث نازک شدن رگ های خونی می شوند . به گفته پزشکان مصرف آسپرین ، برخی دارو های ضد انعقادی و آنتی بیوتیک ها می تواند مشکلاتی را در لخته شدن خون ایجاد کند.

همچنین مصرف مکمل هایی مانند جینکوبیلوبا ، زنجبیل و زردچوبه نیز که خاصیت رقیق کنندگی خون دارند که ممکن است به راحتی باعث کیبودی پوست شوند . به همین علت مصرف این مکمل ها نباید به صورت دائمی باشد و همچنین در صورت مصرف داروهای لاغری ، از زنجبیل با احتیاط مصرف شود.

4. ژنتیک :

گاهی کیبودی ناگهانی در بدن به علت عوامل ارثی می باشد . زنان در این شرایط به دلیل داشتن رگ های نازک تر نسبت به مردان مستعدتر هستند.

5. اختلالات خونریزی :

اختلالات خونریزی بدون هیچ علتی باعث کیبودی ناگهانی بر روی بدن می شود. به عنوان مثال افراد مبتلا به هموفیلی و ویلبراند به این مشکل مبتلا هستند. طبق گفته بنیاد ملی هموفیلی افراد مبتلا به این بیماری علاوه بر اختلال در خونریزی و کیبودی در قسمت هایی از بدن، ممکن است خونریزی بی علت از بینی و خونریزی های طولانی مدت در اثر بریدگی و خراش را نیز تجربه کنند. همچنین زنان مبتلا به هموفیلی خونریزی های قاعدگی سنگینی خواهند داشت.

6. آفتاب سوختگی :

نور آفتاب برای دریافت ویتامین D لازم است اما فرارگیری بیش از حد در معرض آفتاب به پوست آسیب می رساند. اثرات کیبودی آفتاب سوختگی به زمان بیشتری برای بهبودی نیاز دارند و حتی ممکن است این اثرات ماندگار نیز باشند. اگر به همراه آفتاب سوختگی خونریزی غیر طبیعی نیز داشتید برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.

برخی از علائم آفتاب سوختگی مانند قرمزی، پوسته پوسته شدن و خارش را می توان با استفاده از داروهای طبیعی چون آلوئه ورا، عسل، عصاره چوب درخت فندق و جو دوسر درمان کرد.

7. ورزش :

انجام ورزش های سنگین مانند بلند کردن وزنه و تمرینات فشرده باعث ایجاد کیبودی های ناگهانی بر روی پوست می شوند. همچنین شکستگی ناخن پاهای دهنده ها نیز یکی از شایع ترین علل کیبودی می باشد زیرا هنگام دویدن و درجازدن انگشت های پا در جلوی کفش قرار می گیرند.

اگر در چنین شرایطی بودید، روش درمانی RICE را انجام دهید که بدین شرح می باشد:

استراحت کردن (R): اندام مصدوم بی حرکت قرار بگیرد.

یخ (I): کیسه ای از یخ را بر روی محل آسیب دیده قرار دهید. فقط دقت داشته باشید که یخ را مستقیماً بر روی محل نگذارید.

فشرده سازی (C): برای جلوگیری از التهاب و درد محل آسیب دیده را بانداز کنید.

بالا نگه داشتن عضو (E): برای پیشگیری از کاهش خون رسانی به محل آسیب دیده، عضو آسیب دیده را در ارتفاعی بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

8. دیابت :

کیبودی ناگهانی در پاها یکی از علائم دیابت پیشرفته می باشد. این بیماری بر رگ های خونی تاثیر گذاشته و منجر به بیماری عروق محیطی خواهد شد. علاوه بر کیبودی ناگهانی در افراد مبتلا به دیابت، افزایش تشنگی و مقدار ادرار، کاهش وزن، حالت تهوع و درد شکمی نیز مشاهده می شود.

بیماری عروق محیطی معمولاً به پاها اثر می گذارد. طبق نظریه ژورنال فیزیوتراپی عارضه کیبودی در دیابت جزو صدماتی است که بهبودی ندارد.

9. عفونت های ویروسی :

عفونت های ویروسی باعث ایجاد وضعیتی به نام ترومبوسیتوپنی می شود که در لخته شدن خون اثر می گذارند. برخی از عفونت های ویروسی شایع عبارتند از: ابله مرغان، اوریون و سرخجه.

سایر مشکلات پزشکی از قبیل ایدز، آنمی آپلاستیک و لوسمی نیز پلاکت های خون را تحت تاثیر قرار داده و در نتیجه اختلال در خونریزی را به دنبال خواهند داشت.

10. بیماری های خود ایمنی :

اختلالات خود ایمنی زمانی ایجاد می شوند که بدن به جای مبارزه با عفونت ها، آنتی بادی هایی را علیه بافت های خودی بدن تولید کند که برخی از این بیماری ها عبارتند از:

لوپوس: کیبودی آسان و خونریزی بیش از حد می تواند در اثر ابتلا به این بیماری ایجاد شود.

آرتریت روماتوئید: داروهای کورتیکواستروئیدی که در این بیماری تجویز می شود باعث نازک شدن پوست و در نتیجه کیبودی ناگهانی خواهد شد.

واسکولیت: التهاب رگ های خونی واسکولیت نامیده می شود که باعث ایجاد تغییرات پوستی خواهد شد.

11. سایر علل کیبودی :

برخی از مشکلات جدی پزشکی سبب کیبودی ناگهانی خواهند شد. این بیماری ها در ابتدا علائم دیگری داشته و کیبودی در مراحل بعدی آن ها رخ خواهد داد. این بیماری ها عبارتند از:

بیماری های کبدی: هنگامی که فاکتورهای لخته شدن خون توسط کبد ساخته نشود این بیماری رخ می دهد که علاوه بر کیبودی های ناگهانی بر روی پوست، متورم شدن پاها و خونریزی از روده نیز از علائم این بیماری می باشد.

بیماری های کلیوی: کیبودی ناگهانی گاهی اوقات از علائم مراحل ثانویه بیماری مزمن کلیوی می باشد. فرد مبتلا به این بیماری علائمی چون خواب آلودگی، بی حسی دست و پا، بوی بد دهان، وجود خون در مدفوع و استفراغ صبحگاهی را تجربه خواهد کرد.

12. سرطان :

برخی از درمان های مختص سرطان پلاکت های خون را تحت تاثیر قرار می دهند. طبق گفته انستیتوی ملی سرطان شیمی درمانی می تواند باعث کیبودی ناگهانی و ایجاد لکه های بنفش و یا قرمز ریزی بر روی پوست شود.

کیبودی ناگهانی بی علت بر روی سینه از بین نمی رود و نشانه ای از سرطان التهابی سینه خواهد بود. علائم دیگر سرطان التهابی سینه عبارتند از: سینه هایی دردناک و متورم، تغییر شکل نوک پستان ها و ترشح از آن ها.

نوع دیگر سرطان که باعث کیبودی ناگهانی می شود سرطان خون است. فرد مبتلا به این سرطان می تواند علائم متعددی از جمله کاهش وزن، خستگی مداوم، عفونت های مکرر و یا خونریزی بی علت را تجربه کند. اگرچه در موارد نادر کیبودی ناگهانی می تواند نشانه یک وضعیت جدی باشد.

با استفاده از جای کیسه ای و آلوئه ورا می توان بعضی از آثار کیبودی را بصورت طبیعی درمان کرد.

چه زمان باید به پزشک مراجعه کرد؟

معمولا آثار کیبودی بعد از دو هفته ناپدید می شود اما در صورت وجود این علائم به همراه کیبودی باید به پزشک مراجعه کرد:

آثار کیبودی بعد از گذشت دو هفته درمان نشده است.

بدون هیچ دلیل واضحی متوجه کیبودی در پاها و یا دیگر قسمت های بدن شده اید.

کیبودی بی علت و ناگهانی شروع شود.

در قسمت کیبودی احساس درد داشته باشید.