

## کک و مک چیست ؟

کک و مک ها خال های کوچک رنگین پوست هستند . وقتی پوست در معرض آفتاب قرار میگیرد خال ها مشخص می شوند. زیرا آنها نقاطی از پوست هستند که سریعتر از اطراف خود تیره میشوند.

کک و مک، یک عارضه ارثی و فامیلی است که بر اثر عدم انتشار یکنواخت ملانین در سطح پوست و تجمع و محصور شدن آن در نقاط به خصوصی ایجاد می شود. ضایعات در مناطقی از صورت که در معرض نور آفتاب قرار دارند و همچنین سطح پشتی ساعد دیده می شود.

اشعه آفتاب و قرص های ضد بارداری آنها را زیادتز و پررنگ تر می کنند. در زنان بیشتر از مردان اتفاق می افتد. برخی از زنان ملاسما را در دوران بارداری نشان می دهند و یادر طول مدتی که از داروهای ضد بارداری و یا جایگزین هورمون استفاده می کنند.

## راه پیشگیری از بروز و افزایش کک و مک ها

همیشه پیشگیری بهتر از درمان است . هر کس آمادگی ژنتیکی برای ایجاد کک و مک دارد باید از کرمهای ضد آفتاب استفاده نماید و از زمان قرار گرفتن مستقیم در معرض تابش اشعه نور خورشید بکاهد.

## درمان کک و مک

### چند راه موثر و مطمئن در درمان کک و مک وجود دارد :

1. لایه برداری پوست
2. استفاده نکردن از قرص های ضد بارداری
3. استفاده از کرم های ضد آفتاب
4. استفاده از کرمهای سفید کننده و پرهیز از اشعه خورشید
4. نوعی انجماد ملایم و خفیف با نیتروژن ملایم
5. استفاده از کرمها و محلولهای ضد لک
6. استفاده از ترتینوئین همراه با دیگر کرم های سفید کننده در روشن تر کردن کک و مک کمک می کند. البته اگر یک دوره کامل مورد استفاده قرار بگیرد.
7. استفاده از درمانهای لیزری بخصوص لیزرهایی که نور سبز تولید می کنند



ملاسما

## چيست ؟

علت اصلی بوجود آمدن این بیماری ژنتیک است. این بیماری در افرادی با پوست تیره که استعداد ژنتیکی دارند، به دنبال مواجه زیاد با نور آفتاب ایجاد می شود. این بیماری، خاص سن و سال جوانی است.

گاهی این بیماری در اثر عوامل هورمونی تشدید شده و بروز می کند. این بیماری، خاص سن و سال جوانی است.

## یافته های پوستی:

بثورات قرینه با افزایش رنگدانه های قهوه ای پوست  
شدت رنگ با افزایش رنگدانه ها در افرادی که پوست تیره تری دارند، تغییر میکند.  
رنگ ضایعات معمولاً یکنواخت ولی ممکن است متغیر باشد.

## انواع ملاسما

این بیماری سه نوع مختلف دارد. دریک نوع از این بیماری، افزایش رنگدانه ها را در لایه سطحی داریم این نوع معمولاً به درمان به خوبی جواب می دهند. در یک نوع دیگر از این بیماری تجمع رنگدانه ها در لایه های عمقی وجود دارد در چنین مواردی درمان مشکل خواهد بود .

در مواردی تجمع رنگدانه هاهم در لایه های سطحی پوست و هم در لایه عمقی وجود دارد، پاسخ به درمان در این نوع نسبی است.

## درمان ملاسما:

اساس درمان این بیماری دارویی است. در نوع سطحی به خوبی درمان می شود و بهبود می یابد. در نوع عمقی به درمان خوب جواب نمی دهد و در نوع مختلط یعنی هم سطحی و هم عمقی لازم است دوره درمان و استفاده از دارو بیشتر باشد.

## ملاسما (کک و مک)



کمیته آموزش پرستاری و پزشکی

آدرس: خیابان وحدت اسلامی، میدان وحدت اسلامی، بیمارستان

تخصصی پوست رازی

تلفن: 55631465-55630174-55630223-55630853

تلفن های گویای نوبت دهی تلفنی:

55609951-3

55696705-8

55630668-9

۵۵۶۳۰۶۶۵

پیامک: ۳۰۰۲۴۰

نوبت دهی اینترنتی:

Website: Razihos.tums.ac.ir

ایمیل: razihospital@sina.tums.ac.ir

## آموزش به بیمار:

به بیمار توصیه می شود:

• برای پیشگیری و کاهش ملاسما از نور آفتاب پرهیز کند.

• نحوه استفاده صحیح از داروهای تجویز شده را رعایت کند.

• درمان مستلزم چند هفته وقت و محافظت کامل در برابر نور آفتاب می باشد.

• از کلاه لبه دار پهن برای محافظت صورت استفاده کند.

• از شست و شوی شدید پوست که می تواند باعث تحریک و بدتر شدن ملاسما شود پرهیز کند.

• حداقل مواجهه بانورخورشید را داشته باشد، زیرا رنگدانه ها در معرض نور خورشید تشدید می شوند.

از ضدآفتابهایی که مانع از عبور نور هر دو نوع اشعه فرابنفش A و B است استفاده شود.



## منبع:

بیماریهای پوست-در سنامه بیماریهای پوست

دکتر حسین مرتضوی